

عشق هرگز کافی نیست

راهنمای روابط زناشویی و خانوادگی

(براساس شناخت درمانی)

نویسنده:

پروفسور آرون تی. بیلی

مترجم:

محبوبه رمضان زاده



سرشناسه: بک، آرون تی.، ۱۹۲۱-م. Beck, Aaron T.

عنوان و نام‌پدیدآور: عشق هرگز کافی نیست: راهنمای روابط زناشویی و خانوادگی نویسنده آرون تی. بک؛ مترجم محبوبه رمضان‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۰۰۰-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Love in never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy

یادداشت: این کتاب قبلاً توسط مترجمین و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

موضوع: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: اختلاف بین اشخاص

موضوع: شناخت‌درمانی

شماره افزوده: رمضان‌زاده، محبوبه، ۱۳۵۸- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ع ۵ ۸ ب ۷۳۴/ HQ

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۵۶۷۲۶



عشق هرگز کافی نیست (بر اساس شناخت‌درمانی)

مترجم: محبوبه رمضان‌زاده

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

چاپ دوم: ۱۳۹۸

تیراژ: ۳۰۰ جلد رقی

بها: ۳۵۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، پست یکم،

۱۴۲۹ - ۶۶۴۲۳۳۷۰ ①

پلاک ۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

تشکر و قدردانی	۷
پیش‌سخن	۹
فصل ۱: قدرت افکار منفی	۲۱
فصل ۲: روشنایی و تاریکی	۴۳
فصل ۳: دیدگاه‌های متفاوت	۶۳
فصل ۴: شکستن قوانین	۷۷
فصل ۵: ثبات روابط زناشویی	۹۹
فصل ۶: فروپاشی زندگی مشترک	۱۲۳
فصل ۷: افکار خاموش، مرکز طوفان	۱۴۹
فصل ۸: ترفندهای ذهن	۱۶۵
فصل ۹: نبرد آشتی ناپذیر	۱۸۱
فصل ۱۰: بهبود روابط	۲۰۷

فصل ۱۱: تقویت بنیادها.....	۲۳۱
فصل ۱۲: سازگاری ارتباط زناشویی.....	۲۴۹
فصل ۱۳: اصلاح خطاهای شناختی.....	۲۷۱
فصل ۱۴: هنر گفت‌وگو.....	۲۹۳
فصل ۱۵: هنر سازگاری.....	۳۱۳
فصل ۱۶: جلسات مشاوره.....	۳۳۳
فصل ۱۷: پروتکل‌های چشم.....	۳۵۵
فصل ۱۸: مشکلات.....	۳۸۱
نمایه.....	۴۰۹

بیشتر سال‌های زندگی، حرفه‌ای خود را صرف مطالعه و تفکر در مورد مشکلات افسردگی، اضطراب و اختلالات دلبستگی از ترس کرده‌ام، چندین دهه، توفیق کمک به افراد گرفتار در ازدواج‌های نادرست، یا کسانی که بدون شادی در کنار هم زندگی می‌کردند را داشته‌ام. در اکثر موارد، روابط نادرست و مشوش باعث اضطراب و افسردگی یکی از دو نفر شده بود. در سایرین، افسردگی و اضطراب، مشکلات موجود در روابطشان را تشدید کرده بود.

وقتی به مشکلات همسران توجه کردم دریافتم که آن‌ها نیز همانند بیماران مضطرب و افسرده نشانه‌های انحراف فکری (حواس پرتی، اختلالات شناختی را نشان می‌دهند، البته زوجها آن‌قدر افسرده و مضطرب نبودند که نیاز به درمان این بیماری‌ها داشته باشند. آن‌ها عصبانی، ناراحت و نگران بودند و همان بیماران گرفتار می‌کردند. آن‌ها تمایل داشتند بر مشکلات ازدواجشان تأکید کرده، خود و نتایج مثبت زندگی‌شان را نادیده گرفته و به آن بی‌توجهی کنند.

تحول شناختی در روان‌شناسی

خوشبختانه در دو دهه اخیر شاهد رشد دانش در مورد مسائل روانی بوده‌ایم که کاربرد

مستقیمی در حل مشکلات ایجاد شده در روابط همسران دارد. درک اطلاعات جدید مشکلات روانی برای درمان اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب، اختلالات ناشی از ترس، اختلال وسواسی و حتی مشکلات تغذیه همانند بی‌اشتهایی عصبی و پراشتهایی روانی به کار می‌رود. این دیدگاه، شناخت درمانی نامیده می‌شود که به عنوان یک حرکت مهم و جدید با نام تحول شناختی، روان‌شناسی و روان‌درمانی شناخته شده است.

کلمه شناختی از کلمه لاتین "thinking" به معنی تأمل گرفته شده است که مربوط به شیوه‌ای است که افراد از طریق آن تصمیم می‌گیرند، قضاوت می‌کنند، عملکرد در آن را تفسیر کرده و یا دچار سوء تعبیر می‌شوند. این تحول بر چگونگی استفاده افراد از ذهن برای حل مسائل و مشکلات یا ایجاد و تشدید آن‌ها تمرکز می‌کند. چگونه برای تعیین مسیر موفقیت و کامیابی در زندگی و لذت بردن از روزگار تفکر می‌کنیم؟ اگر افکار ما واضح و مشخص باشند بهتر می‌توانیم خود را برای دستیابی به اهدافمان تجهیز کنیم. اگر این مسیر توسط دلایل غیرمنطقی، مفاهیم نادرست و برداشت‌های اشتباه موقوف شود در نتیجه در تصمیم‌گیری‌مان تأثیر می‌گذارد. بدون داشتن درک واضح و روشن از مقصد و هدف، به خودمان و سایرین آسیب می‌زنیم. در صورت داشتن قضاوت نادرست و ارتباط اشتباه، ما و همسرمان دچار صدماتی جبران‌ناپذیر می‌شویم.

با بکارگیری دستورالعمل‌های منطقی، می‌توان از شر این افکار بهیم ریخته و آشفته خلاص شد. البته زمانی این دستورالعمل‌ها برایمان مفید است که به دچار مشکلی شده‌ایم و با کمک آن راهکارها مشکل را حل می‌کنیم. متأسفانه در ارتباط خودمانی و صمیمانه اصلاح اشتباهات و افکار سریع بسیار اهمیت دارد. به نظر می‌رسد در تشخیص و اصلاح قضاوت نادرستمان در مورد شریک زندگی خود ناتوان هستیم. به علاوه با وجود حس هم‌زبانی دو نفر میان آنچه یکی می‌گوید و آنچه دیگری می‌شنود تفاوت بسیاری وجود دارد. بنابراین، مشکلات ارتباطی سبب ایجاد یا تشدید

ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها در میان همسران می‌شود. به این نمونه توجه کنید: کن و مارژوری هر دو شاغل هستند. کن نماینده فروش بیمه و مارژوری منشی یک شرکت است. آن دو تصمیم داشتند که بیشتر وقتشان را با هم بگذرانند. یک روز مارژوری به کن گفت که تصمیم دارد بعد از ظهر به مرکز خرید برود. از آنجا که کن می‌خواست وقت خود را با مارژوری بگذرانند بلافاصله تصمیم گرفت که او را همراهی کند. مارژوری در فروشگاه‌ای را در شرکت پشت سر گذاشته بود، بنابراین تصمیم کن را نوعی حالت و مزاحمت تلقی کرد. با خود گفت: او اجازه نمی‌دهد یک لحظه هم به کارهای خودم رسم. مارژوری در این مورد به کن چیزی نگفت ولی در طول خرید کاملاً ساکت بود. کن این طر برداشت کرد که سکوت مارژوری به معنی بی‌توجهی است و از همسرش دل‌خوار و ناراضع شد. مارژوری نیز با درک ناراحتی او خود را بیشتر کنار کشید. در این موقعیت دریافت این است که: (۱) مارژوری دوست داشت بیشتر وقت خود را با کن بگذراند ولی آن روز می‌خواست تنها به‌خود برود؛ (۲) مارژوری نتوانست موضوع را به‌خوبی انتقال دهد؛ (۳) کن پیشنهاد کن را مانعی برای آزادی خود می‌دید؛ و (۴) کن سکوت مارژوری را نشانه بی‌محبی او می‌گذاشت و نتیجه گرفت که مارژوری از همراهی او خوشحال نیست.

بسیاری از زوجها که سال‌هاست از ازدواجشان می‌گذرد ممکن است احساس کنند که به دلیل وجود ناراحتی‌ها و اشتباهات شریکشان باید از یکدیگر جدا شوند. محبت، عشق و ورزیدن، صمیمیت، همراهی، تأیید و حمایت یکدیگر را فراموش می‌کنند. همسران را در کنار یکدیگر نگه می‌دارد. شما کسی را در کنار خود دارید که در هنگام گرفتاری با او مشورت می‌کنید. در ناامیدی‌ها، روحیه‌تان را تقویت می‌کند و در شادی‌ها با شما شریک می‌شود و به‌عنوان پادشاه، ارضای میل جنسی را خواهید داشت. والدین، بستگان و جامعه انتظار دارند با هم بمانید و فشارهایی را از خارج بر شما وارد می‌کنند. با وجود تمام این نیروها که سعی در تقویت این ارتباط دارند چه چیزی نادرست است؟ و چرا عشق به تنهایی برای حفظ ارتباط کافی نیست؟