

تکنیک‌ها و راهبردهای جدید در زوج درمانی

www.ketab.ir

نویسندگان:

اعظم مدحی

یلدا بیابانی

خدیجه پورعظیم آذر

سرشناسه: بیابانی، یلدا، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور: تکنیک‌ها و راهبردهای جدید در زوج درمانی / نویسندگان یلدا بیابانی،
خدیجه پورعظیم‌آذر، اعظم مدحی.
مشخصات نشر: قم: ارمغان دوستی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: رقعی، ۱۱۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۷۴-۲۶-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: زوج درمانی
زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
زناشویی -- روان‌درمانی
شناسه افزوده: پورعظیم‌آذر، خدیجه، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده: مدحی، اعظم، ۱۳۵۶-
رده بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۹۲۷۰۴



تکنیک‌ها و راهبردهای جدید در زوج درمانی

نویسندگان: اعظم مدحی، یلدا بیابانی، خدیجه پورعظیم‌آذر

بعد خانم پور عظیم‌آذر

ناشر: ارمغان دوستی

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۳

چاپخانه: زمزم

دفتر فروش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۶

تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۲۷۰۷

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۹	مفهوم ازدواج.....
۱۰	مفهوم تفاهم.....
۱۱	تعارض.....
۱۱	انواع تعارض.....
۱۲	سبک‌های حل تعارض.....
۱۴	مراحل حل تعارض.....
۱۴	مذاکره درباره مسأله.....
۱۶	رویکردهای حل تعارض.....
۱۶	رویکردهای سازنده و مخرب.....
۱۷	تئوریهای مرتبط با تعارضات زناشویی.....
۱۷	۱- تئوری تفاوت ادراکی.....
۱۸	۲- تئوری‌های رفتاری تعارض.....
۱۹	طلاق عاطفی.....
۲۰	شرایط علی طلاق عاطفی.....
۲۳	روش‌های پیشگیری از بروز طلاق عاطفی.....
۲۴	کیفیت زندگی.....
۲۶	عناصر پنجگانه کیفیت زندگی.....
۲۷	سنجش کیفیت زندگی.....

زوج درمانی.....	۲۸
نقش درمانگرها در زوج درمانی.....	۳۱
مزایای زوج درمانی در رفع مشکلات خانوادگی.....	۳۱
زمان مورد نیاز به زوج درمانی.....	۳۲
مبنای زوج درمانی.....	۳۶
نشانه‌هایی که حاکی از مشکلات در رابطه زناشویی هستند.....	۴۲
بهترین تکنیکهای زوج درمانی.....	۴۳
تکنیک زوج درمانی گاتمن.....	۴۳
تکنیک قصه درمانی.....	۴۵
تکنیک زوج درمانی احساس محور.....	۴۵
مفاهیم کلیدی در درمان و مشاوره شناختی.....	۴۶
مرزها.....	۴۶
بازخورد.....	۴۶
الگوهای تعامل تکرار شونده.....	۴۶
علیت حلقوی.....	۴۷
نقش‌ها.....	۴۷
اطلاعات.....	۴۷
باورهای نادرست در مورد ازدواج و زندگی خانوادگی.....	۴۸
مفاهیم اساسی زوج و خانواده.....	۴۸
زوج به عنوان یک سیستم منحصر به فرد.....	۴۹
تعارض‌های رابطه‌ی زوج با نیازهای فردی.....	۵۰
صمیمیت در زوج‌ها.....	۵۰
سیستم‌ها و الگوهای خانوادگی.....	۵۱
در یک زوج ناشاد.....	۵۱
انواع روشهای زوج درمانی.....	۵۲

- ۵۳..... نظریه دلبستگی در زوج درمانی
- ۵۶..... زوج درمانی با تمرکز عاطفی
- ۵۶..... زوج درمان روان پویشی
- ۵۷..... زوج درمانی خود تنظیمی
- ۵۷..... زوج درمانی رفتاری تلفیقی
- ۵۸..... زوج درمانی شناختی رفتاری (CBT)
- ۵۹..... زوج درمانی هیجان مدار یا عاطفه محور (EFT)
- ۵۹..... زوج درمانی ساختاری
- ۵۹..... فواید زوج درمانی
- ۶۰..... نکات مربوط به جلسات زوج درمانی
- ۶۰..... راهبردهای جدید در زوج درمانی
- ۶۰..... زوج درمانی رفتاری تلفیقی
- ۶۱..... انگاره‌های اصلی در زوج درمانی رفتاری تلفیقی
- ۶۹..... ارزیابی
- ۷۴..... زوج درمانی تلفیقی کوتاه مدت
- ۷۴..... رویکردی بین فرد -زوج درمانی
- ۷۵..... الگوهای قابل پیش بینی مسایل زناشویی
- ۷۸..... رشد و تحول زوج درمانی
- ۷۹..... ارزیابی و ایجاد درمان
- ۸۲..... حیطه‌های کلی در ارزیابی زوج ها
- ۸۴..... زوج درمانی خانواده گسترده‌تر
- ۸۵..... پایان بخشیدن به درمان
- ۸۶..... زوج درمانی معطوف بر عواطف و هیجانها
- ۸۷..... فرضیه‌ها و بنیادهای زوج درمانی معطوف بر عواطف و هیجان‌ها
- ۸۹..... درمان در زوج درمانی مبتنی برعواطف: ساز و کارهای تغییر

۸۹.....	مبانی زوج درمانی اسلامی
۹۱.....	اهداف زوج درمانی اسلامی
۹۲.....	ساختار زوج درمانی اسلامی
۹۲.....	۱- مداخله‌های شناختی
۹۴.....	۲- مداخله‌های عاطفی
۹۴.....	الف- ارتقای روابط جنسی همسران
۹۵.....	ب- کمک به تأمین نیازهای عاطفی
۹۶.....	ج- آموزش مهار عواطف منفی
۹۶.....	۳- مداخلات رفتاری
۹۶.....	الف- ارتقای روابط کلامی مؤثر
۹۷.....	ب- حالات غیر کلامی
۹۸.....	ج- رفتارهای درون منزل
۹۹.....	د- تصمیم‌گیری و حل مشکلات
۱۰۰.....	هـ- حل تعارضهای عاطفی
۱۰۰.....	۴- مداخله‌های عبادی
۱۰۱.....	۵- مداخله‌های اخلاق اسلامی
۱۰۲.....	نتایج حاصل از زوج درمانی
۱۰۳.....	منابع

پیشگفتار

انسان مثال گیاه است خشک شده و از بین میرود و تمام زیباییهای انسان نیز همچون گلی است که پژمرده میشود. آری؛ گیاه خشک و پژمرده میشود و انسان نیز مانند گیاه از بین میرود اما تنها کلام، افکار و آثار او باقی می ماند. امروزه اصطلاح زوج درمانی Couple therapy به تدریج جایگزین اصطلاح قدیمی تر ازدواج درمانی Marital therapy شده است. در جوامع امروزی بسیاری از مراجعات شایع به متخصصان بهداشت روانی مشکلات مربوط به ازدواج و روابط عاطفی است زوج درمانی راهی است برای حل کردن مشکلات و کشمکشهای زوجیهایی که خود به تنهایی قادر به حل مشکلاتشان نیستند. فرایند زوج درمانی شامل زن و شوهر و یک فرد آموزش دیده و متخصص در این زمینه است که در خصوص احساسات و افکارشان بحث می کنند. هدف در زوج درمانی کمک به زنان و مردان است تا همدیگر را بهتر درک کنند و اگر تصمیم دارند و یا میخواهند که تغییر کنند به آنها کمک شود تا به خواسته و هدفشان برسند. زوج درمانی فقط زن و شوهر را در بر میگیرد بچهها به درجات مختلف در معرض مشکلات زناشویی قرار میگیرند. آنها ممکن است سراسیمه و نگران شوند و مشکلاتی از خود است بروز دهند که خود این کمک میکند به بهتر شدن روابط زناشویی یا این که بتوانند بیشتر به بچهها توجه کرده و به آنها کمک کنند. زوج درمانی ممکن است بوسیله روانپزشکان، روانشناسان، مددکاران اجتماعی بالینی، پرستاران، روانپزشکی، مشاوران انجام می گیرد. فرض درمانگری که در این حوزه کار میکند این است که ناراحتی و ناشادمانی که یک زوج با آن روبه رو هستند چیزی بیش از مشکلات و علائم شخصی آنهاست زوجی که به درمانگر مراجعه کرده اند ممکن است در مورد فاصله گیری عاطفی نزاع بر سر قدرت، اشکال در ارتباط برقرار کردن، حسادت، خیانت و عدم ارضای جنسی و خشونت شکایت داشته باشند درمانگر به زوج کمک میکند که زندگی مشترک شان را مورد بررسی قرار دهند و تصمیم بگیرند که چه تغییراتی لازم است. آنها سعی میکنند سوء تفاهم های دوجانبه انتظارات غیر معقول و تصورات بیان نشده ای که باعث تداوم تعارض میان آن دو می شود را برطرف کنند.