

زوج درمانی

(کتاب کار)

ترزا میلر

ترجمه:

دکتر فرهاد اصغری

عضو هیات علمی دانشگاه گیلان

هاجر فکوری

شبهنم رفیعی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: Miller, Theresa
عنوان و نام پدیدآور	: زوج درمانی (کتاب کار)/ننزا میلر: ترجمه فرهاد اصغری، هاجر فکوری، شبنم رفیعی.
مشخصات نشر	: تهران : آواک نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۹۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Couples therapy workbook: How To Reconnect With Your Partner Through Honest Communication. Overcome The Anxiety In Relationship And Build A Strong Emotional ... ۳۰۲۰.
موضوع	: زوج درمانی Couples therapy زناشویی -- ارتباط Communication in marriage روابط زن و مرد Man-woman relationships زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: اصغری، فرهاد، ۱۳۵۵ -، مترجم
شناسه افزوده	: فکوری، هاجر، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	: رفیعی، شبنم، ۱۳۶۵-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۵/۴۸۸RC

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زوج درمانی (کتاب کار)

تالیف: ترزا میلر

نملا: دکتر فرهاد اصغری - هاجر فکوری - شبنم رفیعی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۹۲-۰-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۱۸۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

درباره مولف

ترزا میلر درمانگر شناختی در حوزه درمان اضطراب و اعتیاد است. ایشان در حال مطالعه و پژوهش بر روی روشهایی در درمان مکمل هستند (روشی که ایشان برای گرفتن نتایج موفقیت‌آمیز در مراجعین دنبال می‌کند). وی علاقمند به کار بر روی عوامل آسیب‌رسان عاطفی مانند دلبستگی و عصبانیت بالا است که در بین اختلالات روانشناختی عاملی مشترک هستند با تمرکز بر روی آنها امکان تغییر با درمان رفتاری وجود دارد. تمرکز بر درمانهای رفتاری اثری قوی بر اختلالات روانپزشکی دارد که حوزه ای معنادار برای بهبود به طور کلی است. تالیف اول ایشان حدود یکسال قبل در حوزه اختلال اضطرابی به عنوان پرفروش‌ترین کتاب سال شناخته شد. ایشان علاقمند به کمک به افراد بزرگسال و نوجوان هستند تا کیفیت زندگی بهتری داشته باشند و با افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و کمبود عزت نفس خود مواجه شوند و ذهن خویش را پاکسازی و ترمیم نمایند.

فهرست

- فصل اول: چگونه از لحاظ هیجانی با هم ارتباط برقرار می کنیم؟ ۱۱
- هوش هیجانی ۱۱
- هوش هیجانی چیست؟ ۱۲
- شخص با هوش هیجانی کیست؟ ۱۲
- کم هوشی هیجانی چیست؟ ۲۲
- فصل دوم: اساس یک مکالمه ۳۱
- اساس یک مکالمه ۳۱
- ارتباط ضعیف به چه معناست؟ ۳۳
- تمرینات ساخت ارتباط ۴۷
- فصل سوم: تقدیر و تشکر ۵۱
- کمبود و فراوانی ۵۱
- فصل چهارم: مذاکره و مصالحه ۶۹
- ارزش های متفاوت ۶۹
- دو نوع مصالحه وجود دارد: نوع سالم و نوع ناسالم ۷۰
- فصل پنجم: روابط با دوستان ۸۹
- برون گرا و درون گرا ۸۹
- توافق افراد برون گرا و درون گرا ۹۳

فصل ششم: وابستگی متقابل ۱۰۹

عشق بی قید و شرط ۱۰۹

فصل هفتم: زبان عشق ۱۲۹

ناهمخوانی امیال ۱۲۹

فصل هشتم: مسائل جنسی ۱۵۱

نقشه‌های شهوانی چه هستند؟ ۱۵۲

سخن پایانی ۱۶۳

مقدمه مترجم

کتاب زوج درمانی یکی از کاربردی‌ترین ابزارهای هر مشاور خانواده و زوج است. در این کتاب به شکلی عملی و کارکردی به مسائل درون خانواده، از شکل‌گیری تا ثبات روابط بین اعضای خانواده، پرداخته شده است. کار بر روی مسائلی که در درمان‌های شاهدمدار هم اثربخشی آنها به اثبات رسیده است و هم مطالعات متعددی کاربرد متغیرهای مورد بحث در این کتاب، برای ایجاد و بهبود رابطه زوجی، را تایید کرده‌اند. فصلهای کتاب به نحوی طراحی شده‌اند که می‌توانند در مشاوره پیش از ازدواج، مشاوره خانواده و زوج، غنی‌سازی روابط بین زوجین و حتی مشاوره طلاق (فصل مذاکره و مصالحه) به کار گرفته شوند. اگر بپذیریم که بسیاری از مشکلات زوجی نتیجه عدم یادگیری و یا یادگیری اشتباه می‌باشند، این کتاب می‌تواند منبع بسیار خوبی برای یادگیری باشد. هوش هیجانی، ارتباطات، مسائل جنسی، زبان عشق، مذاکره و مصالحه از موضوعات مهم این کتاب به شمار می‌آیند که درمانگران حوزه ازدواج و خانواده جهت درمان و آموزش زوجها و خانواده‌ها به کار می‌برند. تکنیک‌های مطرح شده در این کتاب بسیار کاربردی و عملی بوده و نتیجه سالها مطالعه و تجربه مولف کتاب می‌باشد.

نقطه قوت کتاب فاصله گرفتن از تئوری‌پردازی و حرکت به سمت عملگرایی است و البته این نکته به این معنا نیست که مفاهیم مطرح شده فاقد اساس تئوریک قوی هستند. ریشه‌های مفاهیم این کتاب

برگرفته از رویکردهای طرحواره‌درمانی، رفتار درمانی شناختی، درمان‌های تجربی و درمان‌های مبتنی بر روابط بین فردی است. در پایان، مطالعه و بکارگیری این کتاب را به متخصصین حوزه مشاوره خانواده و ازدواج، روان‌پزشکان، زوجین و دانشجویان رشته‌های مشاوره و روانشناسی توصیه می‌نمایم.

دکتر فرهاد اصغری

عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه گیلان