

زوج درمانی شناختی رفتاری: ویژگی های متمایز

مؤلف:

مایکل وُزل

مترجم:

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

با همکاری:

محمد امین زاده



انتشارات آریانا

سرشناسه	Worrell, Michael وائل، مایکل
عنوان و نام پدیدآور	زوج درمانی شناختی رفتاری: ویژگی‌های متمایز/ مولف مایکل وول؛ ترجمه شهرام محمدخانی، با همکاری محمد امین‌زاده
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن‌سینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ص: مصور.
شابک	978-622-6889-36-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioural couple therapy: distinctive features, 2015.
یادداشت	کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان مختلف منتشر شده است.
موضوع	زوج درمانی، Couples therapy، شناخت درمانی، Cognitive therapy
شناسه افزوده	محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱ - مترجم، ویراستار، امین‌زاده، محمد، ۱۳۷۲ - مترجم
شناسه افزوده	amin zadeh, Mohammad
رده بندی کنگره	۵/۴۸۸RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۴۶۸۹۲



تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌باشد.

نام کتاب:	زوج درمانی شناختی رفتاری: ویژگی‌های متمایز
مؤلف:	مایکل وول
مترجم:	دکتر شهرام محمدخانی
با همکاری:	محمد امین‌زاده
ناشر:	انتشارات ابن‌سینا
نوبت چاپ:	اول - بهمن ۱۳۹۸
شمارگان:	۵۰۰ جلد
قیمت:	۲۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۳۶-۰



به انتشارات ابن‌سینا بپیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnEsinA>



مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جلیله (اردیبهشت ۱) - خیابان وحیدنظری غربی، کوچه بختیاری
 مجتمع گلرن، پلاک ۶، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.pressebnesina.com
 فروشگاه شماره ۲: اهواز: بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، کتابفروشی دانشگاه، انتشارات ابن‌سینا، تلفن: ۰۶۱۳۳۲۲۸۲۶۷

نمایندگی فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۲
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۷۱-۳۳۳۳۳۶۶۶
قزوین: کتابفروشی ابن‌سینا	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰		

مایکل وُزل یک نویسنده، روان‌شناس بالینی، مربی، ناظر و همکار عالی در زمینه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBCT) است. به‌ندرت فردی را پیدا می‌کنید که دارای چنین گستره وسیعی از استعدادها باشد. وجود و یکپارچه‌سازی همین مهارت‌هاست که مایکل را برای خلق یک کتاب متفکرانه و ارزشمند در مورد CBCT آماده ساخته است. من در زمینه زوج‌ها به مدت ۴۰ سال درمانگری کرده‌ام و می‌توانم بگویم که تقریباً تمام جنبه‌های مهم زوج‌درمانی به هم‌آه آموزه‌های بسیاری از افراد دیگر از جمله خود مایکل در این کتاب ارائه شده است. و شگفت‌انگیزتر اینکه او این آموزه‌ها را در کمال روشنی و کوتاهی ارائه کرده است! به عنوان یک خواننده، شما به یک تجربه لذت‌بخش می‌پردازید.

مایکل به عنوان متخصص CBT، چیره‌دست می‌فهمد که در مقام نویسنده، صرفاً نباید ایده‌هایی را که خواننده ناشناخته‌ای می‌پذیرد، بیان کند. او می‌داند که نوشتن فرایند بین فردی است که میان نویسنده و خواننده روی می‌دهد. نقش نویسنده در این فرایند این است که ساختار، تمرکز و اصول کلی برای ایجاد دانش و درک را در خواننده ایجاد کند. بدین ترتیب، خواننده می‌تواند یاد بگیرد و بتواند درمانگری مؤثرتر شود. مایکل برای ارائه چارچوبی برای درک زوج‌ها از چارچوب شناختی-رفتاری آغاز می‌کند، زیرا این چارچوب به مفهوم‌سازی موردی و به تبع آن به طرح‌ریزی مؤثر درمان کمک می‌کند. هرچند مفهوم‌سازی مهم است، به عنوان روان‌درمانگر شما نیاز به درک شماری از مداخلات ویژه دارید تا برای رسیدگی به شرایط پیچیده‌ای که زوج‌ها با هم دارند، از آن‌ها استفاده کنید. بنابراین، این کتاب تمام آنچه را که برای فهم طیف مداخلات رفتاری موجود در رویکرد کنونی CBT نیاز دارید و ممکن است در کارتان از آن‌ها استفاده کنید، همراه با روش‌های ساده از آن‌ها به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر و متناسب با نیازهای زوج‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد.

در طی چند سال گذشته، من فرصتی برای همکاری در سمت نظارت با دانشمندان و برخی از همکاران دیگرم داشتم. با گوش دادن به جلسات درمانی او، متوجه شدم که او زوج‌درمانگری فوق‌العاده است. او به درستی می‌داند که یک درمانگر چه چیزهایی را باید بداند، و به عنوان یک مربی و سرپرست باتجربه، می‌داند که چگونه آن را به دست آورد. یک متخصص زوج‌درمانی چیره‌دست، می‌داند که چگونه در راه درمان متمرکز بماند و از آن منحرف نشود و حتی زمانی که اوضاع ناگوار است از راه منحرف نمی‌شود. این کتاب در راه درست قرار دارد؛ به مسائل مهم تمرکز می‌کند و با مسائل جالب حاشیه‌ای منحرف نمی‌شود. در نتیجه، در حجمی کم، نکات زیادی را عنوان می‌کند. به عنوان یک خواننده، شما می‌توانید از گستردگی دانش مایکل در زمینه روان‌شناسی و روان‌درمانی فردی بهره ببرید. بنابراین، این کتاب صرفاً تقلیدی از چشم‌انداز یک فرد یا خلاصه‌ای از یک دیدگاه نیست. در این کتاب ایده‌ها و مداخلات همه رویکردهای درمانی که از پشتوانه نیرومند تجربی برخوردارند، همراه با دیدگاه‌های مایکل

درباره نظرات دیگران یکپارچه شده است؛ ایده‌های جدید زیادی در اینجا ارائه شده است.

این کتاب درصدد ساده‌انگاری پدیده‌های پیچیده بالینی نیست. به عنوان نمونه، اغلب یک نفر یا هر دو نفر از زوج‌هایی که پریشانی بین فردی را تجربه می‌کنند، خود دچار پریشانی درون فردی نیز هستند. مایکل توضیح می‌دهد که چگونه درمانگران به‌طور معمول با این پیچیدگی بالینی روبه‌رو می‌شوند. او در ادامه توضیح می‌دهد که چگونه مداخلات مبتنی بر زوج‌ها می‌تواند برای هدف‌گیری درمان فردی و بین فردی مورد استفاده قرار گیرد. یک نکته برجسته کتاب از دیدگاه من، هم احترامی است که مایکل برای هر یک از زوج‌ها نشان می‌دهد و هم فهم این نکته که چگونه فرهنگ و محیط می‌تواند به شکل دادن تجارب زوج و به بخش مهمی از درمان کمک کنند.

شاید خیلی مناسب نباشد که این موضوع در پیشگفتار یک کتاب تخصصی ذکر شود. ولی شما باید بدانید که مایکل ورل انسانی بسیار خوب و اخلاقی با اراده سترگ و حسن نیتی حساس است. چرا این امر مهم است؟ از آنجا که اگر بخواهیم درمانگری را انتخاب کنید که حرف‌های و استاد باشد، همچنین باید بدانید که آیا درمانگر شخص با اخلاقی هست یا نه و اینکه آیا مراجع می‌تواند به دیدگاه درمانگر اعتماد کند یا نه. به همین ترتیب، این کتاب صرفاً فهرستی از روش‌های مداخله‌ای نیست: کتاب یک اثر یکپارچه‌ساز متفکرانه و مبتنی بر نظریه، پژوهش و تجربه بالینی است و توسط نویسنده نگارش شده است که روابط بین فردی سالم را می‌فهمد و درک می‌کند - شما می‌توانید به این کتاب اعتماد کنید.

بنابراین یک صندلی بردارید، راحت بنشینید و خود را برای تجربه خواندن کتابی خوب آماده کنید. اگر مانند من باشید، مطالب زیادی را در مورد روابط صمیمانه و کمک به دیگران در روابطشان با دیگران خواهید آموخت، حتی زمانی که ناامید هستند و نمی‌دانند با رابطه‌شان چه کار کنند. در این کتاب با بحث جامع در مورد چگونگی به‌کارگیری اصول رفتاری‌شناختی دست اول در یک رابطه صمیمانه و صمیمانه روبه‌رو خواهید شد.

پروفسور دون باکوم

دانشگاه کارولینای شمالی

آگوست ۲۰۱۴

بخش اول: ویژگی‌های نظری متمایز زوج درمانی شناختی رفتاری

فصل ۱: تمرکز متمایز: رابطه زناشویی و سلامت	۱۳
فصل ۲: پیشینه متمایز	۱۶
فصل ۳: پیشرفت‌های زوج درمانی شناختی رفتاری	۲۰
فصل ۴: عوامل رفتاری خرد	۲۳
فصل ۵: عوامل شناختی مرتبط با پریشانی زوج‌ها ۱: توجه، اسناد و انتظارات	۲۶
فصل ۶: عوامل شناختی مرتبط با پریشانی زوج‌ها ۲: فرض‌ها، معیارها و طرح‌واره‌ها	۲۹
فصل ۷: هیجان‌ها	۳۲
فصل ۸: انگیزه و شخصیت	۳۵
فصل ۹: الگوهای کلان: ثبات و تغییر	۳۸
فصل ۱۰: عوامل محیطی تأثیرگذار بر عملکرد زوج	۴۱
فصل ۱۱: نگرستن به تفاوت‌ها در چارچوب بافت	۴۴
فصل ۱۲: عوامل فردی: آسیب‌شناسی روانی	۴۸
فصل ۱۳: نمونه افسردگی	۵۱
فصل ۱۴: مدل بافتاری عملکرد زوج	۵۳
فصل ۱۵: ارزش‌ها و اهداف زوج درمانی شناختی رفتاری	۵۶

بخش دوم: ویژگی‌های عملی متمایز زوج درمانی شناختی رفتاری

فصل ۱۶: نقش و موضع درمانگر	۶۱
فصل ۱۷: ارزیابی	۶۴
فصل ۱۸: رایانه بازخورد و تعیین هدف	۶۸
فصل ۱۹: مداخله رفتاری: تغییر رفتار هدایت شده	۷۱
فصل ۲۰: بهبود ارتباط: مهارت‌های کلامی و گوش دادن فعال	۷۴
فصل ۲۱: بهبود ارتباط: گفت‌وگوهای متمرکز بر تصمیم‌گیری	۷۸
فصل ۲۲: به چالش کشیدن شناخت‌واره‌ها: توجه انتخابی و اسنادها	۸۱
فصل ۲۳: به چالش کشیدن شناخت‌واره‌ها: باورها و معیارهای مربوط به رابطه	۸۴

۸۷	فصل ۲۴: پرداختن به هیجان‌ها
۹۰	فصل ۲۵: پرداختن به محیط
۹۲	فصل ۲۶: ترتیب مداخلات درمانی
۹۵	فصل ۲۷: پرداختن به آسیب‌شناسی فردی: افسردگی
۹۸	فصل ۲۸: خیانت و ضربه بین فردی
۱۰۴	فصل ۳۰: نتیجه‌گیری: چالش‌ها و امکانات زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری
۱۰۷	منابع

www.ketab.ir