

زوج درمانی کوتاه مدت

مبتنی بر رویکرد ایماگودرمانی (ویژه متخصصان بالینی)

دکتر وید لوکی

با مقدمه دکتر هارویل هندریکس

مترجمان:

حسین رحمانی شمس

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

رحمة باغبان

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

سید مرتضی نظری

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی

و دکتر حسن توزنده جانی

دانشیار روانشناسی و عضو هیئت علمی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

نشر سده دانش



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

تهران، خیابان میرزای شیرازی، بالاتر از کوچه نهم، پلاک ۶۵، واحد ۲.

تلفن: ۴-۸۸۳۱۲۵۲۳-۲۱-۰۲۱ www.sadedanesh.ir

چاپ اول ۱۳۹۸ تهران * قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان / تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لوکی، وید، ۱۹۵۹ - م. Luquet, Wade	شناسه
زوج درمانی کوتاه مدت مبتنی بر رویکرد ایماگودرمانی ویژه متخصصان بالینی/ وید لوکی؛ با مقدمه هارویل هندریکس؛ مترجمان حسن رحمانی شمس ... (و دیگران).	عنوان و نام پدیدآور
تهران: سده دانش، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۶ ص: مصور، جدول.	مشخصات ظاهری
0-3-8 : 978-600-98	شابک
فهرست نویسی	وضعیت فهرست نویسی
Short-term Couples Therapy: the Imago model in action, عنوان اصلی: Edited by ... ed. 2007.	یادداشت
مترجمان حسن رحمانی شمس، محبت باغبان، سیدمرتضی نظری، حسن توزنده جانی.	یادداشت
زناشویی -- روان درمانی	موضوع
Marital psychotherapy	موضوع
روان درمانی کوتاه مدت	موضوع
Brief psychotherapy	موضوع
زناشویی -- ارتباط	موضوع
Communication in marriage	موضوع
هندریکس، هارویل، مقدمه نویس	شناسه افزوده
Hendrix, Harville	شناسه افزوده
رحمانی شمس، حسن، ۱۳۵۰ - مترجم	شناسه افزوده
۱۳۹۷ ۵/۸۵/۴۸۸/۴۸۸ RC	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۹۱۵۶۲	رده بندی دیویی
۵۵۴۶۰۷۸	شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

مقدمه مت‌مان	۱۹
مقدمه بجمن ازدواج و خانواده	۲۳
مقدمه و پیش‌زمینه (دکتر هارویل هندریکس)	۲۷
پیشگفتار نویسنده (دوره رایش دوم)	۳۳
مقدمه ویرایش اول	۴۱
پیشگفتار نویسنده (دوره رایش اول)	۵۱
چگونه از این کتاب استفاده کنیم	۵۹
پیش‌نگری	۶۰
نکته‌ای در خصوص زمان‌بندی	۶۲
درباره تکالیف	۶۴
اثربخش کردن زوج درمانی	۶۵
مقدمه‌ای بر نظریه و روش ایماگودرمانی	۶۶
گفتگوی ایماگویی: مهارت بنیادین	۶۷
جلسه اول: سفر کیهانی، مغز و گفتگوی ایماگویی	۶۷
جلسه دوم: رشد، تجربیات دوران کودکی و انتخاب همسر	۶۷
جلسه سوم: ایجاد همدلی و تغییر تصویر ذهنی نسبت به همسر	۶۸
جلسه چهارم: بازسازی عشق رمانتیک در رابطه	۶۸
جلسه پنجم: بازسازی تجربه ناکامی‌ها	۶۹
جلسه ششم: حل و فصل خشم	۶۹

فصل ۱. اثربخش کردن زوج‌درمانی با عناصر سازنده آغاز کنید.....	۷۱
اول. بررسی حال و هوای زوج‌ها.....	۷۴
زمینه احترام و اعتماد.....	۷۶
مهارت‌های بنیادین زوج‌ها.....	۷۸
پژوهش‌های جان گاتمن.....	۸۰
میمیت عاطفی کلید دستیابی به دلبستگی.....	۸۳
زوج‌های شاد و پایدار منصفانه می‌جنگند.....	۸۶
زوج‌های شاد و پایدار با هم دوست هستند.....	۸۹
زوج‌های شاد و پایدار مراسم آئینی هدفمند دارند.....	۹۴
زوج‌های شاد و پایدار قادرند که به جای تکانشی عمل کردن، به گونه‌ای مناسب پاسخ دهند.....	۹۸
فراهم آوردن عناصر سازنده ای با هم بودن.....	۱۰۱
فصل ۲. مقدمه‌ای بر نظریه روش ایماگودرمانی.....	۱۰۵
کاپید و سایکی.....	۱۰۶
عشق رمانتیک.....	۱۱۰
ایماگو و مغز.....	۱۱۲
کشمکش قدرت.....	۱۱۸
۱- نپذیرفتن واقعیت مربوط به از دست دادن عشق رمانتیک.....	۱۲۰
۲- التیام زخم‌های ایجاد شده در فرآیند تحول.....	۱۲۲
۳- احیای کارکردهای خود (که در فرآیند تحول پذیرای دست رفته است).....	۱۳۴
تعهد، امنیت، گفتگوی ایماگویی و اصل انعطاف‌پذیری.....	۱۴۰
تعهد.....	۱۴۱
امنیت.....	۱۴۲
گفتگوی ایماگویی.....	۱۴۶
اصل انعطاف‌پذیری.....	۱۴۷
تغییر تصویر ذهنی از همسران.....	۱۵۲
فرآیند ظرف احساس.....	۱۵۵
ملاقات دوباره با کاپید و سایکی.....	۱۵۸

فصل ۳. گفتگوی ایماگویی اصلی ترین مهارت.....	۱۶۱
گفتگوی ایماگویی.....	۱۶۳
انعکاس.....	۱۶۷
اعتباربخشی.....	۱۶۷
همدلی.....	۱۶۹
مطالعه موردی: مایک و لیندا.....	۱۷۱
خرابکارها در پس رفتار.....	۱۷۷
گفتگوی ایماگویی چه کاری انجام می دهد؟.....	۱۸۳
۱. گفتگوی ایماگویی باعث پیوند می شود.....	۱۸۴
۲. گفتگوی ایماگویی، تمایز در عین یکپارچگی را تشویق می کند.....	۱۹۰
۳. گفتگوی ایماگویی، آسیب پذیری ها و زخم های تحولی را التیام می بخشد و زخم های برآورده نشده را برآورده می کند.....	۱۹۴
۴. گفتگوی ایماگویی شکاف ارتباطی میان جنسیت ها را از بین می برد.....	۱۹۷
فصل ۴. جلسه اول سفر کیهانی، مغز، گفتگوی ایماگویی.....	۲۰۵
برقراری ارتباط: هدف مهم اول جلسه.....	۲۰۶
هنر ارتباط برقرار کردن.....	۲۰۷
کمک یار و التیام بخش.....	۲۱۲
درباره سخنرانی.....	۲۱۵
سخنرانی شماره ۱: سفر کیهانی و مغز.....	۲۱۹
گفتگوی ایماگویی.....	۲۲۸
نمایش ۴-۱ الگوی تمرین جلسه اول.....	۲۲۹
کوچک جلوه دهنده ها، بزرگ جلوه دهنده ها و معرکها.....	۲۳۱
انعکاس.....	۲۳۴
تأیید.....	۲۳۷
همدلی.....	۲۳۸
وارونه کردن نقش گیرنده.....	۲۳۹
دیوید و دایانا: یک مطالعه موردی.....	۲۴۱

۲۴۳	اندازه‌گیری پیامدهای اولیه.....
۲۴۶	نصرت دایانا و دیوید در COMPASS.....
۲۴۶	دیوید و دایانا: جلسه اول.....
۲۵۷	دستورالعمل‌های مربوط به جزوه‌های مخصوص درمانگر.....
۲۵۷	جلسه اول.....
۲۵۷	۱. سه بخش مغز.....
۲۵۷	۲. گفتگوی ایماگویی.....
۲۵۸	۳. چهار حساسات.....
۲۵۸	۴. دستورالعمل تکالیف برای جلسه اول.....
۲۶۱	فصل ۵. جلسه دوم تحول، تجربیات کودکی و همسرگزینی.....
۲۶۲	آغاز جلسه.....
۲۶۳	درباره سخنرانی.....
۲۶۶	درباره تصویرسازی‌ها: «ایماگ».....
۲۶۸	سخنرانی شماره ۲، تجربیات و تجربیات کودکی.....
۲۸۹	دیوید و دایانا: جلسه دوم.....
۲۹۷	دستورالعمل‌های مربوط به جزوه‌ها (ویژه درمانگر) و تکالیف.....
۲۹۷	جلسه دوم.....
۲۹۷	۱. مقیاس تحولی زوج‌ها.....
	۲. دستورالعمل‌های مربوط به زوج‌ها برپایه «ایماگوی خودشان» و برگه‌های «ناکامی‌ها/خاطرات» در آن کودکی.....
۲۹۸	
۲۹۹	۳. دستورالعمل‌های تکالیف مربوط به جلسه دوم.....
۳۰۱	فصل ۶. جلسه سوم ایجاد همدلی و تصویرسازی مجدد همه.....
۳۰۲	شروع جلسه.....
۳۰۳	پر کردن فرم «ایماگوی من».....
۳۰۴	استفاده از تمرین ایماگویی.....
۳۰۶	درباره سخنرانی.....
۳۰۷	سخنرانی شماره ۳: تصویرسازی مجدد همسر - ایجاد همدلی.....
۳۰۸	سه نوع عشق.....

۳۱۰	همدلی
۳۱۱	گفتگوی والد-فرزند
۳۱۵	تمرین در آغوش گرفتن
۳۱۶	وضعیت در آغوش گرفتن
۳۱۹	دیوید و دایانا- جلسه سوم
۳۳۱	دستورالعمل‌های مربوط به جزوه‌ها برای درمانگر و کار در منزل
۳۳۱	جلسه سوم
۳۳۱	۱- فرم «ایماگوی من»
۳۳۲	۲- گفتگوی والد-فرزند
۳۳۲	۳- دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف برای جلسه سوم
۳۳۵	فصل ۷. ۱- سه چهارم باز آفرینی عشق رمانتیک در رابطه
۳۳۶	آغاز جلسه:
۳۳۷	در باره اختراعات
۳۳۸	سخنرانی شش‌شنبه‌ها: باز آفرینی عشق رمانتیک در رابطه‌تان
۳۴۱	تمرین رفتارهای مراقبتی
۳۴۲	فهرست رفتارهای مراقبتی «لطفا کلید مراقبت از من را بزن»
۳۴۳	«دیگر برایم گل ندر، فرست» «خیزم!»
۳۴۵	«زود باشید! منو خوشحال کند!»
۳۴۵	تمرین شگفتی‌آور کوچک
۳۴۷	تمرین خنده‌های از ته دل
۳۵۰	تکلیف «چشم‌انداز رابطه مشترک»
۳۵۱	دیوید و دایانا: جلسه چهارم
۳۶۱	دستورالعمل‌های مربوط به جزوه‌ها (ویژه درمانگر) و کار در منزل
۳۶۱	جلسه چهارم
۳۶۱	۱. فهرست رفتارهای مراقبتی
۳۶۲	۲. چشم‌انداز رابطه دوطرفه: کاربرگ‌های رابطه‌رؤیایی
۳۶۳	۳. دستورالعمل‌های مربوط به کار در منزل برای جلسه چهارم
۳۶۵	فصل ۸. جلسه پنجم ساختاردهی مجدد ناکامی‌ها
۳۶۶	آغاز جلسه:

۳۶۸	درباره سخنرانی.....
۳۷۰	سخنرانی شماره پنج: برنامه‌های رشد و تحول.....
۳۷۵	فرآیند درخواست تغییر رفتار.....
۳۷۷	آغاز تمرین.....
۳۷۸	ردبان ناکامی.....
۳۷۸	نمونه‌برگ تغییر ساختارهای رفتار منفی.....
۳۸۰	نمونه‌برگ تغییر ساختار ناکامی‌ها.....
۳۸۶	دبیر و دبیران: جلسه پنجم.....
۳۹۷	دبیران: جلسه‌های مربوط به جزوه‌ها (ویژه درمانگر) و کار در منزل.....
۳۹۷	جلسه ۵:.....
۳۹۷	۱. جامه‌پذیری و انتخاب همسر.....
۳۹۸	۲. فرم‌های درخواست تغییر رفتار.....
۴۰۱	۳. دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه پنجم.....
۴۰۳	فصل ۹. جلسه ششم: فصل هشتم.....
۴۰۴	یک گزینه:.....
۴۰۷	آغاز جلسه.....
۴۰۸	درباره سخنرانی.....
۴۱۰	سخنرانی شماره شش: جلسه‌ای برای ابرار خشن.....
۴۱۲	فرآیند ظرف.....
۴۲۰	انواع فرآیند ظرف.....
۴۲۴	برنامه پیگیری.....
۴۲۴	دیوید و دایانا: جلسه ششم.....
۴۳۱	مقیاس‌های نتیجه‌گیری.....
۴۳۶	نمرات دایانا و دیوید در COMPASS.....
۴۳۶	شش ماه بعد.....
۴۳۷	ده سال بعد: پیگیری.....
۴۳۹	دستورالعمل‌های مربوط به جزوه‌ها و تکالیف ویژه درمانگر.....
۴۳۹	جلسه ششم.....
۴۳۹	۱- «فرآیند ظرف».....

۴۴۰	۲- ثبت ظرف
۴۴۰	۳- استفاده از ظرف
۴۴۱	۴- دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف برای جلسه ششم
۴۴۲	۵- پس از درمان
۴۴۳	فصل ۱۰. بعد از درمان
۴۴۴	برنامه پیگیری
۴۴۵	هفته اول
۴۴۵	هفته دوم
۴۴۶	هفته سوم
۴۴۷	هفته چهارم
۴۴۸	هفته پنجم
۴۴۸	هفته ششم
۴۴۹	هفته هفتم
۴۴۹	هفته هشتم و نهم
۴۵۱	هر شش هفته یکبار
	فصل ۱۱. خلایق در مورد پروتکل درمانی اولیه و کار با گروه‌های
۴۵۳	خاص
۴۵۶	پروتکل درمانی هشت جلسه‌ای
۴۵۶	جلسه اول
۴۵۶	جلسه دوم
۴۵۷	جلسه سوم
۴۵۷	جلسه چهارم
۴۵۸	جلسات پنجم تا هشتم
۴۵۸	پروتکل درمانی ده جلسه‌ای
۴۵۸	جلسه پنجم
۴۵۹	جلسه ششم
۴۵۹	جلسه هفتم
۴۵۹	جلسه هشتم
۴۶۰	جلسه نهم

۴۶۰	جلسه دهم
۴۶۰	پروتکل درمانی دوازده جلسه‌ای
۴۶۲	تمرینات بیشتر
۴۶۲	خروجی‌ها
۴۶۶	ملات ناتمام
۴۶۸	مجسمه‌سازی خانوادگی
۴۷۰	درمان افراد خاص
۴۷۰	سرفه نیکان مواد مخدر و معتادان به الکل
۴۷۱	موءاده جسمی و جنسی در حال حاضر
۴۷۳	سوءاستفاده جسمی و جنسی در گذشته (کودکی)
۴۷۵	روابط فراژنابویی
۴۷۹	چنانچه درمان جواب ندهد چه باید کرد؟
۴۸۷	فرآیند خداحافظی
۴۹۱	فصل ۱۲. مطالعات موردی
۴۹۲	مرحله‌بندی در زوج‌درمانی
۴۹۲	مرحله پیش از ازدواج
۴۹۴	اوایل رابطه زناشویی
۴۹۹	زوج‌های دارای فرزندان کم‌سن و سال
۵۰۴	زوج‌های دارای فرزندان نوجوان
۵۱۰	زوج‌هایی که فرزندان‌شان بزرگ شده و خانه را ترک می‌کنند
۵۱۸	زوج‌ها در میان‌سالی و پس از آن
۵۲۲	«فقط درستش کن!»
۵۲۷	جیم و سوزان
۵۳۰	زوج‌هایی که در کودکی زخمی شده‌اند
۵۳۵	باب و گلندا
۵۳۹	زوج انعطاف‌ناپذیر - پراکنده
۵۴۲	دنی و جین
۵۴۹	جان و سندرا
۵۵۸	نتیجه‌گیری

۵۶۱	ضمیمه الف: مراجع
۵۶۱	انجمن‌های حرفه‌ای
۵۶۱	انجمن بین‌المللی ایماگودرمانی (IRI)
۵۶۳	سازمان‌هایی که می‌توانید به مراجعان تان توصیه کنید
۵۶۳	سوء مصرف مواد
۵۶۴	خشونت خانگی
۵۶۵	خدمات قانونی حرفه‌ای
	ضمیمه ب: اثربخشی زوج‌درمانی کوتاه مدت مبتنی بر ایماگودرمانی
۵۶۷	
۵۶۷	یافته‌های اولیه
۵۶۸	آزمودنی‌ها
۵۶۹	رویداد کار
۵۷۰	درمانگران
۵۷۱	شاخص‌ها
۵۷۳	نتایج
۵۷۴	بحث
۵۷۵	منابع
۵۷۷	ضمیمه ج: گزارش خلاصه
۵۷۷	ایماگودرمانی و تغییرات در آشفتگی شخصی و آشفتگی رابطه
۵۸۱	روش پژوهش
۵۸۱	درمانگران / آزمودنی‌ها
۵۸۳	روال کار
۵۸۸	نتایج
۵۸۹	تغییرات از قبل تا پس از درمان
۵۹۰	بحث
۵۹۴	منابع
۵۹۷	تکالیف و کاربرگ‌ها و جزوه‌ها ویژه زوج‌ها
۵۹۹	تکالیف و جزوه‌ها جلسه اول
۶۰۰	سه بخش مغز

۶۰۱	گفتگوی ایماگویی
۶۰۱	۱- آینه‌سازی
۶۰۱	۲- اعتباربخشی
۶۰۲	۳- همدلی
۶۰۳	فهرست احساسات
۶۱۱	دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه اول
۶۱۳	تکالیف و جزوه‌ها جلسه دوم
۶۱۴	شاخص رشد تحول زوجها
	دستورالعمل‌های زوجها برای پیدا کردن ایماگوشان و احساس ناکامی و
۶۱۵	خاطرات مثبت مربوط به کاربردگ‌های کودکی
۶۱۷	پیدا کردن ماگیتان
۶۱۸	احساس ناکامی دوم
۶۱۸	خاطرات مثبت کودکی
۶۱۹	دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه دوم
۶۲۱	تکالیف و جزوه‌ها جلسه سوم
۶۲۲	جفت ایماگویی من
۶۲۳	گفتگوی والد-فرزند
۶۲۴	دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه سوم
۶۲۷	تکالیف و جزوه‌ها جلسه چهارم
۶۲۸	فهرست رفتارهای مراقبتی حمایت‌کننده
۶۲۹	چشم‌انداز مشترک رابطه: کاربرد رابطه رؤیایی من
۶۳۰	چشم‌انداز مشترک رابطه: رابطه رؤیایی جان و جین دو
۶۳۱	رابطه رؤیایی ما
۶۳۲	چشم‌انداز مشترک رابطه: کاربرد رابطه رؤیایی ما
۶۳۳	رابطه رؤیایی ما
۶۳۴	دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه چهارم
۶۳۷	تکالیف و جزوه‌ها جلسه پنجم
۶۳۸	جامعه‌پذیری و انتخاب همسر
۶۳۹	نردبان ناکامی

۶۴۰	نمونه: باز ساختاردهی رفتارهای منفی
۶۴۱	باز ساختاردهی رفتارهای منفی
۶۴۲	باز ساختاردهی ناکامی‌ها (نمونه)
۶۴۳	باز ساختاردهی ناکامی‌ها
۶۴۴	دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه پنجم
۶۴۷	تکالیف و جزوه‌ها جلسه ششم
۶۴۸	فرآیند ظرف
۶۴۹	ثبت فرآیند ظرف
۶۵۱	استفاده از ظرف
۶۵۱	فرآیند ظرف
۶۵۱	فرآیند ظرف
۶۵۲	فرآیند ظرف
۶۵۳	دستورالعمل‌های مربوط به تکالیف جلسه ششم
۶۵۵	منابع و مآخذ

مقدمه مترجمان

دکتر مارویل هندریکس، بنیانگذار نظریه ایماگو، به عنوان مربی، مساور و زهد درمانگر دارای بیش از چهل سال تجربه است. او به زوج‌ها کمک می‌کند به هسته درد و تعارض در رابطه‌شان برسند. روش‌ها و تکنیک‌های او در مجموع رویکرد «ایماگودرمانی» نامیده می‌شوند. این رویکرد می‌تواند به شما کمک کند دلیل نهفته انتخاب همسرتان را درک کرده روابطتان را التیام ببخشید.

ایماگو، واژه لاتین معاداً *imago* (تصویر ذهنی)، در واقع تصویری از افرادی است که بیش از همه در سنین آغازین عمرتان روی شما تأثیرگذار بوده‌اند. دکتر هندریکس بر این باور است که شما جفت ایماگویی‌تان را به طرزی ناهشیار انتخاب می‌کنید، کسی که ویژگی‌های مثبت و منفی مشابه والدین شما را دارد. احتمالاً به این خاطر که شما بر این باورید که چنین همسری می‌تواند به شما کمک کند درد حل و فصل نشده از دوران کودکی‌تان را التیام ببخشید.

رویکرد ایماگودرمانی، به عنوان شکلی از زوج‌درمانی، این ایده را مطرح می‌کند که رابطه زناشویی شما یک محیط درمانی را شکل می‌دهد؛ در واقع، شما نه توسط درمان‌گرتان بلکه به واسطه خود رابطه در آن می‌شوید. درد حل و فصل نشده کودکی (ناشی از مواردی همچون، هاشدگی، طرد، توجه بیش از حد، شرم و احساس درمان‌زدگی) اغلب در رابطه زناشویی‌تان به هشیاری می‌آید؛ همین درد است که باعث می‌شود تعارض در رابطه کنونی‌تان می‌شود. همسری که انتخاب می‌کنید (جفت ایماگویی‌تان) اغلب همان شخصی است که می‌تواند به شما کمک کند الیام یابید، زیرا او کسی است که از لحاظ هیجاناتی که در شما ایجاد می‌کند بیشترین شباهت را با مراقبان دوران کودکی شما دارد.

وید لوکی (نویسنده) با تکیه بر بررسی‌هایی که به عنوان یک ایماگودرمانگری دیده و تجربیاتی که به عنوان درمانگر روابط داشته است، در کتاب حاضر توانسته است به زیبایی تجربه ایماگودرمانی را در یک پروتکل درمانی شش جلسه‌ای خلاصه کند که بسیار مناسب دوره‌های کوتاه‌مدت ویژه زوجها است. مطالعه این کتاب به تمامی کسانی که به نحوی با زوجها کار می‌کنند و به دنبال کیفیت‌بخشی روابط بین زوجها هستند و همچنین دانشجویان روانشناسی که قصد دارند به صورت تخصصی به امر زوج‌درمانی بپردازند، توصیه می‌شود.

در پایان لازم است از جناب آقای علی عزیززاده، مسئول محترم
نشر سده دانش و تیم کارشناسی‌شان که امکان چاپ و نشر این کتاب
ارزنده را فراهم آوردند، تشکر ویژه نماییم.

حسن رحمانی شمس،

محبت باغبان،

سید مرتضی نظری

و دکتر حسن توزنده‌جانی

دیماه ۱۳۹۷

www.ketab.ir