

عشق هرگز کافی نیست

پروفسور آرون تی. بک

مدیر مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا

کاغذ بالک کاغذ کاهی نیست.

بالکی (Bulky) نوعی کاغذ سبک است که برای چاپ کتاب مورد استفاده قرار می گیرد و به آن کاغذ سبز، سوئدی و کاغذ سبک نیز گفته می شود. بالکی کاغذی است که با فرآیند مکانیکال و بدون استفاده از هیچ نوع ماده شیمیایی تولید می شود به همین دلیل محیط زیست دوست است و به چرخه طبیعی باز می گردد. در تمام دنیا بسیار پرطرفدار است تا حدی که در برخی کشورهای اروپا و قاره آمریکا ۱۰۰ درصد رمان ها روی این کاغذ چاپ می شوند.

مزایای کاغذ بالک

- کاغذ بالکی با روش مکانیکال تهیه می شود و هیچ گونه ماده شیمیایی ندارد.
- کاغذ بالکی سبک است و در نتیجه حمل و نقل کتاب را آسان می کند.
- رنگ کاغذ بالکی طبیعی و زیبا است و باعث خسته شدن چشم ها نمی شود.
- این کاغذ به راحتی به چرخه طبیعت بازمی گردد و به آن آسیب نمی رساند.
- قطع متنوع و وزن پایین کاغذ، آن را برای استفاده های گوناگون، از جمله چاپ کتاب، سربرگ، اوراق اداری، تبلیغات و ... مناسب می کند.

سرشناسه : بک، آرون تی، ۱۹۲۱ - م.

Beck, Aaron T

عنوان و نام پدیدآور : عشق هرگز کافی نیست : حل مشکلات ناشی از سوء تفاهم و جرو بحث‌ها در روابط زناشویی از طریق شناخت‌درمانی / آرون تی بک : [مترجم] زهرا سادات خضری.

تهران: انتشارات آتیس، ۱۴۰۰.

۳۵۲ص.

شابک : 978-622-289-105-3

فیبا :

وضعیت فهرست نویسی :

یادداشت :

عنوان اصلی : Love is never enough : how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy.c1998.

یادداشت : کتاب حاضر قبلاً توسط مترجمین و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

عنوان دیگر : حل مشکلات ناشی از سوء تفاهم و جرو بحث‌ها در روابط زناشویی از طریق شناخت‌درمانی.

موضوع : زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Marriage -- Psychological aspects

موضوع : زناشویی -- ارتباط

موضوع : Communication in marriage

موضوع : اختلاف بین اشخاص

موضوع : Interpersonal conflicts

موضوع : شناخت‌درمانی

موضوع : Cognitive therapy

موضوع : خضری، زهرا سادات، ۱۳۶۲ - مترجم

شناسه افزوده : HQ۷۳۴ :

رده بندی کنگره : ۷۸/۶۴۶ :

رده بندی دیویی : ۷۶۵۱۹۵۷ :

شماره کتابشناسی ملی :

اطلاعات رکورد کتابشناسی :

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نرسیده به خیابان دانشگاه طبقه

اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۰۰

عشق هرگز کافی نیست

مترجم: زهرا سادات خضری

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۹-۱۰۵-۳

مؤلف: آرون تی بک

ناشر: آتیس

نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: گنج شایگان

فهرست

۵	 سپاسگزاری
۷	 عشق هرگز کافی نیست
۸	 مقدمه
۲۰	 فصل اول: قدرت تفکر منفی
۴۰	 فصل دوم: روشنایی و تاریکی
۵۸	 فصل سوم: اختلاف دیدگاه‌ها
۷۰	 فصل چهارم: شکستن قواعد
۸۹	 فصل پنجم: ایستایی در روابط زناشویی
۱۱۱	 فصل ششم: فروپاشی زندگی زناشویی
۱۱۱	 تهدیدهای زندگی زناشویی
۱۳۲	 فصل هفتم: افکار خاموش، چشم طوفان
۱۴۶	 فصل هشتم: ترفندهای ذهن
۱۶۱	 فصل نهم: نبرد مهلک
۱۸۳	 فصل دهم: آیا می‌توان روابط زناشویی را بهبود بخشید؟
۲۰۳	 فصل یازدهم: تقویت بنیادها
۲۱۹	 فصل دوازدهم: سازگاری زناشویی
۲۳۶	 فصل سیزدهم: اصلاح خطاهای شناختی خود
۲۵۴	 فصل چهاردهم: هنر گفت‌وگو
۲۷۰	 فصل پانزدهم: هنر همکاری با همدیگر
۲۸۷	 فصل شانزدهم: جلسات حل مشکلات
۲۸۷	 دسته‌بندی اختلافات
۳۰۳	 فصل هفدهم: مهار خشم
۳۲۱	 فصل هجدهم: مسائل ویژه

مقدمه

بیشتر زندگی حرفه‌ای من صرف مطالعه مشکلات فکر و اندیشه مردم در شرایط اضطراب و افسردگی و اختلالات ترس و نگرانی شده است. بیش از چندین دهه، شمار زیادی از زوج‌های مضطرب و تعداد اندکی از کسانی را درمان کردم که بدون پیوند ازدواج با هم زندگی می‌کردند. در بیشتر موارد، آشفتگی روابط منجر به افسردگی و اضطراب یکی از زوجین شده بود. در موارد دیگر، این اضطراب و افسردگی مشکلات موجود در روابط را وخیم‌تر می‌کرد.

از آنجا که توجه من بر مشکلات زوج‌ها تمرکز یافته بود، فهمیدم آن‌ها مانند بیماران افسرده و مضطرب دچار اختلالات شناختی هستند؛ گرچه این زوج‌ها به اندازه‌ای مضطرب یا افسرده نبودند که به درمان نیاز داشته باشند. مخصوصاً اینکه در شرایط ناراضی، ناآرام و عصبی قرار داشتند و مانند دیگر بیمارانم می‌خواستند روی مشکل روابطشان متمرکز شوند و نسبت به نقاط مثبت آن غافل یا بی‌توجه بودند.

انقلاب شناختی در روان‌شناسی

خوشبختانه در دو دهه اخیر افزایش سریع اطلاعات را درمورد مسائل ذهنی شاهد بودیم که تأثیر مستقیم در مشکلات زناشویی داشته است. این دانش جدید روان‌شناسی همچنین در درمان طیف وسیعی از اختلالات مانند افسردگی، اضطراب، هراس، وسواس اجباری و حتی رفع اختلالاتی از قبیل بی‌اشتهایی یا پرخوری کمک کرده است. این روش که شناخت‌درمانی نامیده می‌شود، در محدوده حرکت جدید روان‌شناسی و روان‌درمانی قرار دارد که به «انقلاب شناختی» شهرت یافته است.

کلمه «شناخت» از یک کلمه لاتین به معنای «اندیشه» مشتق شده است و به روش‌هایی اشاره دارد که افراد قضاوت یا تصمیم‌گیری می‌کنند و همچنین به شیوه‌هایی که افراد کارهای یکدیگر را تفسیر درست یا نادرست می‌کنند. این انقلاب مطلبی را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد که افراد چگونه از ذهن خود برای حل یا ایجاد مشکلات استفاده می‌کنند. طرز تفکر ما تا حد زیادی در موفقیت و خشنودی

یا ادامه زندگی نقش دارد. اگر اندیشه ما سالم و واضح باشد، آنگاه ما برای رسیدن به این اهداف مجهزتر هستیم، اما اگر ذهن ما اسیر مفاهیم نمادین پیچیده، استدلال غیرمنطقی و تعبیر نادرست باشد، در برابر واقعیات کور و کر خواهیم بود. اگر در زندگی و کاری که انجام می‌دهیم بی‌هدف پیش برویم به خود و دیگران آسیب خواهیم زد. با قضاوت اشتباه و برخورد نادرست خود و همسرمان را می‌رنجانیم و در نتیجه روابط دردناک خود را سوزناک‌تر می‌کنیم.

این نوع تفکر گره‌خورده را می‌توان با روش استدلالی درست‌تری از هم باز کرد. اغلب هنگامی که به اشتباه خود پی می‌بریم و به اصلاح آن می‌پردازیم، از این نوع استدلال استفاده می‌کنیم. متأسفانه در روابط صمیمانه که با اندیشه درست و اصلاح اشتباهات خودمان اهمیت بیشتری دارد، به نظر می‌رسد در تشخیص و تصحیح پیش‌داوری نادرست خود از همسرمان با مشکل روبه‌رو هستیم. علاوه بر این، گرچه زوجها معتقدند تنها با یک زبان با هم سخن می‌گویند، اما آنچه آن‌ها می‌گویند با آنچه همسرانشان می‌شنوند کاملاً تفاوت دارد؛ بنابراین مشکلات ارتباطی باعث دل‌خوری و دل‌سردی می‌شود که بسیاری از زوجها آن را تجربه کرده‌اند.

به مورد زیر توجه کنید:

کن و مارجری هر دو مشغله کاری خود را داشتند. کن بازاریاب بیمه و مارجری منشی یک شرکت روابط عمومی بود. هر دو تصمیم گرفتند وقت بیشتری با هم سپری کنند. در یکی از روزها مارجری به کن اطلاع داد که بعد از ظهر می‌خواهد به خرید برود. کن که قصد داشت رابطه‌اش را با مارجری صمیمی‌تر کند، فوراً تصمیم گرفت همراه او برود. مارجری که روز خسته‌کننده‌ای را پشت سر گذاشته بود، این کار کن را دخالت در امورش تلقی کرد و با خود گفت: «او هرگز نمی‌گذارد من کارهایم را به تنهایی انجام دهم.» بنابراین در طول خرید سکوت کرد و با کن حرفی نزد. کن سکوت او را بی‌توجهی نسبت به خود تفسیر کرد و از این کار عصبانی شد. مارجری عصبانیت کن را با سکوت و کم‌توجهی‌اش تشدید کرد.

حقیقت ماجرا از این قرار بود که (۱) مارجری تصمیم داشت وقت بیشتری با کن سپری کند، اما می‌خواست خریدش را به تنهایی انجام دهد؛ (۲) مارجری نتوانست این موضوع را به روشی صحیح به کن منتقل کند؛ (۳) مارجری پیشنهاد کن را دخالت

در آزادی خود تلقی کرد؛ (۴) کن سکوت مارجرى را نشانه نارضایتی و ناراحتی از همراهی او دانست.

تکرار این سوءتفاهم‌ها نظیر آنچه میان مارجرى و کن اتفاق افتاد و نتیجه عصبانیت طرفین بود، باعث می‌شود بنیاد روابط زناشویی متزلزل گردد. من بارها چنین سوءتفاهم‌هایی را از نزدیک دیده‌ام و به جایی رسیده که راه بازگشتی نداشته است. اما مهم این است که اگر طرفین متوجه سوءتفاهم پیش آمده باشند و آن را اصلاح کنند، قبل از اینکه به جای باریک بکشد می‌توانند از طوفان پیش از بحران جلوگیری نمایند. شناخت درمانی به منظور کمک به زوجها در این امر ایجاد شده است تا اندیشه‌ها و رابطه‌هایشان را نسبت به هم شفاف کند و بدین ترتیب از بروز سوءتفاهم پیشگیری نماید.

فروپاشی پیوندهای زناشویی

اکثر زوجها می‌دانند که این سوءتفاهم‌ها یک بحران دائمی در زندگی زناشویی است و احتمالاً ۴۰ تا ۵۵ درصد ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامد. هر چقدر زوجها افراد ناموفق در ازدواج و رابطه‌های ازهم‌پاشیده را می‌بینند، نگران می‌شوند که نکند این اتفاق برای آن‌ها هم رخ دهد.

تازه‌ازدواج‌کرده‌ها سوار بر موج عشق و احساسات، رؤیایی جز داشتن ازدواج موفق ندارند. اغلب آن‌ها حداقل در اوایل ازدواج فکر می‌کنند رابطه‌شان با بقیه «فرق» دارد و عشق عمیق و خوش‌بینی آن‌ها رابطه‌شان را تا همیشه پایدار نگه خواهد داشت. هرچند دیر یا زود متوجه می‌شوند که آمادگی مقابله با مشکلات و بحران‌هایی را ندارند که به تدریج در روابطشان پدید می‌آید. آن‌ها با ناراحتی، دل‌سردی و رنجش روزافزون مواجه می‌شوند که اغلب نمی‌دانند مشکل اصلی دقیقاً از کجا نشئت می‌گیرد. همان‌طور که رابطه زناشویی در باتلاق سوءتفاهم، ارتباط ضعیف و ناامیدی فرو می‌رود، زوجها کم‌کم به این نتیجه می‌رسند که ازدواجشان یک اشتباه بوده است. درمانگرها بیش از هر چیز فریاد برای کمک زوج‌هایی را می‌شنوند که یک‌باره زندگی شاد خود را در آستانه فروپاشی می‌بینند. حتی زوج‌هایی که سی یا چهل سال از ازدواجشان می‌گذرد نیز شاید حس کنند به پایان رابطه خود رسیده‌اند و اکنون به رابطه‌شان به‌عنوان یک سری اشتباهات و ناراحتی‌های پایان‌ناپذیر می‌نگرند.