

# زوج درمانی شناختی رفتاری

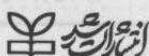
راهنمای روان‌شناسان و مشاوران

نویسنده

دکتر شهره بوقهاری

روان‌شناس بالینی و استادیار دانشگاه علمی پزشکی ایران

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۶

قهراری، شهربانو

زوج درمانی شناختی رفتاری: راهنمای روان‌شناسان و مشاوران / نویسنده شهربانو قهراری.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.

شابکد ۸-۰۵۴-۳۵۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا یادداشت: کتابنامه

موضوع: زوج درمانی (Couples therapy) موضوع: زناشویی -- روان‌درمانی (Marital psychotherapy)

موضوع: زوج‌ها -- روانشناسی (Couples -- Psychology)

موضوع: زوج‌ها -- راهنمای مهارت‌های زندگی (Couples - Life skills guides)

رده‌بندی کنگرمه ۹۱۳۹۵ ز ۹ ق ۴۸۸/۵ RC رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۵۲۴۳

بیا ییید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود فرزندانمان می‌گردد.

## زوج درمانی

### شناختی رفتاری

راهنمای روان‌شناسان و مشاوران

نویسنده

دکتر شهر بوقهاری

روان‌شناس بالینی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهیدای ژندارمیری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران - ۱۳۹۶

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

## فهرست

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۹  | یادداشت                                  |
| ۱۱ | فصل اول: زوج درمانی شناختی رفتاری        |
| ۱۱ | اصول زوج درمانی شناختی رفتاری            |
| ۱۲ | اهداف زوج درمانی                         |
| ۱۲ | مفاهیم کلیدی در زوج درمانی شناختی رفتاری |
| ۱۷ | فصل دوم: سنجش و ارزیابی                  |
| ۱۷ | الف. مصاحبه                              |
| ۱۸ | ب. مشاهده                                |
| ۱۹ | ج. پرسش نامه ها                          |
| ۲۱ | د. خودبازنگری                            |
| ۲۱ | حوزه های سنجش                            |
| ۲۵ | سنجش شناخت                               |
| ۲۶ | سنجش رفتار و الگوهای تعاملی              |
| ۳۳ | فصل سوم: اختلالات روان پزشکی در زوجها    |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۳۳  | افسردگی                                             |
| ۴۳  | ویژگی های شخصیتی زوجها                              |
| ۵۵  | فصل چهارم: راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد             |
| ۵۶  | دلبستگی                                             |
| ۵۹  | باورها و طرح‌واره‌ها                                |
| ۵۹  | سبک‌های دلبستگی و شکل‌گیری باورها                   |
| ۶۲  | راهبردهای ناکارآمد                                  |
| ۶۷  | فصل پنجم: فنون رفتاری                               |
| ۶۷  | رفتارهای ناکارآمد                                   |
| ۶۸  | نمون و راهبردهای رفتاری برای تغییر رفتار ناکارآمد   |
| ۷۲  | راهبردهای توان‌سازی                                 |
| ۷۶  | راهبردهای مناسب برای شکل‌دهی رفتارهای مناسب         |
| ۸۳  | فصل ششم: تغییر افکار، دایره‌مند                     |
| ۸۳  | سطوح شناختی                                         |
| ۸۴  | افکار خودآیند                                       |
| ۸۴  | فراخوانی افکار و تصاویر خودآیند                     |
| ۹۵  | کنترل تحریف‌های شناختی                              |
| ۹۹  | فصل هفتم: قواعد و فرض‌های ناکارآمد                  |
| ۹۹  | قواعد ناکارآمد                                      |
| ۱۰۷ | بازسازی قواعد و فرض‌ها                              |
| ۱۱۳ | فصل هشتم: بازسازی شناختی باورهای اصلی و طرح‌واره‌ها |
| ۱۱۴ | طرح‌واره و رفع ابهام                                |
| ۱۱۵ | طرح‌واره‌های خانوادگی                               |
| ۱۱۸ | باورها                                              |
| ۱۲۰ | انواع باورها                                        |
| ۱۲۵ | تداوم باورها                                        |
| ۱۲۷ | شناسایی و فراخوانی طرح‌واره‌ها و باورها             |
| ۱۳۱ | ارزیابی و اصلاح باورها                              |
| ۱۳۵ | شکل‌گیری باورهای جدید                               |
| ۱۳۶ | تقویت باورهای جدید                                  |

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۳۹ | فصل نهم: سیستم‌ها و مرزگذاری در خانواده        |
| ۱۴۰ | تبادل                                          |
| ۱۴۰ | نقش‌ها                                         |
| ۱۴۱ | نقش‌های کارآمد                                 |
| ۱۴۶ | نقش‌های ناکارآمد                               |
| ۱۴۸ | مرزگذاری                                       |
| ۱۴۹ | انواع مرز                                      |
| ۱۶۱ | فصل دهم: مکانیسم‌های دفاعی                     |
| ۱۶۲ | دفاع‌های ناکارآمد                              |
| ۱۶۶ | دفاع‌های ناکارآمد رایج بین زوج‌ها              |
| ۱۶۶ | الف. انکار                                     |
| ۱۶۸ | ب. انکار                                       |
| ۱۷۰ | ج. برون‌ریزی                                   |
| ۱۷۱ | دفاع‌های بالغانه                               |
| ۱۷۲ | شناسایی دفاع‌ها                                |
| ۱۷۶ | رهایی از دفاع‌های ناکارآمد                     |
| ۱۸۱ | فصل یازدهم: مهارت‌های ارتباطی                  |
| ۱۸۱ | ابعاد ارتباط                                   |
| ۱۸۱ | ارتباط غیرکلامی                                |
| ۱۹۰ | اجزای ارتباط شفاف                              |
| ۱۹۳ | فصل دوازدهم: مهارت مسئله‌گشایی                 |
| ۱۹۳ | الف. دیدگاه زوج‌ها نسبت به مشکل                |
| ۱۹۶ | ب. چگونگی مسئله‌گشایی                          |
| ۱۹۶ | شیوه‌های ناکارآمد                              |
| ۱۹۸ | شیوه‌های کارآمد                                |
| ۲۰۳ | فصل سیزدهم: مهارت حل تعارض                     |
| ۲۰۳ | تعارض عمده بین زوج‌ها                          |
| ۲۰۶ | ناتوانی در ایجاد تعادل بین خود مختاری و انطباق |
| ۲۰۷ | راهبردهای حل تعارض                             |
| ۲۱۱ | راهبردهای کارآمد                               |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۲۱۵ | فصل چهاردهم: مهارت قاطعیت                   |
| ۲۱۵ | سبک‌های ارتباطی                             |
| ۲۱۹ | انواع قاطعیت                                |
| ۲۲۵ | فصل پانزدهم: مهارت کنترل خشم                |
| ۲۲۶ | مراحل خشم                                   |
| ۲۳۵ | پیشگیری از خشم و پرخاشگری                   |
| ۲۴۱ | فصل شانزدهم: مهارت مقابله با همسر پرخاشگر   |
| ۲۴۲ | چرا پرخاشگری؟                               |
| ۲۴۵ | من، منحرف کردن                              |
| ۲۵۳ | فصل هفدهم: مهارت تحمل پریشانی               |
| ۲۵۳ | پذیرش                                       |
| ۲۵۴ | تمرین آگاهی                                 |
| ۲۵۵ | لبخند ملایم                                 |
| ۲۵۶ | فنون توجه برگردان                           |
| ۲۵۹ | خود آرامش بخش                               |
| ۲۶۱ | ذهن آگاهی                                   |
| ۲۶۱ | تجسم                                        |
| ۲۶۳ | فصل هجدهم: مهارت ابراز احساسات              |
| ۲۶۳ | دلیل فرونشانی احساسات                       |
| ۲۶۴ | دلایل برون‌ریزی هیجان‌ها                    |
| ۲۶۴ | ابراز هیجان‌ها                              |
| ۲۶۵ | خشم                                         |
| ۲۶۷ | ابراز خشم و توصیف رفتار فرد مقابل           |
| ۲۶۹ | فصل نوزدهم: پذیرش و تعهد درمانی برای زوج‌ها |
| ۲۷۰ | مؤلفه‌های پذیرش و تعهد درمانی               |
| ۲۷۹ | فصل بیستم: رابطه‌ی جنسی                     |
| ۲۸۰ | اختلال در کارکرد جنسی                       |
| ۲۸۵ | منابع                                       |

## یادداشت

مداخله در حوزه‌های زوج و خانواده چالشی است که درمانگران با آن مواجه هستند و موفقیت در این حوزه مستلزم گسترش دانش و اطلاعات و مطالعاتی منابع تخصصی بیشتر است.

کتابی که پیش رو دارید فن و تکنیک‌ها را برای حل مشکلات زناشویی معرفی می‌کند. مطالب ساده و روان نگاشته شده است. ذکر مثال‌های متعدد به یادگیری هر چه بهتر مطالب کمک می‌کند. مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند راهگشای روان‌شناسان و مشاوران در زوج‌درمانی باشد. از اینکه این کتاب را برای مطالعه برگزیدید، متشکرم و خوشحال خواهم شد در صورت تمایل پیشنهادات و انتقادات خود را به من ارسال کنید.

michka2004@gmail.com

شهربانو قهاری