

# ایماگو تراپی و بهبود روابط زوجین

www.ketab.ir



بتول نوید دهکردی

|                     |   |                                                                                                                                     |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | نوید دهکردی، بتول، ۱۳۶۰-                                                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | : | ایماگو تراپی و بهبود روابط زوجین/بتول نوید دهکردی.                                                                                  |
| مشخصات نشر          | : | تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.                                                                                                        |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۳۴ ص.                                                                                                                              |
| شابک                | : | 978-622-300-097-3                                                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                                                                                 |
| یادداشت             | : | کتابنامه: ص. ۱۳۳-۱۳۲.                                                                                                               |
| موضوع               | : | تصویرسازی ارتباطی<br>Imago relationship therapy<br>زناشویی -- روان درمانی<br>Marital psychotherapy<br>زوج درمانی<br>Couples therapy |
| رده بندی کنگره      | : | RC ۴۸۸/۵                                                                                                                            |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۱۶/۸۹۱۵۶                                                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۸۸۳۳۵۸۰                                                                                                                             |



## ایماگو تراپی و بهبود روابط زوجین

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: بتول نوید دهکردی

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۰۹۷-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

|         |                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------|
| ۷.....  | پیشگفتار.....                                                   |
| ۹.....  | فصل اول : آشنایی با مفاهیم.....                                 |
| ۱۱..... | مقدمه.....                                                      |
| ۱۷..... | اهمیت و چرایی موضوع.....                                        |
| ۱۹..... | تعاریف اصطلاحات.....                                            |
| ۲۱..... | فصل دوم: رویکرد تصویر سازی ارتباطی (ایماگوتراپی).....           |
| ۲۳..... | مقدمه.....                                                      |
| ۲۴..... | تعریف ایماگو.....                                               |
| ۲۴..... | تصویر سازی ارتباطی (IRT).....                                   |
| ۲۸..... | برنامه های پنهان ذهن، علت مشکلات و مانعی در برقراری ارتباط..... |
| ۲۸..... | انتقال میان زوج ها در یک رابطه عاشقانه.....                     |
| ۲۹..... | مغز قدیم و مغز جدید.....                                        |
| ۳۰..... | منطق مغز کهنه یا قدیم.....                                      |
| ۳۱..... | هیچ زمانی «حال» نیست!.....                                      |
| ۳۲..... | عاشق شدن.....                                                   |
| ۳۳..... | دیدگاه تصویرسازی ارتباطی نسبت به «دلبستگی».....                 |
| ۳۵..... | مهر طلب ها و تنهایی طلب ها.....                                 |
| ۳۶..... | ازدواج خودآگاه.....                                             |
| ۳۷..... | ده ویژگی ازدواج ناخودآگاه.....                                  |

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| ۴۰.....  | گفتگوی آگاهانه.....                                        |
| ۴۱.....  | نتیجه درمان از طریق آموزش تصویر سازی ارتباطی.....          |
| ۴۳.....  | <b>فصل سوم: بخشودگی</b> .....                              |
| ۴۵.....  | مقدمه.....                                                 |
| ۴۸.....  | بخشودگی پدیده ای بین فردی یا درون فردی؟.....               |
| ۵۱.....  | تعاریف بخشودگی.....                                        |
| ۵۵.....  | تعریف بخشودگی بین فردی.....                                |
| ۵۶.....  | افتراق بین بخشودگی و برخی از اصطلاحات.....                 |
| ۵۸.....  | اثرات بخشودگی.....                                         |
| ۶۱.....  | دیدگاه های و الگوهای مختلف در رابطه با بخشودگی.....        |
| ۶۵.....  | <b>فصل چهارم : صمیمیت در ازدواج</b> .....                  |
| ۶۷.....  | تعریف صمیمیت.....                                          |
| ۶۹.....  | ابعاد صمیمیت.....                                          |
| ۷۲.....  | نظریه ها و رویکردهای صمیمیت.....                           |
| ۸۲.....  | خانواده اصلی و صمیمیت.....                                 |
| ۸۳.....  | تفاوت های جنسیتی در صمیمیت: میزان، اظهار و سبک صمیمیت..... |
| ۸۷.....  | سبک های دلبستگی و صمیمیت.....                              |
| ۹۱.....  | آسیب های رابطه و صمیمیت.....                               |
| ۹۲.....  | هویت (جدایی-تفرد) و صمیمیت.....                            |
| ۹۳.....  | خود افشایی(بی پرده گویی) و صمیمیت.....                     |
| ۹۷.....  | رابطه جنسی و صمیمیت.....                                   |
| ۹۹.....  | <b>فصل پنجم: بررسی متون</b> .....                          |
| ۱۰۱..... | مطالعات داخلی.....                                         |
| ۱۱۰..... | مطالعات خارج از کشور.....                                  |
| ۱۱۵..... | نتیجه گیری.....                                            |
| ۱۱۹..... | راهکارهایی برای آینده.....                                 |
| ۱۲۱..... | فهرست منابع.....                                           |

## پیشگفتار

رابطه زناشویی رضایت بخش و سالم هرگز به طور تصادفی ایجاد نمی شود. زندگی زناشویی استوار و شاد وقتی شکل می گیرد که زن و شوهر مهارت های لازم برای چنین رابطه ای را یاد بگیرند و بکار بندند. برای اصلاح رابطه زناشویی خود باید شیوه زندگی را تغییر دهند و بجای اتلاف وقت با همدیگر یا برنامه ریزی روال زندگی را در جهت رسیدن به اهدافشان تغییر دهند. هر زن و شوهری برای خود هدف ها و اولویت هایی دارند. برای رسیدن به آن اهداف و اولویت ها باید برنامه ریزی منظمی وجود داشته باشد و این مهم زمانی نتیجه می دهد که هر روز زن و شوهر با همدیگر گفتگو کنند. هر روز چند دقیقه از وقتشان را صرف بیان امیدها، ترسها، هیجانات، اضطراب ها، خوشی ها و ناخوشی ها، غرورها و شرمندگی ها، بیم ها، عصبانیت ها و از این قبیل نمایند. همچنین بجای فریب دادن یکدیگر و مقصر دانستن هم به مبادله احساسات بپردازند. در این تبادل باید صبور بود و چند هفته طول می کشد تا زن و شوهر یاد بگیرند این گفتگوی روزانه را به یک رابطه مطلوب هدایت کنند.

عشق و محبت عامل پیوند دهنده زن و شوهر و موجب حفظ ثبات روابط آنهاست که می‌تواند بسیاری از تنش‌های میان زوج‌ها را محو کرده، بر خود محوری‌ها سرپوش بگذارد با این حال عشق تنها برای تداوم مناسب زناشویی کافی نیست. عوامل پاسدار روابط زناشویی عبارتند از: همکاری، تعهد، صمیمیت، وفاداری و اعتماد، اغلب زوجها در اوایل آشنایی تحت تاثیر عشق و علاقه شدید جنبه‌های مثبت یکدیگر را به مبالغه ذمی گیرند و در یکدیگر توانایی‌هایی می‌بینند که وجود خارجی ندارد اما زمانی که عشق و علاقه شدید اولیه از بین می‌رود زن و شوهر تازه متوجه می‌شوند که آنچه فکر می‌کردند توهمی بیش نبوده است. بسیاری از زوج‌ها بزودی درمی‌یابند که مسائل مختلفی دارند که باید به اتفاق آنها را حل کنند. اما تجربه چندانی برای حل و فصل مشترک این مسائل ندارند. عشق به خودی خود مشکلات موجود را حل نمی‌کند، با این حال انگیزه قدرتمندی برای غلبه بر آنها فراهم می‌سازد. واقعیت این است که اگر زن و شوهر به جای فرار از مشکلات نیروی خود را صرف حل آنها و تقویت بنیادهای زندگی نکنند بسیاری از ازدواج‌ها از فروپاشی نجات می‌یابند.