



زوج درمانی با رویکرد گاتمن

Couple Therapy
with Gottman's Approach

دکتر غزاله ترناس
سهیلا بیگ محمدی
دکتر ماریانوس قبادی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زوج‌درمانی با رویکرد گاتمن

تالیف:

دکتر غزاله ترناس

سهیلا بیگ محمدی

دکتر ماریانوس قبادی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: ترناس، غزاله، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآور: زوج‌درمانی با رویکرد گاتمن / تالیف غزاله ترناس، سهیلا بیگ محمدی، ماریانوس قبادی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۱۳ ص.

شابک: ۳-۶۳۰-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۷.

موضوع: زوج‌درمانی

Couples therapy

موضوع: زناشویی -- روان‌درمانی

Marital psychotherapy

موضوع: مشاوره

Counseling

موضوع: درمانگر و بیمار

Therapist and patient

شناسه افزوده: بیگ محمدی، سهیلا، ۱۳۷۴ -

شناسه افزوده: قبادی، ماریانوس، ۱۳۵۷ -

شناسه افزوده: گاتمن، جولیا شوارتس

Gottman, Julie Schwartz

شناسه افزوده: گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م.

Gottman, John Mordechai

رده بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۰۷۸۳۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



انتشارات
موجک
شماره
۱۰۷۷۸

عنوان: زوج‌درمانی با رویکرد گاتمن

تالیف: دکتر غزاله ترناس، سهیلا بیگ محمدی، دکتر ماریانوس قبادی

طراح جلد: آتیل سلیمانی

مشخصات ظاهری: ۲۱۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۹۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۳-۶۳۰-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

این کتاب پیشکش ناقابلی است

برای بزرگترین آموزگار زندگی مادر عزیزم

نسرین جان همیشه برای من الگویی از صبر و استقامت بودی

با احترام غزاله ترناس

برای پدر و مادر و همسر عزیزم

که نگاهشان امید

رفتارشان پر مهر

و عشقشان برایم سخت و ابدیست

با احترام سهیلا بیگ محمدی

پدر، از میان مردان جهان من تو را انتخاب می‌کنم
و می‌خواهم این کتاب را تقدیم به روح بزرگ و عزیز

پدرم (مرحوم رمضان قبادی)

پدري که همواره در تمام مراحل زندگي مرا
عاشق قلم و قلبم را شیفته خواندن کتاب کرد.

با احترام ماریانوس قبادی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

| | |
|----|--|
| ۱۷ | مقدمه |
| ۲۱ | فصل اول: زوج درمانی چیست؟ |
| ۲۱ | ۱-۱ مفهوم زوج درمانی |
| ۲۳ | ۲-۱ تاریخچه زوج درمانی |
| ۲۵ | ۳-۱ اهداف زوج درمانی |
| ۲۷ | ۴-۱ کاربردهای زوج درمانی |
| ۲۹ | ۵-۱ صمیمیت |
| ۳۰ | ۶-۱ مولفه‌های صمیمیت |
| ۳۰ | ۱-۶-۱ صمیمیت روان‌شناختی |
| ۳۲ | ۲-۶-۱ صمیمیت عقلانی |
| ۳۳ | ۳-۶-۱ صمیمیت عاطفی |
| ۳۴ | ۴-۶-۱ صمیمیت جنسی |
| ۳۵ | ۷-۱ مولفه‌های اساسی عشق سالم |
| ۳۷ | ۸-۱ ویژگی‌های مهم یک زوج درمانگر ماهر |
| ۴۱ | ۹-۱ مراحل مشاوره زوج درمانی |
| ۴۳ | ۱۰-۱ زوج درمانی براساس یک ساختار یا مکتب درمانی |
| ۴۳ | ۱-۱۰-۱ مزایای استفاده از مکتب درمانی در فرآیند زوج درمانی |
| ۴۸ | ۲-۱۰-۱ مشکلات ناشی از عدم استفاده از ساختار و مکتب درمانی |
| ۵۰ | ۳-۱۰-۱ بعضی از مکاتب روان‌درمانی انفرادی در زوج درمانی نیز کارایی دارد |

- ۱۰-۴ نحوه انتخاب یک ساختار و مکتب درمانی ۵۰
- ۱۱-۱ عمدترین پرهیزها در زوج درمانی ۵۰
- ۱۲-۱ پرهیز از روان درمانی انفرادی در حین زوج درمانی ۵۱
- ۱۳-۱ رویکردهای زوج درمانی ۵۳
- ۱۴-۱ بهترین رویکرد برای زوج درمانی چیست؟ ۶۷
- ۱۵-۱ در چه شرایطی به زوج درمانی نیاز داریم ۶۷
- ۱۶-۱ باور غلط در مورد درمان مشکلات زوجی ۶۸
- ۱۷-۱ مدت درمان و مراقبت‌های لازم پس از زوج درمانی ۷۱
- ۱۸-۱ نتایج مورد انتظار پس از اتمام جلسات زوج درمانی ۷۲

فصل دوم: زوج درمانی گاتمن چیست؟ ۷۵

- ۱-۲ نظریه و پژوهش‌ها ۷۵
- ۲-۲ تکنیک زوج درمانی گاتمن چیست؟ ۷۷
- ۳-۲ شروع رویکرد زوج درمانی گاتمن ۷۹
- ۴-۲ روش زوج درمانی گاتمن چیست؟ ۸۰
- ۵-۲ معارفه در زوج درمانی گاتمن ۸۲
- ۶-۲ روش زوج درمانی گاتمن چگونه کار می‌کند؟ ۸۴
- ۷-۲ ویژگی‌های تکنیک زوج درمانی گاتمن ۸۵
- ۸-۲ اهداف و اصول تکنیک گاتمن ۸۷
- ۹-۲ هفت اصل زوج درمانی گاتمن ۸۸
- ۱۰-۲ کاربرد زوج درمانی گاتمن ۹۰
- ۱۱-۲ نظریه چهار عنصر مخرب و عامل اصلی مرگ روابط عاطفی بین زوجین گاتمن ۹۳
- ۱۲-۲ اولین عنصر مخرب انتقاد کردن بین زوجین است ۹۴
- ۱۳-۲ تفاوت بین شکایت و انتقاد ۹۷
- ۱۴-۲ تحقیر: دومین عنصر مخرب در مشاوره زوجین ۹۷

- ۱۵-۲ دفاعی رفتار کردن: سومین عنصر مخرب رابطه ۹۸
- ۱۶-۲ انواع حالات تدافعی ۱۰۰
- ۱۷-۲ پرهیز از هم کلامی: چهارمین عنصر مخرب در مشاوره زوجین ۱۰۱
- ۱۸-۲ نظریه مدل طبقه خانه سالم ۱۰۲

فصل سوم: راهنمای زوجها در برقراری ارتباط با یکدیگر ۱۰۹

- ۱-۳ برقراری ارتباط با یکدیگر ۱۰۹
- ۲-۳ زندگی ارتباطی متقابل است ۱۱۱
- ۳-۳ ارتباط در دوران کرونا: گوش کردن و یاد گرفتن ۱۱۴
- ۴-۳ فواید ارتباط برقرار کردن از طریق لمس و اثرات مثبت لمس کردن در رابطه ۱۱۶
- ۵-۳ استقبال از یکدیگر ۱۱۹
- ۶-۳ چند راهکار ساده برای استقبال مناسب از همسر ۱۲۰
- ۷-۳ کلید رضایت از روابط ۱۲۴
- ۸-۳ تکلیف خانگی: تعطیلی‌ها را به خود اختصاص دهید ۱۲۶
- ۹-۳ گفتگو در مورد مسائل مالی: شیوه‌ای ساده‌تر برای ارتباط موثر ۱۲۸
- ۱۰-۳ پنج اصل برای داشتن گفتگویی سازنده بر سر مسائل مادی ۱۳۰
- ۱۱-۳ ماهیت مخرب تعارض‌های مادی ۱۳۱
- ۱۲-۳ چگونگی داشتن مکالمه‌ای سازنده در تعارض ۱۳۲
- ۱۳-۳ چگونه می‌توانید ارتباطتان را با ورزش کردن بهبود دهید ۱۳۴
- ۱۴-۳ نقشه عشق بکشید ۱۳۴
- ۱۵-۳ بجای فاصله گرفتن، به یکدیگر رو بیاورید ۱۳۵
- ۱۶-۳ خلق معنای مشترک ۱۳۵
- ۱۷-۳ تحقیق ۱۳۵

فصل چهارم: تعارض در روابط زوجین آسیب‌پذیر ۱۳۷

- ۱-۴ تعارض در روابط زوجین ۱۳۷
- ۲-۴ رمز‌گشایی از بحران‌های زندگی ۱۳۹
- ۳-۴ پیش‌بینی طلاق و تعارض ۱۴۱
- ۴-۴ نگرش و نیاز ۱۴۷
- ۵-۴ نقش درک نیازهای همسر در مدیریت تعارض ۱۴۸
- ۶-۴ مفهوم تعارض ۱۵۰
- ۷-۴ نتایج تعارض ۱۵۱
- ۸-۴ علت بروز تعارض زناشویی ۱۵۱
- ۹-۴ عوامل ایجاد تعارضات زناشویی ۱۵۳
- ۱۰-۴ منابع تعارض زوجین ۱۵۳
- ۱۱-۴ چگونه تعارض زناشویی بر بچه‌ها تاثیر می‌گذارد ۱۵۶
- ۱۲-۴ چهار سبک حل تعارض که به رابطه آسیب می‌رساند ۱۵۸
- ۱۳-۴ تعارض بین زن و شوهر (همسران) ۱۶۰
- ۱۴-۴ شیوه‌های نادرست حل تعارض در روابط زوجین ۱۶۲
- ۱۵-۴ چرانی نمی‌توانیم با هم توافق کنیم؟ ۱۶۳
- ۱۶-۴ موانع توافق و مصالحه ۱۶۴
- ۱۷-۴ سه قدم برای توافق ۱۶۴
- ۱۸-۴ مخالفت‌های مفید (سازنده): مناسب برای همه زندگی‌ها ۱۶۵
- ۱۹-۴ آشنایی با باورهای غلط در ارتباطات بین زوجین ۱۶۸
- ۲۰-۴ تلاش‌های به موقع برای تعمیر رابطه، کلید موفقیت است ۱۶۹
- ۲۱-۴ نحوه حل تعارضات زوجین ۱۷۰

فصل پنجم: به سازی رابطه از دیدگاه جان گاتمن ۱۷۳

- ۱-۵ به سازی رابطه ۱۷۳
- ۲-۵ به زندگی مشترک خود دقیق‌تر فکر کنید ۱۷۵

- ۳-۵ غنی سازی رابطه با داشتن انتظارات سالم در یک رابطه ۱۷۶
- ۴-۵ چهار راه برای ایجاد انتظارات در یک رابطه ۱۷۷
- ۵-۵ ویژگی‌های یک رابطه موفق چیست؟ ۱۷۸
- ۶-۵ تقاطع مهم سلامت روانی و جنسی ۱۷۹
- ۷-۵ آیا کیفیت رابطه جنسی به سلامت روان ما مرتبط است؟ ۱۷۹
- ۸-۵ پنج تفاوت زن و مرد در رابطه جنسی که عدم توجه به آن منجر به عدم رضایت جنسی می‌گردد ۱۸۰
- ۹-۵ غنی سازی با بهبود رابطه جنسی زن و مرد ۱۸۳
- ۱۰-۵ چهار ستون معنای مشترک ۱۸۶
- ۱۱-۵ مشکلات حل شدنی را حل کنید ۱۸۹
- ۱۲-۵ پیامزید که چگونه حرکات ترمیمی را ارائه دهید یا دریافت کنید ۱۹۲
- ۱۳-۵ چگونه خود را آرام کنیم؟ ۱۹۴
- ۱۴-۵ گرامیداشت داستان زندگی ۱۹۶

فصل ششم: پروتکل روانشناختی ۱۹۹

- ۱-۶ پروتکل مداخله روانشناسی ۱۹۹
- ۲-۶ پروتکل درمانی جان گاتمن ۲۰۰
- ۳-۶ پرسشنامه‌های جان گاتمن ۲۰۲
- ۴-۶ آزمون عادات (چهار اسب سوار) ۲۰۳
- ۵-۶ پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن ۲۰۵

منابع ۲۰۷

- منابع فارسی ۲۰۷
- منابع انگلیسی ۲۰۹

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین نیازهایی است که تقریباً تمام ابعاد زندگی انسان را برای حدود نیم‌قرن تحت تأثیر قرار می‌دهد. قدمت ازدواج به قدمت تاریخ است و از روزی که انسان وجود داشته، عشق و محبت، ازدواج و اختلافات زناشویی هم وجود داشته است. در واقع سلامت روانی انسان تا حد زیادی در گرو یک ازدواج خوب و موفق است. تکامل و رشد شخصیت انسان به کم و کیف روابط او بستگی دارد و روابط صمیمانه در واقع حکم یک رابطه درمانی را دارد که می‌تواند سکوی حمایتی و پناهگاه انسان در مقابله با دشواری‌های واقعی زندگی باشد. ازدواج امری پیچیده است که ابعاد فردی، اجتماعی و روانشناختی زیادی دارد و می‌توان از دیدگاه‌های مختلف به آن پرداخت. انسان‌ها به دلایل مختلفی ازدواج می‌کنند؛ عشق، امنیت اقتصادی، محافظت، احساس آرامش، فرار از تنهایی، تمایلات جنسی و ... ازدواج علی‌رغم مزیت‌هایی که دارد و برای زوجینی که ازدواج موفق دارند و راضی هستند ابعاد مختلف سلامتی را به همراه دارد ولی برای برخی دیگر تبدیل به یک چالش و مشکل بزرگ شده و گاهی اوقات نیز به طلاق می‌انجامد. هدف ازدواج با توجه به ویژگی‌های شخصیتی، موقعیت اجتماعی و سیاسی و فرهنگی در هر شخصی متفاوت می‌باشد. برخی از زوجین بدون در نظر گرفتن نیازها و با باورهای اشتباه ازدواج را انتخاب می‌کند و با مشکلات بسیار زیادی مواجه می‌شوند. و این ازدواج پیامدهای بسیار بدی مانند طلاق و جدایی را به همراه خواهد داشت. از این رو زوجین در امر ازدواج باید بسیار دقت کنند و تمام جوانب را در نظر بگیرند. عشق به تنهایی نمی‌تواند برای ازدواج کافی باشد و به همین دلیل افراد برای برقراری پیوند عاطفی باید معیارهای خود برای ازدواج را تعیین کنند و بر اساس آن فرد مناسب را انتخاب کنند. در جامعه امروزی، زوج درمانی در داشتن یک رابطه سالم، عاشقانه و آرام نقش مهمی دارد. علاوه بر آن نیازمند این است که زوجین از رابطه خود مراقبت کرده و برای رشد آن تلاش کنند. بسیاری از افراد مشکلات و تضادهایی را در زندگی خود حس کرده و برای حل آن‌ها اقدام می‌کنند. یکی

از مهم‌ترین شاخه‌های روان‌درمانی، زوج‌درمانی است که به بهبود روابط زوجین یا حل مشکلات بین آنان می‌پردازد. در واقع این روش یک راه حل علمی است که برای زوجینی که به تنهایی قادر به حل مشکلات خود نیستند به کار می‌رود. به طوری که به یک بینش کلی نسبت به مشکلات و اختلافات خود رسیده و برای رفع آن تلاش می‌کنند. مشاوره زوج‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا اختلافات خود را ریشه‌یابی کرده و برای بهبود آن‌ها قدمی مثبت بردارند. تعارض، مشکل و اختلاف نظر، به صورت کاملاً طبیعی و جدایی‌ناپذیر در هر رابطه‌ای طولانی و متعهدانه وجود دارد. نکته قابل توجه این است که هرچه قدر این روابط ناسالم و مشکلات ادامه پیدا کنند، باید زمان بیشتری برای درمان آن صرف شود. در روند زوج‌درمانی، زوجین باید بدانند که هر دو نیاز دارند تا "خود" را تغییر دهند و به عنوان یک تیم کنار هم باقی بمانند. وقتی می‌گوییم زوج‌درمانی چیست، منظورمان بهبود روابط است و لازم است که هر دو طرف برای این کار تلاش کنند. بنابراین، نگرش شما به تغییر کردن مهم‌تر از آن چیزی است که انجام می‌دهید.

بهترین زوج‌درمانگران بیان می‌کند که چنین مسائلی نباید در صمیمیت زوجین اثر منفی بگذارد. تعهد نسبت به فرد مقابل به هنگام بروز تعارض‌ها نقش مهمی دارد. بنابراین زوج‌درمانی به زوجین کمک می‌کند تا مهارت‌های زناشویی و افزایش صمیمیت را فرا بگیرند و به آن‌ها کمک می‌کند تا متعهد شوند که مشکلاتشان را حل کنند، تفاوت‌ها را بپذیرند و درباره تعارض‌ها گفت و گو کنند و هدف نهایی حل رضایت‌بخش مشکلات و تعارض‌ها و تفاوت‌ها است، و همین‌طور این درمان، روشی است که معمولاً با استفاده از زبان و به صورت گفتگو، سعی در برطرف کردن آن شده و با تمرکز بر روی مشکلات می‌توان آن‌ها را درمان کرد. استفاده از تکنیک زوج‌درمانی برای تمامی رابطه‌ها مفید و موثر است. زوج‌درمانی گاتمن رایج‌ترین روش زوج‌درمانی به شمار می‌رود و باعث می‌شود که درک، ارتباط و صمیمیت میان زوجین بیشتر شود. تمرکز اصلی در زوج‌درمانی گاتمن نیز روی افزایش احترام زوجین به یکدیگر، افزایش درک، پر کردن خلاءهای موجود در رابطه، اثرگذاری و ایجاد نزدیکی میان زوجین و آرام نگه داشتن جو در صورت مجادله بین زوجین می‌باشد. هدف او یافتن متغیرهایی بود که جدایی را آسان‌تر می‌کرد و یا عواملی را که به تداوم رابطه کمک می‌کند، به کار می‌برد. تکنیک زوج‌درمانی گاتمن؛ یک شکل مبتنی بر شواهد زوج‌درمانی است که سعی در کمک به زوجین دارد تا به درک عمیق‌تری از آگاهی، همدلی و ارتباط

خود دست یابند. روابطی که در نهایت، منجر به صمیمیت بیشتر و رشد بین فردی می‌شود. این نوع درمان زوجین با ترکیب مداخلات درمانی دیگر و با توصیه تمرینات لازم به دو طرف رابطه کمک می‌کند تا عوامل طبیعی را که مانع برقراری ارتباط و پیوند مؤثر شده، شناسایی کرده و به آنها رسیدگی کنند. زوج‌هایی که وارد روش گاتمن می‌شوند؛ با یک فرآیند ارزیابی، شروع شده و سپس چارچوب درمانی و مداخله اعلام می‌شود. در تکنیک زوج درمانی گاتمن؛ مداخلات برای کمک به زوجین برای تقویت روابط خود در سه زمینه کلیدی (دوستی، مدیریت تعارض و ایجاد معنای مشترک) طراحی شده است. در اصل، زوج‌ها یاد می‌گیرند که الگوهای تعارض منفی را با جزئیات و تعاملات مثبت جایگزین کنند و آسیب‌های گذشته را ترمیم نمایند. اهداف زوج درمانی به روش گاتمن؛ شامل از بین بردن ارتباط کلامی متعارض، تقویت صمیمیت، احترام و محبت، رفع موانعی که در موقعیت‌های تعارض ایجاد می‌شوند و احساس همدلی بیشتر در رابطه هستند. به طور کلی، روش زوج درمانی گاتمن نوعی درمان مبتنی بر تحقیقات علمی و مطالعاتی بوده که توسط زوج گاتمن ایجاد شده است. به همین دلیل اعتبار و شواهد تجربی آن بالا می‌باشد. با این حال، حتما در نظر داشته باشید که هر یک از زوجین ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد خود را خواهند داشت و اگر تصمیم به استفاده از این روش داشته باشیم به عنوان درمانگر باید رویکردی انعطاف‌پذیر برای درمان داشت.

زوج درمانی با رویکرد گاتمن

در جامعه امروزی زوج درمانی در داشتن یک رابطه سالم عاشقانه و آرام نقش مهمی دارد. علاوه بر آن نیازمند این است که زوجین از رابطه خود مراقبت کرده و برای رشد آن تلاش کنند. بسیاری از افراد مشکلات و تضادهایی را در زندگی خود حس کرده و برای حل آنها اقدام می‌کنند یکی از مهمترین شاخصهای روان درمانی زوج درمانی است که به بهبود روابط زوجین یا حل مشکلات بین آنان می‌پردازد. در واقع این روش یک راه حل علمی است که برای زوجینی که به تنهایی قادر به حل مشکلات خود نیستند به کار می‌رود. به طوری که به یک بینش کلی نسبت به مشکلات و اختلافات خود رسیده و برای رفع آن تلاش می‌کنند. مشاوره زوج درمانی به افراد کمک میکند تا اختلافات خود را ریشه یابی کرده و برای بهبود آنها قدمی مثبت بردارند، تعارض مشکل و اختلاف، نظر به صورت کاملاً طبیعی و جدایی ناپذیر در هر رابطه ای طولانی و متعهدانه وجود دارد نکته قابل توجه این است که هرچه قدر این روابط ناسالم و مشکلات ادامه پیدا کنند باید زمان بیشتری برای درمان آن صرف شود در روند زوج درمانی زوجین باید بدانند که هر دو نیاز دارند تا خود را تغییر دهند و به عنوان یک تیم کنار هم باقی بمانند وقتی می‌گوییم زوج درمانی چیست منظورمان بهبود روابط است و لازم است که هر دو طرف برای این کار تلاش کنند. بنابراین، نگرش شما به تغییر کردن مهمتر از آن چیزی است که انجام می‌دهید.

Couple Therapy with Gottman's Approach



Ghazaleh Tarnas PhD
Soheila Beigmohamadi
Marianos Qobadi PhD

