

۲۱۷۴۰۸۰



www.ketab.ir

عشق هرگز کافی نیست

رفع سوء تفاهم‌ها، اختلافات و مشکلات رابطه و ازدواج
به کمک شناخت درمانی

دکتر آرون تی. بک

علی اصغر شجاعی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

سرشناسه	بک، آرون تی.، ۱۹۲۱ م. - Beck, Aaron T.
عنوان و نام پدیدآور	عشق هرگز کافی نیست / آرون تی بک ؛ [مترجم] علی اصغر شجاعی.
مشخصات نشر	تهران: ادبیات معاصر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۴۰۰ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۰-۶۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Love is never enough
موضوع	زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- Marriage Psychological aspects
موضوع	زناشویی -- ارتباط Communication in marriage
موضوع	اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict
موضوع	شناخت‌درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	شجاعی، علی اصغر، - ۱۳۳۷، - مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۳۴
رده بندی دیویی	۷۸/۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۳۹۷۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

www.ketabchi.com

عشق هرگز کافی نیست
نوشته‌ی: دکتر آرون تی. بک
ترجمه‌ی: علی اصغر شجاعی
ناشر: ادبیات معاصر
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک
نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۳
تیراژ: ۲۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۰۶-۱-۹
قیمت: ۳۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	بیش گفتار
۲۱.....	فصل ۱: قدرت افکار منفی
۴۳.....	فصل ۲: نور و تاریکی
۶۴.....	فصل ۳: برخورد دیدگاه‌ها
۷۸.....	فصل ۴: نقض قوانین
۱۰۰.....	فصل ۵: ایستایی در روابط
۱۲۵.....	فصل ۶: مشارکت شکست‌خورده
۱۵۰.....	فصل ۷: افکار خاموش: چشم طوفان
۱۶۵.....	فصل ۸: حقه‌های ذهن
۱۸۲.....	فصل ۹: در نبردی مهلک
۲۰۷.....	فصل ۱۰: آیا رابطه‌ی شما بهبود می‌یابد؟
۲۳۰.....	فصل ۱۱: بنیادها را تقویت کنید
۲۴۷.....	فصل ۱۲: تنظیم روابط زناشویی
۲۶۷.....	فصل ۱۳: تحریف‌ها را کنار بگذارید
۲۸۸.....	فصل ۱۴: هنر گفت‌وگو
۳۰۸.....	فصل ۱۵: هنر با هم کار کردن
۳۲۹.....	فصل ۱۶: رفع مشکلات
۳۵۰.....	فصل ۱۷: مهار کردن خشم
۳۷۶.....	فصل ۱۸: مشکلات خاص

پیش گفتار

بیشتر عمر کاری خود را به مطالعه و بررسی مشکلات فکری در زمینه‌ی اضطراب و افسردگی اختصاص داده‌ام، اخیراً اختلالات وحشت را نیز به آن‌ها افزوده‌ام. طی چندین دهه توانسته‌ام تعداد زیادی از افرادی که از دواهای ناموفقی داشته‌اند را درمان کنم. در بسیاری موارد، این گونه روابط مشکل دار منجر به افسردگی و اضطراب در یکی از زوجین می‌شود. گاهی اوقات شاهد هستیم که افسردگی یا اضطراب می‌تواند مشکلات موجود در یک رابطه را بیشتر کند.

زمانی که تمرکز خود را بر روی مشکلات زوج‌ها قرار دادم، دریافتم که انحراف فکری مشابهی در همه‌ی روابط تاریک بین آن‌ها دیده می‌شود: اختلالات شناختی یعنی همان افراد افسرده و مضطرب. البته زوج‌های مراجعه‌کننده به من آن چنان تحت تأثیر افسردگی و اضطراب نبودند که نیازمند درمان‌های خاص باشند اما همه‌ی آن‌ها ناراضی، ناراحت، خشمگین و بسیار عصبی بودند. به‌طور کلی همه‌ی آن‌ها مایل به تصحیح روابط خانوادگی خود بودند اما چون نسبت به خودشان درک درستی نداشتند، اغلب خوب را از بد تشخیص نمی‌دادند.

انقلاب شناختی در روان‌شناسی

خوش بختانه در دو دهه‌ی اخیر شاهد جمع‌آوری اطلاعات زیادی در خصوص مشکلات ذهنی بوده‌ایم که مستقیماً باعث بروز مشکلات بین زوج‌ها می‌شوند. این درک جدید از مشکلات روان‌شناسی باعث پیشرفت در درمان بسیاری از اختلالات از قبیل افسردگی،

اضطراب، اختلالات وحشت، اختلال وسواس عملی/فکری و حتی اختلالات خوردن (بی‌اشتهایی مفرط و پرخوری) شده است. به این روش شناخت‌درمانی می‌گویند که امروزه بسیاری از جنبش‌های روان‌شناسی و روان‌درمانی مهم و جدید را با نام «انقلاب شناختی» در بر گرفته است.

واژه‌ی شناختی^۱ دارای ریشه‌ی لاتین بوده و به معنای تفکر است یعنی روش‌هایی که افراد برای قضاوت و تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند و یا روش بیان قضاوت و تصمیم‌گیری خودشان از عملکردهای دیگران (که گاه ممکن است کاملاً غلط باشد). در این انقلاب، تمرکز اصلی بر چگونگی استفاده افراد از ذهن برای حل مشکلات (ایجاد مشکلات یا بدتر کردن آن‌ها) می‌باشد. چگونه تفکر کردن تعیین‌کننده‌ی نهایی موفقیت در زندگی، لذت بردن از آن و حتی بقای نسل بشر است. اگر تفکر ما مستقیم و شفاف باشد، برای رسیدن به اهداف خود مجهزتر خواهیم بود. اگر افکار خود را به معانی نمادین مزاحم نتیجه‌گیری‌های بی‌فایده یا بیانات بی‌مورد آلوده کنیم، به‌راستی خود را کر و کور کرده‌ایم. اگر ندانیم به کجا می‌رویم و یا چه می‌کنیم، قطعاً به سر منزل مقصود نرسیده و فقط خود یا دیگران را دچار عذاب و دردسر بیشتر کرده‌ایم. اگر قضاوت‌های غلط داشته یا ارتباط مناسبی برقرار نکنیم، خود و اطرافیانمان را دچار دردی جانکاه کرده‌ایم که در نهایت به خاتمه‌ی روابط ما می‌انجامد.

این نوع تفکر نادرست را می‌توان با کمک استدلال‌های صریح و بهتر از میان برد. اصولاً زمانی که خود را درگیر مشکلات دیده و نیاز مبرمی به برطرف کردن آن‌ها احساس می‌کنیم، به همین تفکر برتر پناه می‌بریم. متأسفانه در روابط نزدیک (که داشتن تفکر شفاف و تصحیح اشتباهات بسیار مهم است) بسیار کوتاه‌فکر شده و نمی‌توانیم قضاوت‌های غلط خود را درباره‌ی شریک زندگی مان شناسایی کرده یا تغییر بدهیم. علاوه بر آن، همه‌ی زوج‌ها تصور می‌کنند که با زبان مشترکی صحبت می‌نمایند اما آن‌چه زن می‌گوید در گوش شوهرش معنای متفاوتی دارد. در نهایت، مشکلات برقراری روابط قطعاً منجر به ناامیدی و دل‌زدگی می‌شوند و پس از مدتی این حالت‌ها تشدید می‌گردند. این معضل بسیار بزرگی است که همه‌ی زوج‌ها با آن دست‌به‌گریبان هستند.