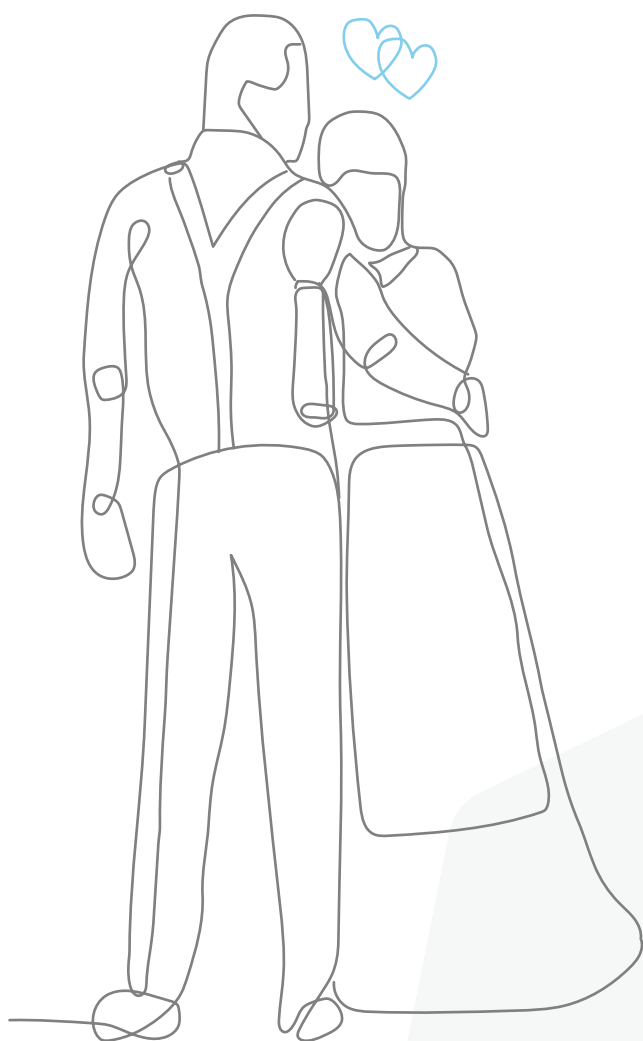




کاربرگ

برنامه ریزی هفتگی برای

تقویت صمیمیت

Intimacy _____

مدت زمان: حداقل ۳۰ دقیقه

هدف: بهبود سبک های عشق ورزی / تقویت صمیمیت

مقدمه

این کاربرگ طراحی شده است تا به شما و شریک زندگی‌تان کمک کند تا از طریق فعالیت‌های روزانه، صمیمیت و ارتباط بین خود را تقویت کنید. هر روز یک فعالیت مشخص شده است که باید با هم انجام دهید. لطفاً هر فعالیت را با دقت و تعهد انجام دهید و یادداشت‌ها و بازخوردهای خود را در جداول مربوطه وارد کنید.

تقویم هفتگی تقویت صمیمیت

روز	فعالیت اصلی	توضیح کوتاه
شنبه	گفتگوی عمیق (Deep Conversation)	گفتگوی معنادار درباره موضوعات مهم
یکشنبه	فعالیت مشترک (Shared Activity)	انجام فعالیت مشترک و لذت بردن از آن
دوشنبه	نوشتن نامه (Letter Writing)	نوشتن نامه کوتاه برای یکدیگر
سه‌شنبه	زمان بدون تکنولوژی (Tech-Free Time)	گذراندن زمان بدون استفاده از تکنولوژی
چهارشنبه	مدیتیشن و آرامش (Meditation & Relaxation)	انجام تمرینات مدیتیشن و آرامش بخش
پنج‌شنبه	خاطره‌سازی (Memory Making)	ایجاد خاطرات جدید با انجام فعالیت‌ها
جمعه	بازتاب هفته (Weekly Reflection)	مرور و ارزیابی تجربیات هفته

دستورالعمل اجرا

شنبه: گفتگوی عمیق (Deep Conversation)

هدف: افزایش فهم و درک متقابل از طریق گفتگوهای معنادار.

مدت زمان: ۳۰ دقیقه

مراحل:

- ۱- مکانی آرام و بدون مزاحمت را انتخاب کنید.
- ۲- هریک به نوبت یک موضوع عمیق و مهم را مطرح کنید.
- ۳- به دقت به همدیگر گوش دهید و احساسات و نظرات خود را بیان کنید.

— موضوعات پیشنهادی:

- بزرگ‌ترین ترس‌ها (Biggest Fears)
- آرزوها و اهداف بلند مدت (Long-term Goals)
- تجربیات مهم زندگی (Significant Life Experiences)

— نحوه پرکردن جدول:

- در ستون "موضوع گفتگو"، موضوعات مختلفی که در مورد آن‌ها صحبت کرده‌اید را بنویسید.
- در ستون "احساسات و بازخوردها"، احساسات و بازخوردهای خود نسبت به هر موضوع را یادداشت کنید.

موضوع گفتگو	احساسات و بازخوردها
مثال: آرزوهای بلند مدت	مثال: احساس امید و هیجان برای آینده

📅 یکشنبه: فعالیت مشترک (Shared Activity)

🎯 هدف: ایجاد تجربیات مشترک و افزایش تعامل.

⌚ مدت زمان: ۱ ساعت

— مراحل:

- ۱- یک فعالیت که هر دو از آن لذت می‌برید را انتخاب کنید.
- ۲- با همکاری و تعامل این فعالیت را انجام دهید.
- ۳- در طول فعالیت درباره تجربیات و احساسات خود گفتگو کنید.

— فعالیت‌های پیشنهادی:

- پختن غذا (Cooking)
- باغبانی (Gardening)
- ورزش (Exercise)

— نحوه پرکردن جدول:

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

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

📝 دوشنبه: نوشتن نامه (Letter Writing)

🎯 هدف: تقویت ارتباط احساسی از طریق بیان نوشتاری.

⌚ مدت زمان: ۲۰ دقیقه

— مراحل:

- ۱- هر یک یک نامه کوتاه برای دیگری بنویسید.
- ۲- در نامه احساسات، قدردانی‌ها و نظرات خود را بیان کنید.
- ۳- نامه‌ها را در طول هفته به همدیگر بدهید.

– نحوه پر کردن جدول:

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

نامه به	احساسات بیان شده
مثال: همسر	مثال: احساس عشق و قدردانی برای حمایت‌ها

📅 سه‌شنبه: زمان بدون تکنولوژی (Tech-Free Time)

🎯 **هدف:** افزایش تعامل حضوری و کاهش وابستگی به تکنولوژی.

🕒 **مدت زمان:** ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- یک ساعت از وقت خود را بدون استفاده از تکنولوژی بگذرانید.
- ۲- فعالیتی که نیاز به تکنولوژی ندارد را انتخاب کنید.
- ۳- با هم درباره تجربیات و احساسات خود گفتگو کنید.

– فعالیت‌های پیشنهادی:

- پیاده‌روی (Walking)
- بازی‌های رومیزی (Board Games)
- نقاشی یا کاردستی (Painting or Crafts)

– نحوه پر کردن جدول:

- در ستون "فعالیت بدون تکنولوژی"، فعالیت انتخابی را بنویسید.
- در ستون "تجربه‌ها و احساسات"، تجربیات و احساسات خود را در حین انجام فعالیت یادداشت کنید.

فعالیت بدون تکنولوژی	تجربه‌ها و احساسات
مثال: پیاده‌روی	مثال: احساس آرامش و نزدیکی به طبیعت

📅 چهارشنبه: مدیتیشن و آرامش (Meditation & Relaxation)

🎯 هدف: کاهش استرس و افزایش آرامش و تمرکز.

🕒 مدت زمان: ۳۰ دقیقه

– مراحل:

- ۱- یک جلسه مدیتیشن یا تمرین آرامش بخش انجام دهید.
- ۲- محیطی آرام و بدون مزاحمت انتخاب کنید.
- ۳- پس از تمرین درباره احساسات و تجربیات خود صحبت کنید.

– فعالیت‌های پیشنهادی:

- تنفس عمیق (Deep Breathing)
- یوگا (Yoga)
- گوش دادن به موسیقی آرامش بخش (Listening to Relaxing Music)

– نحوه پرکردن جدول:

- در ستون "نوع تمرین"، نوع تمرین انجام شده را بنویسید.
- در ستون "احساسات و بازخوردها"، احساسات و بازخوردهای خود را پس از تمرین یادداشت کنید.

نوع تمرین	احساسات و بازخوردها
مثال: یوگا	مثال: احساس آرامش و کاهش استرس

📅 پنج‌شنبه: خاطره‌سازی (Memory Making)

🎯 **هدف:** ایجاد خاطرات جدید و افزایش تجربه‌های مشترک.

🕒 **مدت زمان:** ۱ ساعت

– مراحل:

- ۱- یک فعالیت خاطره‌ساز را انتخاب کنید.
- ۲- با همکاری و تعامل این فعالیت را انجام دهید.
- ۳- درباره تجربیات و احساسات خود صحبت کنید.

– فعالیت‌های پیشنهادی:

- بازدید از یک مکان جدید (Visiting a New Place)
- تماشای فیلم (Watching a Movie)
- انجام یک کار خلاقانه (Doing a Creative Task)

– نحوه پر کردن جدول:

- در ستون "خاطره سازی"، فعالیت انتخابی را بنویسید.
- در ستون "تجربه ها و احساسات"، تجربیات و احساسات خود را در حین انجام فعالیت یادداشت کنید.

نوع تمرین	احساسات و بازخوردها
مثال: بازدید از موزه	مثال: احساس یادگیری و لذت از وقت گذرانی با هم

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

🎯 **هدف:** مرور و ارزیابی تجربیات هفته و برنامه ریزی 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- برنامه ریزی کنید که چگونه می توانید این فعالیت ها را در هفته های آینده نیز ادامه دهید.

– نحوه پر کردن 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 نزدیکی از طریق گفتگو	مثال: نیاز به تمرکز بیشتر بر روی موضوعات عمیق تر
یکشنبه	مثال: لذت از پختن غذا	مثال: نیاز به انتخاب فعالیت های متنوع تر

☀ این کاربرگ به گونه ای طراحی شده است که شما بتوانید هر روز فعالیت های مشخص شده را انجام دهید و بازخوردهای خود را در جداول مربوطه وارد کنید. با استفاده از این ساختار، می توانید به مرور زمان صمیمیت و ارتباط خود را تقویت کنید.