

زوج درمانی شناختی - رفتاری

مؤلفین

مهران، حیدیان فر - لیلا یوسفی پور

مژگان شندایان - زینب یکتامهر

امیرعلی رجبی

ویراستار علمی و تخصصی

حوری علیجانی



زوج درمانی شناختی - رفتاری

عنوان و نام پدیدآور	زوج درمانی شناختی رفتاری / مولفین: مهراں محبیان فر... (و دیگران)؛ ویراستار علمی و تخصصی: حوری علیجانی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۳ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۴۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	مولفین: مهراں محبیان فر، لیلیا یوسفی پور، مزگان لطفعلیان، زینب یکتامهر، امیرعلی رجینی.
یادداشت	کتابنامه: ۲۴۷.
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
شناسه افزوده	محبیان فر...، ۷۴.
شناسه افزوده	علیجانی، حوری، ۱۳۱. ویراستار
رده بندی کنگره	RC ۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۰۸۹۱۵

مولفان	مهراں محبیان فر، لیلیا یوسفی پور، مزگان لطفعلیان، زینب یکتامهر، امیرعلی رجینی.
ناشر	صالحیان
صفحه آرا	معصومه اسفندیاری
ویراستار	حوری علیجانی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۴۹-۴
شمارگان	۱۰۰ نسخه
سال و نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۸
قیمت	۴۰۰۰۰ تومان

ISBN:978-622-214-449-4

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۱۲۷ - واحد ۳

تلفن: ۰۶۹۷۹۳۰۰ - ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه مؤلفین
۱۵	فصل اول: تعریف زوج درمانی - ساختن - آماری
۱۷	مقدمه
۱۸	زوج درمانی
۱۹	تعریف زوج درمانی
۲۰	زوج درمانی برای چه مشکلاتی مناسب است؟
۲۳	مشاجرات زناشویی متعدد
۲۴	ضعف ارتباطی
۲۴	زوج درمانی با تمرکز عاطفی
۲۵	زوج درمانی روان پوشی
۲۶	زوج درمانی هیجان مدار (EFT)، (Emotion-focused Couple Therapy)
۲۷	محدودیت‌های رویکرد هیجان مدار
۲۸	زوج درمانی رفتاری، ارتباطی

زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیم بخشی.....	۲۹
زوج درمانی روابط موضوعی (روابط شیء).....	۳۰
در زوج درمانی چه اتفاقی می افتد؟.....	۳۱
پرسش و پاسخ هایی در مورد زوج درمانی.....	۳۳
معمولاً چه قبیل مشکلاتی را مردم نزد زوج درمان ها می برند؟.....	۳۴
تراپیست یا درمانگرها چه کاری انجام می دهند؟.....	۳۴
نگرانی های رایج در مورد زوج درمانی.....	۳۵
آیا زوج درمانی همیشه موفق است؟.....	۳۶
معمولاً زوج درمانی چه مدت طول می کشد؟.....	۳۹
تعریف شناختی رفتاری.....	۳۹
اصول درمان شناختی رفتاری.....	۴۱
اصول پایه در درمان شناختی رفتاری.....	۴۱
اصول رفتاردرمانی شناختی رفتاری.....	۴۲
فنون درمانی در زوج درمانی شناختی رفتاری.....	۴۲
مداخلات درمانی جهت تغییرات شناختی.....	۴۳
تکنیک های درمان شناختی.....	۴۴
مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت های رفتاری.....	۴۵
توافقی های تبادل رفتاری.....	۴۶
تمرین رفتاری.....	۴۷
مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت های ارتباطی.....	۴۷
دیدگاه های اصلی زوج درمانی.....	۴۸
زوج درمانی از دیدگاه نظریه پردازان شناختی - رفتاری.....	۵۰
فصل دوم: گسترش زوج درمانی شناختی - رفتاری زوجین	۵۳
مقدمه.....	۵۵

- ۵۵..... بلوغ عاطفی در کنار سواد عاطفی.....
- ۵۵..... رشد عاطفی معیوب.....
- ۵۶..... کنترل عواطف و احساسات.....
- ۵۷..... احساسات منفی.....
- ۵۹..... علائم روابط توأم با استرس در ارتباطات غیر کلامی زن و شوهر.....
- ۶۰..... نشانه هیجانی رابطه آرامش بخش زن و شوهر.....
- ۶۲..... چرا رابطه عاشقی اتفاق می افتد؟.....
- ۶۳..... عواملی که می تواند موجب خراب شدن روابط عاطفی شود.....
- ۶۴..... عوامل تخریب رابطه زن و پایدار عاطفی.....
- ۶۵..... علل تخریب رابطه زناشویی و عاطفی.....
- ۶۶..... نقش فرهنگ در روابط بین زن و شوهر.....
- ۶۸..... تعادل بین رفتارهای مثبت و منفی بین زن و شوهر.....
- ۶۹..... مینای زندگی.....
- ۷۰..... معنای دنیا.....
- ۷۱..... تکنیک سؤال معجزه.....
- ۷۳..... عمده ترین مهارت های مقابله با اختلافات در روابط زناشویی.....
- ۷۴..... تکنیک رفع تعارض و دلخوری در روابط زناشویی.....
- ۷۵..... مراحل مناسب حل اختلاف میان زوجین.....
- ۷۹..... فصل سوم: عوامل شناختی در آشنایی های زوجین.....
- ۸۱..... نقش توجه در روابط زوجین.....
- ۸۲..... مشکلات موجود در روابط زن و شوهر.....
- ۹۵..... علل و عوامل.....
- ۱۰۲..... چالش ها و امیدها.....
- ۱۰۴..... بایسته ها.....

- ۱۱۱..... رابطه سرکوب احساسات و مکانیزم های دفاعی
- ۱۱۲..... لایه های احساسات را بشناسید
- ۱۱۴..... تفکر منفی و شروع سوء تفاهم ها
- ۱۱۷..... گوش شنوا داشته باشید
- ۱۱۸..... حرف همسران را قطع نکرده و صدایتان را بلند نکنید
- ۱۱۹..... یکدیگر را تریق کنید و از تحسین خصوصیات مثبت یکدیگر غافل نشوید
- ۱۲۰..... Boundaries یا حدود مرزهای فرد
- ۱۲۳..... فصل چهارم: عواطف و احساسات زوجین
- ۱۲۵..... احساسات چیست؟
- ۱۲۵..... نیازهای عاطفی اصلی
- ۱۲۶..... نیاز عمومی به عشق
- ۱۲۶..... زنان نیاز به درک دارند
- ۱۲۷..... زنان و نیاز آنان به احترام
- ۱۲۷..... مردان و نیاز آنان به قدر دانی
- ۱۲۸..... احترام گذاشتن یعنی ، ارزش دادن به شخص
- ۱۲۸..... چه زمانی زنان نیاز به قدر دانی دارند
- ۱۲۸..... مردان و نیاز به پذیرفته شدن
- ۱۲۸..... مرد و نیاز او به مورد اعتماد واقع شدن
- ۱۲۹..... نیازهای عاطفی اصلی زنان و مردان به دو دسته تقسیم می شوند
- ۱۲۹..... نیازهای عاطفی اصلی زنان
- ۱۲۹..... برقراری رابطه
- ۱۳۰..... درک صحیح از یکدیگر
- ۱۳۰..... اجتناب از داوری
- ۱۳۱..... یکی شدن و یگانگی

۱۳۱	پذیرش مسئولیت
۱۳۱	فروپاشی ارتباط عاطفی
۱۳۲	چگونه ارتباط عاطفی شکسته می شود؟
۱۳۴	کار کردن با احساسات
۱۳۵	فصل پنجم: آسیب شناسی روانی زوجین
۱۳۷	تبیین موضوع و دامنه بحث
۱۳۸	عوامل شناختی در پریشانی زوج
۱۳۹	دقت انتخابی
۱۴۰	اسناد
۱۴۰	انتظارات
۱۴۱	عوامل شناختی در پریشانی زوج
۱۴۱	فرضیات
۱۴۲	استانداردها
۱۴۳	طرحواره
۱۴۴	عوامل فردی - آسیب شناسی روانی
۱۴۵	اثرات آسیب شناسی روانی فرد بر پریشانی زوج
۱۴۷	اثرات پریشانی زوج بر روی آسیب شناسی فرد
۱۴۸	نمونه افسردگی
۱۴۸	اثرات بر روی کارکرد فردی
۱۴۹	اثرات بر روی کارکرد زوج
۱۵۰	هدف گیری پریشانی زوج به عنوان روشی برای عنوان نمودن افسردگی فرد
۱۵۳	ترتیب دهی مداخلات
۱۵۴	مداخلات هدف گیری کننده پریشانی ثانویه
۱۵۵	عنوان نمودن آسیب شناسی روانی انفرادی

۱۵۵.....	مداخلات به کمک شریک.....
۱۵۶.....	مداخلات زوجی مخصوص اختلال.....
۱۵۹.....	فصل ششم: خیانت و بی‌وفایی، آسیب‌های ارتباطی در زوجین.....
۱۶۲.....	تعریف خیانت و بی‌وفایی.....
۱۶۲.....	تعریف خیانت.....
۱۶۲.....	خیانت و تمایز رابطه‌ای.....
۱۶۳.....	فرضیات شکسته شده.....
۱۶۳.....	جذب ضربه.....
۱۶۴.....	کسب درک.....
۱۶۵.....	حرکت روبه‌جلو.....
۱۶۶.....	انواع خیانت‌های زناشویی.....
۱۶۸.....	دلایل اصلی خیانت در رابطه.....
۱۶۸.....	دلایل خیانت مردان.....
۱۶۹.....	عواملی که مردان را به داشتن چند همسر تشویق می‌کند.....
۱۷۲.....	علت خیانت زن به مرد چیست؟.....
۱۷۳.....	انواع خیانت زن به مرد.....
۱۷۶.....	پیامدهای ناشی از خیانت میان همسران.....
۱۷۸.....	خیانت و تفاوت‌های جنسیتی.....
۱۷۹.....	جلوگیری از خیانت همسر با ۱۰ روش زیر.....
۱۸۴.....	بعد از خیانت چگونه به همسر اعتماد کنم؟.....
۱۸۶.....	تئوری‌های مختلف در زمینه خیانت.....
۱۸۶.....	نظریه تکامل.....
۱۸۷.....	نظریه وابستگی متقابل.....
۱۸۷.....	نظریه سرمایه‌گذاری.....

۱۸۹	نظریه نقص یا کمبود
۱۸۹	نظریه ارضای نیاز
۱۹۰	نظریه گسترش خود
۱۹۱	نظریه سه وجهی عشق
۱۹۲	چهار روش برای اینکه بفهمید بعد از خیانت دوباره اعتماد کنید یا خیر
۱۹۶	آسیب شناسی فضای مجازی و خانواده
۱۹۷	اعتیاد اینترنت
۱۹۷	آسیب جسمانی: فشارهای عصبی، چاقی، انزوا و چشم درد
۱۹۹	فصل هفتم: مرئی ابداع نظریه های شناختی - رفتاری
۲۰۱	تاریخچه شناخت درمانی
۲۰۱	تأسیس روان شناسی شناختی
۲۰۲	تعریف شناخت درمانی
۲۰۲	رویکرد رفتاری
۲۰۳	رویکرد شناختی
۲۰۳	ماهیت روان شناسی شناختی
۲۰۴	رفتار درمانی شناختی
۲۰۶	نظریه های شناخت درمانی
۲۰۶	اصول و کاربردهای شناخت درمانی
۲۰۷	فصل هشتم: فنون درمانی در زوج درمانی شناختی - رفتاری
۲۰۹	مقدمه
۲۰۹	تکنیک های رفتار درمانی
۲۱۲	تکنیک های شناخت درمانی
۲۱۴	اصول درمان شناختی
۲۱۴	ویژگی های درمان شناختی - رفتاری

سلسله مراتب درمانی..... ۲۱۶

منابع و مآخذ..... ۲۲۱

www.ketab.ir

مقدمه مؤلفین

۱

زوج‌درمانی شناختی- رفتاری (CBCT) به‌هیچ‌وجه رویکرد تازه‌ای به خانواده درمان‌های شناختی، رفتاری نیست. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های زوج‌درمانی شناختی- رفتاری، تلاش برای ایجاد صمیمیت و توسعه روابط پایدار زوجین و خوشبختی آن‌ها می‌باشد. این رویکرد به معنای واقعی کلمه رویکردی جامع، تجربی و بین‌فرهنگی است.

ما در این کتاب تلاش کرده‌ایم تا درباره ویژگی‌ها و راهکارهای این رویکرد در بخش‌هایی به‌زیر مجموعه‌های مناسب صحبت کنیم که عبارت‌اند از: «تعریف زوج‌درمانی» - «گسترش زوج‌درمانی شناختی- رفتاری زوجین» - «عوامل شناختی در آشفته‌گی‌های زوجین» - «عوامل و احساسات زوجین» - «آسیب‌شناسی روانی زوجین» - «خیانت و بی‌وفایی و آسیب‌های ارتباطی در زوجین» - «نظریه شناختی- رفتاری» - «فنون درمانی در زوج‌درمانی شناختی- رفتاری» - «بهبود مهارت‌های ارتباطی در زوجین» می‌باشند.

امیدواریم که با خواندن این کتاب به یک سری آگاه‌های جدید و مسیرهای بهتر برای بهبود روابط و یا اصلاح برخی رفتارهای اشتباه در زندگی مشترک شوید تا روابط و زندگی خوبی را تجربه کنید.

«برای بهبود یک رابطه سالم هر دو نفر (زن و مرد) باید تلاش کنند و خواهان یک رابطه موفق و زیبا باشند»

با سپاس

مهران محبیان فر - لیلا یوسفی پور

مژگان لطفعلیان - زینب یکتامهر

امیر علی رجنی