

خودشناسی و دیگرشناسی همراه با تحلیل رفتار متقابل

مؤلف:

آرزو فراهانی



سرشناسه	فراهانی، آرزو، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	خودشناسی و دیگرشناسی همراه با تحلیل رفتار متقابل / نگارش آرزو فراهانی.
مشخصات نشر	تهران: نسل روشن، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۱۴ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۳-۱۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Man-woman relationships -- Psychological aspects
موضوع	زناشویی -- روان‌درمانی
موضوع	Marital psychotherapy
موضوع	دلزدگی
دع	Burn out (Psychology)
موضوع	تعهد
دع	Commitment (Psychology)
رده بندی کنگره	HQ ۷۴۳/۴۴۲ ۶۹۷
رده بندی دی‌ری	۳۰۰ ۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۲ ۱۷۶۶

نام کتاب: خودشناسی و دیگرشناسی همراه با تحلیل رفتار متقابل

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: آرزو فراهانی

صفحه‌آرایی: طاهره پورهایمی

چاپخانه صحافی: آرمانسا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۳-۱۸-۳

آدرس: تهران - میدان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهید نظری شرقی، پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴ B

۶۶۹۵۳۱۲۶ ☎

www.nasleroshan.ir 🌐 nasle_roshan

@nasleroshan 📧

تمامی مسؤولیت‌ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سخن نویسنده:

دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی در برابر مسائل وجودی نسبت اثبات شده شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک، به بروز دلزدگی کمک می‌کنند. در واقع یک عامل زمینه ساز دلزدگی غیرممکن است. دلزدگی به تدریج و آگاهی و توجه به چیزهایی که دیگر به اندازه گذشته خوشایند نیست، شروع می‌شود (پاییز، ۱۹۹۶ به نقل از اولادی، ۱۳۹۰). بر طبق نظر پاییز (۲۰۰۳) فرد دلزده نمی‌شود مگر اینکه با یک موضوعی (مثل عشق و کار) به شدت درگیر شده باشد. اگر هیچ کاری برای متوقف کردن این فرایند صورت نگیرد، امور از بد به بدتر پیش خواهند رفت. دوره‌های نارضایتی در زمانی نادر برای افراد رخ می‌داد، دیگر مکرراً اتفاق می‌افتند و آن احساسات خفیف نارضایتی به یک خشم شدید تبدیل می‌شوند و فرد احساس می‌کند که از لحاظ جسمی و عاطفی فرسوده شده است. در هنگام شب نیز ممکن است زوجین به رفتارهای آزار دهنده‌ی همسرشان که به طور واقعی یا خیالی مرتکب شده است بیندیشد و احساس بدبختی کنند. (شاه سیاه و همکاران، ۱۳۸۸). بدون تعهد رابطه سطحی، ظاهری

و بدون سمت و جهت خواهد بود (تبعه امامی، ۱۳۸۲).

یک دلیل عمده که چرا «تحلیل رفتار متقابل» چنین امید گسترده‌ای را در پرکردن شکاف‌ها، بین نیاز و وسیله درمان به ما می‌دهد، آن است که این روش اثربخشی خود را دارد. کتاب حاضر تلاش می‌کند در این زمینه با به کارگیری روش‌های درمانی رویکرد تحلیل رفتار متقابل و با بهره‌مندی از تکنیک‌ها و راهبردهای مداخله‌ای آنها امکان اثربخشی هر یک از روش‌ها را بر تغییر باورهای غیرمنطقی مورد مطالعه قرار دهد.

فهرست

۱۵	فصل اول - مقدمه
۲۳	فصل دوم - تعهد زناشویی
۲۵	مقدمه
۲۶	تعهد زناشویی چیست؟
۲۶	انواع تعهد در ازدواج
۲۶	تعهد به ازدواج (تعهد اخلاقی):
۲۶	تعهد به همسر (تعهد شخصی):
۲۷	تعهد اجباری (تعهد ساختاری / احساس تعهد)
۲۷	تأثیرات تعهد زناشویی
۲۸	تأثیر روی عملکرد رابطه

۲۹	تأثیر روی ثبات رابطه:
۲۹	راهکارهایی برای افزایش تعهد
۳۰	ارتباط اولیه
۳۰	اعمال محدودیت برای دخالت دیگران
۳۰	انجام فعالیت‌های لذت‌بخش مشترک
۳۳	فصل ۳ - دزدگی زناشویی
۳۵	دلزدگی چیست؟
۳۸	مراحل پیدایش و تحریر دلزدگی
۳۹	علائم دلزدگی
۳۹	علائم و نشانه‌های فیزیکی
۳۹	علائم و نشانه‌های هیجانی
۳۹	علائم و نشانه‌های روانی
۴۱	از پا افتادن جسمی
۴۱	از پا افتادن عاطفی
۴۲	از پا افتادن روانی
۴۲	علل و عوامل دلزدگی زناشویی
۴۲	الف) عوامل درون فردی شامل:

۴۴	ب) عوامل فرهنگی شامل:
۴۴	متغیرهای تشدید کننده دزدگی
۴۵	بار مسئولیت اضافی
۴۵	مطالبات متناقض
۴۵	تعهدات خانوادگی
۴۶	استرس و دزدگی زناشویی
۴۷	راهکارهای پیشگیری کننده از دزدگی
۴۷	تنوع
۴۸	قدردانی
۴۸	موقعیت‌هایی برای خودشکوفایی
۴۹	مقایسه روند طبیعی زندگی زناشویی و دزدگی زناشویی
۵۲	تفاوت فرسودگی و دزدگی زناشویی
۵۷	فصل چهارم - تحلیل رفتار متقابل (TA)
۵۹	نظریه تحلیل رفتار متقابل چیست؟
۶۱	نظریه شخصیت برن
۶۳	کارکردهای حالات نفسانی
۶۳	کارکردهای حالت «کودک»: کودک مطیع و سازگار و کودک طبیعی

۶۷	کارکردهای حالت خود «والد»: «والد کنترل کننده و مستبد» و «والدین مهربان و پرورش دهنده»
۶۸	بخش های مثبت و منفی «والد مهربان و پرورش دهنده»
۶۸	هدف کلی تحلیل رفتار متقابل (TA)
۶۹	آسیب شناسی روان
۶۹	آسیب شناسی ساختاری
۷۱	آسیب شناسی تارکردی
۷۲	انواع تبادل
۷۷	تشخیص حالات نفسانی
۷۸	مسدود کردن و پس راندن والد
۷۸	نمودار حالات نفسانی
۸۳	سخن آخر
۸۶	منابع فارسی
۹۷	منابع انگلیسی
۱۱۲	پروتکل درمان آموزش تحلیل رفتار متقابل
۱۱۲	مرحله اول - محدود کردن چرخه ی معیوب تعاملات
۱۱۲	جلسه اول

۱۱۲	جلسه دوم
۱۱۲	جلسه سوم
۱۱۲	جلسه چهارم
۱۱۳	جلسه پنجم
۱۱۳	مرحله دوم- تغییر وضعیت تعاملی
۱۱۳	جلسه ششم
۱۱۳	جلسه هفتم
۱۱۳	جلسه هشتم
۱۱۴	مرحله سوم- تحکیم و یکپارچه سازی
۱۱۴	جلسه نهم
۱۱۴	جلسه دهم