

زوج درمانی شناختی

(شیوه‌های جدید شناخت درمانی - رفتاری برای حل مشکلات

خانوادگی و سازگاری زناشویی)

نگارش:

دکتر مریم حسان

سرشناسه:	حسان، مریم، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور:	زوج درمانی شناختی/نگارش مریم حسان؛ ویراستار پیمان عباد، هانیه ناظری.
مشخصات نشر:	تهران: هدف خوارزمی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۷۷ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۷-۱۴-۹:ریال ۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	زوج درمانی
موضوع:	Couples therapy
موضوع:	شناخت درمانی
موضوع:	Cognitive therapy
موضوع:	زناشویی -- روان درمانی
موضوع:	Marital psychotherapy
رده بندی کنگره:	RC۴۸۸/۵:ج۵ز۹ ۱۳۹۸
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۶۶۸۵۳۱

زوج درمانی شناختی

(شیوه‌های جدید شناخت درمانی-رفتاری برای حل مشکلات خانوادگی و سازگاری زناشویی)

ناشر: انتشارات هدف خوارزمی

مؤلف: دکتر مریم حسان

ویراستار: پیمان عباد، هانیه ناظری

مدیر تولید: موسسه آموزشی خوارزمی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: بهمن سرداری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: موسسه آموزشی خوارزمی

ناظر چاپ: پژمان عباد، محبوبه رضا علی

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۷-۱۴-۹

کلیه حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران - خ شریعتی - ابتدای میرداماد - خ رودبارشرقی - پلاک ۵۷

book@mokha.ir

تلفن: ۰۲۱-۲۶۴۲۰۱۸۹

فهرست مطالب

IX	پیشگفتار
XI	مقدمه
۱	مبانی رویکرد درمان شناختی و رفتاری
۳	مقدمه
۴	تعریف رفتار درمانی شناختی
۵	تاریخچه
۹	مولفه‌های درمان شناختی رفتاری
۹	اصول رفتار درمانی شناختی
۱۳	ویژگیهای درمان شناختی- رفتاری
۱۵	ابزارهای ارزیابی در درمان شناختی - رفتاری
۱۵	خدمات رویکردهای شناختی- رفتاری
۱۶	تأثیر روش شناختی - رفتاری بر مشکلات زناشویی
۱۷	خلاصه فصل
۱۹	زوج درمانی شناختی
۲۱	مقدمه
۲۲	سیستم‌ها و الگوهای خانوادگی
۲۴	نقش درمانگرها در زوج درمانی:
۲۵	فرد و زوج
۲۶	تکنیک‌های تغییر زوج‌ها و خانواده‌ها
۲۸	مؤلفه طرحواره در نظریه شناختی - رفتاری
۲۹	اصول درمان
۳۱	تکنیک‌های شناختی - رفتاری
۳۲	بررسی طرحواره‌ها و بازسازی طرحواره‌ها
۳۳	تکنیک‌های رفتاری و روانشناختی
۳۶	فرایند مصاحبه در درمان شناختی - رفتاری
۴۴	خلاصه فصل
۴۵	زوج درمانی رفتاری شناختی و رضایتمندی زناشویی
۴۷	مقدمه
۴۸	مفهوم رضایت زناشویی
۵۰	ایجاد رضایت زناشویی
۵۱	نظریه‌های رضایت زناشویی
۵۴	رویکرد شناختی- رفتاری در رضایت زناشویی
۶۱	خلاصه فصل
۶۳	نقش درمان شناختی رفتاری در افسردگی و تعارضات زناشویی
۶۵	مقدمه
۶۶	مفهوم تعارضات زناشویی
۶۶	دیدگاه‌های نظری تعارضات زناشویی
۷۰	مدل‌های ارزیابی آسیب‌شناسی زندگی زناشویی
۷۵	سبک مقابله با تعارض زناشویی
۷۷	افسردگی در زندگی زناشویی
۷۸	افسردگی و زنان

۷۹	انواع افسردگی در زنان و علائم آن
۸۰	افسردگی و بارداری
۸۱	شرح ریزی جلسه درمان
۸۴	جلسه ۲: مصاحبه با یک تک طرفین
۸۹	متنخبات و رویکرد درمانگر
۱۰۳	درمان شناختی - رفتاری در افسردگی زوجین
۱۰۵	عوامل عمده اختلافات زناشویی
۱۰۶	زمینه‌های اختلاف زناشویی و لازمه حفظ روابط
۱۰۸	عوامل ثابت اختلافات زناشویی
۱۱۱	عاداتی که تأثیر منفی بر زندگی زناشویی می‌گذرانند
۱۱۳	انواع خطاهای شناختی در زندگی زناشویی
۱۱۸	خطاهای ذهنی در عمل
۱۱۹	آداب‌های خشم
۱۲۰	همراه کردن خشم در زندگی زناشویی
۱۲۲	شکل‌گیری ناراحتی‌های روانی در زندگی زناشویی

۱۲۵	زندگی زناشویی سعادتمندانه
۱۲۷	مقاومت در برابر تغییر
۱۲۷	اعتقاد به تغییر
۱۳۱	تقویت بیهوشی زود
۱۳۸	سازگاری زن و روابط زناشویی
۱۴۴	منتخبات کردن مسائل ارتباطی
۱۴۸	مقررات آداب گفتگو
۱۶۰	خلاصه فصل

پیشگفتار

تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی خانواده‌ها با تفاهم و سازگاری زندگی را با شادکامی می‌گذرانند در حالی که بعضی در حل و فصل ساده‌ترین مشکلات خانواده و زندگی با سردرگمی مواجهه‌اند.

زندگی زیباست به زیبایی یک رودخانه آرام که گاهی باید از پیچ و خم دره‌ها بگذرد و گاهی باید پرتگاه را در کوهستان تجربه کند، زندگی زیباست به شرط آن که در سایه آرامش و یاری هم به رشد و بالندگی برسیم. به شرط آن که محیط اطرافمان را برای خود و دیگران آرام و دل‌نشین کنیم تا هم خودمان از زندگی لذت ببریم و هم عوامل شادی و سرزندگی دیگران را فراهم کرده باشیم. چگونه است که بسیاری از خانواده‌ها به رغم مشکلاتی مانند فقر، بیماری، و مشکلات از این قبیل زندگی بهنجاری دارند در حالی که گروهی دیگر همه امکانات زندگی برای آن‌ها فراهم است اما در گرداب مشکلات زناشویی و خانوادگی غوطه‌ور هستند.

• آیا مشکلات زندگی زناشویی غیرقابل حل هستند؟

• آیا آدمیزاد راه حلی جز طلاق و خودکشی تدریجی ندارد؟!

• ریشه مشکلات چیست و چگونه حل می‌شود؟

متأسفانه هر چه جامعه امروزی از جهت تکنولوژی و صنعت پیشرفت بیشتری را تجربه می‌کند، گسست خانوادگی و روابط ناسالم اجتماعی بیشتر بروز کرده و خود را نشان می‌دهد، و نیاز به درک متقابل و تفاهم بیشتر می‌شود.

علم روانشناسی در این برهه حساس از زمان می‌تواند برای حل مشکلات خانوادگی و ایجاد انسجام بیشتر بین همسران جوان و شادی بخشیدن به زندگی آن‌ها وارد عمل شود به ویژه که این علم همچون سایر علوم روز به روز در زمینه‌های مختلف رشد و شکوفایی بیشتری می‌یابد. بی تردید همه کسانی که با روانشناسی کم و بیش آشنایی دارند همچنین نظریات آرون بک و دیگر نظریه پردازان شناختی- رفتاری در عرصه حل مشکلات خانوادگی و زناشویی آگاهی دارند، درمانی که به سرعت مورد قبول و استقبال روان‌درمانگران و مشاوران خانواده قرار گرفت. شناخت درمانی که در آغاز با اصول کلی مطرح شد ولی به تدریج تکنیک‌های آن در رفع اختلافات خانوادگی و تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی کاربرد یافت.

جالب است بدانید که شناخت درمانی - رفتاری، «شناخت» پایه و اساس درمان می‌باشد. که با موازین عقلی و منطقی استوار است

اختلافات زناشویی معمولاً وجود دارند، مهم این است که زن و شوهر حاضر شوند درباره مشکلاتشان به نحو صحیح و سازنده گفتگو کنند. هنگام بروز مشکلات یابست دوسوال را با تأمل و گشاده نظری مطرح کرد:

• «او مسائل را چگونه می‌بیند؟

• «من مسائل را چگونه می‌بینم؟

بدین ترتیب با گسترش حوزه «نگرش خود»، مساله را در جای واقعی آن کوچک و بی اهمیت، قرار می‌دهیم.

نگارنده معتقد است می‌توان از درمان شناختی - رفتاری در جهت رفع اختلاف‌های خانوادگی و سازگاری زناشویی بهره برد و از این روش برای بهبود روابط زناشویی استفاده کرد به همین دلیل به نگارش این سیاهه پرداخته است و امیدوار است با این نوشته گام کوچکی در جهت سلامت روانی جامعه بردارد.

در این نوشتار درباره‌ی پیوند زناشویی، روابط بین زوجها و اختلال رفتاری بین زوجها‌ی جوانی صحبت می‌کنیم که دارای مشکلات رفتاری خانوادگی هستند و نمی‌توانند با شریک زندگی خود رابطه‌ای درست و منطقی داشته باشند، سپس با شیوه‌ی درمانی «درمان شناختی - رفتاری» آشنا می‌شویم و راه کارهای بزرگان و صاحب نظران علم روانشناسی را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا با اصول منطقی این شیوه‌ی درمانی آشنا شویم و در بخش پایانی تلاش می‌کنیم تا ببینیم چگونه می‌توانیم از رفتار درمانی شناختی - رفتاری برای ایجاد روابط سالم بین زوجین استفاده کنیم.

کتاب «شیوه‌های جدید شناختی - رفتاری در حل مشکلات خانوادگی و سازگاری زناشویی پاسخی به تمام این سؤالات است. که در یک کلام خلاصه می‌شود و آن « تفاهم» است

صمیمانه به همه زوج‌هایی که گمان می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند و جز طلاق راه دیگری نمی‌یابند و به همه کسانی که آستانه زندگی زناشویی هستند، همچنین دانشجویان روانشناسی خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.

امید است این کتاب بتواند در خدمت جامعه باشد و راهی به سوی سعادت‌مندی بگشاید.

با سپاس از تمام کسانی که به سلامت روانی جامعه می‌اندیشند.