

زوج‌درمانی شناختی رفتاری

و افزایش صمیمیت زوجین

تألیف و گردآوری

نسرین زاده‌بدرقه

محمد علی وفادوست

دکتر پریسا افکاری

ویراستار

امیر علی رجنی



- سرشناسه : زاده‌بدرقه، نسرين، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور : زوج‌درمانی شناختی رفتاری و افزایش صمیمیت زوجین/ تالیف و گردآوری نسرين زاده‌بدرقه، محمدعلی وفادوست، پریسا افکاری ؛ ویراستار امیرعلی رجنى.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۴۹ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۶۳-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : زوج درمانی
Couple therapy
شناخت درمانی
Cognitive therapy
زناشویی — ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی
Communication in marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده : وفادوست، محمدعلی، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده : افکاری، پریسا ۱۳۶۷-
شناسه افزوده : رجنى، امیرعلی، ۱۳۷۵-
رده بندی کنگره : RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتایشناسی ملی : ۸۶۸۶۲۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

زوج‌درمانی شناختی رفتاری و افزایش صمیمیت زوجین

تالیف و گردآوری : نسرين زاده‌بدرقه، محمدعلی وفادوست، پریسا افکاری

ویراستار : امیرعلی رجنى

ناشر : صالحیان

صفحه‌آرایی : صالحیان

طراح جلد: صالحیان

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: میدان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۷۹۳۰۰-۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

بها: ۵۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
----	-------------

فصل اول

۱۳	 آشنایی با رویکرد شناختی رفتاری
۱۵	 مقدمه
۱۵	 درمان شناختی-رفتاری (C.B.T)
۱۷	 درمان شناختی-رفتاری با CBT چیست؟
۱۷	 سه نوع بیش در درمان شناختی-رفتاری
۱۸	 اصول و کاربردهای شناخت درمانی
۲۰	 مفاهیم اصلی شناخت درمانی
۲۳	 راهبردها و فنون رویکرد شناختی-رفتاری
۲۳	 آموزش روش حل مسئله
۲۴	 کنترل افکار خود آیند منفی
۲۵	 بازسازی شناختی
۲۶	 آموزش مثبت نگری
۲۷	 روش پیکان وارونه
۲۸	 ده خطای شناختی از نظر آلبرت الیس
۳۸	 نتیجه گیری

فصل دوم

تعریف و تاریخچه ازدواج.....	۴۱
مقدمه	۴۳
سیر تاریخی ازدواج	۴۳
ایران باستان	۴۳
تاریخچه ازدواج بر اساس فرهنگ	۴۴
ازدواج در ادیان و مذاهب	۴۵
مسیحیت	۴۵
ازدواج در اسلام	۴۵
دین یهود	۴۶
ازدواج موقت	۴۷
ازدواج بر اساس فرهنگ، سیاست و اجتماع	۴۷
هم‌باشی	۴۷
ازدواج مدنی	۴۷
نکاح معاطاتی	۴۷
ازدواج مدنی	۴۸
ازدواج غیررسمی	۴۹
ازدواج حقوق مشترک	۴۹
ازدواج سفید (فرانسوی)	۴۹
ازدواج بنفش	۴۹
ازدواج صوری	۵۰
ازدواج مصلحتی	۵۰
ازدواج در جامعه‌شناسی	۵۰
ازدواج با خویشاوندان نزدیک	۵۱
ازدواج بر اساس جغرافیا	۵۲

۵۲	ایران باستان
۵۲	ازدواج با محارم در عهد ساسانی و دوران قبل از آن
۵۴	ازدواج دسته‌جمعی شوش
۵۴	ایران امروز
۵۵	چین
۵۵	افغانستان
۵۵	نکاح اجباری
۵۵	نتیجه‌گیری

فصل سوم

۵۷	راهکارهای افزایش صمیمیت زوجین
۵۹	مقدمه
۵۹	چطور می‌توان مشکلات مختلف را حل کرد؟
۶۱	صمیمیت عاطفی
۶۲	ریشه‌یابی صمیمیت عاطفی
۶۳	کلید رسیدن به صمیمیت در رابطه عاطفی
۶۴	دستیابی به نزدیکی و صمیمیت در رابطه
۶۴	انواع صمیمیت
۶۶	ویژگی‌های یک رابطه صمیمانه
۶۷	صمیمیت از منظر رشدی
۶۷	نکات مهم در افزایش صمیمیت بین زوجین
۶۸	موانع ایجاد صمیمیت بین زوجین
۷۴	نتیجه‌گیری

فصل چهارم

۷۵	عوامل شناختی، رفتاری و هیجانی در مشکلات زوجین
۷۷	مقدمه

مقدمه

ازدواج و انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی انسان محسوب می‌شود که نه تنها بر سلامت جسمی بلکه بر سلامت روانی فرد تأثیر می‌گذارد و به‌طور کلی هر مشکلی که برای خانواده اتفاق بیفتد، ضرر آن متوجه کل ساختار و نظام ارزشی جامعه خواهد بود. ایجاد روحیه مثبت فقط و صرفاً برای امیدبخشی نیست، بلکه زمینه لازم برای تفکر صحیح و سازنده است. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که بین تفکرات سازنده و هیجانات مثبت روابط قوی دوطرفه وجود دارد. تفکرات مثبت و سازنده نیازمند توجه صحیح و دقیق به واقعیات پیرامونی، نداشتن جهت‌گیری و سوگیری‌های فکری^۱، تعریف درست مسئله و تحلیل مناسب است که بدون هیجانات مثبت مقدور نیست. هرچند ایجاد تعادل در روابط خانوادگی در فضایی مثبت و سازنده پدیده‌ای ایستا نیست، بلکه نیازمند تلاش و دقت و مبارزه مستمر با ناکامی‌ها و تلخی‌ها است؛ به عبارت دیگر تلاش فراوانی با بهره‌گیری از مکانیزم‌های خودتنظیمی^۲ و خود-رهبری^۳ مورد نیاز است تا بتوان خود را کم‌وبیش در فضای روانی و فکری مثبتی قرارداد. صمیمیت یک خود-آشکاری متقابل است. به این صورت که دو نفر به‌طور پیوسته همدیگر را کشف و مجدداً کشف می‌کنند. این فرایند بی‌انتهایی است، چون شخصیت‌های ما لایه‌ای بی‌پایان دارند. گفتگو، تجارب مشترک و گذراندن عمر در کنار یکدیگر، این لایه‌ها را پس می‌زند و جنبه‌ها نو و متفاوتی از شخصیت‌های ما را آشکار

1. Intellectual bias

2. Mechanisms of self-regulation

3. Self-leader ship

زوج‌درمانی شناختی رفتاری و افزایش صمیمیت زوجین

می‌سازد. در ضمن، صمیمیت یک کشف مجدد پیوسته است. چون ترجیحات ما تغییر می‌کنند، امیدها و رؤیاهای ما تغییر می‌کنند و به همین علت به روشی که دوست داریم روزها و هفته‌های خود را سپری می‌کنیم. صمیمیت نیاز به زمان دارد. صمیمیت و گفتگو برای انواع روابط از مهم‌ترین ارکان محسوب می‌شود و عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه خود ایجاد می‌کنند به توانایی آن‌ها در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات و نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد و یادگیری ارتباط کارآمد، یک گام مهم در فرایند ایجاد و افزایش صمیمیت است. امروزه ازدواج‌ها دست‌خوش تغییرات شده و نقش‌هایی که زن و شوهر ایفا می‌کردند باید با وظایف جدید جایگزین شود. تغییرات تکنولوژی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی در تغییر کارکرد اولیه ازدواج که شامل عشق، محبت و صمیمیت بین زن و شوهر است، نقش اساسی داشته است.

شرکت در یک رابطه تعهد امین‌طولانی‌مدت با یک زوج صمیمی تا حدودی شامل یک تمایل جهانی است و برای اکثر افراد به معنای ازدواج کردن است. بیش از ۸۵ درصد افراد تا سن ۵۰ سالگی در میان تقریباً همه کشورها، فرهنگ‌ها و مذاهب ازدواج می‌کنند آنچه مشخص است این است که تقریباً همه ازدواج‌ها و دیگر روابط زوجی تعهد آمیز با رضایت بالا شروع می‌شوند. ازدواج شامل تغییر ایده‌ها و احساسات است و اینکه افراد چقدر در احساساتشان صادق باشند. باوجوداین زوج‌ها در ازدواج معمولاً انتظار دارند که این رابطه دائمی خواهد بود. علاوه بر به‌کارگیری معیارهای موفقیت در انتخاب همسر لازم است توجه شود که یکی از ویژگی‌های زن و شوهر موفق امیدواری آن‌ها به بهبود روابط و برقراری سازگاری زناشویی است. امروزه دستیابی به جنبه‌های چندگانه زمینه روابط عاشقانه زوجی به چالش مهمی برای تحقیقات تبدیل شده است. چراکه آشتی زناشویی به امری معمول بدل شده است؛ در این راستا کتاب حاضر با توجه به اهمیت موضوع صمیمیت زناشویی، به بررسی صمیمیت و نظریات و درمان‌های روان‌شناختی مرتبط با آن پرداخته شده است.