

# عشق هرگز کافی نیست

---

شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و  
خانوادگی براساس شناخت درمانی

---

پروفسور آرون تی‌بک

مهدی قراچه‌داغی

---

www.ketab.ir

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۴۰۰

(Beck, Aaron T)

بک، آرون، ۱۹۲۱ - م.

سرشناسه:

عشق هرگز کافی نیست: شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی / آرون تی بک: ترجمه مهدی قراچه‌داغی.

عنوان و نام پدیدآور:

تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر:

۴۱۶ ص.

مشخصات ظاهری:

978-964-7390-56-9

شابک:

فیبا

وضعیت فهرست‌نویسی:

**Love is never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve...**

یادداشت: عنوان اصلی:

عشق هرگز کافی نیست: روش‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی.

عنوان دیگر:

زناشویی - جنبه‌های روانشناسی / زناشویی - روابط.

موضوع:

اختلاف بین اشخاص / شناخت درمانی.

موضوع:

قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.

شناسه افزوده:

۱۳۸۸ ع ۵ ب ۸ / HQ ۷۳۴

رده‌بندی کنگره:

۶۴۶/۷۸

رده‌بندی دیویی:

۱۱۵۸۶۴۳

شماره کتابخانه ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**LOVE IS NEVER ENOUGH**

**عشق هرگز کافی نیست**

by

**Aaron T. Beck, M.D.**

Harper & Row Publishers, New York, 1988

ویراستار: شهلا ارژنگ

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ سی و ششم: زمستان ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: نگار نقش

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

آدرس اینستاگرام: zehnavizpub

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

## فهرست

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| پیشگفتار (دکتر عیسی جلالی).....        | هفت |
| مقدمه.....                             | ۱   |
| ۱: قدرت تفکر منفی.....                 | ۱۵  |
| ۲: روشنایی و تاریکی.....               | ۳۸  |
| ۳: دیدگاه‌های مختلف.....               | ۶۰  |
| ۴: شکستن قاعده‌ها.....                 | ۷۴  |
| ۵: ایستایی در مناسبات زناشویی.....     | ۹۷  |
| ۶: فروپاشی زندگی زناشویی.....          | ۱۲۳ |
| ۷: افکار خاموش: چشم طوفان.....         | ۱۵۰ |
| ۸: ترفندهای ذهن.....                   | ۱۶۶ |
| ۹: نبرد سهمگین.....                    | ۱۸۳ |
| ۱۰: زندگی زناشویی سعادتمندانه.....     | ۲۰۹ |
| ۱۱: تقویت بنیادها.....                 | ۲۳۳ |
| ۱۲: سازگار کردن روابط زناشویی.....     | ۲۴۸ |
| ۱۳: خطاهای شناختی خود را درک کنید..... | ۲۶۹ |
| ۱۴: هنر گفتگو.....                     | ۲۹۲ |
| ۱۵: هنر سازگاری.....                   | ۳۱۱ |
| ۱۶: جلسات حل اختلاف.....               | ۳۳۲ |
| ۱۷: تخفیف خشم.....                     | ۳۵۴ |
| ۱۸: مسایل ویژه.....                    | ۳۸۱ |

## پیشگفتار

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی خانواده‌ها با تفاهم و سازگاری، زندگی را با شادکامی می‌گذرانند، در حالی که - درست برعکس - گروهی از مردم، در حل و فصل ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مسائل زندگی نیز با دشواری و سردرگمی مواجه‌اند. چگونه است که بسیاری از خانواده‌ها به رغم مشکلات عینی و ملموس (نظیر فقر، بیماری و مشکلات دیگر) از زندگی به هنجار و به سامانی برخوردارند، در حالی که گروه دیگر، با وجود برخورداری از همه‌گونه امکانات مادی و وسائل راحتی، در گردابی از گرفتاریها و مشکلات غوطه‌ورند؟

آیا به راستی مشکلات زناشویی غیرقابل حل است و آنچنان که گاه - اینجا و آنجا - گفته و شنیده می‌شود تنها دو راه وجود دارد: طلاق یا تحمل و خودکشی تدریجی؟!

ریشهٔ مشکلات زناشویی در کجاست و چگونه می‌توان به حل و رفع آن پرداخت؟

کتاب عشق هرگز کافی نیست پاسخی است به این پرسشها، پاسخی که جوهرهٔ آن را به سادگی می‌توان در یک کلام خلاصه کرد: **تفاهم!**  
درد و مشکل، سوءتفاهم و درمان و راه حل، تفاهم است.

چگونه می‌توان به تفاهم دست یافت؟

پایه‌های نظری آن چیست و روشهای رسیدن به تفاهم (حل و رفع مشکلات) کدامند؟

بی‌تردید همه کسانی که با پژوهشهای اخیر روانشناسی آشنایی دارند، به اهمیت نظریات پروفیسور آرون تی‌بک و همکاران او آگاهی دارند. کشفیات پروفیسور آرون بک، تحولی شگرف در روانشناسی و کاربرد آن در عرصه درمان و حل مشکلات زناشویی پدید آورده است.

من خود سالها، بی‌صبرانه، چنین تحولی را انتظار کشیده‌ام: تحولی که نه تنها چشم‌اندازی نو در افق روانشناسی پدید آورده است، بلکه بر تمام پژوهشهای گذشته و آینده نیز پرتوی تازه افکنده و برای بسیاری از مسائل روانشناسی، پاسخی مؤثر و ثمربخش آورده است.

پروفیسور آرون بک، از روشهای مبارف روانپزشکی و دارودرمانی آغاز کرد و به شناخت درمانی رسید. بدین ترتیب، او پایه‌گذار و مبتکر مکتبی است که انقلابی در درمان بیماریهای روانی پدید آورده و چشم‌اندازی روشن و امیدبخش ترسیم کرده است. «شناخت درمانی» که در آغاز با طرح اصول کلی آن مطرح شد، به سرعت مورد استقبال روانشناسان و روان درمانگران قرار گرفت و تکنیک‌های آن به طور گسترده، در زمینه‌های مختلف از جمله رفع اختلافات خانوادگی و تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی کاربرد یافت.

پروفیسور آرون بک، در توضیح چگونگی تکوین نظریاتش می‌نویسد که چگونه به عنوان یک محقق و روانپزشک معتقد به اصول روانشناسی متعارف، با تجدید نظر در آراء و نظریات فروید، و تردید در روش‌های دیگر درمان بیماریهای روانی، به کشف این نظریه نائل آمده است.

سالها، افسردگی به عنوان یکی از اختلالات عاطفی، مورد توجه روانشناسان قرار داشت؛ اما دکتر بک آن را ناشی از اختلال فکری (خطای شناخت) دانست و

بدین ترتیب، روش ویژه‌ای را برای درمان آن پیشنهاد کرد، که با توجه به نحوه نگرش و شیوه برخورد آن با بیماری، به «شناخت درمانی» موسوم است.

بر پایه این نظریه، افسردگی، و اضطراب ناشی از انحراف ذهن از موازن عقلی و افتادن در دام طرز فکر غیرمنطقی است؛ بنابراین، با تغییر طرز نگرش و اصلاح اندیشه بیمار می‌توان بیماری او را درمان کرد. بر این اساس، روند درمان عبارت است از: گذار از پندارهای نادرست ذهنی به واقعیت. پرفسور بک، درواقع قانونمندیهای اندیشه - منطق - را وارد روانشناسی کرده است و همانگونه که منطق، رسم و راه درست‌اندیشی را می‌آموزد، شناخت درمانی نیز روشهای اجتناب از اختلالات روانی را آموزش می‌دهد و به همین منظور، می‌کوشد تا انگاره‌های بیمارگونه در سنجش با منطق و عقل سلیم کاهش یابد و به این ترتیب، روند سلامت تسریع و تقویت شود.

یکی از جاذبه‌های این نظریه آن است که شناخت پایه و اساس درمان است. آرون بک، با آگاهیهای یک متفکر ژرف‌اندیش و یک روانشناس بصیر، و انسان‌دوست، مهمترین مسائل روانشناسی معاصر را بر میکروسکوپ تخصص خود می‌برد و به همه آنها پاسخی شایسته و سزاوار می‌دهد. پاسخی که بنیان آن بیش از هرچیز بر موازن عقلی و منطقی استوار است.

یکی از مسائل عمده عصر ما، افزایش سرسام‌آور طلاق است. بیش از ۶۰٪ پیوندهای زناشویی در امریکاه شکست می‌انجامد و آمار طلاق در سایر کشورها نیز رضایت‌بخش نیست. آرون بک، معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پی‌آمدهای ناشی از آن می‌شود.

نباید تصور کرد که پایه اختلافات، همواره ناشی از سوءنیت و یا بدذاتی طرفین یا یکی از آنهاست، بلکه در اکثر موارد ناشی از این واقعیت است که هریک از آنها صادقانه مسأله را به نحو متفاوتی می‌بیند.