

به نام خدا

# رویکردهای زوج درمانی (پژوهش های جدید در زوج درمانی)

مولفان :

نادیا کریم پور  
شهربانو حاتمی  
پیمان چائچی سیاهکل  
آیدا پاشا زانوسی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: کریم پور، نادیا، ۱۳۶۹-  
عنوان و نام پدیدآور: رویکردهای زوج درمانی (پژوهش های جدید در زوج درمانی)/ مولفان  
نادیا کریم پور، شهربانو حاتمی، پیمان چائچی سیاهکل، آیدا پاشا زانوسی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۲۰۹ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۳۶-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: زوج درمانی - رویکردها  
شناسه افزوده: حاتمی، شهربانو، ۱۳۷۶  
شناسه افزوده: چائچی سیاهکل، پیمان، ۱۳۷۰  
شناسه افزوده: پاشا زانوسی، آیدا، ۱۳۷۸  
رده بندی کنگره: LC۴۷۵۰  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۹۹۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۹۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: رویکردهای زوج درمانی (پژوهش های جدید در زوج درمانی)  
مولفان: نادیا کریم پور - شهربانو حاتمی - پیمان چائچی سیاهکل - آیدا پاشا زانوسی  
ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زیرجد  
قیمت: ۲۰۹۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۳۶-۳  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
<b>فصل اول: آشنایی با زوج درمانی.....</b>	<b>۱۲</b>
زوج درمانی چیست؟.....	۱۳
مراحل زوج درمانی.....	۱۴
الگوهای زوج درمانی.....	۱۴
زوج درمانی هیجان مدار.....	۱۴
زوج درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT).....	۱۵
مدل پریشانی و درمان زوجین.....	۱۵
مروری بر IBCT.....	۱۷
زوج درمانی مبتنی بر شادکامی.....	۲۴
شکل‌گیری زوج درمانی و خانواده درمانی شناختی رفتاری.....	۲۹
<b>فصل دوم: مشاوره پیش از ازدواج.....</b>	<b>۳۸</b>
ضرورت مشاوره پیش از ازدواج.....	۳۹
مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۴۰
اصول مشاوره پیش از ازدواج.....	۴۰
باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج.....	۴۲
مراحل مشاوره قبل از ازدواج.....	۴۳
اهمیت مشاوره قبل از ازدواج.....	۴۵
آمادگی و شناخت.....	۴۸
عوامل مؤثر در ازدواج.....	۴۹
بهترین زمان برای مشاوره.....	۵۱
ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج.....	۵۲

مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به زوجین می‌کند.....	۵۴
چه زمانی بهترین موقع برای مراجعه به مشاور است؟.....	۵۸
در مشاوره‌های پیش از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۵۹
فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج.....	۶۲
محتوای جلسات پروتکل مشاوره پیش از ازدواج.....	۶۴
پرسش‌نامه مشاوره قبل از ازدواج.....	۶۴
مراحل مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟.....	۶۵
معیارهای اصلی برای انتخاب همسر چیست؟.....	۶۶
<b>فصل سوم: زوج‌درمانی شناختی رفتاری.....</b>	<b>۸۰</b>
زوج‌درمانی شناختی - رفتاری.....	۸۱
شناسایی افکار خودآیند و پیوستگی عواطف و رفتار.....	۸۲
شناسایی طرح‌واره‌ها و بازسازی آن‌ها.....	۸۳
تکنیک‌های رفتاری.....	۸۵
آموزش ارتباط.....	۸۵
انتقال همدلی.....	۹۳
تأیید.....	۹۴
تکنیک‌هایی برای اصلاح و کاهش ایجاد وقفه در سخن‌دگاری در رابطه.....	۹۵
تکنیک کاغذ و مداد.....	۹۶
راهکارهای حل مسئله.....	۹۸
قراردادهای تبادل رفتاری.....	۱۰۰
مداخلاتی برای افراط و تفریط در واکنش‌های عاطفی.....	۱۰۱
توافقات احتمالی.....	۱۰۳
آموزش جرات ورزی.....	۱۰۴
تکنیک‌ها و مداخلات متناقض‌نما.....	۱۰۵

- کاهش و وقفه..... ۱۱۰
- تمرین رفتاری..... ۱۱۰
- نقش وارونه..... ۱۱۱
- دستیابی به مهارت‌های ارتباطی..... ۱۱۲
- تکالیف خانگی..... ۱۱۳
- تکالیف مربوط به روش‌شناسی درمانی..... ۱۱۶
- ضبط صوتی و تصویری عکس‌العمل‌ها در منزل..... ۱۱۷
- زمان‌بندی فعالیت..... ۱۱۷
- خود بازیابی..... ۱۱۸
- تکالیف کاری در ارتباط با رفتار..... ۱۱۹
- بازسازی شناختی افکار بد کارکرد..... ۱۱۹
- گسترش و انجام‌دادن تکالیف خانگی..... ۱۲۰
- قبول تکلیف..... ۱۲۱
- پیگیری..... ۱۲۱
- مقاومت برای انجام تکالیف..... ۱۲۲
- بررسی پیش‌بینی‌ها با تجربیات رفتاری..... ۱۲۳
- شناسایی پتانسیل بازگشت..... ۱۲۳
- کنترل موانع و مقاومت برای تغییر..... ۱۲۴
- دیدگاه منفی شرکا و ناامیدی برای تغییر..... ۱۲۵
- تفاوت در برنامه‌ها..... ۱۲۶
- اضطراب درباره تغییر الگوهای موجود در رابطه..... ۱۲۷
- چشم‌پوشی از قدرت و کنترل دریافتی..... ۱۲۸
- مشکلاتی برای پذیرش مسئولیت برای تغییر..... ۱۲۹
- راه‌بندان‌ها (موانع)..... ۱۳۰

۱۳۰	..... موانع درمانگر
۱۳۱	..... انتظارات غیرواقع بینانه
۱۳۲	..... موانع فرهنگی
۱۳۳	..... اجبارهای محیطی
۱۳۳	..... آسیب شناسی روانی
۱۳۴	..... اثرات درمان های گذشته
۱۳۵	..... به کارگیری فشار در زمان غلط
۱۳۶	..... فصل چهارم: زوج درمانی هیجان مدار
۱۳۷	..... آشنایی با رویکرد هیجان مدار
۱۴۲	..... مفاهیم بنیادی در درمان هیجان مدار
۱۴۶	..... مفروضه های درمان هیجان مدار
۱۴۷	..... ماهیت نظریه هیجان مدار
۱۴۸	..... اهداف درمان هیجان مدار
۱۴۹	..... ویژگی های درمان هیجان مدار
۱۵۱	..... فرایند درمان
۱۵۹	..... تکنیک های درمانی رویکرد هیجان مدار
۱۶۸	..... فصل پنجم: سایر رویکردهای زوج درمانی
۱۶۹	..... زوج درمانی گروهی به شیوهی گلاسر
۱۸۲	..... تکنیک های دکتر محمدعلی بشارت
۱۹۳	..... تکنیک های زوج درمانی گاتمن
۱۹۸	..... منابع و مآخذ



# پیشگفتار

همه ما می دانیم که حفظ روابط عاشقانه و پایداری به آن کار دشواری است و نادیده گرفتن مشکلات باعث دورشدن افراد از هم و ازبین رفتن احساسات می شود. افراد برای مراقبت از روابط خود تلاش می کنند با این حال بهبود روابط و درست شدن آن ها نیازمند این است که قبول کنیم مشکلی وجود دارد. بی توجهی به این موضوع می تواند آسیب های جدی را به رابطه شما وارد کند؛ زوج درمانی کمک می کند تا زوجین درک درستی نسبت به روابط خود پیدا کرده و بتوانند اختلافات خود را برطرف کنند. زوج درمانی توسط درمانگران متخصص و یا مشاوران خانواده انجام می شود و هدف نهایی آن ها کمک به سلامت روابط شما است.

ارتباط میان زوجین از مهم ترین مسائل جوامع است چرا که رابطه بد و نادرست زوجین باعث تشکیل خانواده های ناموفق می شود و در نتیجه آن آسیب به فرزندان و جامعه، افزایش موارد طلاق، ترویج بی بندوباری و... را به دنبال دارد؛ بنابراین برطرف کردن مشکلات بین افراد هرچند هم کوچک باشد، اهمیت بسیار زیادی دارد. زوج درمانی از مهم ترین شاخه های روان درمانی است که راه حلی علمی برای حل مشکلات زوجین می باشد. مشاوره زوج درمانی به شما کمک می کند ریشه مشکلات را یافته و با کمک یک زوج درمانگر متخصص به رفع آنان پردازید. زوج درمانگر با استفاده از سابقه رفتار زوجین با هم آسیب ها را شناسایی می کند و با استفاده از مهارت های رفتاری و آموزش این مهارت ها برای بهبود زندگی افراد تلاش می کنند. زوج درمانی نوعی روان درمانی است که با استفاده از مشاور خانواده یا روان شناس که تجربه بالینی دارد با زوج ها صحبت می شود تا برای مشکلات پیش آمده بین آنان راه حلی پیدا کنند. بیشتر زوج هایی که از این



روش استفاده کرده‌اند اظهار می‌کنند که این روش برای مقابله با مشکلات زناشویی آن‌ها بسیار مفید بوده است.

اختلافات کوچک در بین همه زوج‌ها وجود دارد اما اختلافات مداوم خوب نیست و در صورت بی‌توجهی با گذر زمان بیشتر و بیشتر می‌شود. این مشکلات نیازمند درمان است تا افراد بتوانند به درک درستی از زندگی مشترک برسند. هدف اصلی از مشاوره زوجین این است که زوجین به آرامش و نشاط در روابط خود برسند. البته این روش درمانی نه تنها برای زوجین دارای مشکل بلکه برای زوجینی که می‌خواهند ارتباطات خود را بهتر کنند نیز مفید می‌باشد. سایر اهداف مشاوره زوجین عبارتند از:

- **برطرف کردن مشکل ارتباط گرفتن با همسر:** زوجین باید بتوانند درباره هر مشکلی که دارند به راحتی با هم ارتباط برقرار کنند. حتی کسانی که روابط خوبی با هم دارند می‌توانند جهت بهتر شدن رابطه خود با همسرشان از مشاوره کمک بگیرند.
- **مشاوره قبل از ازدواج:** در این مورد مشاوران به شما کمک می‌کنند تا فهم بیشتری از ویژگی‌های شخصیت مقابل بدست آورید و یکدیگر را بهتر بشناسید. مشاوره ازدواج کمک می‌کند تا شما تصمیم درستی در مورد آینده خود بگیرید.
- **برطرف کردن مشکلات در برقراری رابطه جنسی:** چنانچه زوجین در مورد مسائل زناشویی و سکس دچار مشکل هستند؛ مراجعه به یک تراپیست می‌تواند برای آن‌ها مفید باشد.
- **روشن کردن احساسات شما در مورد رابطه خود:** اینکه ما ندانیم نسبت به شریک زندگی خود چه احساسی داریم باعث گیج شدن و اختلافات می‌شود.

داشتن احساسات مشخص می‌تواند به شما و همسرتان کمک کند تا به راحتی به حل مشکلات خود پردازید.

- افزایش عاطفه بین زوجین: مشاوره و زوج‌درمانی می‌تواند اشتیاق زوجین را برانگیزد و به زوجین کمک می‌کند تا نیازهای شریک خود را بهتر بشناسند و آنها را برطرف کنند.

- تشخیص درست اختلافات و رفع آنها: مهم‌ترین هدف زوج‌درمانی حل اختلافات میان زوجین است و کسانی که در زندگی خود مشکلات متعددی دارند و نمی‌توانند به تنهایی آنها را حل کنند به یک زوج درمانگر مراجعه می‌کنند.

ابتدا روش درمانی مناسب با توجه به وضعیت روابط زوجین توسط زوج درمانگر انتخاب می‌شود و سپس روند درمان آغاز می‌شود. زوج درمانگر بسته به تشخیص خود می‌تواند یک یا مجموعه‌ای از چند روش را برای درمان بکار گیرد. روش‌های درمانی متفاوتی برای زوج‌درمانی وجود دارد که هر کدام از این روش‌ها شرایط و ویژگی‌های متفاوتی دارند. زوجی که تحت درمان هستند با دریافت مشاوره از طرف درمانگر خود مناسب‌ترین روش ممکن برای خود را انتخاب می‌کنند. در این کتاب سعی داریم به معرفی رویکردهای زوج‌درمانی پردازیم تا گامی باشد برای تشخیص صحیح و انتخاب درست مسیر درمان.

سخنی از مؤلفین



# فصل اول: آشنایی با زوج درمانی

## زوج‌درمانی چیست؟

زوج‌درمانی شاخه‌ای از روان‌درمانگری است که اساس آن تمرکز بر حل مشکلات و بهبود رابطه بین همسران می‌باشد. زوج‌درمانی راهی برای حل مشکلات و کشمکش‌های زوج‌هایی است که خود به‌تنهایی قادر به حل مشکلاتشان نیستند. فرایند زوج‌درمانی شامل زن و شوهر و یک فرد آموزش‌دیده و متخصص در این زمینه است که در خصوص احساسات و افکارشان بحث می‌کنند. زوج‌درمانی 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 بروز دهند. با ادامه زوج‌درمانی و تمرکز بر مشکلات فی‌مابین و با کاستن از درد زن و شوهر، این مسئله بر رابطه والدین با بچه‌ها و رابطه بچه‌ها بر همدیگر هم اثر دارد. البته درمانی که در آن والدین و بچه‌ها هر دو شرکت داشته باشند، خانواده‌درمانی نامیده می‌شود که روی روابط بین اعضای خانواده تأکید دارد.

زوج‌درمانگر به زوج‌ها کمک می‌کند که زندگی مشترکشان را مورد بررسی قرار دهند و تصمیم بگیرند چه تغییراتی لازم است. آن‌ها سعی می‌کنند سوءتفاهم‌های دوجانبه، انتظارات غیرمعقول و تصورات بیان‌نشده‌ای که باعث تداوم تعارض میان آن دو می‌شود را برطرف کنند. متأسفانه زوجین اغلب زمانی به زوج‌درمانگر مراجعه می‌کنند که مشکلات زیادی دامن‌گیر رابطه‌شان شده است. الگوهای ناکارآمد رابطه تثبیت شده‌اند، روابط عاشقانه تضعیف شده و خشم زیادی ناشی از تعارضات حل‌نشده بین آن‌ها وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که مشکلات زوجین به طور میانگین، ۶ سال قبل از مراجعه به درمانگر آغاز شده است. این گفته به این معنا نیست که زوج‌درمانی نمی‌تواند مشکلات پایدار را حل کند؛ بلکه وقتی زوجین با مشکلات پایدار مراجعه می‌کنند، حل مشکلات آن‌ها نیاز به زمان بیشتر و در کنار آن صرف وقت و انرژی بیشتر و تعهد درمانی بالاتری از طرف هر دو نفر می‌باشد؛ اما همه زوج‌درمانی‌ها معمولاً شامل مراحل زیر می‌شوند: