
کتاب کار زوج درمانی
تمرین‌های ساده برای ارتقای ارتباطات، تقویت پیوند و
ایجاد ارتباط قوی قبل از گسسته شدن رابطه

Couples Therapy Workbook

TAMARA MILLER

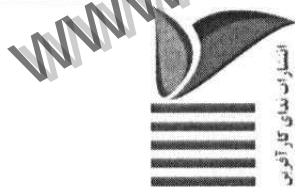
نویسنده:

تامارا میلر

مترجم:

مینا بذرگری

سرشناسه	: میلر، تامارا Miller, Tamara
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار زوج‌درمانی: تمرین‌های ساده برای ارتقای ارتباطات، تقویت پیوند و ایجاد ارتباط قوی قبل از گسسته شدن رابطه/نویسنده تامارا میلر؛ مترجم: مینا بذرگری، ۱۳۷۱-
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ص.
شابک	: 978-600-482-790-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Couples Therapy Workbook ... , 2020.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: تمرین‌های ساده برای ارتقای ارتباطات، تقویت پیوند و ایجاد ارتباط قوی قبل از گسسته شدن رابطه
موضوع	: زوج درمانی Couples therapy
موضوع	: زن‌شویی -- ارتباط Communication in marriage
موضوع	: روابط زن و مرد Man-woman relationships
موضوع	: زن‌شویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۱۵۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹
تلفن: ۰۲۷۲۲۰۶۶۴۰ - www.NedayeKarafarin.ir

کتاب کار زوج درمانی

مینا بذرگری

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۴-۷۹۰-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

علائم هشداردهنده ارتباطی در زندگی زناشویی	۱۰
۱- انتقاد	۱۰
۲- سرزنش	۱۱
۳- جبهه گیری	۱۱
۴- سکوت	۱۲
نقش درمانگرها در زوج درمانی	۱۵
مزایای زوج درمانی در رفع مشکلات خانوادگی	۱۶
زمان موردنیاز به زوج درمانی	۱۶
۱. بی اعتمادی	۱۶
۲. مشاجرات تکرارشونده	۱۶
۳. ارتباط ضعیف	۱۷
۴. زندگی رو به زوال نبودن	۱۷
۵. می خواهید همسران بدانند، اما نمی توانید بیانش کنید	۱۸
۶. یکی یا هر دوی شما در حل تعارضات ناکارآمد است	۱۸
۷. طی یک اتفاق دیگر نمی توانید با یکدیگر ارتباط برقرار کنید	۱۸
۸. در یک الگوی مخرب گیر افتاده اید	۱۹
ملزومات زوج درمانی	۱۹
نتایج حاصل از زوج درمانی	۲۰
فصل اول: زوج درمانی چیست؟	۲۳
فصل دوم: چگونه رفتار ناسالم و سمی را تشخیص دهیم؟	۲۷
در ذهن چیست؟	۲۹
نشانه های هشدار	۲۹
حل رابطه سمی	۳۰
فصل سوم: چگونه می توانید از زوج درمانی بهره ببرید؟	۳۳
دلایل توجه به زوج درمانی	۳۴
به یکدیگر اعتماد ندارید	۳۵

همیشه باهم می‌جنگید.....	۳۵
شما خوب گفتگو نمی‌کنید.....	۳۵
از تغییرات بزرگ زندگی در حال عبور هستید.....	۳۵
صمیمیت فیزیکی نقطه اختلاف است.....	۳۶
مشکلات سلامت روان.....	۳۶
احساسات خاموش.....	۳۶
زوج درمانی چه چیزی نیست؟.....	۳۶
فصل چهارم: پایه و اساس نظریه دل‌بستگی.....	۳۹
بیا باید نگاهی داشته باشیم به سبک دل‌بستگی زوجین.....	۴۰
فصل پنجم: چرخه منفی رابطه.....	۴۳
چگونه بینش منفی وارد رابطه می‌شود؟.....	۴۴
چگونه همه چیز در محیط خراب می‌شود.....	۴۵
دهانتان را ببندید.....	۴۵
واقعیت و مشروعیت تفکر را بررسی کنید.....	۴۶
شکایت نکنید.....	۴۶
مجموعه ذهنی منفی عاقل به نظر رسیدن نیست.....	۴۶
فصل ششم: مشکلات عادی رابطه و چگونگی حل مسئله.....	۴۹
آیا هر دو خواهان تغییر عادات خود هستیم؟.....	۵۰
رابطه‌مان را چگونه تقویت کنیم.....	۵۱
هدف ما به عنوان زوج کجاست؟ ۵ سال دیگر می‌خواهیم کجا باشیم؟.....	۵۲
حالا چطور؟.....	۵۲
فصل هفتم: بهترین فعالیت‌های تقویت رابطه برای زوجین.....	۵۵
فصل هشتم: کاربرگ و تکنیک‌هایی برای زوجین.....	۵۹
نکاتی برای ارتباط قوی در رابطه.....	۶۰
نتیجه‌گیری.....	۶۰

مقدمه مترجم

مهم‌ترین اهداف ازدواج نیل به آرامش و سکون، تأمین نیازهای جنسی و بقای نسل، تکامل انسان و آرامش و امنیت اجتماعی است. در نظام الهی و فرهنگ قرآنی نیز هدف اصلی از ازدواج رسیدن به آرامش و آسایش خاطر، پیمودن رشد، نیل به کمال انسانی و تقرب به ذات حق است. تردیدی نیست که از تنهایی به درآمین، همسر و همراه شدن، خانواده مستقل تشکیل دادن، ارضای کشش‌های نفسانی و غرایز طبیعی و فرزندآوری از نتایج قهری ازدواج و بالطبع از مهم‌ترین عوامل مؤثر در آرامش روان، آسایش فکر و جان و احساس رضایتمندی درونی است.

ازدواج در تعالی و سلامت روانی انسان‌ها نقشی اساسی دارد به‌گونه‌ای که پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که افراد متأهل سالم‌تر و مبادتر هستند. درواقع برای بسیاری، کسب خشنودی از رابطه زناشویی مهم‌ترین منبع خشنودی حتی مهم‌تر از منابعی همچون کار، دوستان و حتی فرزندان به شمار می‌آید.

زندگی زناشویی به‌تدریج و با گذشت زمان ممکن است دچار مسائل و مشکلاتی گردد. گاهی پیش می‌آید که عشق آتشین روزهای اول دوام زیادی نداشته باشد و پس از مدتی، رابطه‌ی بین زن و مرد رو به سردی می‌رود و حتی ممکن است این سردی به‌جایی برسد که دو طرف به جدایی فکر کنند. حفظ زندگی زناشویی نیاز به توجه و مراقبت دارد و هر دو باید تلاش کنند و نکاتی را مدنظر داشته باشند.