

بسم الله

کتاب کار زوج درمانی
برای ارتباط و مهارت‌های حل اختلاف و افزایش صمیمیت

www.ketab.ir

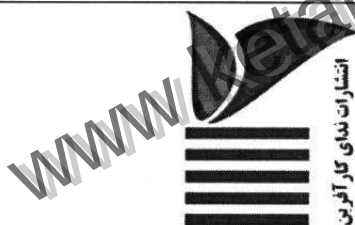
نویسنده:

ویکتوریا نولن

مترجم:

شیوا خوش نسب

سرشناسه	:	نولن، ویکتوریا Nolen, Victoria
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب کار زوج درمانی برای ارتباط و مهارت‌های حل اختلاف و افزایش صمیمیت / نویسنده ویکتوریا نولن ؛ مترجم شیوا خوش‌نسب.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	978-600-482-602-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Couple Therapy Workbook For Communication And Conflict Resolution Skills, Increase Intimacy
موضوع	:	زوج درمانی
موضوع	:	Couples therapy
موضوع	:	زناشویی — روان درمانی
موضوع	:	Marital psychotherapy
شناسه افزوده	:	خوش‌نسب، شیوا، ۱۳۵۶-، مترجم
رده بندی کنگره	:	۵/۴۸۸RC
رده بندی دیویی	:	۸۹۷۵۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۳۴۶۸۴۱



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

کتاب کار زوج درمانی

برای ارتباط و مهارت‌های حل اختلاف و افزایش صمیمیت

شیوا خوش‌نسب

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

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۰-۶۰۲-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مندرجات

مقدمه.....	۵
زوج‌درمانی چیست؟.....	۶
چه انتظاری از زوج‌درمانی داریم؟.....	۷
چه کسی باید زوج‌درمانی را به کار گیرد؟.....	۸
چگونه ارتباط با همسر خود را بهبود بخشیم؟.....	۹
چرا مهارت‌های حل اختلاف در رابطه مهم هستند؟ ZOIDARMANI KHOSHNASAB.....	۱۹
شما می‌توانید از تمرینات محبوب زوج‌درمانی استفاده کنید.....	۲۸
هر زوج قوی این پنج نوع صمیمیت را به اشتراک می‌گذارد. شما چطور؟.....	۳۲
روش‌هایی برای افزایش صمیمیت.....	۳۴
چگونه صمیمیت را در ازدواج خود افزایش دهید.....	۴۳
تمرینات ارتباطی برای ایجاد صمیمیت میان زوجین.....	۴۶
تمرینات زوج‌درمانی.....	۵۰
مراحل درمان‌های عاطفی برای زوجین.....	۵۴
تمرینات شگفت‌انگیز زوج‌درمانی برای بهبود رابطه.....	۵۶
سؤالات هدایت‌شده.....	۵۹
به اشتراک‌گذاری موسیقی.....	۶۸
سبک‌های ارتباطی.....	۷۵
آزمون.....	۸۱
مشکلات زوج‌درمانی.....	۹۶
زبان عشق افسانه نیست. آن را بشناسید.....	۹۷
نتیجه‌گیری.....	۱۰۴

مقدمه

همه ما می‌دانیم داشتن رابطه رؤیایی کار سختی است. مثل ماشین، راندن خوب مستلزم نگهداری دوره‌ای است. اگر مشکلی پیش آمد، بهتر است به سرعت حل شود تا از بروز عوارض بیشتر جلوگیری شود.

بعضی از نگهداری‌ها و تعمیرات می‌توانند اغلب انجام شوند. اوقات دیگر ممکن است بهتر باشد درمان جفت شدن را در نظر داشته باشیم، صرفنظر از کاری که انجام می‌دهیم، جایی که کمک فرد حرفه‌ای می‌تواند در نظر گرفته شده و در رابطه به ما کمک کند.

ارتباط به میان حضور شما بستگی ندارد بلکه منظور درک دیدگاه فرد دیگر است. اگر همسر شما شکاک است، شما نیز ممکن است مثل او شوید. وقتی مورد خود را شرح می‌دهد، برای او ضد حمله ارسال می‌کنید؟ استدلال او را بررسی می‌کنید؟ خشمگین می‌شوید؟ اگر سکوت کرده حتماً دلیلی دارد.

مفیدترین تکنیک ارتباطی برای همه اوقات اسلکی بوده و مثل یک جادو عمل می‌کند. دفعه بعد که همسر شما به نتیجه معناداری می‌رسد، یک دقیقه صبر کرده و هر چه می‌گوید را پردازش نمایید. در این نقطه، حرفش را به او برگردانید. دقیقاً همان کلمات را به کار نبرید، ولی باید اصل را بیان کنید- تا زمانی که او قبول کرده بر آن اصرار دارید نمی‌توانید از تلاش خودداری کنید. نقش‌ها را تغییر داده و دوباره به هم بزنید. وقتی طرف مقابل روی شما حسابی که خودتان باز کرده‌اید نمی‌کند باید با او وارد مصالحه شوید.

قبل از فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه و خواندن روانشناسی، قبلاً این رویه را به عنوان رویکردی برای پوشاندن اختلافات استنتاج می‌کردم. ولی وقتی آن را امتحان کردم فهمیدم که من می‌شنوم ... منحصرأ روانی نیست. این پیام را پخش می‌کند من در حال تنظیم شما هستم زیرا آنچه باید به من اطلاع دهید مهم است. این مهم‌ترین چیزی است که زوجین می‌توانند به یکدیگر بگویند.