

شفقت درمانی و بهبود اختلافات روابط

زناشویی

www.ketab.ir

مؤلف:

مریم صرافان چهارسوقی

سرشناسه

صرافان چهارسوقی، مریم، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور : شفقت‌درمانی و بهبود اختلافات روابط زناشویی/ مولف مریم صرافان چهارسوقی.

مشخصات نشر : تهران: نمای علم، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۴-۴۰-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی

Compassion -- Psychological aspects

رده بندی کنگره : BJ۱۴۷۵ :

رده بندی دیویی : ۱۷۷/۷ :

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۴۸۸۹۵ :

شفقت درمانی و بهبود اختلافات روابط زناشویی

■ مولف: مریم صرافان چهارسوقی

■ ناشر: نمای علم

■ صفحه‌آرا: انتشارات نمای علم

■ طراح جلد: انتشارات نمای علم

■ سال و نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

■ شمارگان: ۵۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۴-۴۰-۰

دفتر انتشارات: بلوار کشاورز، بعداز تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۰ ۹۵۵ ۹۵۵ ۲

سایت انتشارات:

www.Namai.ir



فهرست مطالب

فصل اول: شفقت درمانی	۱
مقدمه	۱
معنی شفقت	۲
تفاوت شفقت با همدلی	۲
شفقت نسبت به خود	۳
راهکارهایی برای بالا بردن شفقت نسبت به خود	۴
کمال گرایی	۴
بخشیدن خود	۴
قدردانی کردن از خود	۵
شفقت نسبت به دیگران	۵
شفقت در روان درمانی	۶
درمان متمرکز بر شفقت	۷
تکنیک‌ها و تمرینات در شفقت درمانی	۷
آنچه که افراد تحت درمان ممکن است بیاموزند	۸
تمرینات قدردانی	۸
ذهن آگاهی	۸
تصویرسازی متمرکز بر شفقت	۹
سیستم‌های تنظیم هیجانی	۹
سیستم تهدید و حفاظت	۹

- سیستم انگیزش و جست و جوی منبع ۹
- سیستم رضایت و تسکین ۱۰
- اصول شفقت درمانی ۱۰
- مؤلفه‌های شفقت ۱۱
- مهربانی به خود در مقابل قضاوت و انتقاد از خود ۱۱
- احساسات مشترک بشری در مقابل انزوا ۱۱
- ذهن آگاهی در مقابل تسلیم ۱۱
- تبیین اختلالات روانی ۱۱
- چه مشکلاتی با شفقت درمانی درمان می‌شوند؟ ۱۲
- محدودیت‌های شفقت درمانی ۱۳
- آشنایی با درمان متمرکز بر شفقت ۱۳
- تکنیک‌های شفقت درمانی ۱۵
- تنفس با ریتم آرامش بخش ۱۵
- ایجاد یک مکان امن ۱۶
- رنگ‌های شفقت بخش ۱۷
- خود مهربان ۱۸
- چند راهنمایی دیگر برای استفاده موثر از CFT در اتاق درمان ۲۲
- مراقب نقش خود به عنوان درمانگر باشید ۲۲
- هر از گاهی به مدل تکاملی اشاره کنید ۲۲
- استفاده از گفتگوی سقراطی برای تضعیف حمله به خود ۲۳

۲۴	فهرست روان درمانی مبتنی بر شفقت شفقت به خود
۲۴	خودشفقت‌ورزی
۲۹	مراقبه حضور در لحظه
۳۰	شفقت و سازگاری
۳۰	فرایند شفقت و سازگاری
۳۱	عوامل مؤثر برای رسیدن به شفقت و سازگاری
۳۲	تاریخچه شفقت درمانی
۳۵	فصل دوم: اختلافات زناشویی
۳۵	مقدمه
۳۶	تفاهم در زندگی مشترک
۳۷	اختلافات زناشویی چند نوع هستند؟
۳۷	اختلافات زناشویی جزئی و کوچک
۳۷	اختلافات زناشویی اساسی و بزرگ
۳۸	مزایای مشاوره اختلافات زناشویی
۳۸	بهبود ارتباط میان همسران
۳۸	ارزیابی خود و آگاهی از ضعف‌ها
۳۹	یافتن راه‌حل‌های کاربردی
۳۹	مشاوره اختلافات زناشویی در چه شرایطی کاربرد دارد؟
۳۹	مخفی‌کاری مسائل از هم
۴۰	مشاوره اختلافات زناشویی آنلاین بهتر است یا حضوری؟

- بیماری و ناتوانی جسمی ۴۱
- دوری از درمانگر و مراکز روان درمانی ۴۱
- راه حل موثر رفع اختلافات زوجین در زندگی مشترک ۴۱
- طرز برخورد صحیح با اختلافات زناشویی ۴۲
- بیان احساسات با استفاده از کلمات درست ۴۲
- صحبت نکردن از اختلافات قدیمی ۴۲
- اطرافیان را در دعوای خود وارد نکنید ۴۲
- گرو کشی نکنید ۴۳
- مقایسه نکنید ۴۳
- دعوا با همسران را زیاد کش نکنید ۴۳
- توجه به خواسته‌های خود و همسران ۴۴
- راه حل مناسب جهت رفع اختلافات زناشویی ۴۴
- دو نوع اختلافات زناشویی رایج بین زوجین ۴۴
- مشکلات دائمی چیست ؟ ۴۵
- مشکلات حل شدنی چیست ؟ ۴۶
- جنگ برای رفت و آمد با خانواده‌ها ۴۷
- تمایل به تغییر یکدیگر ۴۸
- بعضی‌ها انتظار دارند زندگی مانند داستان‌های عاشقانه کتاب‌ها باشد ۴۸
- زندگی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند ۴۹
- عجله دارند رابطه‌شان بسرعت بهبود یابد و شبیه هم رفتار کنند ۴۹

- ۵۰..... مشاجرات، تحت تاثیر احساسات قرار می گیرند و هیجانی برخورد می کنند
- ۵۰..... به رابطه همسر خود با خانواده اش حسادت می کنند
- ۵۱..... برخی از افراد بعد از ازدواج، دلتنگ زندگی در خانواده خود می شوند
- ۵۱..... مهارت های مورد نیاز زندگی سالم
- ۵۳..... فن رفع تعارض و دلخوری در روابط زناشویی
- ۵۴..... مراحل مناسب حل اختلاف میان زوجین
- ۵۷..... فصل سوم: حل اختلافات زناشویی از طریق شفقت درمانی
- ۵۷..... مقدمه
- ۵۸..... مشاوره و زوج درمانی به حل کدامیک از مشکلات زناشویی کمک می کند؟
- ۵۸..... در حین زوج درمانی چه اتفاقی می افتد؟
- ۵۹..... هشت اصل مهم گفتگو برای حل اختلافات زناشویی
- ۵۹..... اصل اول: در یک بحث مهم از خود بپرسید من واقعا دنبال چه چیزی هستم
- ۶۰..... اصل دوم: مشخص کنید چه چیزی نمی خواهید
- ۶۰..... اصل سوم: «یا این یا آن» را به و تبدیل کنید
- ۶۱..... اصل چهارم: در یک بحث مهم فقط در مورد همان موضوع صحبت کنید
- ۶۱..... اصل پنجم: از بدنتان آگاه باشید و مسئولیت آن را برعهده بگیرید
- ۶۲..... اصل ششم: با توجه کردن با طرف مقابل گفتگو کنید
- ۶۲..... اصل هفتم: هدف دوطرفه انتخاب کنید
- ۶۳..... اصل هشتم: اگر جایی لازم بود، عذرخواهی کنید
- ۶۳..... حل تعارضات زناشویی با شناخت دنیای متفاوت زن و مرد