

به نام خدا

همسران با تعارض بالا

راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی برای یافتن آرامش، صمیمیت و اعتبار

دکتر آلن ای. فرودا

مترجم:

حامد توکلی

سرشناسه	: فروزتی، آکن ای. Fruzzetti, Alan E.
عنوان و نام پدیدآور	: همسران با تعارض بالا : راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی برای بافتن آرامش، صمیمیت و اعتبار/آکن ای. فروزتی : مترجم حامد توکلی.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۰ ص.
شابک	: 978-622-5675-04-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: زوج پرتعارض: رفتار درمانی دیالکتیکی برای رسیدن به آرامش، صمیمیت و تفاهم در روابط زناشویی.
عنوان دیگر	: راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی برای بافتن آرامش، صمیمیت و اعتبار.
موضوع	: اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict زناشویی — اختلاف Marital conflict هیجان‌ها Emotions
شناسه افزوده	: توکلی، حامد، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۲۴/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۷۰۲۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

همسران با تعارض بالا (راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی برای بافتن آرامش، صمیمیت و اعتبار)

نویسنده	: دکتر آکن ای. فروزتی
مترجم	: حامد توکلی
ناشر	: ویراست
طراح جلد	: محمدحسین اکبری
قطع	: وزیری
مشخصات ظاهری	: ۲۱۰ صفحه
چاپ و صحافی	: بهمن
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۵-۰۴-۹
شمارگان	: ۲۰۰ جلد
قیمت	: ۱۳۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجم محفوظ است.

و هرگونه سو، استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵

virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
تقدیر و تشکر.....	۱۵
فصل ۱: درک احساسات در روابط.....	۱۷
درک احساسات و برانگیختگی احساسی بالا.....	۱۸
نحوه کارکرد احساسات.....	۱۹
بدتنظیمی هیجانی و رفتار خارج از کنترل.....	۱۹
آسیب‌پذیری در برابر تجربه‌های احساسی منفی.....	۲۱
حساسیت.....	۲۱
واکنش‌پذیری.....	۲۲
مدت‌زمان رسیدن به تعادل.....	۲۳
برانگیختگی احساسی چقدر بر روابط شما تأثیر می‌گذارد.....	۲۳
برانگیختگی بالا منجر به بیان نادرست می‌شود.....	۲۴
بیان نادرست برانگیختگی را افزایش می‌دهد.....	۲۶
الگوهای تعارض در روابط.....	۲۷
الگوی مشارکت سازنده.....	۲۷
الگوی اجتناب متقابل.....	۲۸
الگوی مشارکت مخرب.....	۲۸
الگوی مشارکت-فاصله.....	۲۹
تعاملات منفی چگونه بر افراد تأثیر می‌گذارد.....	۳۰
استفاده از این کتاب.....	۳۱
فصل ۲: خود و شریک خود را بپذیرید.....	۳۳
شما نمی‌توانید به تنهایی عمل کنید: آگاهی از ارتباط.....	۳۵
به خود بد نکنید.....	۳۵
تمرین.....	۳۶
خودآگاهی و ذهن آگاهی.....	۳۷

- ۳۷.....وضعیت روحی یا خود.....
- ۳۷.....خود احساسی یا ذهن احساسی.....
- ۳۸.....خود منطقی یا ذهن عقلانی.....
- ۳۹.....خود خردمند یا متعادل، یا ذهن خردمند.....
- ۴۰.....رسیدن به خود متعادل: توصیف کردن و قضاوت نکردن.....
- ۴۱.....مشکل قضاوت‌ها.....
- ۴۲.....واکنش‌های عاطفی ثانویه.....
- ۴۳.....مسئله خشم در روابط.....
- ۴۳.....قدرت توصیف.....
- ۴۴.....تمرین.....
- ۴۵.....ذهن آگاهی از شریک خود.....
- ۴۶.....توجه و توصیف.....
- ۴۷.....تمرین.....
- ۴۹.....فصل ۳: چگونه جلوی بدتر شدن امور را بگیریم.....
- ۵۰.....متعهد به مؤثر بودن باشید.....
- ۵۱.....حق به جانب بودن "درست" نیست.....
- ۵۲.....تمرین.....
- ۵۲.....عقب‌نشینی تسلیم نیست.....
- ۵۳.....تمرین.....
- ۵۳.....یک واکنش احساسی جدید را تمرین کنید.....
- ۵۴.....تمرین.....
- ۵۵.....تمرین پایان دادن متبحرانه به تعارض.....
- ۵۶.....تمایلات مخرب را مدیریت کنید.....
- ۵۷.....هوس‌ها را درک کنید.....
- ۵۸.....پیامدهای مثبت رهایی از هوس را تجسم کنید.....
- ۵۹.....تمرین.....

فصل ۴: حس با هم بودن، وقتی با هم هستید	۶۱
خودتان را به بودن در کنار هم علاقه‌مند کنید	۶۲
شرطی‌سازی و شرطی‌سازی مجدد	۶۲
شرایطی را برای برقراری آرامش و تعادل ایجاد کنید	۶۳
شرطی‌سازی با جعبه، آلبوم یا کتاب	۶۴
بازی کردن، نه برای برنده شدن	۶۵
تمرین	۶۵
راه‌های مختلف برای با هم بودن	۶۶
وارد زندگی شخصی خود شوید	۶۶
تمرین	۶۷
کنار هم بودن منفعلانه در مقابل فعالانه	۶۸
با هم بودن در حین تعامل	۷۰
شرایط تعارض	۷۰
تمرین	۷۴
شرایط لذت‌بخش و بدون تعارض	۷۴
با هم بودن حتی وقتی از نظر فیزیکی از هم دور هستید	۷۵
تمرین	۷۵
فصل ۵: رابطه خود را دوباره فعال کنید	۷۷
لذت بردن از زمان بیشتر در کنار هم	۷۸
افزایش زمان حضور در اجتماع و خانواده	۷۹
حضور در فعالیت‌های تفریحی یا سرگرمی در کنار هم	۷۹
نگارش یک فهرست را شروع کرده و ایده‌های خود را به آن اضافه کنید	۸۰
چند ایده برای شروع به کار	۸۰
تمرین	۸۲
تفکرات، علایق و ایده‌ها را به اشتراک بگذارید	۸۳
تمرین	۸۴

- تجربیات و ارزش‌های معنوی را به اشتراک بگذارید..... ۸۴
- تمرین ۸۵
- انواع فعالیت‌های جنسی را شروع کرده و از آن‌ها لذت ببرید..... ۸۵
- رابطه جنسی و احترام به خود ۸۶
- اختلال عملکرد جنسی..... ۸۷
- بله، روابط جنسی چیزی بیش از آمیزش است ۸۷
- رابطه جنسی خوب دستورالعمل‌های مناسب و تمرینات زیاد را می‌طلبد..... ۸۸
- تمرین ۸۹
- لذت بردن از زمان عدم حضور در کنار همسر و به اشتراک گذاشتن تجربیات خود..... ۸۹
- تمرین ۹۱
- انجام کارها برای یکدیگر بدون اینکه به دنبال منافع خاصی باشید..... ۹۱
- تمرین ۹۲
- فصل ۶: بیان دقیق** ۹۳
- دو مرحله در زندگی زوجین ۹۴
- آنچه بر سر تعامل می‌آورد: قبل از اینکه دهان خود را باز کنید..... ۹۵
- کسب آرامش در سرویس بهداشتی ۹۷
- تمرین ۹۸
- بدانید چه می‌خواهید و چه احساسی دارید. ۹۹
- بیان "نادرست" چیست؟ ۱۰۰
- بیان احساس ثانویه به جای احساس اولیه ۱۰۰
- قضاوت کردن به جای توصیف آنچه می‌خواهید یا احساس می‌کنید ۱۰۳
- تمرین ۱۰۴
- استفاده از ارتباطات غیرمستقیم ۱۰۴
- بی ارزش جلوه دادن خواسته‌های خود ۱۰۵
- ارزش‌گذاری بیش از حد خواسته‌ها ۱۰۶
- تمرین ۱۰۷

پیشگفتار

دکتر مارشا ام. لینهان^۱

هیچ رابطه‌ای همیشه آرام نیست. همه روابط دارای تعارض و احساسات منفی بیش از حد هستند، بنابراین مشکلات در روابط صمیمی تقریباً همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. قرار گرفتن در یک رابطه با تعارض شدید طاقت‌فرسا است و باعث می‌شود که هر دو طرف احساس بدبختی و تنهایی کنند. قرار گرفتن در حالت ناراضی و ناراحت با افزایش میزان افسردگی، اضطراب و مصرف مواد همراه است. کودکان در خانه‌هایی که دارای تعارض شدید هستند، بیشتر دچار مشکل می‌شوند و حتی خودکشی می‌کنند.

این کتاب به چگونگی بهبود روابط صمیمی، و به نوبه خود، رفاه و خانواده می‌پردازد. این کتاب بر اساس اصول رفتار درمانی دیالکتیکی^۲ است، درمانی که تعداد زیادی ازمایشات بالینی اثربخشی آن را نشان می‌دهد. رفتار درمانی دیالکتیکی در دانشگاه واشنگتن^۳ توسعه یافت و آلن فروزتی^۴ بخشی از اولین تیم رفتار درمانی دیالکتیکی بود. او و سایر اعضای تیم اولین بازخورد انتقادی را در مورد درمان ارائه کردند و سهم عمده‌ای در توسعه درمان در شکل فعلی آن داشتند. آلن بیست سال است که روی رفتار درمانی دیالکتیکی کار می‌کند و برای زوجین، خانواده‌ها و نوجوانان تطبیق آموزش می‌دهد. تقریباً تمام تحقیقات^۵ تا به امروز بر استفاده از رفتار درمانی دیالکتیکی در افراد متمرکز شده است و مطالعات کمی روی خانواده‌ها انجام شده است. بنابراین، در ادبیات موجود یک کمبود وجود دارد: نحوه استفاده از رفتار درمانی دیالکتیکی برای زوجها و خانواده‌ها.

دکتر فروزتی متخصص زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی^۵ و تحقیق در مورد روابط صمیمانه^۶ است. او در خط مقدم این زمینه قرار دارد و ذهن آگاهی^۷، تنظیم احساسات^۸، بیان دقیق^۹ و

^۱ Marsha M. Linehan, Ph.D.

^۲ Dialectical behavior therapy

^۳ University of Washington

^۴ Alan Fruzzetti

^۵ couple and family therapy

^۶ intimate relationship

^۷ mindfulness

^۸ Emotion regulation

^۹ accurate expression

اعتبارسنجی^۱ را در یک بسته منسجم ادغام می‌کند. او دهها مقاله و کتاب در مورد رفتار درمانی دیالکتیکی و تعاملات و درمان زوجین و خانواده از دیدگاه رفتار درمانی دیالکتیکی نوشته است.

در این کتاب، آلن تخصص خود را در کار با زوجها در نظر می‌گیرد و آن را با تخصص خود در رفتار درمانی دیالکتیکی ادغام می‌کند. همانند رفتار درمانی دیالکتیکی، این کتاب یک رویکرد بدون قضاوت دارد که هم باعث پذیرش خود^۲ و شریک زندگی می‌شود. این رویکرد شامل مراقبت از خود و شریک زندگی، و هم اعتبار بخشیدن به خود می‌باشد. همچنین بر تغییرات متمرکز است، مانند کاهش بی‌اعتباری^۳ و پاسخ‌های منفی به خود و شریک زندگی و درعین حال افزایش تنظیم احساسات، تقویت توانایی برای بیان دقیق و افزایش مهارت‌های خود برای مدیریت مؤثرتر مشکلات. همچنین این کتاب تمرکز زیادی بر ادغام این دو استراتژی (پذیرش و تغییر) دارد و واقعاً به شما و شریک زندگی شما کمک می‌کند تا برای یکدیگر اعتبار بیشتری قائل باشید.

توجه به این نکته بسیار مهم است که این کتاب بر اساس اصول و تحقیقات صحیح، از جمله تحقیقات در مورد فرایندهای عاطفی اساسی، تحقیقات متقابل زوجین و مطالعات زیادی است که رفتار درمانی دیالکتیکی را ارزیابی می‌کند. تعداد بسیار کمی از این کتاب‌ها در واقع مبتنی بر تحقیقات هستند، بنابراین این کتاب در گروه کتاب‌های برجسته و علمی قرار می‌گیرد.

رویکرد موجود در این کتاب به نیازهای همسران و همسرانی که رنج و امید زیادی دارند، توجه می‌کند. این کتاب طیف گسترده‌ای از شرایطی را که زوجها در آن قرار دارند، ارائه می‌دهد و ایده‌ها و تمرینات عملی و متفکرانه‌ای را برای کمک به افراد برای کاهش تعارض‌های مخرب و ایجاد آرامش و صمیمیت بیشتر در روابط ارائه می‌دهد.

¹ validation

² acceptance of yourself

³ invalidation