

زوج درمانی شناختی - رفتاری برای بازسازی روابط پس از طلاق عاطفی

www.ketab.ir

نویسندگان:

فاطمه احمدی

زهرا احمدی

سرشناسه: احمدی، فاطمه، ۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور: زوج‌درمانی شناختی - رفتاری برای بازسازی روابط پس از طلاق
عاطفی / نویسندگان فاطمه احمدی، زهرا احمدی.
مشخصات نشر: قم: ارمغان دوستی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: رقعی، ۸۴ ص
شابک: 978-622-8474-55-7
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۸۲] - ۸۴.
موضوع: زوج درمانی
شناخت‌درمانی
طلاق -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده: احمدی، زهرا، ۱۳۸۱-
رده بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۶۹۵۶



زوج‌درمانی شناختی - رفتاری برای بازسازی روابط پس از طلاق عاطفی

نویسندگان: فاطمه احمدی، زهرا احمدی

ناشر: ارمغان دوستی

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۳

چاپخانه: زمزم

دفتر مرکزی:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۶، تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۲۷۰۷

فهرست مطالب

۸.....	پیشگفتار
۹.....	فصل اول: مقدمه‌ای بر زوج‌درمانی شناختی-رفتاری
۱۱.....	تعریف زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT)
۱۲.....	ابعاد اصلی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری
۱۴.....	اصول و مبانی نظری CBT
۱۴.....	اصول اساسی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری
۱۴.....	مبانی نظری زوج‌درمانی شناختی-رفتاری
۱۶.....	اهمیت زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT) در درمان مشکلات روابط زناشویی
۱۸.....	کاربردهای خاص CBT در درمان مشکلات زناشویی
۲۰.....	چگونگی استفاده از زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT) در درمان طلاق عاطفی
۲۴.....	فصل دوم: درک طلاق عاطفی
۲۶.....	تعریف طلاق عاطفی و علائم آن
۲۷.....	دلایل و عوامل بروز طلاق عاطفی
۲۸.....	تأثیر طلاق عاطفی بر روابط زناشویی و فردی
۲۹.....	مراحل طلاق عاطفی و علائم هشداردهنده
۳۰.....	فصل سوم: ارزیابی و تشخیص در زوج‌درمانی شناختی-رفتاری
۳۰.....	ارزیابی اولیه در زوج‌درمانی
۳۱.....	شناسایی الگوهای فکری و رفتاری منفی در زوجین
۳۴.....	تحلیل مشکلات ارتباطی و عاطفی

- ۳۵..... ابزارهای تشخیصی در درمان طلاق عاطفی
- ۳۸..... فصل چهارم: شناخت درمانی در زوج‌درمانی
- ۳۸..... نقش تفکر در روابط زناشویی
- ۳۹..... شناسایی و تغییر افکار منفی و مخرب
- ۳۹..... تکنیک‌های شناختی برای بهبود ارتباطات
- ۴۰..... افزایش آگاهی زوجین از الگوهای فکری اشتباه
- ۴۱..... فصل پنجم: رفتار درمانی در زوج‌درمانی
- ۴۱..... تأثیر رفتارهای متقابل در روابط زناشویی
- ۴۲..... شناسایی رفتارهای منفی و ناکارآمد در روابط
- ۴۲..... تغییر رفتارهای منفی و تقویت رفتارهای مثبت
- ۴۳..... تکنیک‌های تقویت ارتباطات مثبت
- ۴۴..... فصل ششم: مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض
- ۴۴..... اهمیت مهارت‌های ارتباطی در بازسازی روابط
- ۴۵..... تکنیک‌های حل تعارض به روش شناختی-رفتاری
- ۴۵..... آموزش مهارت‌های شنیدن فعال و ابراز احساسات
- ۴۶..... تقویت مهارت‌های حل مسئله در روابط
- ۴۷..... فصل هفتم: بازسازی صمیمیت و نزدیکی عاطفی در روابط زناشویی
- ۴۷..... راه‌های تقویت صمیمیت و نزدیکی در روابط پس از طلاق عاطفی
- ۴۸..... تکنیک‌های افزایش تعاملات مثبت و عاطفی
- ۴۹..... بازسازی اعتماد در روابط آسیب‌دیده
- ۴۹..... تمرینات عملی برای تقویت صمیمیت
- ۵۱..... فصل هشتم: پیشگیری از عود طلاق عاطفی
- ۵۱..... شناسایی و پیشگیری از عوامل بازگشت به طلاق عاطفی
- ۵۱..... استراتژی‌های حفظ روابط سالم و پر از احترام

برنامه‌های بلندمدت برای بهبود و تثبیت روابط.....	۵۲
بررسی اهمیت مشاوره مستمر پس از درمان.....	۵۲
فصل نهم: چالش‌ها و موانع در درمان طلاق عاطفی.....	۵۶
چالش‌های موجود در درمان زوجین با مشکلات عاطفی عمیق.....	۵۶
مشکلات رفتاری و شناختی که مانع از بهبود می‌شوند.....	۵۹
راه‌های غلبه بر موانع و چالش‌ها در درمان.....	۶۰
بررسی موانع فرهنگی و اجتماعی.....	۶۲
فصل دهم: نتایج و ارزیابی درمان.....	۶۴
ارزیابی موفقیت و تأثیر درمان.....	۶۴
تحلیل نتایج درمان و پیشرفت زوجین.....	۶۵
درس‌هایی که از درمان طلاق عاطفی می‌توان آموخت.....	۶۶
پیشنهادهای برای درمان‌های آینده.....	۶۶
فصل یازدهم: مطالعات موردی واقعی.....	۶۸
تحلیل اقدامات موفق و ناموفق.....	۶۹
تحلیل تغییرات پیش و پس از درمان.....	۷۰
فصل دوازدهم: نقش فرزندان در فرآیند بازسازی روابط.....	۷۱
تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان.....	۷۱
راهکارهای کاهش آسیب‌ها.....	۷۱
راهکارها برای مدیریت تأثیر فرزندان.....	۷۳
تکنیک‌های کمک به زوجین برای ایجاد محیطی سالم برای خانواده.....	۷۳
فصل سیزدهم: تکنولوژی و نوآوری در زوج‌درمانی.....	۷۵
۱. استفاده از اپلیکیشن‌ها و ابزارهای دیجیتال در زوج‌درمانی.....	۷۵
۲. نقش جلسات آنلاین در دسترسی به درمان.....	۷۶
۳. تأثیر تکنولوژی بر حفظ تعامل و ارتباط زوجین پس از درمان.....	۷۷

فصل چهاردهم: نتیجه‌گیری	۷۹
جمع‌بندی یافته‌ها و اهمیت CBT در درمان طلاق عاطفی	۷۹
تأکید بر اهمیت مشارکت فعال زوجین در فرآیند درمان	۸۰
چشم‌انداز آینده زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در درمان طلاق عاطفی	۸۰
سخن پایانی نویسنده	۸۱
منابع	۸۲

پیشگفتار

در دنیای امروز، روابط زناشویی به عنوان یکی از ارکان مهم زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود، اما پیچیدگی‌های زندگی مدرن، تغییرات اجتماعی و فرهنگی، و مسائل شخصی می‌توانند بر این روابط تأثیرات منفی بگذارند. یکی از چالش‌های مهم در این مسیر، «طلاق عاطفی» است؛ وضعیتی که در آن زوجین به طور عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند، هرچند ممکن است هنوز در کنار یکدیگر زندگی کنند. این نوع طلاق، که به دلیل نداشتن احساس تعلق و نزدیکی میان زوجین ایجاد می‌شود، می‌تواند به تدریج به روابطی سرد و بی‌روح منجر شود.

هدف این کتاب ارائه رویکردی مؤثر برای بازسازی روابط آسیب‌دیده پس از طلاق عاطفی است. زوج درمانی شناختی-رفتاری (CBT) یکی از روش‌های اثبات‌شده است که در درمان مشکلات زناشویی و به ویژه در مواجهه با طلاق عاطفی بسیار کارآمد است. این رویکرد به طور خاص به شناسایی و تغییر افکار منفی و تحریف‌شده، اصلاح رفتارهای ناکارآمد، و تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله می‌پردازد.

در این کتاب، تلاش کرده‌ایم تا با بهره‌گیری از اصول و تکنیک‌های CBT، راهکارهایی عملی و مؤثر برای بازسازی اعتماد، افزایش صمیمیت و تقویت روابط عاطفی ارائه دهیم. همچنین، به بررسی چالش‌ها و موانع موجود در مسیر درمان، و راه‌های غلبه بر آن‌ها پرداخته‌ایم.

امید است این کتاب به زوجین و درمانگران در بازسازی روابط زناشویی آسیب‌دیده کمک کند و به آن‌ها ابزارهای مؤثری برای بهبود کیفیت زندگی مشترک ارائه دهد. با ارائه راهکارهایی علمی و عملی، این کتاب تلاش دارد تا به زوجین کمک کند که از بحران طلاق عاطفی عبور کرده و به سوی روابطی سالم و پایدار گام بردارند.

زوج درمانی شناختی - رفتاری برای بازسازی روابط پس از طلاق عاطفی

www.ketab.ir

نویسندگان:

فاطمه احمدی

زهرا احمدی

سرشناسه: احمدی، فاطمه، ۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور: زوج‌درمانی شناختی - رفتاری برای بازسازی روابط پس از طلاق عاطفی / نویسندگان فاطمه احمدی، زهرا احمدی.
مشخصات نشر: قم: ارمغان دوستی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: رقعی، ۸۴ ص
شابک: 978-622-8474-55-7
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۸۲] - ۸۴.
موضوع: زوج درمانی
شناخت‌درمانی
طلاق — جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده: احمدی، زهرا، ۱۳۸۱-
رده بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۶۹۵۶



زوج‌درمانی شناختی - رفتاری برای بازسازی روابط پس از طلاق عاطفی

نویسندگان: فاطمه احمدی، زهرا احمدی

ناشر: ارمغان دوستی

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۳

چاپخانه: زمزم

دفتر مرکزی:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۶، تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۲۷۰۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: مقدمه‌ای بر زوج‌درمانی شناختی-رفتاری.....	۹
تعریف زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT).....	۱۱
ابعاد اصلی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری.....	۱۲
اصول و مبانی نظری CBT.....	۱۴
اصول اساسی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری.....	۱۴
مبانی نظری زوج‌درمانی شناختی-رفتاری.....	۱۴
اهمیت زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT) در درمان مشکلات روابط زناشویی.....	۱۶
کاربردهای خاص CBT در درمان مشکلات زناشویی.....	۱۸
چگونگی استفاده از زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT) در درمان طلاق عاطفی.....	۲۰
فصل دوم: درک طلاق عاطفی.....	۲۴
تعریف طلاق عاطفی و علائم آن.....	۲۶
دلایل و عوامل بروز طلاق عاطفی.....	۲۷
تأثیر طلاق عاطفی بر روابط زناشویی و فردی.....	۲۸
مراحل طلاق عاطفی و علائم هشداردهنده.....	۲۹
فصل سوم: ارزیابی و تشخیص در زوج‌درمانی شناختی-رفتاری.....	۳۰
ارزیابی اولیه در زوج‌درمانی.....	۳۰
شناسایی الگوهای فکری و رفتاری منفی در زوجین.....	۳۱
تحلیل مشکلات ارتباطی و عاطفی.....	۳۴

۳۵.....	ابزارهای تشخیصی در درمان طلاق عاطفی
۳۸.....	فصل چهارم: شناخت درمانی در زوج‌درمانی
۳۸.....	نقش تفکر در روابط زناشویی
۳۹.....	شناسایی و تغییر افکار منفی و مخرب
۳۹.....	تکنیک‌های شناختی برای بهبود ارتباطات
۴۰.....	افزایش آگاهی زوجین از الگوهای فکری اشتباه
۴۱.....	فصل پنجم: رفتار درمانی در زوج‌درمانی
۴۱.....	تأثیر رفتارهای متقابل در روابط زناشویی
۴۲.....	شناسایی رفتارهای منفی و ناکارآمد در روابط
۴۲.....	تغییر رفتارهای منفی و تقویت رفتارهای مثبت
۴۳.....	تکنیک‌های تقویت ارتباطات مثبت
۴۴.....	فصل ششم: مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض
۴۴.....	اهمیت مهارت‌های ارتباطی در بازسازی روابط
۴۵.....	تکنیک‌های حل تعارض به روش شناختی-رفتاری
۴۵.....	آموزش مهارت‌های شنیدن فعال و ابراز احساسات
۴۶.....	تقویت مهارت‌های حل مسئله در روابط
۴۷.....	فصل هفتم: بازسازی صمیمیت و نزدیکی عاطفی در روابط زناشویی
۴۷.....	راه‌های تقویت صمیمیت و نزدیکی در روابط پس از طلاق عاطفی
۴۸.....	تکنیک‌های افزایش تعاملات مثبت و عاطفی
۴۹.....	بازسازی اعتماد در روابط آسیب‌دیده
۴۹.....	تمرینات عملی برای تقویت صمیمیت
۵۱.....	فصل هشتم: پیشگیری از عود طلاق عاطفی
۵۱.....	شناسایی و پیشگیری از عوامل بازگشت به طلاق عاطفی
۵۱.....	استراتژی‌های حفظ روابط سالم و پر از احترام

۵۲.....	برنامه‌های بلندمدت برای بهبود و تثبیت روابط
۵۲.....	بررسی اهمیت مشاوره مستمر پس از درمان
۵۶.....	فصل نهم: چالش‌ها و موانع در درمان طلاق عاطفی
۵۶.....	چالش‌های موجود در درمان زوجین با مشکلات عاطفی عمیق
۵۹.....	مشکلات رفتاری و شناختی که مانع از بهبود می‌شوند
۶۰.....	راه‌های غلبه بر موانع و چالش‌ها در درمان
۶۲.....	بررسی موانع فرهنگی و اجتماعی
۶۴.....	فصل دهم: نتایج و ارزیابی درمان
۶۴.....	ارزیابی موفقیت و تأثیر درمان
۶۵.....	تحلیل نتایج درمان و پیشرفت زوجین
۶۶.....	درس‌هایی که از درمان طلاق عاطفی می‌توان آموخت
۶۶.....	پیشنهادهای درمان‌های آینده
۶۸.....	فصل یازدهم: مطالعات موردی واقعی
۶۹.....	تحلیل اقدامات موفق و ناموفق
۷۰.....	تحلیل تغییرات پیش و پس از درمان
۷۱.....	فصل دوازدهم: نقش فرزندان در فرآیند بازسازی روابط
۷۱.....	تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان
۷۱.....	راهکارهای کاهش آسیب‌ها
۷۳.....	راهکارها برای مدیریت تأثیر فرزندان
۷۳.....	تکنیک‌های کمک به زوجین برای ایجاد محیطی سالم برای خانواده
۷۵.....	فصل سیزدهم: تکنولوژی و نوآوری در زوج‌درمانی
۷۵.....	۱. استفاده از اپلیکیشن‌ها و ابزارهای دیجیتال در زوج‌درمانی
۷۶.....	۲. نقش جلسات آنلاین در دسترسی به درمان
۷۷.....	۳. تأثیر تکنولوژی بر حفظ تعامل و ارتباط زوجین پس از درمان

فصل چهاردهم: نتیجه‌گیری	۷۹
جمع‌بندی یافته‌ها و اهمیت CBT در درمان طلاق عاطفی	۷۹
تأکید بر اهمیت مشارکت فعال زوجین در فرآیند درمان	۸۰
چشم‌انداز آینده زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در درمان طلاق عاطفی	۸۰
سخن پایانی نویسنده	۸۱
منابع	۸۲

پیشگفتار

در دنیای امروز، روابط زناشویی به عنوان یکی از ارکان مهم زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود، اما پیچیدگی‌های زندگی مدرن، تغییرات اجتماعی و فرهنگی، و مسائل شخصی می‌توانند بر این روابط تأثیرات منفی بگذارند. یکی از چالش‌های مهم در این مسیر، «طلاق عاطفی» است؛ وضعیتی که در آن زوجین به طور عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند، هرچند ممکن است هنوز در کنار یکدیگر زندگی کنند. این نوع طلاق، که به دلیل نداشتن احساس تعلق و نزدیکی میان زوجین ایجاد می‌شود، می‌تواند به تدریج به روابطی سرد و بی‌روح منجر شود.

هدف این کتاب ارائه رویکردی مؤثر برای بازسازی روابط آسیب‌دیده پس از طلاق عاطفی است. زوج درمانی شناختی-رفتاری (CBT) یکی از روش‌های اثبات‌شده است که در درمان مشکلات زناشویی و به ویژه در مواجهه با طلاق عاطفی بسیار کارآمد است. این رویکرد به طور خاص به شناسایی و تغییر افکار منفی و تحریف‌شده، اصلاح رفتارهای ناکارآمد، و تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله می‌پردازد. در این کتاب، تلاش کرده‌ایم تا با بهره‌گیری از اصول و تکنیک‌های CBT، راهکارهایی عملی و مؤثر برای بازسازی اعتماد، افزایش صمیمیت و تقویت روابط عاطفی ارائه دهیم. همچنین، به بررسی چالش‌ها و موانع موجود در مسیر درمان، و راه‌های غلبه بر آن‌ها پرداخته‌ایم.

امید است این کتاب به زوجین و درمانگران در بازسازی روابط زناشویی آسیب‌دیده کمک کند و به آن‌ها ابزارهای مؤثری برای بهبود کیفیت زندگی مشترک ارائه دهد. با ارائه راهکارهایی علمی و عملی، این کتاب تلاش دارد تا به زوجین کمک کند که از بحران طلاق عاطفی عبور کرده و به سوی روابطی سالم و پایدار گام بردارند.