

دستنامه جامع

گردشگری خوشبخته

تالیف و تدوین

میراث شفیع

گلشن پیمان

« سرشناسه: شفیعی، میثم، ۱۳۶۴
 « عنوان و نام مولفین: دستنامه جامع گردشگری خوشبختی / تالیف و گردآوری: میثم شفیعی، گلشن پیمان
 « مشخصات نشر: اصفهان، موسسه نشر تولید علم فرزندگان برنا، ۱۳۹۹.
 « مشخصات ظاهری: ۱۱۶۴ ص. رحلی
 « شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۲-۹۱-۲
 « وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 « یادداشت: کتابنامه.
 « موضوع: زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی
 « موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects
 « موضوع: خوشبختی
 « موضوع: Happiness
 « موضوع: عشق - جنبه‌های روان‌شناسی
 « موضوع: Love -- Psychological aspects
 « شناسه افزوده: پیمان، گلشن، ۱۳۶۲
 « رده‌بندی کنگره: HQ۷۴۳
 « رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
 « شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۱۳۴۶

دستنامه جامع گردشگری خوشبختی
 موسسه انتشارات تولید علم فرزندگان برنا

تالیف و گردآوری: میثم شفیعی، گلشن پیمان

صفحه‌آرایی: آرزو اسماعیلی

طراحی جلد: آرزو اسماعیلی

تیراژ: ۱۰۰ تیراژ

چاپ اول: ۱۳۹۹

نشانی ناشر: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی،

مجتمع فدک، طبقه سوم، واحد ۳۰۱

تلفن انتشارات: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶

تلفن فروش: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶



قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

Nashrtolidelm@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول: زوج سرزنده در مدل طناب عشق	۹
فصل دوم: چهلستون خوشبختی در مدل طناب عشق	۵۵
ستون رابطه عاطفی	۵۵
ستون رابطه تعاملی	۱۶۷
ستون رابطه رشدی	۳۰۶
ستون رابطه جنسی	۳۹۹
ستون رابطه صادقانه	۴۲۲
ستون ساختار	۵۱۷
ستون سازه	۶۵۰
ستون سبک	۸۰۰
فصل سوم: کاتالیزورهای یادگیری در مدل طناب عشق	۸۶۹
کاتالیزورهای رابطه عاطفی	۸۷۰
کاتالیزورهای رابطه تعاملی	۸۹۷
کاتالیزورهای رابطه رشدی	۹۵۹
کاتالیزورهای رابطه جنسی	۹۷۶
کاتالیزورهای رابطه صادقانه	۹۷۸
کاتالیزورهای ساختار	۹۹۶
کاتالیزورهای سازه	۱۰۱۴
کاتالیزورهای سبک	۱۰۳۷
فصل چهارم: ساقدوش؛ تکنیک‌های زوج‌درمانی در مدل طناب عشق	۱۰۵۷
تکنیک‌های زوج‌درمانی برای رابطه عاطفی	۱۰۵۸
تکنیک‌های زوج‌درمانی برای رابطه تعاملی	۱۰۶۴
تکنیک‌های زوج‌درمانی برای رابطه رشدی	۱۰۷۴
تکنیک‌های زوج‌درمانی برای رابطه جنسی	۱۰۷۴
تکنیک‌های زوج‌درمانی برای رابطه صادقانه	۱۰۷۶

۱۰۷۷	تکنیک‌های زوج‌درمانی بر اساس ساختار
۱۰۷۹	تکنیک‌های زوج‌درمانی بر اساس سازه
۱۰۸۲	تکنیک‌های زوج‌درمانی بر اساس سبک
۱۰۸۵	فصل پنجم: هفت شهر عشق در مدل طناب عشق
۱۰۹۷	فصل ششم: ماهگرد پربارسازی و تقویت رابطه زوجین
۱۰۹۹	ماهگرد ۱: ارتباط
۱۱۰۴	ماهگرد ۲: تعارض
۱۱۰۹	ماهگرد ۳: مسائل مالی
۱۱۱۵	ایستگاه ۴: رابطه جنس
۱۱۱۸	ایستگاه ۵: نقش‌های مساوات‌طلب
۱۱۲۲	ایستگاه ۶: جهت‌گیری مذهبی و تربیت
۱۱۲۵	ایستگاه ۷: فرزندان و فرزندپروری
۱۱۲۹	ایستگاه ۸: مسائل شخصیتی
۱۱۳۴	ایستگاه ۹: خانواده و دوستان
۱۱۳۷	ایستگاه ۱۰: فعالیت‌های اوقات فراغت
۱۱۴۰	ایستگاه ۱۱: نزدیکی (صمیمیت)
۱۱۴۳	ایستگاه ۱۲: انعطاف‌پذیری
۱۱۴۹	منابع

سخن بنیان‌گذاران

در خانه ما گل‌های زیادی هستند که من هر بار که از کنار آن‌ها رد می‌شوم و می‌بینم برگ‌های زرد شده با خود می‌گویم «باید زمانی را تعیین کنم تا به این گل‌ها رسیدگی کنم». یک یا دو هفته با کلی مشغله می‌گذرد و دوباره وقتی متوجه این موضوع می‌شوم با خود می‌گویم «باید بیشتر به این گل‌ها رسیدگی کنم». چند ماه به همین شکل می‌گذرد تا روزی متوجه می‌شوم که همه گل‌ها رنگ‌پریده و پژمرده شده‌اند. اما دیگر برای رسیدگی به آن‌ها خیلی دیر شده است.

این مثالی از زندگی اکثر ما انسان‌هاست. اگر شما در روابط زناشویی خود به گونه‌ای که من با گل‌هایم برخورد می‌کنم، رفتار می‌کنید، روزی به خود می‌آید و می‌بینید دیگر برای رسیدگی و توجه به آن بسیار دیر شده است.

آیا تاکنون به این موضوع اندیشیده‌اید که چرا با وجود این همه منابع اطلاعاتی متنوع اعم از مشاوران، کتاب‌ها، اینترنت و غیره باز هم زوجین با ازدواج دچار مشکلات بسیاری شده و در نهایت این مشکلات منجر به طلاق چه از نوع عاطفی و چه قانونی می‌شوند؟ گردشگری خوشبختی دقیقاً از همین نقطه و با این سؤال آغاز شد:

چرا زندگی مشترک، با عشق، آمال و آرزوهای بسیار شروع شده تنها با گذشت دو یا سه سال تبدیل به محلی برای نزاع گشته و گاه مرد یا زن مستکن موقتی چون «طلاق» مرهم آن می‌شود؟

از نظر اکثر متخصصین، پس از ازدواج تازه شروع کار است و زوجین باید مهارت‌های خود را افزایش داده و هر لحظه گل زندگی خود را با دانش، آگاهی و مهارت آبیاری کنند. اما متأسفانه در بسیاری از موارد تمامی تلاش‌ها مربوط به مراسم‌های پیش از ازدواج است و زوجین برای کسب مهارت تنها به همان مشاوره‌ها و پرسش و پاسخ‌های اندک قبل از ازدواج بسنده کرده و می‌خواهند فقط با کمک همان ره‌نوشه اندک، سفر به این مهمی را ادامه دهند.

ما باید بدانیم که ازدواج تازه شروع یک سفر است. سفری که در آغاز دو هم‌سفر شکل می‌گیرد و مانند هر سفر دیگری، وجود چالش‌های متعدد در آن امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. هر فرد باید کوله‌ارش را برای مسیر طولانی این سفر، روزهای ابری و طوفانی و حوادث متعدد آماده کند تا در نهایت بتواند به‌غایت از دواج به خوشبختی دست یابد.

گردشگری خوشبختی با رویکرد پیشگیری و با هدف غنی‌سازی رابطه زوجین و آموزش و تعلیم مهارت‌های زندگی زناشویی به آن‌ها طراحی شده است. تلفیق مفاهیم زوج‌درمانی و گردشگری با استفاده از شیوه بازی و فعالیت، استفاده از مربیان آموزش‌دیده و متخصص، عواملی هستند که امر یادگیری را برای زوجین تسهیل کرده و به کاهش آسیب‌های زندگی مشترک، پیشگیری از تعارضات و طلاق می‌انجامد.

از آنجایی که سفر و حضور در طبیعت باعث افزایش توجه و تمرکز، بالا رفتن سطح تحمل و بردباری، آرامش و کسب تجربه می‌شود، با انجام فعالیت‌هایی هدفمند در این سفرها مهارت‌های فردی و زناشویی موردنیاز به زوجین نیز آموزش داده می‌شود. به این شکل با یک تیر دو نشان زده می‌شود: هم نیاز آن‌ها به سفر و لذت بردن از آن تأمین می‌شود و همچنین از یکنواختی و کسالت‌باری محیط‌های یاددهی-یادگیری مراکز آموزشی کاسته شده و جوی شاد و سرزنده به وجود می‌آید. این فعالیت‌ها، موقعیت‌های پیچیده‌ای را که عناصر آن از زندگی واقعی گرفته شده‌اند، به شیوه‌ای سا

ده و قابل فهم نمایش می دهد. در برخی فعالیت ها فراگیران بدون این که خود احساس کنند، به تمرین و تکرار مفاهیم یا مهارت های دشوار می پردازند. همچنین این طرح باعث ایجاد انگیزه در زوجین و جلب توجه و علاقه آنها شده و به عنوان تجربه سفر مشترک همسران، منجر به شکل گیری صمیمت و مستحکم شدن طناب عشق آنها می شود.

پس گردشگری خوشبختی می تواند کمک کند که زوجین قبل از مواجهه با تعارض ها و مشکلات، نحوه برخورد با آنها را فرا گرفته و مانع اختلافات و مشکلات پس آن شوند.

همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده و هست...

آرزو اسماعیلی _ میثم شفیعی