

۲۱۳۷۵۵۴

زوج‌درمانی

۳۰ گفتگوی هدایت‌شده برای برقراری مجدد روابط
(کتاب کار)

مؤلف:

کانن ماس یانگمن

مترجم:

عصمت منقی



انتشارات باران بهار

تهران-۱۳۹۹

سرشناسه :	مینس-یانگمن، کاتلین Notes-Youngman, Kathleen
عنوان و نام پدیدآور :	زوج‌درمانی : ۳۰ گفتگوی هدایت‌شده برای برقراری مجدد روابط (کتاب کار)/مؤلف کاتلین مینس-یانگمن : مترجم عصمت منقی.
مشخصات نشر :	تهران: باران بهار، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری :	۱۶۰ ص.
شابک :	978-622-96895-5-4
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: Couples therapy workbook : 30 guided conversations to re-connect relationships, 2014
یادداشت :	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " کتاب کار زوج درمانی : ۳۰ گفتگوی هدایت‌شده برای بازیابی روابط " توسط آوای نور در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر :	کتاب کار زوج‌درمانی : ۳۰ گفتگوی هدایت‌شده برای بازیابی روابط.
موضوع :	زوج درمانی -- دستنامه‌ها
موضوع :	Couples Therapy -- Handbooks, manuals, etc.
شاسه افزوده :	منقی، عصمت، ۱۳۶۰-، مترجم
رده بندی کنگره :	RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره :	۷۲۸۹۸۷۶
کتابشناسی ملی :	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۹۶۷۳۵ / نما: ۸۸۲-۶۶۴۸

زوج درمانی

۳۰ گفتگوی هدایت شده برای برقراری مجدد روابط زناشویی

مؤلف: کاتلین میتس یانگمن

مترجم: عصمت متقی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات باران بهار

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۹۵-۵-۴

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

۷.....	درباره نویسنده
۹.....	مقدمه
۲۱.....	هفته اول
۲۱.....	۱- بشو بدن
۲۵.....	۲- دوستی
۲۹.....	۳- مراقبت و عیت
۳۲.....	۴- پذیرش
۳۶.....	۵- همدلی
۴۰.....	۶- صمیمیت عاطفی
۴۵.....	۷- تشریفات
۴۹.....	خلاصه هفته اول
۵۱.....	هفته دوم
۵۱.....	۸- کودکی
۵۵.....	۹- نقش هر کدام از خانوادهها
۵۹.....	۱۰- خلقوخو (سرشت)
۶۴.....	۱۱- تأثیرات
۶۸.....	۱۲- معنویت
۷۲.....	۱۳- ارزشها
۷۶.....	۱۴- من چگونه فکر میکنم؟
۸۱.....	خلاصه هفته دوم
۸۳.....	هفته سوم
۸۳.....	۱۵- چگونه ارتباط برقرار می کنیم؟
۸۸.....	۱۶- اختلاف

۹۳	۱۷- حالت دفاعی داشتن
۹۸	۱۸- صمیمیت جنسی
۱۰۲	۱۹- اعتماد
۱۰۶	۲۰- وفاداری و حدود مرزها
۱۰۹	۲۱- تربیت فرزندان (فرزندپروری)
۱۱۴	۲۲- همدل بودن
۱۱۹	خلاصه هفته سوم
۱۲۱	هفته چهارم
۱۲۱	۲۳- رابطه عشقانه
۱۲۴	۲۴- لذت و مردانگی
۱۲۸	۲۵- احترام
۱۳۲	۲۶- بخشش و غریبخواهی
۱۳۷	۲۷- چالشها، شکستها، خسرها
۱۴۲	۲۸- حساب پستنداز رابطه
۱۴۶	۲۹- زندگی ما: گذشته، حال و آینده
۱۵۰	۳۰- حفظ ارتباط
۱۵۵	جسمه تقویتی
۱۵۸	منابع

مقدمه

مقدمه‌ای برای درمانگران

انگیزه نام کتاب

من به عنوان درمانگری که با زوجین کار می‌کند مطمئنم شما قبول دارید که رایج‌ترین شکایاتی که می‌شنوید «ما خیلی از هم دور هستیم» و «ما باهم ارتباط برقرار نمی‌کنیم» هستند. آن‌ها به احتمال زیاد بیان می‌کنند که این رابطه بسیار خوب شروع شده است اما به تدریج زندگی پرمشغله شده و هر یک از زوجین شروع به توجه کمتری به تقویت و رشد رابطه خود می‌کنند. تقویت کمتر به معنای صمیمیت عاطفی و جسمی کمتر است که منجر به تحریک و عصبانیت بیشتر با یکدیگر می‌شود. هرچه زوجین بیشتر از هم عصبانی باشند احتمال برقراری ارتباط و صحبت برای آن‌ها کمتر است. هنگامی که یک زن و یک شوهر خود را در این دور باطل قرار می‌دهند، همان‌طور که بسیاری از زوجین که با آن‌ها کار کرده‌اید، انجام داده‌اند، پیدا کردن راه خود به تنهایی برای آن‌ها دشوار است. آنچه من دوست دارم در اوایل کار انجام دهم این است که تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز را باهم و بدون مزاحمت باهدف بهبود ارتباط احساسی دهید. من مراجعه‌کنندگان را ترغیب می‌کنم تا این کار را عصرها و نه از صبح تا شب، شستن ظرف‌ها و هر نوع مراقبتی از کودک انجام دهند و این کار را به عنوان تشریفاتی که شامل مواردی مانند نوشیدن یک فنجان چای، گذاشتن یک موسیقی آرام‌بخش و روشن کردن یک شمع است، تبدیل کنند تا محور را برای یک تجربه آرام‌بخش و به یادماندنی آماده

کنند. آن‌ها برای جلوگیری از هرگونه بحثی که ممکن است باعث تنش و درگیری در رابطه آن‌ها شود راهنمایی می‌شوند و در عوض می‌توانند بر به اشتراک گذاشتن سخنان تحسین‌آمیز، احساسات مربوط به رابطه، به‌طور کلی زندگی‌شان یا رویاهایشان در آینده و همچنین کارهایی که اخیراً انجام داده‌اند تا احساس توجه و ارزش داشته باشند، تمرکز کنند. من بارها و بارها متوجه شدم، زوجها اطلاع می‌دهند که با آنچه در طول ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در مورد آن صحبت کرده‌اند، دچار بحث و درگیری شده‌اند و بنابراین از انجام تمرین‌ها خودداری می‌کنند و نسبت به روابطشان دلسردتر می‌شوند.

در نتیجه من تصمیم گرفتم که کتاب کار زوج درمانی را بنویسم: ۳۰ مکالمه هدایت‌شده برای برقراری مجدد روابط، کتابی مشتمل بر ۳۰ مکالمه برای ایجاد ارتباط برای زوجی که در طول سی روز داشته باشند. هرروز زوجین توضیحات مختصری در مورد یک موضوع می‌خوانند و اینکه چگونه با سلامت روابط در ارتباط دارند و سپس به‌صورت یک سری از ده سؤالی که آن‌ها را از طریق مکالمه در دوره موضوع راهنمایی می‌کند، از همدیگر می‌پرسند. مباحث از نظر عاطفی متفاوت هستند و همه به‌روشن خواندن دوستانه، بدون قضاوت و قابل اطمینان ارائه می‌شوند. سه هدف کلی مکالمه‌ها عبارت‌اند از: از بین بردن هرگونه نگرانی در مورد آنچه باید هرروز با اختصاص یک موضوع خاص در مورد آن بحث کنند. آموزش زوجین در مورد جنبه‌های مهم روابط سالم از طریق مباحث مختلف و بهبود احساسات عاطفی، معنوی و جسمی از طریق تجربه واقعی به اشتراک گذاشتن زمان و احساسات با یکدیگر. شاید بسیاری از زوج‌هایی که با آن‌ها برخورد می‌کنید احساس کنند در روابطشان گیر کرده‌اند، یا

احساس خستگی کنند یا احساس کنند شریک زندگی شان به حدی تغییر کرده است که او را نمی‌شناسند. کار من بسیار خوشحال‌کننده است زیرا زوج‌هایی را دیده‌ام که بدترین شرایط را پشت سر می‌گذارند و از هر زمان دیگری به هم نزدیک‌تر می‌شوند و من معمولاً با دو چیز به آن اعتبار می‌دهم (۱) یک صراحت و تمایل به تغییر، (۲) تعهد به تعیین زمان برای نزدیک شدن دوباره به هم. جایی که این کتاب به آن وارد می‌شود.

این کتاب از چه نظر خاص است؟

کتاب کار زوج‌درمانی به گونه‌ای طراحی شده است که به مراجعه‌کنندگان شما ابزار و چارچوبی ارائه می‌دهد که با آن‌ها بتوانند مکالمه‌های معناداری در مورد طیف گسترده‌ای از موضوعات داشته باشند. و بر نقاط قوت رابطه آن‌ها و جاهایی که نیاز به پیشرفت دارند تمرکز کنند. این شامل ۳۰ موضوع و مکالمه برای زوج‌ها در طول ۱۲ روز یا بیشتر است که من در جلسات بعدی با شما، درمانگر بررسی می‌شاید. این کتاب در چهار قسمت، هر هفته یک بخش با توضیح مختصر هر هفته در مورد هدف آن مکالمه‌های خاص و بازخوانی مباحث در پایان هر هفته خط‌نویس شده است. اگرچه بسیاری از کتاب‌های موجود در بازار بر روابط متمرکز شده‌اند، اما من کتابی پیدا نکرده‌ام که به‌طور جدی روی مباحث مکالمه‌های زوجین که به روشی واضح، مختصر و متفکرانه ارائه شده باشد، تمرکز داشته باشد. این کتاب مباحثی را ارائه می‌دهد که کاملاً مرتبط هستند و یک مؤلفه روانی-آموزشی را با یک جزء کتاب کار را در قالب سؤالات مشخصی که مکالمات را هدایت می‌کنند، ترکیب می‌کند. مباحث ارائه شده به‌طور تصادفی انتخاب نشده‌اند، اما از تحقیقات تجربی در مورد

سلامت زناشویی/رابطه گرفته شده است. هدف من از نوشتن کتاب کار زوج درمانی این است که این امر نه تنها آن‌ها را از منظر محتوا بلکه از منظر تجربی نیز بهره‌مند کند.

نحوه استفاده از این کتاب

شما این روند را برای مراجعه‌کنندگان خود با توضیح مراسمی که از آن‌ها استفاده می‌شود تا هرروز زمینه را برای ایجاد مکالمه‌ای صمیمی آماده کنید، آغاز می‌کنید. این آیین‌ها مستلزم این است که زوج شما هر شب در یک ساعت مقرر (شاید درست بعد از شام یا قبل از خواب) به یک موسیقی آرام‌بخش گوش دهند، از یک فنجان چای لذت ببرند و از همه مهم‌تر ذهن خود را در حالت باز، بدون قضاوت و عاشقانه قرار دهند. هر هفته موضوع هفته آینده و مباحث مکالماتی را که خواهند داشت به اشتراک می‌گذارید. شما بر اهمیت روراست بودن، احترام و حضور در این گفت‌وگوها تأکید می‌کنید تا از این طریق هر فرصتی برای ارتباط اشتراک و یادگیری درباره یکدیگر فراهم شود. اگر آن‌ها را متقاعد کنید که درباره آنچه به اشتراک گذاشته آموخته‌اند بعد از سی دقیقه برای ارائه به جلسه بعد نکاتی را یادداشت کنند، بسیار کمک‌کننده خواهد بود. و در آخر از هریک از آن‌ها بخواهید که در مقیاس ۱-۱۰ عددی به شما بدهند که توصیف می‌کند آن‌ها چقدر نسبت به هم احساس صمیمیت دارند. در جلسه بعد این موضوع را بررسی می‌کنید:

- انجام و دنبال کردن کارهای روزانه چقدر دشوار یا آسان بوده است.
- به اشتراک گذاشتن پاسخ‌ها چه احساسی در آن‌ها ایجاد می‌کند.