



درمان شناختی رفتاری برای زوجین

دکتر میلتون چستر

مترجم:

آرش سلطان بگلو

۱۴۰۲

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

:

:



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

درمان شناختی رفتاری

برای زوجین

آرش سلطان بگلو

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۲

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۳-۰۸-۷۴۲۷-۰

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

مقدمه	۱۱
بخش یکم - بررسی کارکردهای درمان شناختی رفتاری	۱۳
فصل اول - درمان شناختی رفتاری چیست و چگونه کار می‌کند؟	۱۴
بخش دوم - درمان شناختی رفتاری چگونه می‌تواند به غلبه در موانع کمک کند	۱۵
فصل دوم - برخی از مشکلاتی که رویکرد شناختی رفتاری می‌تواند کمک کند برخی چیست؟	۱۶
۱. درمان شناختی رفتاری به عنوان بخشی از رویکرد التقاطی	۱۶
۲. درمان اصلی، درمان شناختی رفتاری است.	۱۶
بخش سوم - تأثیر درمان شناختی رفتاری در تغییر	۱۸
فصل سوم - چگونه درمان شناختی رفتاری بر تغییر تأثیر می‌گذارد؟	۱۹
۱. آشنایی با رویکرد شناختی رفتاری	۱۹
۲. شناخت آنچه مفید است.	۲۰
۳. شناخت موقعیت‌ها، افکار، احساسات و رفتارهای نگران کننده.	۲۰
۴. شناخت رفتارهای اجتنابی و گریز	۲۱
۵. شناخت افکار خودکار	۲۲
۶. شناسایی باورهای اصلی (مشترب و واگرا)	۲۳
۷. شناسایی اهداف تغییر	۲۴
۸. اصلاحات رفتاری	۲۴
بخش چهارم - اهمیت تکالیف خانه در روند درمان	۲۶
فصل چهارم - چرا تکالیف خانه (تمرین و تکرار) اینقدر مهم هستند؟	۲۷
بخش پنجم - محیطی برای درمان شناختی رفتاری زوجین	۲۸
فصل پنجم - محیطی برای درمان شناختی رفتاری زوجین	۲۹

۱. زوج به عنوان دو شخص مجزا.....	۲۹
۲. پذیرش فردیت زوج: شناخت پویایی منحصر به فرد شما در رابطه.....	۳۰
۳. اجتناب از تحریف‌های شناختی در ارتباطات.....	۳۱
بخش ششم - تأثیر تحریفات شناختی بر رابطه.....	۳۳
فصل ششم - چگونه ما تحت تأثیر ادراک هستیم.....	۳۴
بخش هفتم - کنار گذاشتن قضاوت عجولانه در رابطه.....	۳۶
فصل هفتم.....	۳۷
بخش هشتم - باورهای مثبت: پرورش اعتماد و خوشبینی در رابطه.....	۳۹
فصل هشتم.....	۴۰
بخش نهم - درمانگر در نقش تسهیلگر.....	۴۱
فصل نهم - درمانگر در نقش تسهیلگر.....	۴۲
بخش دهم - مذاکره در مسیر هماهنگی.....	۴۳
فصل دهم - یافتن زمینه مشترک: شناسایی مسایل قابل مذاکره و غیرقابل مذاکره در روابط.....	۴۴
بخش یازدهم - ۲۵ تکنیک برای پرورش رابطه.....	۴۵
فصل یازدهم - این ۲۵ تکنیک زوج درمانی را امتحان کنید	۴۶
۱. گوش دادن بازتابی.....	۴۷
۲. روان درمانی با تمرکز عاطفی قوی.....	۴۷
۳. استفاده از روایت درمانی.....	۴۸
۴. تکنیک گاتمن.....	۴۸
۵. درمان رابطه مبتنی بر تصویر سازی_ارتباطی.....	۴۹
۶. درمان حل مسئله.....	۵۰
۷. خلاق باشید.....	۵۰
۸. به دنبال موضوعات عمیق‌تر برای بحث باشید.....	۵۱

۹. سپاسگزاری خود را نشان دهید ۵۱
۱۰. زبان عشق مورد علاقه شریک زندگی خود را تعیین کنید و با آن آشنا شوید ۵۱
۱۱. برای بحث‌های انتقادی وقت بگذارید ۵۲
۱۲. یک به یک زمان بندی کنید ۵۲
۱۳. ظرف صمیمیت خود را پر کنید ۵۲
۱۴. با شریک زندگی خود یوگا انجام دهید ۵۳
۱۵. بوسه شش ثانیه ای ۵۴
۱۶. در طول روز به یکدیگر علاقه نشان دهید ۵۴
۱۷. فهرستی از کارهایی که دوست دارید همسران برای شما انجام دهد تهیه کنید ۵۵
۱۸. برای شکستن یخ رابطه پیشقدم شوید. ۵۵
۱۹. با موسیقی ارتباط برقرار کنید ۵۶
۲۰. یک باشگاه کتاب دو نفره تشکیل دهید ۵۶
۲۱. به چشمان یکدیگر نگاه کنید ۵۷
۲۲. شکرگزاری را به یک عادت تبدیل کنید ۵۸
۲۳. مدت زمانی را که صرف نوازش می‌کنید افزایش دهید ۵۸
۲۴. یک دفترچه درمانی بخرید ۵۹
۲۵. از تلفن‌های همراه خود فاصله بگیرید ۵۹
- بخش دوازدهم - نتیجه ۶۱**
- فصل دوازدهم - نتیجه ۶۲**

مقدمه

داشتن روابط نزدیک با دیگران برای بیشتر بزرگسالان بسیار مهم است و تأثیر قابل توجهی بر رفاه و سلامت کلی آنها دارد. در واقع، برقراری روابط عاشقانه رضایت^۱ بخش می‌تواند، حمایت اجتماعی و رهایی از تأثیرات انواع فشارها را به همراه داشته باشد. هنگامی که این روابط با اضطراب^۲ شدید، رویارویی‌های مخرب یا نارضایتی عمومی مواجه می‌شوند، میتوانند اثرات منفی بر سلامت جسمی و روانی فرد داشته باشند و درد عاطفی قابل توجه‌ای ایجاد کنند. هدف زوج درمانی شناختی رفتاری کمک به زوج‌هایی است که در روابط خود با مشکل مواجه هستند، درمان شناختی رفتاری^۳ در طول سال‌ها به طور کامل در مطالعات نتیجه درمان آزمایش شده است، با یافته‌های ثابتی مبنی بر اینکه در کاهش ناراحتی و نارضایتی از شریک زندگی، و همچنین حل چالش‌های ارتباطی و حل مشکل^۴ مفید است. بر اساس مطالعات، اغلب زوجها چنین تغییراتی را بیشتر از دو سال حفظ می‌کنند.

¹ Satisfaction

² Anxiety

³ Cognitive-behavioral couple therapy

⁴ Problem-solving

بخش یکم

بررسی کارکردهای درمان شناختی رفتاری

فصل اول:

درمان شناختی رفتاری چیست و چگونه کار می‌کند؟

درمان شناختی رفتاری یک درمان تخصصی^۱ است که به افراد کمک می‌کند تا با رویارویی^۲ با افکاری که برای سلامتی آنها مضر هستند بهبود پیدا کنند. ما تمایل داریم آنچه را که مدام به خود می‌گوییم باور کنیم و اگر ما بتوانیم این باورهای ناسالم، نادرست یا بی حاصل را اصلاح^۳ کنیم، می‌توانیم بطور مکرر رفتارها و احساسات مخرب را تغییردهیم.

¹Specialist

²Confronting

³Modify

بخش دوم

درمان شناختی رفتاری چگونه می تواند به غلبه در
موانع کمک کند

فصل دوم

برخی از مشکلاتی که رویکرد شناختی رفتاری می تواند کمک کند برخی چیست؟

درمان شناختی رفتاری می تواند برای رفع طیف وسیعی^۱ از مشکلات فردی و بین فردی مورد استفاده قرار گیرد و معمولاً برای درمان اختلالات خلقی^۲ همچنین کمک به هر نوع مشکلی که توسط باورهای نامناسب ایجاد یا تشدید^۳ شده استفاده می شود.

۱. درمان شناختی رفتاری به عنوان بخشی از رویکرد التقاطی

درمان شناختی رفتاری توسط بعضی از درمانگران حاذق استفاده می گردد از این درمان در مشاوره زوجین و آموزش ارتباط و جرات ورزی^۴ استفاده می شود. هنگامی که یک فکر یا عادت در رابطه باعث ایجاد اختلاف می شود، درمانگر می تواند از طریق درمان شناختی رفتاری به زوجین کمک کند تا تغییراتی ایجاد شود که منجر به یک رابطه قوی ترین آنها گردد.

۲. درمان اصلی، درمان شناختی رفتاری است.

درمان شناختی رفتاری می تواند به عنوان یک گزینه اولیه یا تنها گزینه درمان مورد استفاده قرار گیرد. روش آن سازگار ساختن است زیرا می تواند برای

¹ Wide range

² Mood disorders

³ Exacerbated

⁴ Assertiveness

مقابله با طیف گسترده‌ای از مسائل استفاده شود. از آنجایی که بسیاری از زوجها هم طالب و هم نیازمند این هستند که نگرش‌ها، عادات و احساسات خود را بهبود بخشند تا بتوانند ارتباط قوی‌تری برقرار کنند، از این رو این نوع مشاوره برای زوجها مناسب است. درمان شناختی رفتاری به آنها یک رویکرد موثر برای انجام این امر می‌دهد.

بخش سوم

تأثیر درمان شناختی رفتاری در تغییر

فصل سوم

چگونه درمان شناختی رفتاری بر تغییر تأثیر می‌گذارد؟

اگر شما تاکنون رویکرد شناختی رفتاری^۱ را امتحان نکرده اید، باور براین است که این درمان میتواند به شما کمک کند تا زندگی خود را تغییر دهید، نتیجه این درمان می‌تواند، موثر و رضایت بخش باشد. هرچند، شما آن کسی هستید که باید این تغییرات را احساس کنید. چگونه می‌توان با احساساتی که به نظر می‌رسد تا این حد واقعی و پایدار^۲ هستند، برخورد ساده‌ای داشت؟

حقیقت این است که شما می‌توانید احساس خود را تغییر دهید، اما تنها در صورتی که دیدگاه خود را نسبت به موقعیت خود تنظیم کنید. هنگامی که تفکر خود را تغییر می‌دهید، اغلب احساسات جدید به دنبال شما می‌آیند انجام این اقدامات جدید سالم و سهل‌تر است.

برای کمک به شما در ایجاد این تغییرات، درمانگران شناختی رفتاری از یک رویکرد هدفمند^۳ استفاده می‌کنند.

۱. آشنایی با رویکرد شناختی رفتاری

قبل از شروع درمان شناختی رفتاری درمانگر شما به احتمال زیاد مدتی را صرف آشنایی^۴ شما با این روش خواهد کرد. درباره درمان شناختی رفتاری و

¹ Treatment

² Long-lasting

³ Systematic

⁴ Familiarizing

نحوه استفاده از آن توسط درمانگر و تکنیک‌هایی که در طول جلسات درمانی استفاده میشود، بیشتر خواهید آموخت.

۲. شناخت آنچه مفید است.

درمان شناختی رفتاری با شناسایی^۱ موقعیت‌های فعلی و همچنین افکار، احساسات و رفتارهایی که با آنها مرتبط است شروع می‌شود. بسیاری از درمانگران دریافته‌اند که کشف^۲ آنچه که در بین زوجها باعث لذت از یکدیگر میشود، بهترین راه برای ایجاد توقعات^۳ مطلوب از زوج درمانی است.

چه چیزی در مورد آنها جذاب است؟ چه کاری انجام می‌دهند که به موفقیت رابطه کمک کند؟ برخی از خاطرات مورد علاقه شان از همسرشان چیست؟ این نوع سوالات همچنین می‌تواند به درمانگر در تعیین^۴ بنیان رابطه شما کمک کند.

۳. شناخت موقعیت‌ها، افکار، احساسات و رفتارهای نگران کننده.

قبل از اینکه بتوانید کاری انجام دهید، مدتی را صرف صحبت در مورد موقعیت‌هایی می‌کنید که باعث ایجاد استرس در رابطه می‌شوند. تغییرات در شغل، مسائل جسمی حیاتی، دخالت^۵ اعضای خانواده در روابط یا‌های آسیب گذشته^۶ یکی از همسران یا هر دو از این قبیل موارد هستند.

¹ Identifying

² Discovered

³ Expectation

⁴ Determining

⁵ Interfering

⁶ Past trauma

شما همچنین در مورد هر آنچه احساسات شما را برانگیخته^۱ می‌کند صحبت خواهید کرد، بهتر است احساسات خود را تا حد امکان دقیق^۲ بیان کنید. در نتیجه این فرآیند، شما درباره ادراکات^۳ و احساسات شریک زندگی‌تان اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد و خواهید دید که آنها چقدر شبیه^۴ یا متفاوت از شما هستند.

پس از بحث در مورد سناریوهای مشکل و احساسات ناخوشایند ناشی از آنها درمان‌گرتان معمولاً به شما کمک می‌کند تا مشخص کنید که چگونه فعالیت‌هایتان به این موضوع یا به کاهش آن کمک کرده است، هدف این است که تصویر دقیق و جامعی از آنچه در رابطه شما می‌گذرد به دست آورید.

شما می‌توانید با آگاهی^۵ بیشتر از احساسات و رفتارهایی که بخشی از وضعیت فعلی^۶ هستند، افکاری را که شما را به آن نقطه هدایت^۷ می‌کنند کشف کنید. تنها براساس این اطلاعات شما قادر به برنامه ریزی برای تغییر خواهید بود.

۴. شناخت رفتارهای اجتنابی^۸ و گریز^۹

افراد به جای رویارویی^{۱۰} مستقیم با مشکلات، اغلب رفتارهای گریز و اجتنابی انجام می‌دهند تا مجبور نباشند با آنها برخورد کنند. مسئله این است که اگر

^۱ Trigger

^۲ Accurately

^۳ Perception

^۴ Pinpoint

^۵ Aware

^۶ Current

^۷ Lead

^۸ Avoidance

^۹ Evasion

^{۱۰} Confronting

برای مدت طولانی از یک سناریو اجتناب کنید، ممکن است بدون اینکه متوجه آن شوید، مشکلات روی هم انباشته^۱ شوند. اگرچه ممکن است اجتناب کامل از موقعیت‌های دشوار جذاب به نظر برسد، اما این ریسک وجود دارد که ارتباط و ایجاد رابطه نزدیکتر با همسران را از دست بدهید. ممکن است اجتناب از یک موقعیت ناخوشایند^۲ یا فرار از آن فوق‌العاده باشد، اما اگر شریک زندگی‌تان را ترک کنید تا به تنهایی با آن کنار بیاید، آنها ممکن است مدتی را به سختی بگذرانند و از شما نیز رنجیده شوند.

۵. شناخت افکار خودکار

یکی از مفروضات^۳ اساسی درمان شناختی رفتاری این است که همه افکار خودکار^۴ دارند، افکار یا تصاویری که در واکنش^۵ به یک محرک ایجاد می‌شوند. لازم نیست به آنها فکر کنید این افکار و تصاویر فقط در ذهن شما ظاهر میشوند. بسیاری از آنها ممکن است برای شما آشنا و بسیاری نا آشنا باشند. به عنوان مثال از یک فکر خودکار موقعیتی را در نظر بگیرید که فکر می‌کنید همسران از شما عصبانی است. ممکن است عواطف زیادی در پاسخ به آن فکر ایجاد شود. تصورات و احساسات حاصل ممکن است شما را به انجام رفتاری خاص سوق دهند. این افکار ممکن است در خودآگاه شما باشد اما بر احساس و واکنش شما تأثیر می‌گذارند.

فقط با شناسایی افکار خودکاری می‌توانید تعیین کنید که آیا آنها واقعی هستند؟ آیا می‌خواهید آنها را تغییر دهید یا خیر؟ درمان‌گرتان با کمک به شما میتواند

¹ Accumulate

² Unpleasant

³ Assumption

⁴ Automatic thought

⁵ Response

در شناخت همه تصاویر، افکار، تداعی^۱ها و فرضیاتی که آنها را احاطه^۲ کرده اند همراهیتان کند تا احساسات خود را تغییر دهید.

۶. شناسایی باورهای اصلی (مشترک^۳ و واگرا^۴)

افکار خودکار به اندازه باورهای اصلی^۵ عمیق نیستند. باورهای ضروری^۶ شما، نظرات شما در مورد خود، دیگران، جهان و آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد است. این باورهای اساسی معمولاً آنقدر قدرتمند هستند که به بخشی جدایی ناپذیر از شخصیت شما تبدیل می‌شوند و در طول زمان رشد می‌کنند. آنها اغلب افکار بسیار سخت و انعطاف ناپذیری^۷ هستند که بسیاری از اندیشه، احساسات و اعمال ما را شکل می‌دهند. باورهای اصلی را می‌توان تغییر داد، اما این فرآیند بسیار زمانبر و دشوارتر نسبت به تغییر افکار زودگذر است. مردم اغلب به دنبال شواهدی برای تایید از باورهای اصلی خود هستند. اگر این باورها مفید نیستند هدف درمان شناختی رفتاری می‌تواند مقابله با آنها باشد. در مشاوره^۸ زوجین باید از باورهای اساسی خود و شریک زندگیتان آگاه باشید. شما ممکن است مدتی را صرف بررسی هر یک از این باورها کنید تا تعیین کنید که آیا آنها با ارزش^۹های اصلی شریک زندگی خود مطابقت دارند یا علت

¹ Association

² Surround

³ Common

⁴ Divergent

⁵ Core belief

⁶ Essential

⁷ Inflexible

⁸ Counseling

⁹ Value

تعارضات^۱ هستند. سپس می‌توان باورهای اصلی به همان شیوه‌ای که سایر افکار هستند پرداخت.

۷. شناسایی اهداف تغییر

تعیین اهداف رویکرد شناختی رفتاری همانند درمان شناختی رفتاری یک روش نظام مند است. برای شروع، در مورد دسته‌های وسیعی^۲ از تغییراتی که می‌خواهید روی آنها کار کنید تصمیم بگیرید. پس از آن، می‌توانید روی رفتارهای خاصی که مایل به تغییر آن هستید تمرکز کنید.

اهداف درمان شناختی رفتاری باید دارای سه معیار باشند: آنها باید قابل مشاهده^۳، اندازه‌گیری^۴ و دست‌یافتنی^۵ باشند. در حالت ایده‌آل، این تغییر با روند معتدلی انجام می‌شود تا بتوانید در اسرع وقت از مزایای^۶ آن بهره ببرید. سپس می‌توانید موقعیت‌های بیشتر و مشخص‌تری را تعیین کنید که به اهداف کلی شما کمک می‌کند.

۸. اصلاحات رفتاری

احساسات شما ممکن است در نتیجه تغییر تفکرتان در مورد یک شرایط^۷ تغییر کند. همچنین ممکن است شما آماده باشید تا رفتارهای خود را با درک بهتری از موقعیت تغییر دهید تا با آن هماهنگ شوید. این کار باعث تقویت

¹ Conflict

² Broad categories

³ Observable

⁴ Measurable

⁵ Achievable

⁶ Benefits

⁷ Circumstance

احساسات خوب شما می‌شود و در عین حال به شما این امکان را می‌دهد تا فعالیت‌هایی را انجام دهید که برای بهبود رابطه شما سازگارانه‌تر است.

بخش چهارم

اهمیت تکالیف خانه در روند درمان

فصل چهارم

چرا تکالیف خانه (تمرین و تکرار) اینقدر مهم هستند؟

به طور معمول^۱، شما فقط برای مدت کوتاهی تحت درمان خواهید بود. اگر می‌خواهید به تغییرات پایدار دست یابید، باید رفتارهای جدید را بیشتر از یک جلسه^۲ درمانی تمرین کنید. علاوه بر این، در طول جلسات درمانی، شما و شریک زندگیتان ممکن است بهترین رفتار خود را داشته باشید. به این دلایل، درمانگر شما ممکن است تکالیف خانه را به شما محول کند که بین جلسات، به تنهایی یا با همسرتان انجام دهید.

درمانگر شما ممکن است مطالب خواندنی، تمریناتی^۳ را به شما محول کند که به تنهایی یا با دیگران انجام دهید، و البته اقدامات خاصی برای تمرین، از فهرست اهداف رفتاری شما در اختیار شما قرار دهد. اگر می‌خواهید از درمان حداکثر بهره را ببرید و تغییراتی را که می‌خواهید در رابطه خود ایجاد کنید، باید زمانی را به این تمرینات اختصاص^۴ دهید.

¹ Typically

² Session

³ Exercise

⁴ Devote

بخش پنجم

محیطی برای درمان شناختی رفتاری زوجین

فصل پنجم

محیطی برای درمان شناختی رفتاری زوجین

درمان شناختی رفتاری زوجین از درمان فردی^۱ متمایز است. به این معنا که شما و شریکتان هر دو افراد منحصر به فردی^۲ هستید که برای ایجاد یک رابطه با هم به جلسه می‌آیید. بنابراین روند درمانی باید این سه نهاد متمایز را در نظر بگیرد (شما، شریک زندگیتان و رابطه) در جلسات زوج درمانی درمانگر ارتباط بین شما و شریکتان را تقویت می‌کند.

۱. زوج به عنوان دو شخص مجزا^۳

حتی اگر در یک رابطه هستید، باز هم دو فرد جدا از هم تلقی می‌شوید. نیاز است که شما به عنوان یک زوج با هم هماهنگ باشید، در حالی که همکاری به عنوان یک تیم ضروری است، شناسایی چالش‌های شخصی نیز بسیار مهم است که میتواند به اختلافات و مشکلاتی که در رابطه با آنها روبرو هستید کمک کند.

¹ Solo therapy

² Unique individual

³ Separate persons

۲. پذیرش فردیت زوج^۱: شناخت پویایی منحصر به فرد شما در رابطه.

وقتی از زوج به عنوان موجودی جدا صحبت می‌کنیم، به این معناست که یک زوج چیزی فراتر از مجموع اجزای فردی آن است. به عنوان یک زوج، شما و شریک زندگیتان ویژگیها، تعاملات و پویاییهای منحصر به فرد خود را دارید.

به عنوان مثال، به صورت فردی، شما و شریک زندگیتان ممکن است بسیار متمرکز بر شغل باشید. با این حال، هنگامی که به عنوان یک زوج همکاری^۲ داشته باشید، ممکن است تفریح و لذت بردن از همراهی یکدیگر را در اولویت قرار دهید. همچنین ممکن است در پروژه‌ها یا سرمایه‌گذاری‌های مشترک با هم کار کنید. در این مواقع، نحوه رفتار و تعامل شما با یکدیگر به عنوان یک زوج می‌تواند متفاوت از رفتار شما به عنوان فرد باشد.

در زوج درمانی، می‌توانید هم فردیت^۳ و هم پویایی خود را به عنوان یک زوج بررسی کنید. شما می‌توانید برای شناسایی و رسیدگی به هر گونه الگوی رفتاری مشکل ساز که ممکن است ایجاد کرده باشید، با یکدیگر همکاری کنید. همچنین برای هر یک از شما مهم است که مسئولیت اعمال خود را بپذیرید و تغییراتی را برای بهبود رابطه ایجاد کنید، بدون اینکه به مشکلات شریک زندگی خود اضافه کنید.

به یاد داشته باشید، دیدن نتایج مثبت در رابطه شما مستلزم تلاش و تعهد هر دوی شما خواهد بود. با شناخت و پذیرش منحصر به فرد بودن رابطه خود و با همکاری یکدیگر برای ایجاد تغییرات مثبت، می‌توانید پیوند خود را تقویت کنید و به پیشرفت‌های ملموس در رابطه خود برسید

¹ Separate being

² Collaborate

³ Uniqueness

۳. اجتناب از تحریف‌های شناختی در ارتباطات

در زوج درمانی، شما و همسرتان به موضوعات مختلفی مانند ارتباط، اعتماد و خیانت خواهید پرداخت. در درمان شناختی-رفتاری برای زوجها، تمرکز بر رفتار به عنوان یک واحد^۲ است. هر دو شریک تشویق می‌شوند تا یک شراکت سازنده ایجاد کنند که در آن از فرضیات در مورد یکدیگر اجتناب کنند. درمان فردی نیز مهم است زیرا هر شریک باید به نگرش‌ها^۳ و نیازهای خود اهمیت دهد. با این حال، در زوج درمانی، تاکید بر همکاری^۴ و ایجاد یک پیوند سالم بین شما دو نفر است. یکی از جنبه‌هایی که می‌تواند بر نحوه برقراری ارتباط زوجین تأثیر بگذارد، تحریفات شناختی است. اینها الگوهای فکری هستند که ممکن است منجر به رفتارهای منفی شوند. به عنوان مثال، "ذهن خوانی" یک تحریف شناختی است که در آن تصور می‌کنید شریک زندگی شما چه فکری می‌کند، که می‌تواند منجر به سوء تفاهم شود. در ازدواج درمانی هدف ترویج رفتارهای مثبت و ارتباط موثر است. شما و همسرتان تکنیک‌هایی را برای مدیریت تحریف‌های شناختی و برقراری ارتباط موثرتر از طریق CBT برای زوجها یاد خواهید گرفت. یکی از این تکنیک‌ها بازسازی شناختی^۵ است که شامل تجزیه و تحلیل و قالب بندی مجدد باورهای منفی به باورهای مثبت است. این به شما و همسرتان کمک می‌کند تا رفتارهای مثبت بیشتری نسبت به یکدیگر داشته باشید. در طول درمان، درمانگر رفتار و الگوهای ارتباطی شما را مشاهده خواهد کرد. از طریق این مشاهده، آنها می‌توانند هرگونه تحریف شناختی را شناسایی کرده و بازخورد ارائه دهند. درمانگر هر دوی شما

¹ Distortion

² Unit

³ Attitude

⁴ Cooperate

⁵ Restructuring

را در بازنویسی مکالمات در زمانی که ارتباط بی اثر است راهنمایی می‌کند. با حل مشکلات خود با راهنمایی یک متخصص بهداشت روان، شما و همسرتان می‌توانید مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشید و رابطه خود را تقویت کنید.

بخش ششم

تأثیر تحریفات شناختی بر رابطه

فصل ششم

چگونه ما تحت تاثیر ادراک هستیم

تحریف‌های شناختی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر نحوه درک و تفسیر افراد از تجربیات خود داشته باشد. این افکار و باورهای تحریف شده اغلب منجر به الگوهای تفکر منفی می‌شود و می‌تواند مانع رفتار مثبت شود. به همین دلیل است که بازسازی شناختی نقش مهمی در درمان زناشویی هم برای افراد و هم برای همسران بازی می‌کند. در زمینه زوج‌درمانی، تحریف‌های شناختی می‌توانند به ویژه آسیب‌رسان باشند. به عنوان مثال، درگیر شدن در تفکر سیاه و سفید^۱، که در آن زوجها موقعیتها را به صورت افراطی «همیشه» یا «هرگز» می‌بینند، می‌تواند فضای منفی ایجاد کند و حس ارتباط بین شرکا را از بین ببرد. جملاتی مانند "ما همیشه در حال بحث هستیم" یا "تو هرگز به من گوش نمی‌دهی" نمونه‌هایی از تفکر همه یا هیچ^۲ هستند که می‌توانند به تیرگی روابط کمک کنند. با این حال، از طریق فرآیند بازسازی شناختی، زوجها می‌توانند یاد بگیرند که با مهربانی و همدلی ارتباط برقرار کنند. بازسازی^۳ شناختی به افراد و زوجها کمک می‌کند تا مفروضات خود را به چالش بکشند و هر گونه الگوی تفکر اشتباه را اصلاح کنند. در زوج درمانی، درمانگر زوجها را در بیان مؤثر احساسات خود بدون تکیه بر تحریف‌های شناختی راهنمایی میکند. زوجها با یادگیری چارچوب‌بندی مجدد افکار و ادراکات خود، می‌توانند از الگوهای منفی رهایی یابند و راه‌های سالمتری برای

¹ Black-and-white-thinking

² All-or-nothing

³ Restructuring

برقراری ارتباط با یکدیگر ایجاد کنند. این فرآیند به آنها قدرت میدهد تا از مفروضات کنار گذاشته و در ارتباطات دقیقتر و سازندهتر شرکت کنند. نقش درمانگر این است که این مهارت‌های ارزشمند را به زوجها بیاموزد و آنها را قادر سازد تا احساسات خود را به گونه‌ای بیان کنند که درک و ارتباط را تقویت کند. در نهایت، بازسازی شناختی^۱ در زوج درمانی، ابزارهایی را در اختیار زوجها قرار میدهد تا ارتباطات خود را تغییر داده و رابطه مثبت و رضایتبخشتری ایجاد کنند. با به چالش کشیدن تحریفهای شناختی و ترویج الگوهای فکری سالمتر، زوجها میتوانند پیوند عاطفی قویتری ایجاد کنند و پایه‌ای از اعتماد و تفاهم ایجاد کنند.

^۱ Cognitive restructuring

بخش هفتم

کنار گذاشتن قضاوت عجولانه در رابطه

فصل هفتم

هنگامی که زوجها تصمیم می‌گیرند به دنبال مشاوره باشند، مهم است که بدانند این رابطه ممکن است در طول مسیر با چالش‌هایی روبرو شود. زوجها اغلب وارد درمان میشوند، زیرا آنها چیزی را تجربه میکنند که به عنوان «آزار زوجین»^۱ شناخته میشود، که در آن هر دو طرف نگران وضعیت رابطه خود هستند. این می‌تواند منجر به احساس ناامنی میان آنها شود. به عنوان مثال، یکی از شرکا ممکن است به دیگری مشکوک به خیانت^۲ باشد، که نمونه‌ای از "نتیجه‌گیری یا قضاوت عجولانه"^۳ که یک خطای شناختیست باشد. در محیط درمانی، پرداختن به این مسائل مربوط به "پیشانی زوج"^۴ بسیار مهم است. درمان شناختی رفتاری برای زوجها می‌تواند در چنین شرایطی بسیار مفید باشد. این به زوجها کمک میکند تا مفروضات خود را در مورد افکار و احساسات شریک زندگیشان تشخیص دهند و به چالش بکشند، به ویژه زمانی که هیچ مدرک مشخصی برای حمایت از این فرضیات وجود ندارد. هنگامی که زوجها درمان را شروع می‌کنند، ممکن است طیف وسیعی از احساسات را تجربه کنند. هر دو نفر ممکن است مشتاق بهبود مهارت‌های ارتباطی خود باشند، اما یکی از طرفین ممکن است عصبانیت یا حالت تدافعی^۵ نشان دهد، در حالی که دیگری ممکن است از جهتی که رابطه در حال حرکت است احساس ناامیدی^۶ کند. اینجاست که بازسازی شناختی در زوج درمانی ضروری می‌شود. این به زوجها کمک می‌کند از عجله در نتیجه‌گیری در مورد احساسات و

¹ Couple anguish

² Cheating

³ Jumping to conclusions

⁴ Couple distress

⁵ Defensive

⁶ Disappointed

اعمال یکدیگر اجتناب کنند و دیدگاه مثبت و درک بیشتری را به کار بگیرند. در طول درمان، درمانگر یک ارزیابی^۱ کامل برای تعیین اهداف درمانی زوج انجام می‌دهد، تکنیکهای بازسازی شناختی را آموزش میدهد و زوجین را قادر می‌سازد تا الگوهای تفکر مثبت را توسعه دهند و از رفتارهای ناسازگار^۲ اجتناب کنند. با یادگیری دوست داشتن یکدیگر بدون انتقاد بیش از حد، زوج درمانی می‌تواند متحول کننده باشد. درمان فرصتی را برای شرکا فراهم می‌کند تا بفهمند اقدامات آنها چگونه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد. درمانگر تعاملات زوجین را از نزدیک مشاهده و در مورد تأثیر آن در روابطشان بازخورد ارائه می‌دهد. گاهی اوقات، ممکن است زوجها عادت به انجام رفتار منتقدانه نسبت به یکدیگر داشته باشند که منجر به رنجش و مشاجره‌های مکرر میشود. از طریق درمان، این تبادلات سلامت رابطه را روشن می‌کند و زمینه‌هایی را که نیاز به بهبود دارند برجسته می‌کند. یک زوج درمانگر می‌تواند راهبردهای شناختی را برای تقویت ارتباطات آموزش دهد و به شرکا کمک کند تا نیازها و نگرانی‌های خود را به طور موثر بیان کنند. علاوه بر این، اگر یکی از زوجین افسردگی^۳ بالینی را تجربه می‌کند، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رابطه بگذارد. رویکردهای درمانی خاصی برای پرداختن به افسردگی در زمینه پویایی زوج وجود دارد.

به طور کلی، زوج درمانی با هدایت تکنیکهای بازسازی شناختی میتواند تغییرات مثبتی ایجاد کند و به شرکا اجازه میدهد تا راه سالم‌تری برای برقراری ارتباط با یکدیگر ایجاد کنند و یک رابطه رضایت بخش و هماهنگ‌تر^۴ را تقویت کنند.

¹ Evaluation

² Maladaptive

³ Depression

⁴ Concerted

بخش هشتم

باورهای مثبت: پرورش اعتماد و خوشبینی در رابطه

فصل هشتم

"ساخت پل‌های اعتماد: توانمندسازی روابط از طریق باورهای مثبت در زوج درمانی"

زمانی که زوجها در رابطه خود شاد و از آن مطمئن باشند، به یکدیگر اعتماد میکنند و نگرانی از خیانت آنها را فرا نمی‌گیرد. شما می‌توانید با مشاهده تعاملات زوجین میزان امنیت را اندازه‌گیری کنید. زوجها را با مشاوره یا بحث‌های باز در مورد اعتماد بر ترس‌ها و ناامنی‌های خود غلبه کرده‌اند. قدرت یک رابطه با میزان اعتماد هر دو طرف به یکدیگر تعیین می‌شود. به همین دلیل است که پرورش اعتماد در رابطه بسیار مهم است. با در نظر گرفتن بهترین باورها نسبت به همسران، محیطی ایجاد می‌کنید که او را تشویق به رفتاری متقابل میکند. وقتی دیدگاه مثبتی نسبت به شریک زندگی خود دارید، حس اعتماد و درک متقابل را تقویت می‌کند. مهم است که فعالانه در زوج درمانی شرکت کنید و برای حل تمام مشکلات رابطه خود صرفاً به جلسات متکی نباشید. مشاوره موثر به زمان و از خود گذشتگی نیاز دارد، گاهی اوقات ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشد. روند درمانی هر زوجی منحصر به فرد است در حالی که برخی ممکن است فواید آن را تجربه کنند، برخی دیگر ممکن است به زمان بیشتری برای دیدن پیشرفت نیاز داشته باشند. صرف نظر از جدول زمانی، هم برای شما و هم برای همسران ضروری است که به جلسات درمانی ادامه دهید و فعالانه در این فرآیند شرکت کنید. زوج درمانی یک تعهد مداوم است و با سرمایه‌گذاری در رابطه خود و فرض بهترین‌ها نسبت به یکدیگر، می‌توانید پیوند و ارتباط خود را مستحکم کنید.

بخش نهم

درمانگر در نقش تسهیلگر

فصل نهم

درمانگر در نقش تسهیلگر^۱

یک درمانگر زوج که متخصص^۲ در رویکرد شناختی رفتاری است وظیفه^۳ خطیری را برعهده دارد. نقش آنها دیکته کردن افکار، احساسات یا اعمال شما نیست. در روند جلسات درمانی آنها دستیابی به خواسته‌ها، چگونگی ایجاد اهداف و تغییراتی که می‌خواهید دست پیدا کنید را برای شما آسان‌تر می‌کنند. شما می‌توانید روی درمانگر خود حساب کنید تا گفت و گوی بین شما در جهت مثبت حرکت کند. آنها همچنین می‌توانند در مورد مسائل و تکنیک‌های خاص به شما مشاوره و اطلاعات بدهند.

با این حال هر دو شما نقش فعالی در تصمیم‌گیری در طول درمان شناختی رفتاری به صورت فردی و مشترک^۴ دارید.

¹ Facilitator

² Specialized

³ Task

⁴ Jointly

بخش دهم

مذاکره در مسیر هماهنگی

فصل دهم

یافتن زمینه مشترک: شناسایی مسایل قابل مذاکره و غیرقابل مذاکره در روابط

اگر تاکنون هرگز به درمان نرفته اید، ممکن است انتظار داشته باشید که درمانگر به شما بگوید که چه چیزی را باید تغییر دهید. اجازه دهید چیزی را به شما بگویم، آنها قرار نیست این کار را انجام دهند. هرچند که آنها ممکن است به شما در درک پیامدهای تغییر یا عدم تغییر کمک کنند، با این حال شما هستید که تصمیم می‌گیرید چه چیزی را تغییر دهید. در واقع، تعیین آنچه که هر یک از طرفین مایل به تغییر هستند یک عنصر حیاتی در توسعه اهداف شناختی رفتاری در زوج درمانی است. اگر شما یا شریک زندگیتان یک مفهوم^۱ یا باور اصلی را غیرقابل مذاکره اعلام^۲ کنید، طرف مقابل باید یاد بگیرد که افکار یا باور اصلی شریک خود و همچنین پیامدهای طبیعی آن را بپذیرد. اگر این کار را انجام ندهید، نمی‌توانید پیشرفت^۳ زیادی در درمان داشته باشید.

^۱ Implication

^۲ Declares

^۳ Progress

بخش یازدهم

۲۵ تکنیک برای پرورش رابطه

فصل یازدهم

این ۲۵ تکنیک زوج درمانی را امتحان کنید ...

تکنیک‌ها، تمرین‌ها و فعالیت‌ها در هر رابطه‌ای مجادله^۱ وجود دارد. یادگیری نحوه رسیدگی به اختلافات نه تنها ممکن است به شما در حل مشکلاتتان کمک کند، همچنین ممکن است پیوند شما با همسران را تقویت^۲ کند.

یک مشاور خبره با هر دو نفر در زوج درمانی کار می‌کند تا به آنها کمک کند تا روابط خود را بهبود بخشند. درمانگران ازدواج^۳ و خانواده دو دسته از مشاوران هستند که به طور خاص برای کار با زوجها آموزش دیده‌اند.

مانند هر نوع درمان دیگری، مشاوره زوجین، هردو طرف را ملزم^۴ به فداکاری و آزادانه صحبت کردن در مورد خواسته‌هایشان^۵ میکند. مشاوره نباید یک فرآیند مخفیانه^۶ باشد که فقط برای "انواع" خاصی از افراد محدود شود. مشاوره زوجین می‌تواند برای هر زوجی، صرف نظر از جمعیت شناختی، مانند گرایش جنسی یا سن، مفید باشد. زوجها می‌توانند پیوند قوی‌تری داشته باشند و فضایی ایجاد کنند که در صورت داشتن گفتگوهای آسیب‌پذیر^۷

¹ Contention

² Strengthen

³ Marriage

⁴ Necessitates

⁵ Desire

⁶ Secretive

⁷ Vulnerable

یکدیگر را طرد نکنند. هنگام مراجعه به مشاوره زوجین، ذهنی باز داشته باشید و برای از بین بردن موانع ارتباطی آماده باشید.

اگر می‌خواهید خود و رابطه‌تان را بهبود ببخشید، تاکتیک‌ها و تمرین‌های مختلفی^۲ در اختیار شماست.

۱. گوش دادن بازتابی

گوش دادن انعکاسی^۳، که در آن زوج تبدیل به شنونده‌های فعالی می‌شوند، تمرین بسیار مفیدی است. به جای استفاده از جملات "شما"، از کلمات "من" استفاده کنید. به جای گفتن «شما برای انجام این کار اشتباه می‌کنید»، بگویید «وقتی این کار رو انجام می‌دهی، احساس ناراحتی می‌کنم». وقتی زوجها به نوبت شنونده‌های فعال باشند، توانایی زوج در حل مسائل و همچنین توانایی آنها در برقراری ارتباط مؤثر افزایش می‌یابد.

۲. روان درمانی با تمرکز عاطفی قوی

بسیاری از درمانگران از رویکردی^۴ به نام درمان متمرکز بر عاطفه یا روان‌درمانگری پویشی استفاده می‌کنند که به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای التیام بخش بلندمدت را انجام دهند.

¹ Obstacle

² Disposal

³ Reflective listening

⁴ Approach

هدف این است که زوجها تمایلات ناسازگاری را کشف کنند که دراستحکام روابط و دلبستگی آن‌ها دخالت می‌کند. افراد تکنیک‌هایی را برای اصلاح یا ایجاد پیوندهای^۱ ایمن و مطمئن در روابط به دست آورده و به کار می‌برند.

۳. استفاده از روایت درمانی^۲

روایت درمانی نوعی درمان است که در آن افراد مشکلات خود را بیان میکنند^۳ و داستان‌های خود را در غالب روایت بازآفرینی میکنند. این می‌تواند به آنها کمک کند تا متوجه شوند که هیچ داستان واحدی نمی‌تواند تمام تجربیات آنها را به تصویر بکشد. ناسازگاری و تضادها بخش طبیعی از زندگی است. روایت درمانی می‌تواند به زوج‌هایی کمک کند که معتقدند رابطه آنها به دلیل ضعف دوطرف با شکست مواجه شده است. حتی مشاهده شده که این امر باعث کاهش تعارض زوجین و ترویج همکاری می‌شود.

زوج‌های شکست خورده اغلب بر این باورند که قربانی^۴ یک تله عشقی^۵ و خلا عاطفی هستند، به همین دلیل همیشه خود را یک «بازنده» میدانند و این همان چیزی است که مستحق^۶ آن هستند.

۴. تکنیک گاتمن

روش گاتمن در واقع یک تکنیک شناخته شده و بسیار مورد توجه است که توسط زوج درمانگران برای کمک به زوجها برای بهبود درک خود از یکدیگر

¹ Attachments

² Narrative therapy

³ articulating

⁴ Victims

⁵ Love trap

⁶ Deserve

و حل مسائل رابطه استفاده می‌شود. این رویکرد برای افزایش رضایت از رابطه و تقویت ارتباط عاطفی بین شرکا طراحی شده است. روش گاتمن علاوه بر پرداختن به مسائل مربوط به رابطه، می‌تواند برای رفع نگرانی‌های مربوط به صمیمیت^۱ و سازگاری زناشویی^۲ نیز مفید باشد.

مؤسسه گاتمن تقریباً ۴۰ سال است که در حال انجام تحقیقات است. مؤسسه^۳ گاتمن نه تنها کارگاه‌های زنده و موارد آموزشی در منزل را برای زوجها فراهم می‌کند، بلکه نقش مهمی در آموزش درمانگران متعدد ایفا کرده.

۵. درمان رابطه مبتنی بر تصویر سازی^۴ - ارتباطی

درمان مبتنی بر تصویر سازی ارتباطی توسط دکتر هارویل هندریکس^۵ و دکتر هلن لاکلی هانت در سال ۱۹۸۰ تاسیس شد و ارتباط بین روابط بزرگسالان و تجربیات دوران کودکی^۶ را برجسته می‌کند.

با درمان ترومای اولیه، این درمان سعی می‌کند زوجها را دلسوزتر^۷ کند و نسبت به یکدیگر درک بیشتری داشته باشند.

¹ Intimacy

² Marital adjustment

³ institute

⁴ Imago

⁵ Harville Hendrix

⁶ Childhood

⁷ Compassionate

۶. درمان حل مسئله^۱

اگر با یک موضوع مشخص سر و کار دارید، احساس فرسودگی^۲، یا تلاش^۳ برای رسیدن به یک هدف خاص، درمان متمرکز راه حلی است که باید در نظر بگیرید. با توجه به توضیحات این عمل، "یک استراتژی درمانی مبتنی بر شواهد متمرکز^۴ بر هدف کوتاه مدت است که به مراجعان کمک می‌کند تا با ایجاد راه حل‌ها به جای تمرکز بر مشکلات تغییر کنند."

۷. خلاق^۵ باشید

هنگامی که در رابطه با چالش‌هایی رو به رو هستید، ایجاد یک تابلوی دید فیزیکی قابل مشاهده^۶ ممکن است به شما کمک کند تا جاه طلبی‌ها^۷ و اهداف مشترک شما را یادآوری کند. این تابلو میتواند شامل یک لیست دست ساز از اهداف و مجموعه‌ای^۸ از عکس‌ها باشد، که نمایانگر خواسته‌های شما برای رابطه است.

این یک یادآوری^۹ قابل مشاهده است که ازدواج یک پروسه در حال پیشرفت است و ایجاد یک شراکت قوی، سالم و طولانی مدت نیاز به زمان و سخت کوشی طرفین دارد.

¹ Problem solving treatment

² Burnout

³ Striving

⁴ Concentrating

⁵ Creative

⁶ Visible

⁷ Ambitions

⁸ Collection

⁹ Reminder

۸. به دنبال موضوعات عمیق‌تر برای بحث باشید

به جای پرداختن به مکالمات سطحی، مهم است که با شریک زندگی خود به موضوعات معنادارتری بپردازید. به راحتی درگیر کارهای روزمره می‌شوید و فراموش می‌کنید که مکالمات عمیق‌تری فراتر از بحث در مورد برنامه‌های روزمره یا وعده‌های غذایی داشته باشید. با برنامه ریزی هدفمند می‌توانید فراتر از حد معمول پیش بروید، از شریک زندگی خود در مورد افکار، احساسات، رویاها و علایقش بپرسید، با داشتن این مکالمات می‌توانید ارتباط خود را تقویت کنید.

۹. سپاسگزاری خود را نشان دهید

قدردانی و گفتگو در مورد آنچه در رابطه شما موثر است ممکن است به شما کمک کند قدر یکدیگر را بیشتر بدانید. قدردانی خود را به طور منظم از طریق مکالمات حضوری، پیام‌ها یا یک یادداشت چسبنده در مکانی قابل مشاهده به شریک زندگی خود منتقل کنید.

۱۰. زبان عشق مورد علاقه شریک زندگی خود را تعیین کنید و با آن آشنا شوید

فقط به این دلیل که شما در یک رابطه هستید، تضمین نمی‌کند که احساس مشابهی در مورد عشق داشته باشید. مفهوم زبان‌های عشق بر این پایه استواراند که هرکسی یک روش ترجیحی برای دریافت عشق دارد:

دریافت هدیه

انجام خدمات

کلمات تایید گرو مثبت

وقت گذرانی با کیفیت

رابطه جنسی

۱۱. برای بحث‌های انتقادی وقت بگذارید

آیا می‌خواهید یک گفتگوی جدی یا چالش برانگیز با شریک زندگی خود داشته باشید؟ آن را از حرفه‌ای‌ها کمک بگیرید: وقتی صحبت از بحث‌های جدی می‌شود، داشتن یک استراتژی مفید است. ما اغلب گرفتار درگیری و تعارض می‌شویم، زیرا زمان محدود است و در چارچوب ذهنی مناسبی برای گفتگوی معقولانه نداریم. برای اینکه کسی غافلگیر نشود، مکالمات دشوار را از قبل برنامه ریزی کنید.

۱۲. یک به یک زمان بندی کنید

در حالی که زندگی گاهی اوقات می‌تواند استرس زا باشد، اجازه ندهید محدودیت‌های بیرونی مانع از گذراندن زمان با کیفیت شما با همسرتان شود. صرف زمان مناسب برای نزدیک شدن به یکدیگر، که میتواند شامل: مشغول شدن در سرگرمی‌های مشترک، مکالمات معنادار و قرارهای بیرون از خانه باشد، نقطه شروع فوق العاده است. این فعالیت‌ها را چندین بار در هفته یا یک بار در هفته (یک ساعت) برای تمرکز بر روی مسائلی که به شما در تقویت رابطه کمک می‌کند تنظیم کنید.

۱۳. ظرف صمیمیت خود را پر کنید

رابطه خود را به عنوان ظرفی در نظر بگیرید که باید با انواع مختلف صمیمیت پر شود تا شکوفا شود. بدانید که به عنوان یک زوج یا یک فرد، رابطه شما

نیازمند عشق و صمیمیت است. این نیازها را می‌توان اینگونه دسته بندی کرد:

۱. صمیمیت فکری: شامل مشارکت در گفتگوها، به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و هم فکری است.

۲. صمیمیت تجربی: خلق تجربیات و ماجراجویی‌های مشترک، داشتن فعالیت‌ها یا سرگرمی‌های جدید وساختن خاطرات در کنار یکدیگر به عنوان یک زوج است.

۳. صمیمیت اجتماعی: به ارتباط با دیگران به عنوان یک زوج، معاشرت با دوستان یا افراد همفکر و ایجاد یک شبکه حمایتی است.

۴. صمیمیت عاطفی: شامل تعمیق ارتباط عاطفی شما، ابراز آسیب پذیری و حمایت و درک یکدیگر است.

۵. صمیمیت جنسی: شامل محبت فیزیکی، رضایت جنسی، و ارتباط آزاد در مورد خواسته‌ها و مرزهای شما می‌شود. برای انجام این الزامات صمیمیت، مدتی را به تمرکز روی هر مورد اختصاص دهید. به عنوان مثال، می‌توانید یک شب بازی 'زوم' را برنامه ریزی کنید که در آن سرگرمی جدیدی را با هم کشف می‌کنید یا با افرادی که علائق مشترک شما را دارند معاشرت کنید. این به شما کمک می‌کند تا جنبه‌های مختلف رابطه خود را پرورش دهید و اطمینان حاصل کنید که هر ظرف، با صمیمیت مورد نیاز برای تقویت پیوند شما پر است.

۱۴. با شریک زندگی خود یوگا انجام دهید

در نظر بگیرید در حال انجام یوگای زوجین با همسرتان هستید. یوگای زوج به شما این امکان را می‌دهد که در حین انجام حرکات پشت سر هم در کنار شریک زندگی خود تعادل برقرار کنید که باعث ایجاد و تقویت اعتماد می‌شود.

بین ذهن آگاهی و رضایت عاشقانه ارتباط وجود دارد. اگر تنفس خود را هماهنگ کنید، در طول تمرین با شریک زندگی خود یکی می‌شوید - و ممکن است فواید آن بیشتر از جلسه یوگا شما باشد.

۱۵. بوسه شش ثانیه ای

دکتر جان گاتمن: بنیان گذار موسسه گاتمن، پیشنهاد میکند که قبل از کنار گذاشتن این روش، یک بوسه شش ثانیه‌ای را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا به زوجها حسی از عشق اضافه کند.

قفل سحر و جادو یک بوسه شش ثانیه‌ای را باز کنید، جایی که اشتیاق با آرامش درهم آمیخته میشود و پناهگاهی سعادتمند برای گریز از استرس‌های روزانه ایجاد میکند. همانطور که لب‌ها به هم میرسند، نگرانی‌ها محو میشوند و تنها حضور مست کننده عشق و میل را باقی میگذارند. این ژست کوتاه اما عمیق دوباره شعله ور میشود، شعله عاشقانه‌ای که هر لحظه را با انرژی تازه و ارتباط عمیق‌تر بین شرکای خود القا میکند.

۱۶. در طول روز به یکدیگر علاقه نشان دهید

آخرین باری که از شریک زندگی خود پرسیدید که در آن روز بیشتر از همه منتظر چه چیزی هست، چه زمانی بود؟ صرف چند دقیقه گفتگو در مورد برنامه و آرزوهای شریک زندگی تان می‌تواند به شما در حمایت و مراقبت از او در رابطه کمک کند و نشان دهد که به او اهمیت میدید. بنابراین، ادامه دهید و از شریک زندگی خود بپرسید که امروز در مورد چه چیزی هیجان زده است.

۱۷. فهرستی از کارهایی که دوست دارید همسران برای شما انجام دهد تهیه کنید

فهرستی از سه کاری که شریک زندگی تان می‌تواند انجام دهد تا شما را خوشحال کند به صورت هفتگی تهیه کنید. لیست خود را در حالی که به چشمان یکدیگر خیره شده اید با یکدیگر به اشتراک بگذارید. لیست‌ها ممکن است کاری نباشد که شریک زندگی شما بتواند هر روز انجام دهد، اما با یادآوری کارهایی که می‌تواند هفته‌ای یک بار انجام دهد، به ایجاد اعتماد و ارتباط کمک کنند.

هدف این است که همه ما به روش‌های مختلف ابراز محبت می‌کنیم و به آن نیاز داریم، و احترام گذاشتن به این تفاوت‌ها برای اینکه احساس کنیم شنیده می‌شوند و درک می‌شوند بسیار مهم است.

۱۸. برای شکستن یخ رابطه پیشقدم شوید.

تصور کنید که ما در یک ماجراجویی خودجوش با هم هستیم. به دری مخفی در میانه ناکجاآباد برخورد می‌کنیم. فکر می‌کنید پشت آن در چیست و چرا؟" این یخ شکن تخیلی نه تنها باعث ایجاد حس کنجکاوی می‌شود، بلکه شریک زندگی شما را نیز دعوت می‌کند تا خلاقیت و دنیای درونی خود را به اشتراک بگذارد. با کاوش در احتمالات پشت در مرموز، می‌توانید علایق، رویاها و حتی حس ماجراجویی آنها را کشف کنید. این یک فرصت خارق العاده برای برافروختن تخیل آنها و ایجاد یک مکالمه سرگرم کننده و جذاب است. بنابراین، در یک مکان دنج یا یک پیاده روی آرام، زمینه را برای این ماجراجویی آماده کنید و اجازه دهید تخیل شریک زندگی تان روشن شود. تا سفری اکتشافی، بانشاط و ارتباط عمیق تر را آغاز کنید.

۱۹. با موسیقی ارتباط برقرار کنید

در مسیر حافظه قدم بردارید و خاطراتی را که با هم گذرانده اید به یاد بیاورید. به آهنگ‌هایی فکر کنید که جایگاه ویژه‌ای در قلب شما دارند و خاطرات زیبایی را زنده می‌کنند. اینها می‌توانند آهنگ‌هایی باشند که در اولین قرار ملاقات شما، یا هر لحظه مهمی در رابطه شما پخش شده اند. اکنون، لیست پخش شخصی خود را ایجاد کنید که آن خاطرات و احساسات را به تصویر می‌کشد. آهنگ‌هایی را بگنجانید که ارزش احساسی دارند و تجربیات شما را به عنوان یک زوج منعکس می‌کنند. می‌توانید ترکیبی از موارد دلخواه قدیمی و جدید انتخاب کنید. هنگامی که لیست پخش خود را ایجاد کردید، نوبت به تعویض می‌رسد! لیست‌های پخش خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارید و به نوبت به آهنگ‌هایی گوش دهید که قلب شریک زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است. همانطور که گوش می‌دهید، داستان‌های پشت هر آهنگ و اینکه چرا آنها برای شما معنادار هستند را به اشتراک بگذارید. این تبادل نه تنها درک شما را از یکدیگر عمیق‌تر می‌کند، بلکه پیوند زیبایی را از طریق قدرت موسیقی ایجاد می‌کند. بنابراین، هدفون خود را بردارید، و اجازه دهید ملودی‌ها شما را به آن لحظات ارزشمند بازگردانند. برای احساس نوستالژی، ایجاد خاطرات جدید و تقویت ارتباط عاشقانه خود از طریق جادوی موسیقی آماده شوید.

۲۰. یک باشگاه کتاب دو نفره تشکیل دهید

مطالعه با هم می‌تواند راهی فوق‌العاده برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و لذت بردن از لحظاتی با کیفیت خودتان باشد. بگذارید نحوه انجام این کار را به شما بگوییم:

۱. انتخاب کتاب جایگزین: به نوبت کتابی را انتخاب کنید که توجه شما را به خود جلب کرده است. این می‌تواند یک رمان، یک کتاب غیرداستانی یا حتی مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه باشد. به این ترتیب، هر دوی شما می‌توانید ژانرها و نویسندگان مختلف مورد علاقه خود را کشف کنید.

۲. برای شام برنامه ریزی کنید: زمانی که کتابی را انتخاب کردید، یک قرار شام ویژه برای بحث در مورد آن تعیین کنید. این می‌تواند یک شام خانگی یا رزرو در رستوران مورد علاقه شما باشد. نکته مهم این است که فضایی دنج و آرام ایجاد کنید تا بتوانید روی بحث کتاب خود تمرکز کنید.

۳. بحث کنید و به اشتراک بگذارید: در طول قرار شام خود، به نوبت درباره افکار، نظرات و قسمت‌های مورد علاقه خود از کتاب بحث کنید. بینش خود را به اشتراک بگذارید، از یکدیگر سؤال بپرسید، و دیدگاه‌های مختلف را بررسی کنید. این یک فرصت عالی برای تعمیق ارتباط خود و کسب اطلاعات بیشتر در مورد سلیقه و علائق یکدیگر است. با تشکیل این باشگاه کتاب، نه تنها از مطالعه با هم لذت خواهید برد، بلکه مکالمات معناداری و تجربیات مشترک ایجاد خواهید کرد.

۲۱. به چشمان یکدیگر نگاه کنید

برقراری تماس چشمی طولانی مدت با شریک زندگی خود می‌تواند به هر دوی شما کمک کند تا احساس ارتباط بیشتری داشته باشید. تماس چشمی طولانی‌تر می‌تواند به شما در درک احساسات، ایجاد صمیمیت و شکل‌گیری اعتماد کمک کند. خیره شدن چشم با "هم‌آمیزی" مرتبط است، که مرز بین خود و طرف مقابل را محو می‌کند و باعث می‌شود احساس ارتباط بیشتری

داشته باشید. چرا آن را امتحان نکنید؟ چشم‌ها دروازه روح هستند، پس چرا که نه؟

۲۲. شکرگزاری را به یک عادت تبدیل کنید

پرورش عادت شکرگزاری "قدردانی نه تنها برای سلامتی شخصی شما بلکه برای سلامت رابطه شما نیز مزایای بسیار زیادی دارد. وقتی از شریک زندگی خود تشکر می‌کنید، باعث ترشح اکسی توسین می‌شود، هورمونی که برای تقویت آرامش و کاهش استرس شناخته شده است. در نتیجه، هم شما و هم شریکتان احساس عمیقی از عشق و ارتباط را تجربه می‌کنید. تحقیقات نشان داده است که ابراز قدردانی منجر به "عشق با تجربه بالاتر" می‌شود. با اختصاص منظم زمان برای ابراز قدردانی، می‌توانید کیفیت کلی رابطه خود را افزایش دهید. برای اینکه قدردانی را در زندگی روزمره خود بگنجانید، در پایان هر روز زمانی را برای اشتراک گذاشتن سه چیز که بابت آنها قدردان هستید به شریک زندگی خود اختصاص دهید. این می‌تواند به سادگی قدردانی از حمایت، مهربانی آنها یا اقدام خاصی که در طول روز انجام داده اند باشد. به یاد داشته باشید، تبدیل شکرگزاری به یک عادت، تمرین قدرتمندی است که می‌تواند تأثیر عمیقی بر رفاه و استحکام رابطه شما داشته باشد. بنابراین، برای پرورش این عادت وقت بگذارید و ببینید که چگونه زندگی و عشق شما را برای بهتر شدن تغییر می‌دهد.

۲۳. مدت زمانی را که صرف نوازش می‌کنید افزایش دهید

در آغوش گرفتن پرشور با شریک زندگی خود یک تجربه بدیع است که فراتر از تماس فیزیکی می‌باشد. آتشی را در درون شعله ور می‌کند و مجموعه‌ای از احساسات و عواطف لذت بخش را به راه می‌اندازد، بدن شما در هم تنیده

می‌شود و ارتباطی عمیق ایجاد می‌کند که فراتر از کلمات است. این رقص صمیمیت و میل است. همانطور که بدن شما به یکدیگر فشار می‌آورد، موجی از اکسی توسین به سیستم بدنی شما سرازیر می‌شود و به عنوان یک اکسیر قدرتمند عشق و پیوند عمل می‌کند. این هورمون نه تنها ارتباط عاطفی شما را عمیق‌تر می‌کند، بلکه در کاهش استرس و اضطراب نیز معجزه می‌کند. آغوش لمس معشوق شما توانایی قابل توجهی دارد که نگرانی‌های روز را از بین می‌برد و باعث می‌شود شما احساس آرامش، امنیت و گرمای داشته باشید. علاوه بر این، عمل در آغوش گرفتن پرشور می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت جسمانی شما داشته باشد. نشان داده شده است که فشار خون در حالت استراحت را کاهش می‌دهد، سلامت قلب و عروق و شادابی کلی را ارتقا می‌دهد. همانطور که از گرما و راحتی در آغوش همسران لذت می‌برید، بدن شما به کاهش تنش، ترویج آرامش و ایجاد حس هماهنگی پاسخ می‌دهد. پس، دوست من، هنر در آغوش گرفتن را بکار گیر و بگذار جادوی آن تو را فرا گیرد. به خود اجازه دهید تسلیم ارتباط سعادت‌مندان‌ای شوید که از درهم تنیدگی قلب‌ها، ذهن‌ها و بدن‌ها ناشی می‌شود. اجازه دهید اکسی توسین جریان یابد، استرس از بین برود و شعله‌های عشق روشن‌تر از همیشه بسوزد.

۲۴. یک دفترچه درمانی بخرید

یک کتاب کار زوج درمانی را از یک کتابفروشی یا بصورت آنلاین پیدا کنید و هر هفته زمانی را با همسران برای تکمیل فعالیت‌ها برنامه ریزی کنید.

۲۵. از تلفن‌های همراه خود فاصله بگیرید

وقتی شرکای زندگی با هم تنها هستند، تلفن‌های همراه می‌توانند حواسشان را پرت کند

و این امر میتواند به عنوان بی‌اعتنایی یا بی‌محلی نسبت به یکدیگر نیز تلقی می‌شود. در یک محیط اجتماعی تمرکز بر تلفن به جای شریک زندگی می‌تواند در طولانی مدت تاثیر منفی بر رابطه شما داشته باشد. اگر رابطه شما دچار حواس پرتی و فقدان احساس شده است، سعی کنید زمانی را برای کنار گذاشتن آن و برقراری ارتباط با یکدیگر اختصاص دهید.

بخش دوازدهم

نتیجه

فصل دوازدهم

نتیجه

هیچ مشکل جزئی یا بزرگی در مورد درمان وجود ندارد، به خصوص با پشتیبانی یک متخصص خبره و با تجربه. تمرینات و روش‌های طراحی شده توسط درمانگران واجد شرایط به شما کمک می‌کند تا رابطه خود را ترمیم کنید و مهارت‌های ارتباطی خود را از احساس جدایی از شریک زندگی خود تا غلبه بر خیانت تقویت کنید. درمان شناختی رفتاری زوجین یک روش درمانی بسیار موثر برای بهبود رفاه رابطه و همچنین رسیدگی به مسائل و نگرانی‌های مختلفی می‌باشد که زوج‌ها ممکن است با آن مواجه شوند. این امر به ویژه در مورد مسائل ارتباطی، حل مسئله و حل تعارض که به طور طبیعی بین شرکا یا در نتیجه مسائل روانشناختی همراه در یک یا هر دو طرف ایجاد می‌شود، که زوج درمانگران راهبردهای خاصی را برای آنها ایجاد و استفاده کرده‌اند، صادق است. با کمال تعجب، در درمان شناختی رفتاری زوجین همچنین چارچوبی محکم برای تطبیق درمان با نیازهای خاصی که ممکن است شرکای خود داشته باشند، فراهم می‌کند.

References:

Alford, B. A. , & Beck, A. T. (1997). The integrative power of cognitive therapy. New York: Guilford Press.

Wright, J. H. , Basco, M. R. , Thase, M. E. (2006). Learning cognitive-behavior therapy: An illustrative guide. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

D’Zurilla, T. J. , & Nezu, A. M. (2006). Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention (3rd ed.). New York: Springer.

Beck, A. T. , Rush, A. J. , Shaw, B. F. , & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Misattribution and .(۲۰۱۲) .R .Curhan, J & , .Brown, A prior attitudes: the polarizing effect of physiological Working paper, Massachusetts .arousal on negotiation Institute of Technology, Cambridge, MA.

Gottman, J. M. , & DeClaire, J. (2001). The relationship cure. New York: Crown.

Gottman, J. , & Silver, N. (2012). What makes love last? How to build trust and avoid betrayal. New York: Simon & Schuster.

Goldman, R. N. , & Greenberg, L. S. (2015). Case formulation in emotion-focused therapy: Co-creating clinical maps for change. American Psychological Association.

Hartman A. , Laird J. (1983) Family-centered social work practice, New York, Free Press.

Hearn G. (1969) The general systems approach: Contributions toward an holistic conception of social work, New York, Council on Social Work Education.

James W. (1981) Principles of psychology, vol. I, Cambridge, MA Harvard University Press.

Johnson S. (2004) The practice of emotionally focused couple therapy, New York, Brunner-Routledge.

Beutler, L. E. (1983). Eclectic psychotherapy: A systematic approach. Elmsford, NY: Pergamon.

Garfield, S. L. (1980). Psychotherapy: An eclectic approach. New York, NY: Wiley.

.Kahneman, D (2011)New .Thinking, fast and slow .
York: Farrar, Straus & Giroux.

Lederer, W. J. (1968). The mirages of marriage. New York: Norton.

Jacobson, N. , & Gottman, J. (1998). When men batter women: New insights into ending abusive relationships. New York: Simon & Schuster.

Epstein, N. B. , & Baucom, D. H. (2002). Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples:A contextual approach. American Psychological Association.

Michaelson, R. B. (1963). An analysis of the changing focus of marriage counseling. Unpublished dissertation. University of Southern California.

Epstein, N. B. , & Baucom, D. H. (2002). Enhanced cognitive-behavioral theory for couples. Washington, DC: American Psychological Association.

Pew, W. & Pew, M. (1972). Adlerian marriage counseling. Journal of Individual Psychology, 28, 192-202.

Acceptance .(۱۹۹۸) .Christensen, A & , S .Jacobson, N
Norton .W .New York: W .and change in couple therapy.

.(۱۹۹۹) .M .Gottman, J & , S .Jacobson, N , B .Berns, S
withdraw interaction in couples with a violent -Demand
Journal of Consulting and Clinical Psychology, .husband
۶۷۴-۶۶۶ ,(۵)۶۷.

Gottman, J. M. , & Carrere, S. (1994). Why can't men and women get along? Developmental roots and marital inequities. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), Communication and relational maintenance (pp. 203–229). San Diego, CA: Academic Press.

Bodenmann, G. , Perrez, M. , & Gottman, J. M. (1996). The significance of individual coping for a couple's interaction under stress. *Journal of Clinical Psychology*, 25, 1–13 (in German).

Bradley, R. P. C. , Friend, D. J. , & Gottman, J. M. (2011). Supporting healthy relationships in low-income, violent couples: Reducing conflict and strengthening relationship skills and satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(2), 97–116.

Gottman, J. M. , Coan, J. , Carrere, S. , & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.

Gottman, J. M. , & Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3–4), 63–78.

Arnkoff, D. B. , & Glass, C. R. (1992). Cognitive therapy and psychotherapy integration. In D. K. Freedheim (Ed.), *History of psychotherapy: A century of change* (pp. 657–694). Washington, DC: American Psychological Association.

Chapman, G. D. (1992). *The five love languages*. Northfield Publishing.

Barkham, M. , Lutz, W. , Lambert, M. J. , & Saxon, D. (2017). Therapist effects, effective therapists, and the law of variability. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *How and why are some therapists better than others?: Understanding therapist effects* (pp. 13– 36). American Psychological Association.

.Feeley, M & , .J .DeRubeis, R (1990)Determinants of . Cognitive .change in cognitive therapy for depression ,*Therapy and Research* 14, 469-482.

Valley, K. L. , Neale, M. A. , & Mannix, E. A. (1995). Friends, lovers, colleagues, strangers: the effects of relationships on the process and outcome of dyadic negotiations. *Research in Negotiation in Organizations*, 5, 65–93.

Masters, W. H. , Johnson, V. E. & Kolodry, R. C. (1988). *Masters and*

Johnson on sex and human loving. Boston: Little Brown.

Overall, N. C. , Sibley, C. G. , & Tan, R. (2011). The costs and benefits of sexism: Resistance to influence during relationship conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 271– 290.

Doherty, W. J. (2001). *Take back your marriage: Sticking together in a world that pulls us apart*. Guilford Press.

Gottman, J. M. (2001). What the study of relationships has to say about emotion research. *Social Science Information*, 40, 79–144.

CBT

FOR COUPLES

Practical exercises for managing intrusive thoughts. Conflicts.
Improve communication and build strong relationships.

Milton Chester PHD