

به نام خدا

روانشناسی زوجین

مولفان :

نجمه عطارزاده

دکتر محمدهادی وزیری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

Chaponashr. Ir

سرشناسه : عطارزاده ، نجمه ، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآورندگان : روانشناسی زوجین / مولفان نجمه عطارزاده ، دکتر محمدهادی وزیری.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۲۰۱ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۱۱-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : روانشناسی زوجین
شناسه افزوده : وزیری ، محمدهادی ، ۱۳۶۶
یادداشت : کتابنامه.
رده بندی کنگره : Q۴۱۹
رده بندی دیویی : ۰۱۹/۹
شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۷۸۹۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : روانشناسی زوجین
مولفان : شیوا حقی نومندان - فاطمه حقی نومندان
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۰۱۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۱۱-۲
تلفن مرکز بخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: مشاوره پیش از ازدواج.....	۱۲
ضرورت مشاوره پیش از ازدواج.....	۱۳
مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۱۴
اصول مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۱۴
باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج.....	۱۶
مراحل مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۷
اهمیت مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۹
آمادگی و شناخت.....	۲۲
عوامل مؤثر در ازدواج.....	۲۳
بهترین زمان برای مشاوره.....	۲۵
ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج.....	۲۷
آمادگی طرفین برای ازدواج.....	۲۷
بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج.....	۲۷
مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به زوجین می‌کند.....	۲۸
چه زمانی بهترین موقع برای مراجعه به مشاور است؟.....	۳۲
در مشاوره‌های پیش از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۳۳
مشاوره پیش از ازدواج مفید است؟.....	۳۳

فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج.....	۳۶
انجام مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟.....	۳۷
محتوای جلسات پروتکل مشاوره پیش از ازدواج.....	۳۸
پرسش‌نامه مشاوره قبل از ازدواج.....	۳۸
مراحل مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟.....	۳۹
معیارهای اصلی برای انتخاب همسر چیست؟.....	۴۰
اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر در زوجین.....	۴۶
فصل دوم: زوج‌درمانی.....	۵۴
زوج‌درمانی چیست؟.....	۵۵
مراحل زوج‌درمانی.....	۵۶
الگوهای زوج‌درمانی.....	۵۶
فصل سوم: زوج‌درمانی شناختی رفتاری.....	۸۰
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.....	۹۴
تأیید.....	۹۴
تکنیک‌هایی برای اصلاح و کاهش ایجاد وقفه در سخن‌دگري در رابطه.....	۹۶

۹۷		تکنیک کاغذ و مداد
۹۹		راهکارهای حل مسئله
۱۰۰		قراردادهای تبادل رفتاری
۱۰۲		مداخلاتی برای افراط و تفریط در واکنش‌های عاطفی
۱۰۳		توافق‌های احتمالی
۱۰۵		آموزش جرات ورزی
۱۰۶		تکنیک‌ها و مداخلات متناقض‌نما
۱۱۱		کاهش و وقفه
۱۱۱		تمرین رفتاری
۱۱۲		نقش وارونه
۱۱۳		دستیابی به مهارت‌های ارتباطی
۱۱۴		تکالیف خانگی
۱۱۷		تکالیف مربوط به روش‌شناسی درمانی
۱۱۷		ضبط صوتی و تصویری عکس‌العمل‌ها در منزل
۱۱۸		زمان‌بندی فعالیت
۱۱۹		خود بازیابی
۱۱۹		تکالیف کاری در ارتباط با رفتار
۱۲۰		بازسازی شناختی افکار بد کارکرد
۱۲۰		گسترش و انجام دادن تکالیف خانگی
۱۲۱		قبول تکلیف

۱۲۲	 پیگیری
۱۲۲	 مقاومت برای انجام تکالیف
۱۲۳	 بررسی پیش‌بینی‌ها با تجربیات رفتاری
۱۲۴	 شناسایی پتانسیل بازگشت
۱۲۴	 کنترل موانع و مقاومت برای تغییر
۱۲۵	 دیدگاه منفی شرکا و ناامیدی برای تغییر
۱۲۶	 تفاوت در برنامه‌ها
۱۲۸	 اضطراب درباره تغییر الگوهای موجود در رابطه
۱۲۹	 چشم‌پوشی از قدرت و کنترل دریافتی
۱۲۹	 مشکلاتی برای پذیرش مسئولیت برای تغییر
۱۳۱	 راه‌بندان‌ها (موانع)
۱۳۱	 موانع درمانگر
۱۳۲	 انتظارات غیرواقع‌بینانه
۱۳۳	 موانع فرهنگی
۱۳۳	 اجبارهای محیطی
۱۳۴	 آسیب‌شناسی روانی
۱۳۵	 اثرات درمان‌های گذشته
۱۳۵	 به‌کارگیری فشار در زمان غلط
۱۳۶	 فصل چهارم: زوج‌درمانی هیجان‌مدار
۱۳۷	 پیش‌درآمدی بر رویکرد هیجان‌مدار

۱۴۲	 مفاهیم بنیادی در درمان هیجان مدار
۱۴۶	 مفروضه های درمان هیجان مدار
۱۴۷	 ماهیت نظریه هیجان مدار
۱۴۹	 اهداف درمان هیجان مدار
۱۴۹	 ویژگی های درمان هیجان مدار
۱۵۱	 فرایند درمان
۱۵۹	 تکنیک های درمانی رویکرد هیجان مدار
۱۶۰	 راهبرد اول: ایجاد و ابقا اتحاد درمانی
۱۶۱	 راهبرد دوم: دستیابی و قالب دهی مجدد به هیجان
۱۶۵	 راهبرد سوم: ساختاردهی مجدد به تعاملات
۱۷۰	 فصل پنجم: طرح واره درمانی
۱۷۱	 طرح واره درمانی چیست؟
۱۷۲	 تاریخچه طرح واره درمانی
۱۷۴	 طرح واره درمانی برای چه کسانی بکار می رود؟
۱۷۵	 شیوه مواجه شدن با انواع طرح واره ها چیست؟
۱۷۶	 شش سازه اصلی در طرح واره درمان
۱۷۶	 طرح واره های ناسازگار اولیه
۱۷۸	 منشأ طرح واره های ناسازگار اولیه
۱۷۹	 خصوصیات طرح واره های ناسازگار اولیه
۱۸۰	 نیازهای بنیادین

- ۱۸۰حیطه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
- ۱۸۳راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار
- ۱۸۴سبک‌های طرح‌واره
- ۱۸۵کنش‌های طرح‌واره
- ۱۸۶ارزیابی و آموزش در طرح‌واره درمانی
- ۱۸۷پرسش‌نامه‌های طرح‌واره درمانی
- ۱۹۰منابع و مآخذ

پیشگفتار

زندگی مشترک، یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال زیباترین عرصه‌های تجربه انسانی است. زوج‌ها، در کنار یکدیگر، با احساسات، چالش‌ها، تفاوت‌ها و امیدهایی روبرو می‌شوند که اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند به جای آرامش، تنش به همراه داشته باشند. روانشناسی زوجین، دانشی است که تلاش می‌کند این مسیر را هموارتر و آگاهانه‌تر کند. تجربه نشان داده است که بسیاری از اختلافات زناشویی نه از بدخواهی یا ناهماهنگی عمیق، بلکه از سوء تفاهم‌ها، ضعف در مهارت‌های ارتباطی و ناآگاهی نسبت به نیازها و تفاوت‌های روان‌شناختی میان زن و مرد سرچشمه می‌گیرند. فهم دقیق این تفاوت‌ها، کلیدی برای ایجاد رابطه‌ای سالم و رضایت‌بخش است.

در این کتاب، تلاش کرده‌ام با نگاهی علمی، کاربردی و همدلانه به بررسی ابعاد روان‌شناختی زندگی مشترک بپردازم. از انتخاب همسر گرفته تا سال‌های پایانی زندگی مشترک، هر مرحله‌ای نیاز به شناخت، سازگاری و مهارت دارد که به کمک روانشناسی می‌توان بهتر با آن‌ها مواجه شد.

مطالعه‌ی روانشناسی زوجین تنها به زوج‌های دچار بحران یا اختلاف مربوط نمی‌شود؛ بلکه برای همه‌ی کسانی که خواهان رابطه‌ای عمیق‌تر، سالم‌تر و پربارتر هستند، مفید و ضروری است. آگاهی پیشگیرانه، بسیار مؤثرتر از مداخلات دیر هنگام است. یکی از نقاط قوت روانشناسی در حوزه‌ی روابط، توانایی آن در باز کردن گره‌هایی است که در ظاهر ساده‌اند اما در باطن، ریشه در الگوهای رفتاری، باورهای نهادینه‌شده و نیازهای ناگفته دارند. این کتاب تلاش می‌کند با بیانی ساده اما علمی، این گره‌ها را شناسایی و تحلیل کند.

منابع علمی معتبر، تحقیقات میدانی، مشاهدات بالینی و تجربه‌ی سال‌ها کار با زوج‌ها در جلسات مشاوره، شالوده‌ی مطالب این کتاب را تشکیل می‌دهند. هدف اصلی آن است که خواننده، خود را در آینه‌ی این سطور ببیند و با دیدی تازه، به رابطه‌ی خود بنگرد.

تلاش کرده‌ام از قضاوت‌های کلیشه‌ای پرهیز کرده و با نگاهی مبتنی بر احترام به تفاوت‌ها، به بررسی موضوعات بپردازم. روابط موفق، تنوع فراوانی دارند و آنچه در یک رابطه کارآمد است، ممکن است در دیگری ناکارآمد باشد. درک این نسبی بودن، نشانه‌ی بلوغ روان‌شناختی است. همچنین سعی شده است که مطالب، برای هر دو جنس قابل فهم و قابل اجرا باشد. تجربه نشان داده زمانی که هر دو طرف رابطه برای آموختن و تغییر آماده باشند، احتمال موفقیت بسیار بیشتر است.

از خوانندگان محترم دعوت می‌کنم که در حین مطالعه، نگاهی صادقانه به خود و رابطه‌شان داشته باشند. این کتاب قرار نیست نسخه‌ای فوری یا معجزه‌آسا ارائه دهد، بلکه هدف آن، فراهم کردن بستری برای فکر کردن، گفتگو و رشد مشترک است. در پایان، امیدوارم این اثر بتواند سهم کوچکی در بهبود کیفیت روابط زناشویی در جامعه‌ی ما داشته باشد. روابط سالم، نه تنها منبع لذت و آرامش شخصی‌اند، بلکه پایه‌های اصلی سلامت اجتماعی و روانی جوامع نیز هستند.

نجمه عطار زاده

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 درمورد 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. (شفیع‌آبادی 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.

➤ **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 نیمه‌راه ضرر:** صرفاً گذشت زمان طولانی‌مدت 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.