

به نام خدا

مبانی و مفاهیم زوج درمانی

مؤلف :

مرجان محمودی

انتشارات سایه نخل

(با همکاری 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 : محمودی، مرجان، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور : مبانی و مفاهیم زوج درمانی / مولف مرجان محمودی.
مشخصات نشر : انتشارات سایه نخل، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۶۵ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۹۶-۵-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : زوج درمانی - مبانی و مفاهیم
رده بندی کنگره : GV۷۵۴
رده بندی دیویی : ۸۲۴
شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۱۴۷۵۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : مبانی و مفاهیم زوج درمانی
مولف : مرجان محمودی
ناشر : انتشارات سایه نخل
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۹۶-۵-۰
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: مشاوره پیش از ازدواج.....	۱۰
ضرورت مشاوره پیش از ازدواج.....	۱۱
مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۱۲
اصول مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۱۲
باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج.....	۱۴
مراحل مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۵
اهمیت مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۷
عوامل مؤثر در ازدواج.....	۲۱
بهترین زمان برای مشاوره.....	۲۳
ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج.....	۲۵
مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به زوجین می‌کند.....	۲۷
چه زمانی بهترین موقع برای مراجعه به مشاور است؟.....	۳۱
در مشاوره‌های پیش از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۳۲
فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج.....	۳۵
محتوای جلسات پروتکل مشاوره پیش از ازدواج.....	۳۷
پرسش‌نامه مشاوره قبل از ازدواج.....	۳۷
معیارهای اصلی برای انتخاب همسر چیست؟.....	۳۹

۴۵	اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر در زوجین
۵۲	فصل دوم: مفاهیم اصلی در زوج‌درمانی
۵۳	زوج‌درمانی چیست؟
۵۴	مراحل زوج‌درمانی
۵۴	الگوهای زوج‌درمانی
۵۵	زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT)
۵۶	مدل پریشانی و درمان زوجین
۶۵	اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر شادکامی
۷۰	شکل‌گیری زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی شناختی رفتاری
۷۶	خلاصه‌ای از درمان شناختی رفتاری هم‌زمان با زوجین و خانواده‌ها
۷۸	فصل سوم: زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۷۹	زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۸۰	شناسایی افکار خود آیند و پیوستگی عواطف و رفتار
۸۱	شناسایی طرح‌واره‌ها و بازسازی آن‌ها
۸۴	تکنیک‌های رفتاری
۹۴	تکنیک‌هایی برای اصلاح و کاهش ایجاد وقفه در سخن‌دیگری در رابطه
۱۰۳	آموزش جرات ورزی
۱۰۴	تکنیک‌ها و مداخلات متناقض‌نما
۱۱۰	کاهش و وقفه
۱۱۰	تمرین رفتاری

- ۱۱۱ نقش وارونه
- ۱۱۲ دستیابی به مهارت‌های ارتباطی
- ۱۱۳ تکالیف خانگی
- ۱۱۶ تکالیف مربوط به روش‌شناسی درمانی
- ۱۱۶ ضبط صوتی و تصویری عکس‌العمل‌ها در منزل
- ۱۱۷ زمان‌بندی فعالیت
- ۱۱۸ خود بازبینی
- ۱۱۸ تکالیف کاری در ارتباط با رفتار
- ۱۲۳ بررسی پیش‌بینی‌ها با تجربیات رفتاری
- ۱۲۴ کنترل موانع و مقاومت برای تغییر
- ۱۲۵ دیدگاه منفی شرکا و ناامیدی برای تغییر
- ۱۲۶ تفاوت در برنامه‌ها
- ۱۲۷ اضطراب درباره تغییر الگوهای موجود در رابطه
- ۱۲۸ چشم‌پوشی از قدرت و کنترل دریافتی
- ۱۲۹ مشکلاتی برای پذیرش مسئولیت برای تغییر
- ۱۳۰ راه‌بندان‌ها (موانع)
- ۱۳۱ موانع درمانگر
- ۱۳۲ انتظارات غیرواقع‌بینانه
- ۱۳۴ فصل چهارم: درمان پذیرش و تعهد برای زوجین
- ۱۳۵ مفاهیم اولیه

۱۳۹	رابطه درمانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۴۴	ACT برای زوج‌ها: هدف درمان
۱۴۷	مراحل درمان
۱۵۲	شناسایی ارزش‌های زوج‌ها
۱۵۶	منابع و مآخذ

پیشگفتار

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. داده‌های اخیر نشان می‌دهند که ۴۳٪ از زوجها در ۱۵ سال اول ازدواج طلاق می‌گیرند. با ازدواج دوم احتمال شکست بالاتر می‌رود. نیمی از مراجعین به دفاتر روان‌درمانی به علت مشکلات زناشویی و خانوادهاست. تحقیقات اخیر به ما می‌گوید که بیشتر درمان‌گرانی که در حوزه درمان خانواده تخصص دارند در درجه اول با زوجین کار می‌کنند (انتشارات سلامت هاروارد، ۲۰۰۷). متأسفانه سابقه موفقیت در زوج‌درمانی حرفه‌ای قابل توجه نیست (گاتمن، ۱۹۹۹). بیش از ۳۰ زوج‌هایی که درمان تکمیلی متقارن را دنبال کردند، بهبود طولانی‌مدتی را در درمان نشان نمی‌دهند.

گزارش نظرسنجی که در اواسط دهه ۱۹۹۰ انجام شده است نشان می‌دهد که در میان مراجعان روان‌درمانی آن‌هایی که در خانواده‌درمانی شرکت داشتند کمترین رضایت را دارند. در مقابل تحقیقات دیگر نشان می‌دهد اگر زوج‌درمانی را با انجام سایر رویکردهای

درمانی مقایسه کنیم به این نتیجه می‌رسیم که زوج‌درمانی به‌صراحت رضایت بیشتری را به دنبال دارد؛ بنابراین سؤال این است که با وجود دسترسی به همه روش‌های خوب معاصر در حوزه زوجین و خانواده‌ها، چرا هنوز نارضایتی در میان مراجعان زیاد است؟ توضیحات زیادی برای این نتایج مایوس‌کننده وجود دارد. یک دلیل ممکن است این باشد که همسران و خانواده‌ها اعتقادات انعطاف‌ناپذیر خود نسبت به شریک یا یکی از وابستگان خود را نگه می‌دارند و احتمال تغییر در روابط را از بین می‌برند. بیشتر روش‌های زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی شامل قرار ملاقات‌های هفتگی و توصیف دعوا و اختلاف‌نظرشان است. درمانگر آن‌ها را آرام می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا احساسات خود را بیان کرده و به یکدیگر گوش دهند. آن‌ها احساس بهتری پیدا می‌کنند و به خانه می‌روند و به‌خوبی عمل می‌کنند تا هنگام دعوی بعدی.

زوج‌ها و خانواده‌ها به‌سادگی قابل تغییر نیستند. شخصیت‌های فردی اعضای خانواده اغلب پیچیده است و الگوهای رفتاری را شامل می‌شود که به‌سختی در هم بافته می‌شوند. بسیاری که برای درمان می‌آیند مایل به تغییر نیستند، اما اغلب خود را توجیه می‌کنند و شاید از شرکا یا دیگر اعضای خانواده می‌خواهند که تغییر کنند. آن‌ها اغلب از سخت گرفتن به خود و تعهد به اینکه باید تغییر کنند خودداری می‌کنند. در این کتاب سعی کردیم تا با ارائه راهکارها و تکنیک‌های مؤثر زوج‌درمانی به کمک مشاوران و روان‌شناسان حوزه خانواده و زوجین بیایم و گامی روبه‌جلو در راستای کاهش طلاق و اختلافات زناشویی برداریم.

مرجان محمودی

فصل اول: مشاوره پیش از

ازدواج

ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

آنچه ضرورت جلسات مشاوره پیش از ازدواج را بیش از پیش مطرح می‌کند، ارتقاء سطح آگاهی زوجین به منظور شناخت خود، شناخت بیشتر طرف مقابل و ارزیابی بهتر معیارهایی است که برای انتخاب همسر ایده‌آل خود در نظر گرفته‌اید. افزایش سطح آگاهی برای برخورداری از یک انتخاب بهتر همیشه مطرح بوده است. امروزه عدم برخورداری زوجین از مهارت‌های ارتباطی لازم یکی از مهم‌ترین علت‌های افزایش طلاق محسوب می‌شود. زوجینی که به مشاوره پیش از ازدواج مراجعه نکرده‌اند و چه بسا انتخابی هیجانی و عاطفی داشته‌اند که با گذشت زمان ثابت شده فرد مقابل، انتخاب مناسبی برای آنها نبوده است (زارع و همکاران، ۱۳۹۸).

مشاوره پیش از ازدواج با آموزش پیش از ازدواج یکسان نیست. در مراحل مشاوره پیش از ازدواج، به ارزیابی دقیق شخصیتی و همسانی دیدگاه‌های دو نفر به شکل تخصصی پرداخته می‌شود و در مورد مسائل مهمی از قبیل ازدواج با مرد کوچک‌تر از خود و دیگر مسائل این‌چنینی نیز دید بازتری پیدا می‌کنید و حتی ممکن است طی جلسات متوجه شوید که تصمیم شما در مورد ازدواج برای فرار از تنهایی بوده است و دلیل محکمی برای ازدواج با آن فرد ندارید. همچنین در مورد ازدواج دوم نیز مشاوره قبل از ازدواج تأثیرگذار است و در مورد شرایط خاص افراد در ازدواج دوم و سؤالاتی از قبیل اینکه در ازدواج با مرد بچه‌دار چه مواردی حائز اهمیت است؟ و بلعکس و دیگر سؤالات این‌چنینی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. ولی در آموزش پیش از ازدواج مطالب کاربردی به شکل کاملاً کلی به تعدادی از افراد (نه به صورت تخصصی) آموزش داده می‌شود. از طرفی مشاوره پیش از ازدواج با زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی نیز متفاوت است. مشاوره قبل از ازدواج مسئولیت سنگینی بر عهده مشاور است، زیرا این نوع مشاوره نقش پیشگیری دارد و نه تنها دو انسان را می‌تواند نجات دهد بلکه مسئولیت فرزندان حاصل از این رابطه هم

در صورت هرگونه اشتباهی به عهده شخص مشاور است. اما در زوج‌درمانی با یک رویکرد درمانی مشخص و تکالیف عملی روبرو هستید.

مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

طرفین می‌توانند در کمال آرامش و اطمینان خاطر نسبت به مسائل و موضوعات مرتبط با زندگی فعلی و برنامه‌های مشترک آینده خود با مشاوره پیش از ازدواج وارد گفتگو شوند. مشاوره قبل از ازدواج در قالب جلسات مشاوره به صورت فردی و زوجی (انفرادی و مشترک) برنامه‌ریزی شده و اجرا می‌گردد. اهداف مشاوره پیش از ازدواج ارتقاء سطح آگاهی زوجین از خصوصیات و ابعاد شخصیتی خود و همسر آینده‌شان است. بررسی هماهنگی‌ها و وجوه متناقض در هر یک از زوجین در طی جلسات مشاوره پیش از ازدواج صورت می‌گیرد. آموزش تخصصی مهارت‌های ارتباطی از جمله دیگر اهداف مشاوره قبل از ازدواج است که در حین جلسات ضرورت آن مطرح می‌گردد. ایجاد تفاهم در زمینه‌های مورد اختلاف، افزایش انگیزه زوجین، شناخت حیطه‌های تعارض نیز در طول جلسات مشاوره پیش از ازدواج صورت می‌پذیرد. (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۸).

اصول مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

برای اطمینان از کارآمدی و اثربخشی جلسات مشاوره پیش از ازدواج باید اصول زیر کاملاً رعایت گردد.

➤ اصل استقلال مراجع در انتخاب: هدف مشاوره پیش از ازدواج روشن‌سازی و ارتقاء آگاهی طرفین است و به هیچ‌عنوان مشاور حق تصمیم‌گیری به جای مراجع را ندارد.

فصل اول: مشاوره پیش از ازدواج ۱۳

- **اصل اجتناب از امید واهی دادن به آینده:** شرایط فعلی و وضعیت اینجا و اکنون طرفین، مبنای تصمیم‌گیری ازدواج قرار می‌گیرد. امید دادن به طرفین مبنی بر بهتر شدن شرایط در آینده‌ای نامعلوم در مشاوره پیش از ازدواج ممنوع است.
- **اصل پرهیز از سنت‌های غلط:** مبنای تصمیم‌گیری در مشاوره پیش از ازدواج منابع تخصصی مشخص، چارچوب‌های علمی و مقاله‌های مرتبط در این زمینه است. مشاوره پیش از ازدواج به صورت پیروی از سنت‌ها، آداب و رسوم کلیشه‌ای و باورهای عامیانه و غیرعلمی بسیار آسیب‌زا خواهد بود.
- **اصل پرهیز از یک‌سونگری و جانب‌داری:** مشاور باید در فرایند مشاوره پیش از ازدواج منافع و مصالح هر دو طرف را به شکل معقول و منطقی و بدون هیچ‌گونه تعصب و پیش‌داوری در نظر گرفته باشد.
- **اصل برگشت از نیمه راه ضرر:** صرفاً گذشت زمان طولانی مدت در یک رابطه آسیب‌زا و بیمارگونه، مجوز ماندن به هر قیمتی در این رابطه را طرفین صادر نمی‌کند.
- **اصل پرهیز از نادیده گرفتن خانواده‌ها:** در جلسات مشاوره پیش از ازدواج برای نقش خانواده‌ها اهمیت بسیاری باید قائل شد. میزان موافقت و مخالفت آنها با ازدواج طرفین باید چک شود. اما خانواده‌ها مگر در شرایط خاص، اجازه ورود به فرایند مشاوره پیش از ازدواج فرزندان خود را ندارند و نباید مداخله غیرمنطقی آنان مبنای تصمیم‌گیری قرار گیرد.

باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج

باورهای اشتباهی که وجود دارد و باید در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج به چالش کشیده شود عبارت‌اند از:

- عشق همه مشکلات مراحل خواهد کرد.
- عشق همه نیازهای من را بر طرف خواهد کرد.
- اگر عاشق واقعی همسرم باشم هرگز هیجانم را نسبت به او از دست نمی‌دهم.
- همسرم ناجی من است.
- جذابیت و هیجان جنسی در واقع همان عشقی است که به دنبال آن بودم.
- اگر خیلی از حقایق بعد از ازدواج فاش شود مهم نیست و مشکلی برای زندگی مشترک ایجاد نمی‌کند.
- ازدواج می‌تواند شخصیت طرف مقابل را برای من تغییر دهد.
- ازدواج بهترین راه برای ایجاد امنیت مالی من است.
- هر چه مراسم و تجملات ازدواج بیشتر باشد به این معناست که برای همسرم عزیزتر هستم.
- ازدواج فرد را محدود می‌کند و مزاحم پیشرفت فردی است.
- ازدواج، عشق و دوست داشتن را ایجاد کند.
- ازدواج تنها راه رسیدن به استقلال فردی است.