

مهارت‌های زناشویی در بهبودی

مصطفی کریمی

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	کریمی، مصطفی، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های زناشویی در بهبودی / مصطفی کریمی
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۰ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۱۴۱ - ۲
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در http://opac.nlai.ir در دسترس است.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فپای مختصر

www.ketab.ir



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده،

شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

www.zarnevesht.com

مهارت‌های زناشویی در بهبودی

نویسنده: مصطفی کریمی

• چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۱۴۱ - ۲

قیمت: ۱۲۰.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۵	فصل اول: مهارت گوش دادن.....
۱۶	۱-۱- موانع گوش دادن.....
۱۶	۱-۱-۱- ذهن خوانی.....
۱۷	۱-۱-۲- مرور ذهنی.....
۱۷	۱-۱-۳- انتخاب گزینشی (از صافی گذراندن).....
۱۸	۱-۱-۴- قضاوت کردن.....
۲۱	۱-۱-۴-۱- راهکارهای کاهش قضاوت.....
۲۴	۱-۱-۵- برچسب زدن.....
۲۵	۱-۱-۵-۱- انواع خطای برچسب زدن.....
۲۶	۱-۱-۶- رؤیاپردازی.....
۲۷	۱-۱-۶-۱- راهکارهای درمان.....
۲۹	۱-۱-۷- توصیه کردن.....
۳۰	۱-۱-۸- مشاجره کردن.....
۳۴	۱-۱-۹- حق به جانب بودن.....
۳۷	۱-۱-۱۰- تغییر موضوع.....

۳۷.....	۱-۱-۱- موافقت کردن.....
۳۷.....	۲-۱- مهارت گوش دادن فعال.....
۳۷.....	۱-۲-۱- شرح و بسط دادن.....
۳۸.....	۲-۲-۱- شفاف سازی کردن.....
۳۹.....	۱-۲-۲-۱- هدف از شفاف سازی.....
۴۰.....	۳-۲-۱- بازخورد دادن.....
۴۳.....	۳-۱- گوش دادن همدلانه.....
۴۴.....	۱-۳-۱- ویژگی های گوش دادن همدلانه.....
۴۵.....	۲-۳-۱- یادگیری مهارت های گوش دادن همدلانه.....
۴۷.....	فصل دوم: مهارت ابزار احساسات.....
۴۷.....	۱-۲- تشخیص احساسات.....
۵۳.....	۲-۲- واژه های کلیدی مؤثر در ابزار احساسات.....
۵۴.....	۳-۲- توصیف احساسات.....
۵۵.....	۴-۲- رهنمودهای ابزار احساسات.....
۵۹.....	فصل سوم: مهارت تعیین نیازها.....
۶۰.....	۱-۳- تمرین.....
۶۰.....	۲-۳- تعیین نیازها.....
۶۰.....	۱-۲-۳- راهبردهایی برای تعیین نیازهایتان.....
۶۷.....	فصل چهارم: تقویت دوجانبه.....
۶۸.....	۱-۴- مهارت تقویت دوجانبه.....
۶۹.....	۲-۴- راهکار بهبود روابط.....
۷۰.....	۳-۴- رهنمودهایی برای تقویت متقابل.....

۷۰.....	۴-۴- مهارت تقویت دوجانبه
۷۱.....	۴-۵- مدت زمان لازم برای کسب مهارت تقویت دوجانبه
۷۵.....	۴-۶- مهارت تقویت دوجانبه
۷۷.....	فصل پنجم: ارتباط شفاف
۷۸.....	۵-۱- راهبردهای ارتباط شفاف
۸۱.....	فصل ششم: شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی
۸۱.....	۶-۱- تعریف خطاها یا تحريفات شناختی
۸۴.....	۶-۲- انواع سوگیری‌های شناختی
۹۰.....	۶-۳- اصلاح خطاهای شناختی (اصلاح افکار اتوماتیک)
۹۱.....	۶-۴- شناسایی خطاهای شناختی
۹۵.....	فصل هفتم: مذاکره
۹۵.....	۷-۱- مذاکره چیست؟
۹۶.....	۷-۲- اصول مذاکره در میان زوجین
۹۸.....	۷-۳- مراحل مذاکره
۱۰۱.....	۷-۴- کلام آخر
۱۰۳.....	فصل هشتم: فرآیند حل مسئله
۱۰۴.....	۸-۱- ضرورت مهارت حل مسئله
۱۰۴.....	۸-۲- کاربرد مهارت حل مسئله
۱۰۵.....	۸-۳- آشنایی با مهارت حل مسئله
۱۰۶.....	۸-۴- مراحل تکنیک حل مسئله
۱۰۹.....	۸-۵- تعریف مشکلات پیچیده

- ۱۰۹..... ۸-۵-۱- اولویت‌بندی مشکلات
- ۱۱۰..... ۸-۵-۲- تعیین نقش خود در مشکل
- ۱۱۰..... ۸-۵-۳- بارش فکری راه‌حل‌ها
- ۱۱۱..... ۸-۵-۴- تصمیم‌گیری
- ۱۱۲..... ۸-۵-۵- طرح‌ریزی برای اجرای بهترین راه‌حل
- ۱۱۲..... ۸-۵-۶- اجرای راه‌حل انتخاب‌شده
- ۱۱۳..... ۸-۵-۷- ارزیابی نتایج اجرای راه‌حل
- ۱۱۴..... ۸-۶- نکات کلیدی حل مسئله
- ۱۱۷..... فصل نهم: کنترل خشم
- ۱۱۸..... ۹-۱- تغییر خلق و خوی در طول یک مشاجره
- ۱۲۰..... ۹-۲- مدیریت علائم هشداردهنده خشم
- ۱۲۳..... ۹-۳- اجتناب از درگیری بیشتر
- ۱۲۵..... فصل دهم: مهارت حل اختلاف و تعارض
- ۱۲۷..... ۱۰-۱- تعارض چیست؟
- ۱۲۸..... ۱۰-۲- اهمیت حل تعارض
- ۱۲۹..... ۱۰-۳- اشتباهات رایج در حل تعارض
- ۱۳۰..... ۱۰-۴- مهارت حل تعارض و اختلاف چگونه است؟
- ۱۳۰..... ۱۰-۴-۱- پیش‌نیاز حل تعارض
- ۱۳۲..... ۱۰-۵- ابزارهای مناسب در حل تعارض
- ۱۳۳..... ۱۰-۵-۱- فرمول حل تعارض
- ۱۳۳..... ۱۰-۵-۱-۱- مرحله اول: بیان واقعیت
- ۱۳۷..... ۱۰-۵-۱-۲- مرحله دوم: بیان احساس
- ۱۴۰..... ۱۰-۵-۱-۳- مرحله سوم: سؤال بپرسیم

پیشگفتار

از میان تمامی نهادهای اجتماعی، خانواده بهترین تأثیر را دارد. خانواده فراگیرترین واحد اجتماعی است و بهنجاری و نابهنجاری جامعه درگرو شرایط عمومی خانواده است و هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی فارغ از تأثیر خانواده نیست. ازجمله مشکلات جوامع بشری به‌ویژه هنگامی که افراد آن به علت عدم وجود عدالت اجتماعی، ضعف اصول اخلاقی، فقر و فساد، ازهم‌پاشیدگی‌های کانون خانوادگی و امثالهم درگیر مشکلات عدیده اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، جسمانی و روانی می‌باشند، مسئله اعتیاد و یا به بیان صحیح‌تر آن، بیماری اعتیاد بوده و هست. این بیماری گسترش جهانی داشته و امروزه بخش بزرگی از مبتلایان به این بیماری را جوانان تشکیل می‌دهند که در بروز آن جریانات جاری و حاکم بر محیط خانواده به‌ویژه روابط عاطفی میان زن و شوهر و فرزندان آنان نقش بسزایی دارد. بدیهی است که محیط‌های خانوادگی ناسالم و بیمار و فقدان احساس رضایت‌مندی در اعضا، افزایش آسیب‌پذیری آنان را در برابر این بیماری باعث می‌شود. مواجهه و چالش موفقیت‌آمیز با مشکلات اعتیاد و عوامل اثرگذار بر نابهنجاری‌های میان خانواده، بخشی از زندگی روزمره هر فرد معتاد می‌باشد. اما هر فردی در زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شوند که باید برای آنها راه‌حل‌های صحیح و منطقی بیابند. برخی در برابر مشکلات، راه‌حل‌های نامناسبی را برمی‌گزینند اما باید به خاطر داشت که با اندکی تأمل و اندیشه می‌توان از میان ده‌ها راه‌حل ممکن، بهترین آنها را انتخاب کرد تا کمترین آسیب را در برابر مشکل ایجادشده، تجربه نمود. این تصور که همه مشکلات قابل حل هستند غیرمنطقی و خلاف واقعیت است. بااین‌وجود اگر زمان کافی به بررسی جامع، منطقی و خلاقانه مشکلاتمان اختصاص دهیم، اغلب آنها قابل حل بوده و استرسی برای ما ایجاد نخواهد کرد. اکثر افراد خیلی برای حل مشکلات خود وقت نمی‌گذارند و لذا بسیاری از راه‌حل‌های موجود را نادیده می‌گیرند. اندیشه‌های سطحی و تصمیم‌گیری‌های سریع و عجولانه معمولاً به حل کارآمد مشکل نمی‌انجامد چراکه در چنین تفکری مسائل عمیق و مهم از نظر دور می‌مانند. آنچه در سازگاری با مشکلات موردتوجه است تسلط فرد به محیط و احساس کنار آمدن با خودش است. به عبارت دقیق‌تر، فرد باید با

آگاهی از رفتار خود موانع محیطی را شناسایی و در جهت رسیدن به اهداف خود آنها را حذف کند و محیط خود را به شیوه نو سازمان‌دهی نماید. و از طرف دیگر با مسائل منفی درون خود که او را از اهداف خود منحرف می‌سازد، نیز کنار آید. بعد از بررسی در سال‌های متمادی ارتباط بسیاری از اشخاص، این‌جانب به این نتیجه رسیدم که عدم مهارت‌های زناشویی موجب به وجود آمدن برخی اختلالات و همچنین عود بیماری در معتادین بهبودیافته شده و تحقیقات نیز ادعای بنده را تأیید کردند.

تحقیقات نشان داده معتادین بهبودیافته‌ای که ارتباط صمیمانه‌ی مؤثری دارند، از مهارت‌های مشخص و خاصی برخوردارند. ارتباطات مختلف که دوام می‌یابند و عمیق می‌شوند، در زوج‌هایی دیده شده است که از مهارت‌های بین فردی همچون گوش کردن، ارتباط شفاف، مهارت مذاکره، مهارت مهار مناسب خشم و هیجان و غیره برخوردار بوده‌اند. آموزش مهارت‌های زناشویی یک قدم مهم و جدی با اثربخشی بالا در رشد بهبودی معتادین بهبودیافته می‌باشد

کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی کلیدی برای زوج‌هایی است که سال‌های متمادی است با هم ازدواج کرده‌اند و بنا به دلایلی یکی از آنها یا هر دوی آن‌ها، در مسیر بهبودی قرار گرفته‌اند و می‌خواهند تغییر کنند و جنبه‌های خاص ارتباطشان را بهبود دهند. این اثر برای زوج‌هایی است که هنوز به یکدیگر متعهد هستند، زوج‌هایی که هنوز می‌خواهند برای زندگی مشترک شادتر تلاش کنند. همچنین باید برای حفظ تلاشتان در طول زمان صبور باشید، چون این روش‌ها خیلی سریع شکل نمی‌گیرند. تغییراتی که شما قصد دارید در ارتباطتان به وجود آورید، دست‌کم به چند هفته وقت نیاز دارد - و اغلب چندین ماه - تا مؤثر واقع شود. برای تغییر چشم‌انداز هیجانی‌تان، به احتمال قوی به بیشتر از یک تغییر نیاز دارید. و این مستلزم صرف زمان بیشتری است. این کتاب به شما کمک می‌کند مهارت‌هایی را رشد و گسترش دهید تا بتوانید عشقتان را سرزنده نگه دارید.

شما می‌توانید با خواندن و تمرین، مهارت جدیدی بیاموزید. تغییر خوش‌اقبالی یا احساس شور و هیجان یا ارزش‌های پایه‌ای‌تان کار خیلی دشواری است. زوج‌های مختلف باید بر مهارت‌های مختلف تمرکز کنند. از این‌رو، هر فصل مبحث جداگانه‌ای را مطرح

می‌کند. شما می‌توانید مهارتی را که بیشتر می‌خواهید بیاموزید، انتخاب کنید و بقیه را رها کنید. یعنی شما می‌توانید همین حالا شروع کنید و مبحثی را که می‌خواهید، بخوانید. از همان آغاز، ارتباطتان با همسرتان شکل متفاوتی به خود خواهد گرفت و تغییر خواهد کرد.