

جوهره زوج درمانی

دانستن اینکه چه باید کرد و چگونه آن را به انجام رساند

تألیف:

آلن اف واچل

ترجمه:

دکتر اسماعیل اسدپور

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

مریم گرمی

منا شهبازی



سرشناسه	راچتل، الین اف. Wachtel, Ellen F.
عنوان و نام پدیدآور	دانشتن اینکه چه باید کرد و چگونه آن را به انجام رساند / تالیف الین اف. راچتل؛ ترجمه اسماعیل اسدپور، مریم گرمی، منا شهبازی.
مشخصات نشر	تهران: نشر هم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۴۷۵ ص؛ ۵/۵۰/۵۰ سانتیمتر.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۰۲۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان اصلی	The heart of couple therapy : knowing what to do and how to do it,[2017].
عنوان دیگر	دانشتن اینکه چه باید کرد و چگونه آن را به انجام رساند.
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
شناسه افزوده	اسدپور، اسماعیل، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	گرمی، مریم، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	شهبازی، منا، ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۵/۴۸۸
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۵۳۷۸۷

آلن اف واجل

جوهره زوج درمانی
دانستن اینکه چه باید کرد و چگونه آن را به انجام رساند

دکتر اسماعیل اسدپور

مریم کرمی

منا شهبازی

ویراستار: سپیده طیری
صفحه‌آرایی: احمد علی پور

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۳۰ نسخه

لیه گراف: باختر - چاپ: آزاده

قسط: رقعه

شابک: ۹-۶۰۰-۲۴۶-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.



نشر

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین -
خیابان شهدای ژاندارمری - بن بست گرانفر - پلاک ۴
تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست مطالب

۱۳	 تقدیر و تشکر
۱۵	 درباره‌ی نویسنده
۱۷	 فصل ۱: تنگناها و انتخاب‌ها در زوج درمانی
۲۹	 لحظات انتخاب
۳۰	 مثال ۱: فرانسین و ماری
۳۳	 مثال ۲: لولن و رزی
۳۸	 مثال ۳: ورونیکا و تام
۴۲	 نگاهی به فصل‌های آتی
۴۳	 پیشنهادهای نهایی
۴۵	 فصل ۲: رابطه‌ی خوب چگونه است؟
	ما افرادی را که باعث می‌شوند درباره‌ی خودمان احساس خوب داشته باشیم دوست داریم
۴۶	
۵۱	 زوج‌ها نیاز دارند که از زمان‌های باهم بودن لذت ببرند
۵۳	 زوج‌ها به «توافق» نیاز دارند
۵۶	 زوج‌ها نیاز دارند که عشق و عاطفه‌ی جسمانی را به یکدیگر ابراز کنند
۵۸	 زوج‌ها نیاز دارند در رابطه‌شان احساس امنیت کنند

- زوج‌ها نیاز دارند که برای همدیگر جذاب بمانند ۶۱
- تبادل خوشایند ۶۲
- فصل ۳: اصول و روش‌های زوج درمانی ۶۵
- ایجاد اتحاد درمانی ۶۵
- تمرکز بیشتر بر تمایلات و آسیب‌پذیری‌ها به جای شکایات ۷۰
- یادگیری دیدن موارد مثبت ۷۷
- خلوص و صداقت داشتن در استفاده از بازخوردهای مثبت ۸۱
- تا کی بر موارد مثبتی که در جلسه رخ می‌دهد: ۸۳
- متمرکز نگه داشتن جلسه ۸۵
- فصل ۴: جلسه‌ی اول: زوج درمانی ۹۳
- اهداف ۹۳
- بیان مختصر مشکلات رابطه ۹۷
- پرسش درباره‌ی زندگی جنسی زوج ۱۰۱
- یافتن نقاط قوت رابطه ۱۰۳
- تشخیص مشکل ۱۰۵
- تفکر درباره‌ی جلسه: سؤالات اساسی ۱۱۰
- خلاصه‌سازی و بازخورد دادن ۱۱۳
- در صورت امکان با موارد مثبت شروع کنید ۱۱۵
- ارائه‌ی بازخورد درباره‌ی ماهیت و شدت مشکلات زوج ۱۱۹
- نگرانی‌ها و شکایات دیگر درباره‌ی جلسات اول ۱۲۲
- فردی می‌خواهد قبل از ملاقات زوجی، ملاقات فردی داشته باشد ... ۱۲۳
- فردی می‌خواهد طرف مقابل قبل از شروع زوج درمانی به رابطه متعهد
باشد ۱۲۴

یکی از همسران می خواهد روی رابطه کار کند و دیگری تمایلی ندارد ۱۲۷	جلسه اول در پی عملی نامشروع ۱۲۷
خب، حالا چه؟ ۱۳۵	
فصل ۵: فرد در سیستم ۱۳۹	
مسئله اساسی برای تغییر ۱۳۹	
خودانکاسی و فروتنی ۱۳۹	
بلوه بخشیدن به خود پیچیده و بهترین خود هر فرد ۱۴۴	
توجه با لحظاتی «دور از انتظار شخصیت فرد» ۱۴۷	
توجه به پیچیدگی و تضیقات ۱۴۹	
توجه به زمان هر دو که افکار «در حال شدن» هستند ۱۴۹	
فرض بهترین ویژگی ها در «داد» یافتن آن ۱۵۱	
کارکردهای رفتاری ادراک، تدبیر ۱۵۳	
فصل ۶: مسائل زیربنایی رایج در روابط و چگونگی مطرح کردن آنها ۱۶۲	
انتظارات متعارض در روابط ۱۶۴	
مسائلی حول فقدان خودمختاری و استقلال فردی ۱۶۶	
مسائلی حول احساس دوست داشته شدن و ارزشمند بودن ۱۶۸	
مسائلی که حول قدرت، کنترل و عدالت ایجاد می شود ۱۷۰	
الگوهای مشکل آفرین براساس حوزه های حساسیت برانگیز ۱۷۲	
تفاوت در سبک های مقابله ای و مکانیسم های دفاعی نهادینه ۱۷۴	
پیشگیری از تضعیف روحیه ی زوج و امیدوار کردن آنها ۱۷۸	
فصل ۷: از اولین جلسه تا دومین جلسه ی زوج درمانی ۱۸۳	
موارد بالینی ۱۸۳	

- مورد ۱: راب و رنی ۱۸۴
- جلسه‌ی اول با راب و رنی ۱۸۴
- تغییر به سوی نقاط قوت ۱۸۷
- بازخورد در انتهای جلسه‌ی اول ۱۸۸
- بازخورد درباره‌ی نقاط قوت به عنوان یک زوج ۱۹۰
- جلسه‌ی دوم با راب و رنی ۱۹۳
- پایان جلسه ۲۰۰
- مثال ۲: رنی و لیزا ۲۰۲
- جلسه‌ی اول با رنی و لیزا ۲۰۲
- بارخیزش در انتهای جلسه‌ی اول ۲۱۳
- جلسه‌ی دوم با رنی و لیزا ۲۱۷
- خاتمه‌ی جلسه ۲۲۴
- مسئله‌ی بایی ۲۲۷
۱. اگر به الگوهای حمله‌کننده اشاره کنم و این الگوها کماکان وجود داشته باشند، چه اتفاقی می‌افتد؟ ۲۲۷
۲. اگر نتوانم باعث شوم که زوج از مشاغل به سمت تحلیل مشکلاتشان بروند و در مطبم به جروبحث ادامه دهند چه کار کنم؟ ۲۲۹
۳. اگر پاسخ به سؤال «طرف مقابل به چه چیزی واکنش نشان می‌دهد؟» این باشد که «من جای او نیستم» چه می‌شود؟ ۲۳۱
۴. اگر آنها نتوانند با مسائل خودشان کنار بیایند، چه کار کنم؟ ۲۳۲
۵. آیا باید زوج را تشویق کنم که بعد از جلسه به صحبت درباره‌ی مسائل ادامه دهند؟ ۲۳۵
۶. آیا باید به زوج «تکالیف خانگی» بدهم؟ ۲۳۷

۲۴۰.....	فصل ۸: ژنوگرام
۲۴۰.....	پنجره‌ای به سوی روان
۲۴۰.....	زمان انجام دادن ژنوگرام
۲۴۷.....	چگونه ژنوگرام ترسیم کنیم
۲۴۹.....	وقایع خانوادگی و ویژگی‌های شخصیتی
۲۵۰.....	نمونه‌های درباره‌ی روابط
۲۵۲.....	مشکلات همسر
۲۵۵.....	خواب / راه‌ها
۲۵۷.....	ژنوگرام به عنوان روشی فرافکنانه
۲۶۱.....	ارائه‌ی بازخورد
۲۶۶.....	استفاده از آنچه یاد گرفته‌ایم
۲۶۶.....	تعمیق درک زوج از الگوهای شکل‌آفرین و افزایش همدلی میان آنها
۲۶۷.....	یادگیری زبان هر فرد
۲۶۹.....	سرنخ‌هایی درباره‌ی بخش‌های روز داده‌نشده‌ی خود
۲۷۱.....	اشاره به روش‌هایی برای نحوه‌ی تأمل بندها
۲۷۴.....	فصل ۹: مشکلات زوج
۲۷۴.....	مواجه شدن با مسائل زوروشی
۲۷۸.....	مشکلات مرتبط با خشم
۲۷۸.....	مورد ۱: سوزان و مت
۲۸۵.....	بازخورد من
۲۸۷.....	مداخله‌های فعال
۲۹۶.....	نمونه ۲: دنی و بروستر
۳۰۰.....	مداخلات فعال

۳۰۵.....	واکنش افراطی به خشم
۳۰۸.....	خشم، گسستگی و اصلاح
۳۱۲.....	اضطراب وابستگی و رهاشدگی
۳۱۵.....	حساسیت نسبت به انتقاد
۳۱۷.....	همرنگی، انفعال، ادغام
۳۱۹.....	ایجاد مواجهه‌ی هیجانی در جلسه
۳۲۱.....	توجه به احساسات نهفته
	تقاضا از افراد برای صحبت درباره‌ی آنچه در لحظه احساس می‌کنند
۳۲۳.....	
۳۲۶.....	صمیمیت درون‌سستیم زوج با یکدیگر درباره‌ی احساساتشان
۳۲۹.....	فصل ۱۰: عمیق‌سازی رابطه
۳۳۰.....	صحبت با زوج درباره‌ی رابطه‌ی جنسی‌شان
۳۳۳.....	کار کردن با مسائل مربوط به میل جنسی
۳۳۸.....	مهارت‌های ارتباطی، گفتگوهای مشترک و «بارش فکری»
۳۴۲.....	اتخاذ موضع: در برابر حالت تهاجمی
۳۴۸.....	تفکیک انتظارات با توجه به گوش دادن و قطع کردن کلام همدیگر
۳۵۰.....	تلاش برای اثبات حقانیت دیدگاه خود با رجوع به دیگران
۳۵۲.....	بازنگری رنج‌های کهنه (قدیمی)
۳۵۳.....	شکایات، شکایات متقابل و مقابله با حالت تدافعی
۳۶۰.....	سرورکار داشتن با «خاموش کردن‌های» خاص همسر
۳۶۰.....	دکمه‌های داغ (حرف‌های حساسیت برانگیز)
۳۶۵.....	تحمل جزئیات
۳۶۶.....	نیاز برای ماندن سر اصل مطلب

۳۶۸.....	واکنش نشان دادن به اشتباه یا اغراق کردن
۳۷۰.....	لحن صحبت کردن
۳۷۲.....	کمک به زوج‌ها برای یادگیری حل و فصل تفاوت‌ها
۳۷۶.....	نکته‌ای درباره راه حل‌ها
۳۷۹.....	مهارت‌های ارتباطی برای درمانگران
۳۸۴.....	۱. تفادوی درمانگر از «خود»
۳۸۸.....	۲. دایره تمرکز بر نقاط قوت

۳۹۰.....	فصل ۱۱: حل و فصل تنش‌های رایج در زوج درمانی
۳۹۰.....	حرکت آهسته هنگام دایره زوجی که با خیانت زناشویی مواجه شده‌اند
۳۹۸.....	وقتی درمانگر در خنثی و بی طرف ماندن مشکل دارد
۴۰۷.....	آیا می‌توانید حین زوج درمانی، با یک نفر درمان فردی هم داشته باشید؟
۴۱۰.....	آگاهی از اینکه چه زمان به حالت خاتمه دهیم
۴۱۶.....	برخی نکات پایانی

۴۱۹.....	فصل ۱۲: حسن ختام
۴۱۹.....	اصول تغییر در درمان فردی و زوج درمانی
۴۲۵.....	یک رویکرد اصول‌گرا
۴۲۶.....	مواجهه
۴۲۹.....	تمرکز بر مثبت‌ها
۴۳۱.....	نظرات و تعابیر اسنادی
۴۳۸.....	تمرکز بر مثبت‌ها، نظرات اسنادی و تقویت و شکل دهی دیدگاه
۴۴۵.....	زوج درمانی و روانکاوی ارتباطی
۴۴۸.....	ارتباط روان‌پویشی چرخشی
۴۵۱.....	انتخاب زبان مناسب توسط روان‌درمانگر

۴۵۱ نقش دلبستگی

۴۵۷ یک رویکرد تلفیقی به زوج درمانی

۴۵۹ References

۴۷۱ واژه نامه

www.ketab.ir