

زندگی زنان شوہر مہارت های

نویسندگان :
متیو مک کی
پاتریک فنینگ
کیم پالگ



مترجمان :
دکتر شہرام محمدخانی
قدرت عابدی



مهارت‌های زندگی زناشویی

نویسندگان:

متیو مک‌کی
پاتریک فنینگ
کیم پاک

مترجمان:

دکتر شهرام محمدفانی
دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

قدرت عابدی
(مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور)

مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی کاج

سرشناسه: مک کی، متیو، ۱۹۴۴-م. Mckay, Matthew
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی زناشویی / متیو مک کی، پاتریک فنینگ، کیم پالگ؛ مترجمان شهرام محمدخانی، قدرت عابدی.

مشخصات نشر: تهران: وراى دانش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۷۰ ص. جدول، نمودار.

شابک: ۰-۳۱-۱۳۸-۶۰۰-۹۷۸.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Couple Skills: making your relationship work

موضوع: روابط بین اشخاص.

موضوع: ارتباط بین اشخاص

شناسه افزوده: Fanning Patrick

شناسه افزوده: محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱-، مترجم

شناسه افزوده: عابدی، قدرت، ۱۳۴۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ر ۲ م ۷ HM۱۱۰۶

رده‌بندی دیویی: ۳۰۲

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۱۸۷۲۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Couple Skills: making your relationship work

Second Edition (2006)

Matthew McKay

Patrick Fanning

عنوان: مهارت‌های زندگی زناشویی

مؤلفان: متیو مک کی، پاتریک فنینگ و کیم پالگ

مترجمان: دکتر شهرام محمدخانی (عضو هیئت‌علمی دانشگاه خوارزمی)، قدرت عابدی (مدرس دانشگاه پیام نور)

ناشر: انتشارات وراى دانش

طراح جلد: عباس خدایی

نوبت چاپ: ششم / ۱۳۹۵ (با ویرایش جدید)

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بها: ۳۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۰-۳۱-۱۳۸-۶۰۰-۹۷۸-۰ ISBN: 978-600-138-031-0

«حق چاپ محفوظ و در اختیار مترجمان است.»

مرکز پخش: تهران امیرآباد شمالی کوچه چهارم پلاک ۱۰ واحد ۷، مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره کاج

تلفن: ۰۹۱۰۹۲۹۰۰۶۷-۰۲۱۸۸۳۵۶۷۳۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳.....	پیشگفتار مترجم
۱۷.....	مترجم مقدمه
بخش اول: مهارت‌های پایه	
۲۹	فصل ۱: گوش دادن
۲۹.....	تاریخچه
۳۰.....	زمینه‌ی نظری
۳۰.....	موانع گوش دادن
۳۴.....	زمان لازم برای کسب مهارت
۳۴.....	ارزیابی موانع گوش دادن
۳۵.....	گوش دادن فعال
۳۵.....	بازگویی کردن
۳۷.....	روشن‌سازی
۳۸.....	ارائه‌ی بازخورد
۴۱.....	همدلی
۴۷	فصل ۲: ابراز احساسات و بیان خواسته‌های خود
۴۷.....	تاریخچه
۴۸.....	زمینه‌ی نظری
۴۸.....	زمان لازم برای کسب مهارت
۴۹.....	شناسایی احساسات خود

۵۳.....	ابراز احساسات
۵۵.....	رهنمودهایی برای بیان احساسات خود.....
۵۷.....	بیان خواسته‌های خود.....
۵۸.....	رهنمودهایی برای بیان خواسته‌های خود
۶۳	فصل ۳: تقویت متقابل
۶۴.....	تاریخچه
۶۵.....	زمینه‌ی نظری
۶۵.....	زمان لازم برای کسب مهارت.....
۶۶.....	شیوه‌ی اجرای تقویت متقابل
۶۶.....	هفته‌ی اول: تهیه‌ی فهرستی از کارهای خوشایند.....
۶۶.....	رهنمودهایی برای تقویت دوجانبه
۶۹.....	هفته‌ی دوم: انجام کارهای خوشایند.....
۷۱.....	هفته‌ی سوم: درخواست از طرف مقابل برای انجام کارهای خوشایند.....
۷۳.....	هفته‌ی چهارم: مبادله‌ی قرارداد.....
۷۴.....	هفته‌ی پنجم: انجام متقابل کارهای خوشایند.....
۷۵.....	ملاحظات ویژه
۷۵.....	قربانی دانستن خود.....
۷۶.....	تناقض خودانگیخته بودن
۷۷.....	ذهن خوانی.....
۷۸.....	سرزنش کردن و برچسب زدن
۷۸.....	مشکل در شروع و پیگیری برنامه
۷۸.....	نقطه‌ضعف‌های همیشگی.....

بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته

فصل ۴: ارتباط سالم	۸۳
تاریخچه	۸۴
زمان لازم برای کسب مهارت	۸۵
اصول ده‌گانه‌ی ارتباط سالم	۸۵
ارزیابی	۹۰
نحوه‌ی برقراری ارتباط با استفاده از پیام‌های کامل	۹۲
فصل ۵: شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی	۹۷
تاریخچه	۹۸
زمینه‌ی نظری	۹۹
زمان لازم برای کسب مهارت	۱۰۰
گوش دادن به افکار خود	۱۰۰
ثبت تحریف‌های شناختی	۱۰۲
شناسایی تحریف‌های شناختی	۱۰۷
خلاصه‌ی تحریف‌های شناختی	۱۰۸
توجه به رابطه‌ی بین افکار و رفتار	۱۱۱
به چالش کشیدن تحریف‌های شناختی	۱۱۲
فصل ۶: مذاکره	۱۲۳
تاریخچه	۱۲۳
زمینه‌ی نظری	۱۲۴
زمان لازم برای کسب مهارت	۱۲۵
آماده شدن برای مذاکره	۱۲۶

۱۲۹	برقراری گفت‌وگو
۱۳۱	پیشنهاد/پیشنهاد متقابل
۱۳۴	عدم توافق
۱۳۴	توافق
۱۳۴	ملاحظات ویژه
۱۳۹	فصل ۷: حل مسئله
۱۴۰	تاریخچه
۱۴۰	زمینه‌ی نظری
۱۴۱	زمان لازم برای کسب مهارت
۱۴۱	توصیف مشکل
۱۴۲	تعیین هدف‌ها
۱۴۵	بارش فکر
۱۴۸	دوره‌ی آزمایش: امتحان کردن راه‌حل‌ها
۱۵۷	ارزشیابی نتایج

بخش سوم: مدیریت خشم و تعارض

۱۵۳	فصل ۸: ارزیابی و تغییر راهبردهای آزاردهنده
۱۵۴	زمینه‌ی نظری
۱۵۵	زمان لازم برای کسب مهارت
	شناسایی هشت راهبرد آزاردهنده ۱۵۵
۱۵۹	ارزیابی راهبردهای آزاردهنده‌ی خود
۱۶۱	نتیجه‌گیری از برگه‌ی ثبت تعارض
۱۶۲	نگرش اساسی به حل تعارض

فصل ۹: مقابله با خشم ۱۶۷

تاریخچه ۱۶۸

زمینه‌ی نظری ۱۶۹

زمان لازم برای کسب مهارت ۱۷۰

تکمیل برگه‌ی ارزیابی خشم ۱۷۰

تحلیل افکار برانگیزنده‌ی خشم ۱۷۵

شش گام مسئولیت‌پذیری شخصی ۱۷۹

تغییر و بازنویسی افکار برانگیزنده‌ی خود ۱۸۱

خودآموزی ۱۸۷

مصون‌سازی در برابر استرس ۱۹۰

فصل ۱۰: مقابله با همسر عصبانی ۱۹۵

تاریخچه ۱۹۶

زمینه‌ی نظری ۱۹۷

زمان لازم برای کسب مهارت ۱۹۸

تمرین پاسخ‌های جرأت‌مندانه ۱۹۹

نحوه‌ی پاسخ دادن به انتقاد ۲۰۰

بررسی کردن ۲۰۰

تأیید کردن ۲۰۲

منحرف کردن ۲۰۲

محدود کردن آسیب ۲۰۵

ملاحظات ویژه ۲۱۱

فصل ۱۱: ترک موقعیت	۲۱۵
تاریخچه	۲۱۵
زمینه‌ی نظری	۲۱۵
زمان لازم برای کسب مهارت	۲۱۶
تعیین علامتی برای ترک موقعیت	۲۱۶
توافق در مورد اولین علائم هشداردهنده	۲۱۶
پیروی از قواعد ترک موقعیت	۲۱۷
بستن قرارداد برای ترک موقعیت	۲۱۹
تمرین ترک موقعیت	۲۲۰
ملاحظات ویژه	۲۲۲

بخش چهارم: درک و تغییر روندهای اشتباه

فصل ۱۲: شناسایی طرح‌واره‌های خود درباره‌ی همسران	۲۲۷
تاریخچه	۲۳۰
زمینه‌ی نظری	۲۳۱
چرا طرح‌واره‌های ذهنی پایدارند؟	۲۳۱
اثر خلاً	۲۳۳
طرح‌واره‌های ذهنی و ارتباط قاعده‌مند	۲۳۳
زمان لازم برای کسب مهارت	۲۳۴
شناسایی طرح‌واره‌های خود	۲۳۵
بررسی پیامدهای طرح‌واره‌های خود	۲۳۸
تعدیل طرح‌واره‌های خود	۲۳۹
بررسی دقیق طرح‌واره‌ها	۲۴۰

۲۴۳	همدلی صحیح.....
۲۴۷	فصل ۱۳: تله‌های قدیمی: متمایز کردن همسران از والدیتان.....
۲۴۷	تاریخچه.....
۲۴۸	زمینه‌ی نظری.....
۲۴۸	شرایط برانگیزنده‌ی تحریف انتقالی.....
۲۵۱	تحریف انتقالی در مقابل استفاده مفید از تجارب گذشته‌ی خود.....
۲۵۲	نحوه‌ی شناسایی تحریف انتقالی.....
۲۵۴	زمان لازم برای کسب مهارت.....
۲۵۴	آیا تحریف انتقالی را تجربه می‌کنید؟.....
۲۵۴	ماهیت تحریف انتقالی شما چیست؟.....
۲۵۷	ماهیت به چالش کشیدن تحریف انتقالی.....
۲۶۵	فصل ۱۴: مقابله با دفاع‌های خود.....
۲۶۶	تاریخچه.....
۲۶۷	زمینه‌ی نظری.....
۲۶۷	زمان لازم برای کسب مهارت.....
۲۶۸	شناسایی دفاع‌های خود.....
۲۶۸	اجتناب.....
۲۶۹	انکار.....
۲۷۱	برون‌ریزی.....
۲۷۳	شناسایی نمونه‌هایی از دفاع‌های خود.....
۲۷۴	شناسایی درد و رنج هیجانی.....
۲۷۷	شناسایی پیامد دفاع‌های خود.....

انتخاب یک نقطه‌ی شروع	۲۷۸
رهایی از دفاع‌های خود	۲۷۸
فصل ۱۵: شناسایی سیستم زناشویی خود	۲۸۳
تاریخچه	۲۸۴
زمینه‌ی نظری	۲۸۵
ویژگی‌های سیستم‌ها	۲۸۵
سیستم‌های زناشویی متداول	۲۹۰
زمان لازم برای کسب مهارت	۲۹۳
شناسایی سیستم زناشویی خود	۲۹۴
حلقوی بودن تعاملات	۲۹۴
حفظ تعادل	۳۰۰
نقش‌ها	۳۰۱
ملاحظات ویژه	۳۰۳
فصل ۱۶: مداخله در سیستم زناشویی خود	۳۰۵
زمان لازم برای کسب مهارت	۳۰۵
زمینه‌ی نظری	۳۰۶
برنامه‌ی مداخله	۳۱۵
مقابله با تمایل سیستم به حفظ تعادل	۳۱۶
تأیید	۳۱۷
تقویت	۳۱۸
نقش‌ها	۳۲۱
ملاحظات ویژه	۳۲۸

فصل ۱۷: شناسایی و تغییر انتظارات و قواعد ۳۲۹

تاریخچه ۳۲۹

زمینه‌ی نظری ۳۳۰

زمان لازم برای کسب مهارت ۳۳۳

شناسایی قواعد خود ۳۳۳

شناسایی معنای نهفته در پشت قواعدتان ۳۳۶

تجزیه و تحلیل قواعد خود ۳۳۷

بازنویسی قاعده‌ی خود به صورت درخواست جرأت‌مندانه ۳۴۰

فصل ۱۸: پذیرش و تعهد ۳۴۳

تاریخچه ۳۴۴

زمینه‌ی نظری ۳۴۴

زمان لازم برای کسب مهارت ۳۴۵

مرحله‌ی ۱: تهیه‌ی فهرستی از تلاش‌ها و اقدامات خود برای تغییر دادن رابطه خود ۳۴۵

بررسی پیامدهای راهبرد تغییر ۳۴۶

مرحله‌ی ۲: شناسایی اهداف ارزشمند خود ۳۴۹

مرحله‌ی ۳: ارزیابی موانع دستیابی به اهداف ارزشمند خود ۳۵۲

مرحله‌ی ۴: مقابله با موانع رسیدن به پذیرش و داشتن یک زندگی ارزشمند ۳۵۴

ذهن آگاهی ۳۵۵

گسلش ۳۵۷

ارزیابی سودمندی رفتار خود ۳۶۰

مرحله‌ی ۵: اقدام عملی ۳۶۳

منابع ۳۶۵

مقدمه مترجم

رابطه‌ی زناشویی یک ارتباط انسانی منحصر به فرد است که با هیچ‌یک از روابط بین فردی دیگر قابل مقایسه نیست. فقط در این شکل از ارتباط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد. نظام زناشویی به‌عنوان یک سیستم منحصر به فرد دارای ویژگی‌هایی است که آن را از سایر اشکال روابط اجتماعی متمایز می‌کند: (۱) رابطه‌ی زناشویی موثر مستلزم ایجاد تعادل بین پویایی و ثبات است. برای این که رابطه‌ی زوج سالم بماند، باید درجاتی از ثبات، قابلیت پیش‌بینی و تا حدی تازگی و انعطاف‌پذیری را در خود داشته باشد، (۲) رابطه‌ی زناشویی دارای گذشته، حال و آینده است. زوجها مسائل گذشته و برنامه‌های آینده‌ی خود را به هم مرتبط می‌کنند و تلاش می‌کنند رابطه‌ی خود را در زمان حال، تازه و شاداب نگه دارند. رابطه‌ی زناشویی مستلزم ترکیب آینده و گذشته‌ی دو فرد است که ارزش‌ها و نگرش‌های متفاوتی دارند، (۳) رابطه‌ی زناشویی مستلزم حمایت کردن و حمایت شدن است. زن و شوهرها باید بتوانند نیازهای همسرشان را مانند نیازهای خود درک کنند و از خودمحوری‌شان بکاهند، (۴) رابطه‌ی زناشویی مستلزم این است که هر عضو ضمن حفظ فردیت و هویت منحصر به فرد خود، این توانایی را داشته باشد که گاهی اوقات به خاطر رابطه، فردیت خود را کنار بگذارد و (۵) سرانجام زوجها باید بتوانند مرزهایی را برای تأمین نیازهای خانواده و ایجاد امنیت، خلوت شخصی و روابط نزدیک ایجاد نمایند.

رابطه‌ی زناشویی دارای مراحل رشد و تکامل است. این رابطه معمولاً از دوره‌ی ماه‌عسل توأم با شور و شوق و انتظارات سطح بالا به دوره‌ی سرخوردگی و سازگاری متقابل و در نهایت به دوره‌ی آرام‌پذیرش و عشق پخته منتهی می‌شود. زوج‌هایی می‌توانند به مرحله‌ی پخته‌تر و کامل‌تر رابطه‌ی زناشویی وارد شوند که از مهارت‌های لازم برخوردار هستند. مطالعات نشان می‌دهد که زوج‌هایی که فاقد این نوع مهارت‌ها هستند، گرفتار مشکلات زناشویی می‌شوند و رضایت زناشویی آنان کاهش می‌یابد که به نوبه‌ی خود زمینه را برای بروز مسائل حادث‌تر از جمله طلاق فراهم می‌سازد.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بخش عمده‌ی زوج‌هایی که وارد زندگی زناشویی می‌شوند، از مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی برخوردار نیستند و ریشه‌ی بسیاری از تنش‌ها و اختلافات و نارضایتی‌های زناشویی با فقدان این مهارت‌ها مرتبط است. بررسی نتایج مطالعات علمی نشان می‌دهد که ریشه‌ی بسیاری از تنش‌ها، سوءتفاهم‌ها و مشکلات زناشویی، ناتوانی زوج‌ها در برقراری ارتباط سالم و گوش دادن صادقانه به یکدیگر، درگیر شدن در رفتارهای منفی و آزاردهنده‌ی متقابل، افتادن در دام تحریف‌های شناختی و افکار منفی، ناتوانی در مذاکره و گفت‌وگوی سازنده برای حل مسائل زناشویی و درگیر شدن در فرایند حمله و حمله‌ی متقابل است که موجب برانگیخته شدن خشم و پرخاشگری متقابل می‌شود. زوج‌های مشکل‌دار به‌جای بیان صریح، صادقانه و محترمانه‌ی احساسات، خواسته‌ها و نیازهای خود، یا با این خواسته‌ها حمله می‌کنند، یا آن‌ها را به شکل غیرمستقیم و ناسالم بیان می‌کنند که نه‌تنها به برآورده شدن این خواسته‌ها کمکی نمی‌کند، بلکه موجب تشدید تعارض نیز می‌شود. نکته‌ی مهمی که باید اشاره شود، این است که این نوع رفتارها و احساسات زوج‌ها از نگرش‌ها، باورهای زیربنایی، تصورات و طرح‌واره‌های ذهنی آنان ناشی می‌شود که در نتیجه‌ی تجارب اولیه و ارتباط با افراد مهم در زندگی شکل گرفته و درونی شده‌اند و بر نحوه‌ی ادراک، تفسیر و پاسخ زن و شوهر به یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در واقع بسیاری از زوج‌ها در رابطه‌ی زناشویی‌شان به همسرشان پاسخ نمی‌دهند، بلکه به تصویری که از او در ذهنشان دارند، واکنش نشان می‌دهند که در اکثر مواقع این پاسخ، تحریف‌آمیز و نامناسب است و به تشدید تعارض منجر می‌شود.

علاوه بر عوامل فوق، بررسی زندگی زوج‌های مشکل‌دار، نشان می‌دهد که اکثر آنان همیشه تلاش می‌کنند که فرد مقابل را تغییر دهند و از او کسی بسازند که دوست دارند باشد. این فرایند، نقطه‌ی مقابل پذیرش است و باعث فعال شدن دفاع‌های همسر و در نتیجه شکست تلاش‌های فرد برای تغییر دادن او می‌شود که پیامد آن افسردگی، ناامیدی و درماندگی است.

نتیجه‌ی طبیعی نداشتن مهارت‌های زندگی زناشویی، افزایش تنش و تعارض و کاهش احساس رضایت زناشویی است که زمینه‌ساز سایر مشکلات است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند زن و شوهرهایی که روابط رضایت‌بخش و حمایت‌کننده دارند، کمتر احتمال دارد به بیماری سخت مبتلا شوند و در صورت ابتلا به بیماری، سریع‌تر بهبود می‌یابند. هم‌چنین تحقیقات

متعددی از رابطه‌ی بین تعارضات زناشویی و مشکلات روانی حمایت می‌کنند. رضایت زناشویی بالا با وقوع خیانت در زندگی مشترک رابطه‌ی معکوس دارد. بدین معنا که زوج‌های دارای رضایت زناشویی کمتر احتمال دارد که درگیر روابط خارج از ازدواج شوند. علاوه بر این، مشکلات زناشویی با خطر بروز اختلالات روانی مانند اضطراب در هر دو زوج، افسردگی در زنان، سوءمصرف الکل در مردان، مشکلات جنسی در هر دو طرف مرتبط است.

با توجه به آنچه اشاره شد و روند رو به افزایش نارضایتی زناشویی و پدیده‌ی طلاق در کشور ما، اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی به‌عنوان یک عامل مهم در پیشگیری از مشکلات زناشویی و بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی روشن و مبرهن است. طی سال‌های اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقایی مختلفی برای غنی‌سازی زندگی زناشویی زوج‌ها طراحی، اجرا و ارزشیابی شده است. هدف اصلی این برنامه‌ها کاهش ارتباطات مخرب و تقویت رفتارهای سازنده، بهبود رضایت زناشویی و کاهش تنش‌ها و اختلافات زناشویی است. با این حال، کمبود منابع علمی و معتبر در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی از یک طرف و کاربردی و علمی نبودن برخی از منابع موجود، از جمله موانع گسترش این نوع آموزش‌ها در کشور، ما را به ترجمه‌ی این کتاب ارزشمند برانگیخت.

کتاب‌های زیادی در زمینه‌ی مهارت‌های زناشویی نوشته شده است، با این حال، کتاب حاضر از چند جهت با سایر کتاب‌ها متفاوت است. اول، تأکید آن بر آموزش مهارت‌ها و تغییر عملی است نه بر نظریه‌پردازی. دوم، سبک نگارش این کتاب به گونه‌ای است که خواننده می‌تواند بدون خواندن همه‌ی فصول، فقط بر فصل‌های خاصی که متناسب با نیازهای او است، متمرکز شود. هر فصل کتاب ساختار استاندارد دارد و بر آموزش یک مهارت خاص تأکید می‌کند. سوم، مهارت‌هایی که در کتاب حاضر آموزش داده می‌شود، مهارت‌هایی است که بر اساس نتایج مطالعات علمی، تجارب بالینی و نظریه‌های زوج‌درمانی، از مهم‌ترین عوامل دخیل در تعارضات و مشکلات زناشویی محسوب می‌شود.

کتاب حاضر شامل ۱۸ فصل است که هر فصل به یک مهارت خاص مربوط می‌شود: مهارت‌های گوش دادن، ابراز احساسات و خواسته‌های خود، تقویت متقابل، ارتباط سالم، شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی، مذاکره، حل مسئله، ارزیابی و تغییر راهبردهای آزردهنده، مقابله با خشم، مقابله با همسر عصبانی، ترک موقعیت، شناسایی طرح‌واره‌های خود دربارهی همسرتان، ایجاد تمایز بین همسر و والدین خود، مقابله با دفاع‌های خود، شناسایی

ماهیت خاص نظام زناشویی خود و مداخله در آن، شناخت انتظارات و قواعد مشکل‌ساز خود و پذیرش همسران بدون تلاش برای تغییر دادن او.

کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی منبعی عالی برای آموزش مهارت‌های اساسی است. با مطالعه‌ی این کتاب مهارت‌های اساسی برای زندگی زناشویی سالم را خواهید آموخت. کتاب شامل مثال‌های روشن، برگه‌های فعالیت و تمرین‌های سازنده برای زوجها است که به شما کمک خواهد کرد تا هر یک از مهارت‌های آموخته‌شده را به‌خوبی درک و در عمل پیاده نمایید.

در ترجمه‌ی این اثر سعی کردیم تا جایی که امکان داشت ضمن حفظ چارچوب اصلی و علمی کتاب، تغییراتی در مثال‌ها و برخی موضوعات که تناسب چندانی با فرهنگ جامعه‌ی ایرانی نداشت، اعمال کنیم تا هرچه بیشتر با شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه‌ی ایرانی هماهنگ‌تر و به عبارتی بومی شود. اگرچه این کتاب به‌عنوان یک منبع خودیاری برای زوج‌های علاقه‌مند به بهبود زندگی زناشویی خود نوشته‌شده است، باوجوداین، متخصصان روان‌شناسی، مشاوران و خانواده‌درمانگران می‌توانند از این کتاب به‌عنوان ابزاری برای آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی به زوجها استفاده کنند.

امید است خوانندگان محترم، متخصصان و اساتید بزرگوار با ارائه‌ی دیدگاه‌های ارزنده‌ی خود ما را در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب یاری کنند.

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

بهمن ۱۳۹۴

Sh.mohammadkhani@gmail.com

www.kajpcc.com

<https://telegram.me/markazkajj>