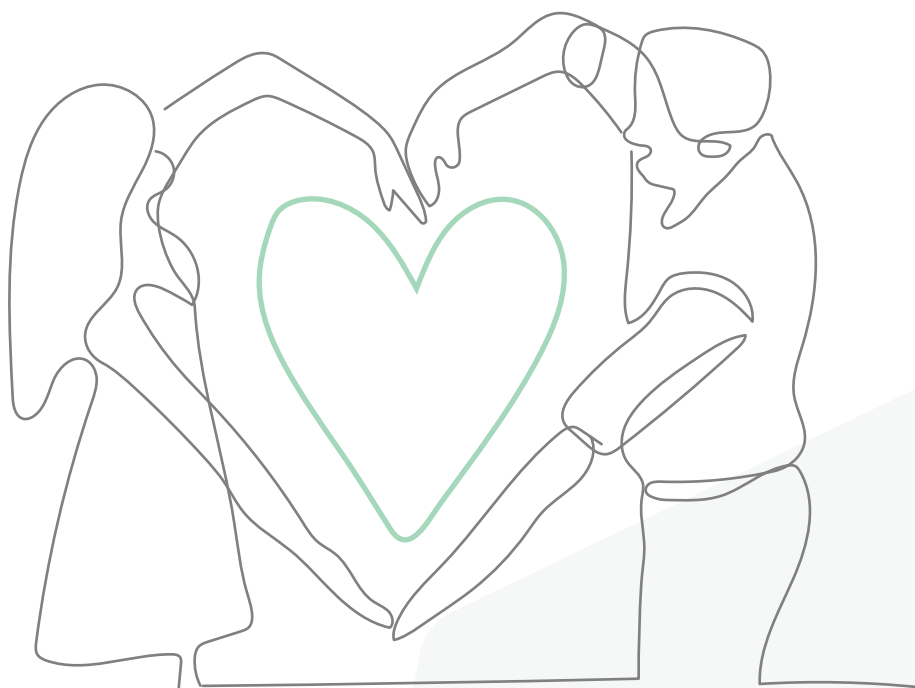




کاربرگ

برنامه ریزی هفتگی برای

تقویت تعهد

Commitment _____

مدت زمان: حداقل ۳۰ دقیقه

هدف: بهبود سبک های عشق ورزی / تقویت تعهد

مقدمه

این کاربرگ برنامه ریزی هفتگی طراحی شده است تا به شما و شریک زندگی تان کمک کند احساسات مسئولیت پذیری و تعهد را در رابطه تان تقویت کنید. هر روز یک فعالیت ویژه برای انجام دادن با هم در نظر گرفته شده است که به شما کمک می کند ارتباط و تعهدات مشترک خود را تقویت کنید. لطفاً هر فعالیت را با دقت و تعهد انجام دهید و یادداشت ها و بازخوردهای خود را در جداول مربوطه وارد کنید. این کاربرگ به شما کمک می کند تا به سوی اهداف مشترک حرکت کنید و تعهدات خود را در رابطه تان زنده نگه دارید.

تقویم هفتگی تقویت تعهد

روز	فعالیت اصلی	توضیح کوتاه
شنبه	تعیین اهداف مشترک (Setting Shared Goals)	تعیین اهداف مشترک و برنامه ریزی برای آن ها
یکشنبه	فعالیت تیمی (Team Activity)	انجام یک فعالیت تیمی با هم
دوشنبه	نوشتن تعهدنامه (Commitment Letters)	نوشتن نامه های تعهد به یکدیگر
سه شنبه	برنامه ریزی مالی (Financial Planning)	برنامه ریزی مالی مشترک
چهارشنبه	گفتگو درباره آینده (Future Planning Talk)	گفتگو درباره برنامه ها و آرزوهای آینده
پنجشنبه	مرور خاطرات و تعهدات (Reviewing Memories and Commitments)	مرور خاطرات و تعهدات گذشته
جمعه	بازتاب هفته (Weekly Reflection)	مرور و ارزیابی تجربیات هفته

▼ دستورالعمل اجرا

📅 **شنبه: تعیین اهداف مشترک (Setting Shared Goals)**

🎯 **هدف:** تعیین اهداف مشترک و برنامه ریزی برای رسیدن به آن‌ها.

🕒 **مدت زمان:** ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- درباره اهداف بلندمدت و کوتاه مدت خود گفتگو کنید.
- ۲- اهداف مشترک را تعیین کنید.
- ۳- برنامه ریزی کنید که چگونه می‌توانید به این اهداف دست یابید.

– نحوه پرکردن جدول:

- در ستون "اهداف مشترک"، اهداف تعیین شده را بنویسید.
- در ستون "برنامه‌ها و اقدامات"، برنامه‌ها و اقداماتی که برای رسیدن به این اهداف در نظر گرفته‌اید را یادداشت کنید.

اهداف مشترک	برنامه‌ها و اقدامات
مثال: خرید خانه	مثال: پس انداز ماهانه

📅 یکشنبه: فعالیت تیمی (Team Activity)

🎯 هدف: تقویت همکاری و کار تیمی.

🕒 مدت زمان: ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- یک فعالیت تیمی انتخاب کنید که هر دو از آن لذت می‌برید.
- ۲- با هم همکاری کنید تا به هدف مشترکی دست یابید.
- ۳- درباره تجربیات و احساسات خود گفتگو کنید.

– موضوعات پیشنهادی:

- پختن غذا (Cooking)
- حل معما (Puzzle Solving)
- پروژه‌های خانگی (Home Projects)

– نحوه پرکردن جدول:

- در ستون "فعالیت تیمی"، فعالیت انتخابی را بنویسید.
- در ستون "تجربه‌ها و احساسات"، تجربیات و احساسات خود را یادداشت کنید.

فعالیت تیمی	تجربه‌ها و احساسات
مثال: پختن غذا	مثال: احساس همکاری و لذت از نتیجه نهایی

دوشنبه: نوشتن تعهدنامه (Commitment Letters)

هدف: بیان تعهدات و وفاداری از طریق نوشتار.

مدت زمان: ۲۰ دقیقه

– مراحل:

- ۱- نامه های کوتاه تعهد به یکدیگر بنویسید.
- ۲- در نامه ها تعهدات و احساسات خود را بیان کنید.
- ۳- نامه ها را به یکدیگر بدهید.

– نحوه پر کردن جدول:

- در ستون "نامه به"، نام گیرنده نامه را بنویسید.
- در ستون "تعهدات بیان شده"، تعهدات و احساسات بیان شده در نامه را یادداشت کنید.

تعهدات بیان شده	نامه به
مثال: تعهد به حمایت و وفاداری	مثال: همسر

سه‌شنبه: برنامه‌ریزی مالی (Financial Planning)

هدف: برنامه‌ریزی مالی مشترک و تعیین اهداف مالی.

مدت زمان: ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- درباره وضعیت مالی فعلی خود گفتگو کنید.
- ۲- اهداف مالی مشترک تعیین کنید.
- ۳- برنامه‌ریزی کنید که چگونه به این اهداف مالی دست یابید.

– نحوه پرکردن جدول:

- برنامه‌ریزی کنید که چگونه به این اهداف مالی دست یابید.
- در ستون "برنامه‌ها و اقدامات"، برنامه‌ها و اقداماتی که برای رسیدن به این اهداف مالی در نظر گرفته‌اید را یادداشت کنید.

اهداف مالی	برنامه‌ها و اقدامات
مثال: پس‌انداز برای مسافرت	مثال: کاهش هزینه‌های غیرضروری

📅 چهارشنبه: گفتگو درباره آینده (Future Planning Talk)

🎯 هدف: گفتگو درباره برنامه‌ها و آرزوهای آینده.

🕒 مدت زمان: ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- درباره آرزوها و برنامه‌های آینده خود گفتگو کنید.
- ۲- اهداف و برنامه‌های مشترک را تعیین کنید.
- ۳- برنامه‌ریزی کنید که چگونه می‌توانید به این اهداف و آرزوها دست یابید.

– نحوه پرکردن جدول:

- در ستون "آرزوها و برنامه‌ها"، آرزوها و برنامه‌های آینده خود را بنویسید.
- در ستون "برنامه‌ها و اقدامات"، برنامه‌ها و اقداماتی که برای رسیدن به این آرزوها در نظر گرفته‌اید را یادداشت کنید.

آرزوها و برنامه‌ها	برنامه‌ها و اقدامات
مثال: سفر به اروپا	مثال: پس‌انداز ماهانه و برنامه‌ریزی سفر

پنج‌شنبه: مرور خاطرات و تعهدات (Reviewing Memories and Commitments)

هدف: مرور خاطرات و تعهدات گذشته برای تقویت تعهدات فعلی.

مدت زمان: ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- خاطرات و تعهدات گذشته خود را مرور کنید.
- ۲- درباره تجربیات و احساسات خود گفتگو کنید.
- ۳- تعهدات جدیدی که می‌خواهید ایجاد کنید را تعیین کنید.

– نحوه پرکردن جدول:

- در ستون "خاطرات و تعهدات گذشته"، خاطرات و تعهدات گذشته خود را بنویسید.
- در ستون "تجربه‌ها و احساسات"، تجربیات و احساسات خود را یادداشت کنید.

تجربه‌ها و احساسات	خاطرات و تعهدات گذشته
مثال: احساس قدردانی و وفاداری	مثال: تعهد به حمایت در مشکلات

📅 **جمعه: بازتاب هفته (Weekly Reflection)**

🎯 **هدف:** مرور و ارزیابی تجربیات هفته و برنامه‌ریزی برای آینده.

⌚ **مدت زمان:** ۳۰ دقیقه

– **مراحل:**

- ۱- هفته را مرور کنید و درباره لحظات خوب و تجربیاتی که داشتید صحبت کنید.
- ۲- نقاط قوت و بهبودهای ممکن را شناسایی کنید.
- ۳- برنامه‌ریزی کنید که چگونه می‌توانید این فعالیت‌ها را در هفته‌های آینده نیز ادامه دهید.

– **نحوه پرکردن جدول:**

- در ستون "تجربیات و احساسات"، تجربیات و احساسات خود را برای هر روز بنویسید.
- در ستون "نقاط قوت و بهبودها"، نقاط قوت و مواردی که نیاز به بهبود دارند را یادداشت کنید.

روز	تجربیات و احساسات	نقاط قوت و بهبودها
شنبه	مثال: احساس همکاری و هدف مشترک	مثال: نیاز به تمرکز بیشتر بر روی تعیین اهداف مشخص
یکشنبه	مثال: لذت از فعالیت تیمی	مثال: نیاز به انتخاب فعالیت‌های متنوع‌تر
دوشنبه		
سه‌شنبه		
چهارشنبه		
پنج‌شنبه		
جمعه		