

موریا نه ها آرام اید

مهارت های مدیریت باورهای غلط
و تحریف های شناختی همسران

سید حمید آتش پور
نسرین محمدی نسب



اینجا خانه
شماست

تقدیم به همه مشاوران
و درمانگران دل سوز
حوزه خانواده

تقدیم به:

۳۵	۸. تسلیم شدن	۷	سخن آغازین
۳۵	آسیب	۹	مقدمه
۳۶	راه‌های مقابله‌ای	۱۳	۱. عشق ابدی
۳۷	۹. نباید او را از دست بدهم!	۱۴	آسیب‌ها
۳۸	آسیب‌ها	۱۴	روش مقابله‌ای
۳۸	روش مقابله‌ای	۱۷	۲. چرا دور شدیم؟
۴۰	۱۰. مسئول نقص‌های من	۱۷	خطا
۴۰	آسیب‌ها	۱۸	آسیب‌ها
۴۰	روش‌های مقابله‌ای	۱۸	روش‌های مقابله‌ای
۴۲	۱۱. اگر دوستم داری، مثل من باش	۱۹	۳. من بی‌تقصیرم
۴۲	آسیب‌ها	۲۰	آسیب‌ها
۴۳	روش‌های مقابله‌ای	۲۱	روش‌های مقابله‌ای و اصلاح
۴۴	۱۲. جنبه‌های موفقیت	۲۳	۴. چهره واقعی من
۴۴	آسیب‌ها	۲۳	آسیب‌ها
۴۵	روش‌های مقابله‌ای	۲۴	راه‌حل‌های مقابله‌ای
۴۶	۱۳. رضایتمندی	۲۵	۵. مرا کشف کن
۴۶	آسیب‌ها	۲۵	آسیب‌ها
۴۶	روش‌های مقابله‌ای	۲۶	روش‌های مقابله‌ای و اصلاح
۴۷	۱۴. ارزش ما	۲۹	۶. فقط تحمل
۴۸	آسیب‌ها	۲۹	آسیب‌ها
۴۸	روش مقابله‌ای	۲۹	راه‌های مقابله‌ای و اصلاح
۴۹	۱۵. گفتنی‌ها	۳۰	راه‌های مقابله‌ای
۴۹	آسیب‌ها	۳۲	۷. آدم‌ها تغییر نمی‌کنند
۵۰	روش مقابله‌ای	۳۲	آسیب‌ها
۵۱	۱۶. عشق یا تجارت	۳۳	روش‌های مقابله‌ای و درمان

۷۵	۲۷. خودت باید بفهمی	۵۱	آسیب‌ها
۷۵	آسیب‌ها	۵۳	روش‌های مقابله‌ای
۷۶	روش‌های مقابله‌ای	۵۴	۱۷. زمان یا درمان
۷۷	۲۸. تعهد یا تحمل	۵۵	آسیب‌ها
۷۷	آسیب‌ها	۵۵	روش مقابله‌ای
۷۹	راه‌های مقابله‌ای	۵۷	۱۸. باید برنده باشم
۸۰	۲۹. توجه یعنی تحسین	۵۷	آسیب‌ها
۸۰	آسیب‌ها	۵۸	روش‌های مقابله‌ای
۸۱	روش مقابله‌ای	۵۹	۱۹. جنگ قدرت در صحنه زندگی
۸۲	۳۰. عشق یعنی تأیید	۵۹	آسیب‌ها
۸۲	آسیب‌ها	۶۰	روش مقابله‌ای
۸۳	روش مقابله‌ای	۶۱	۲۰. تهدید با عشق
۸۴	۳۱. دو دیدگاه درباره صمیمیت	۶۱	آسیب‌ها
۸۴	آسیب‌ها	۶۲	روش مقابله‌ای
۸۶	روش‌های مقابله‌ای	۶۲	۲۱. عشق آری، تعهد نه!
۸۸	۳۲. عشق در یک نگاه	۶۲	آسیب‌ها
۸۸	آسیب‌ها	۶۳	روش مقابله‌ای
۸۸	روش‌های مقابله‌ای	۶۴	۲۲. مراقبت یا کنترل
۸۹	۳۳. تغییر، سهم توست	۶۴	آسیب‌ها
۸۹	آسیب‌ها	۶۵	روش مقابله‌ای
۸۹	روش‌های مقابله‌ای	۶۶	۲۳. دنیای بعد از ازدواج
۹۰	۳۴. خیانت یا تجربه	۶۶	آسیب‌ها
۹۱	آسیب‌ها	۶۷	روش‌های مقابله‌ای
۹۳	روش‌های مقابله‌ای	۷۰	۲۴. توجه کردن
۹۴	۳۵. خدا حافظی با همه	۷۰	آسیب‌ها
۹۵	آسیب‌ها	۷۰	روش‌های مقابله‌ای
۹۵	روش مقابله‌ای	۷۲	۲۵. کشف ممنوع!
۹۶	۳۶. من ناخداي زندگي هستم	۷۲	آسیب‌ها
۹۷	آسیب‌ها	۷۲	روش‌های مقابله‌ای
۹۷	روش مقابله‌ای	۷۳	۲۶. گفت‌وگوهای بی‌سرانجام
۹۹	۳۷. رضایت یا اطاعت	۷۳	آسیب‌ها
۹۹	آسیب‌ها	۷۴	روش‌های مقابله‌ای

۱۲۳	آسیب‌ها
۱۲۳	روش مقابله‌ای
۱۲۴	۴۹. قوی باش تا سوار باشی
۱۲۴	آسیب‌ها
۱۲۴	روش مقابله‌ای
۱۲۶	۵۰. خطایی به دنبال خطایی دیگر
۱۲۶	آسیب‌ها
۱۲۶	روش‌ها مقابله‌ای
۱۲۷	۵۱. عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی
۱۲۸	آسیب‌ها
۱۲۸	روش مقابله‌ای
۱۲۹	۵۲. گفتن یا نگفتن
۱۲۹	آسیب‌ها
۱۳۰	روش‌های مقابله‌ای
۱۳۱	۵۳. شبیه من باش
۱۳۱	آسیب‌ها
۱۳۲	روش‌های مقابله‌ای
۱۳۴	۵۴. ازدواج مانع آزادی
۱۳۴	آسیب‌ها
۱۳۴	روش مقابله‌ای
۱۳۵	۵۵. ضعیف او، قدرت من
۱۳۵	آسیب‌ها
۱۳۶	روش مقابله‌ای
۱۳۷	۵۶. هرچه جدی‌تر، قوی‌تر
۱۳۷	آسیب‌ها
۱۳۷	روش‌های مقابله‌ای
۱۳۸	۵۷. تفاوت سنی
۱۳۸	آسیب‌ها
۱۳۹	روش مقابله‌ای
۱۴۰	۵۸. عشق یا حل‌المسائل
۱۴۳	کتابنامه

۱۰۰	روش‌های مقابله‌ای
۱۰۲	۳۸. عادت کردن تا حل شدن
۱۰۲	آسیب‌ها
۱۰۳	راه‌های مقابله‌ای
۱۰۴	۳۹. ماندن به هر قیمت
۱۰۵	آسیب‌ها
۱۰۵	راه‌های مقابله‌ای
۱۰۷	۴۰. آموزش فرسایشی
۱۰۷	آسیب‌ها
۱۰۸	راه‌های مقابله‌ای
۱۰۹	۴۱. پول: نام دیگر خوشبختی
۱۰۹	آسیب‌ها
۱۰۹	روش‌های مقابله‌ای
۱۱۰	۴۲. من ناراضی‌ام
۱۱۰	آسیب‌ها
۱۱۱	روش مقابله‌ای
۱۱۳	۴۳. مرید و مراد
۱۱۳	آسیب‌ها
۱۱۴	روش‌های مقابله‌ای
۱۱۵	۴۴. وابستگی عاطفی
۱۱۵	آسیب‌ها
۱۱۶	روش مقابله‌ای
۱۱۷	۴۵. آزادبودن
۱۱۷	آسیب‌ها
۱۱۸	روش مقابله‌ای
۱۱۹	۴۶. ریسمان رابطه
۱۱۹	آسیب‌ها
۱۱۹	راه‌های مقابله‌ای
۱۲۰	۴۷. فعالیت جنسی یا رضایت جنسی
۱۲۱	آسیب‌ها
۱۲۱	راه‌های مقابله‌ای
۱۲۲	۴۸. باید حدس بزنی

سخن آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این‌رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم‌وار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده ایم و برای این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون آمیز انسان امروز به آن ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می رود که پاسخگوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین مانده ای بوده ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir پایش از پایش مرهون مهربانی هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سر سپاس فرود می آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده شده در مزرعه دنیا را به خوشه چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی کرانش کرد تا در طرح پیرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار بر گردن بیاویزیم. از تک به تک سروران ارجمندی که ذره پروری کردند و گام به گام مسیر را هم شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

مقدمه

شاید بتوان از هجوم سیل آسای ارتشی ممانعت کرد؛ اما از هجوم اندیشه‌ها و باورها نمی‌توان جلوگیری کرد.^۱

زمانی که در مقابل زوجی با تعارضات به وجود آمده شدید و انعطاف ناپذیر قرار می‌گیریم، همیشه این سؤال‌ها ذهن ما را درگیر می‌کنند: این فاصله ایجاد شده بین آن‌ها چرا و از چه زمانی ایجاد شد؟ آن‌ها می‌دانند حال رابطه‌شان خوب نیست و کاملاً از بدی رابطه آگاه‌اند؛ پس چرا برای اصلاح رابطه قدمی بر نمی‌دارند؟

برای کمک به زوج‌ها، ابتدا باید دید نگاهشان به ازدواج و زندگی مشترک چیست؟ آیا به طور مطلق چیزی را قبول یا رد می‌کنند؟ چه چیزی باعث آزارشان می‌شود؟ راه حل مسائل خود را در چه راهکاری می‌دانند؟ آیا راهبردهایشان کمکی به آن‌ها کرده است؟ در جلسات درمانی، این سؤالات مطرح می‌شود و درمانگران بر اساس پاسخ داده شده به این پرسش‌ها، روابط همسران را تحلیل می‌کنند.

۱. ویکتور هوگو

متخصصان و مشاورانی که در حوزه تعارضات و اختلافات همسران کار می کنند می دانند بخش بزرگی از این مسائل، به باورهای غلط و تحریف های شناختی ارتباط دارد. آن ها بسیاری از آثار محققان و اندیشمندان را نیز بررسی کرده اند؛ اما گاه، دستورالعمل های درمانی، به همراه تمرین ها، با شکست مواجه می شوند؛ زیرا تغییری که لازمه بهبود رابطه است ایجاد نمی شود.

ما در جلسات زوج درمانی با گروهی از باورهای غلط مواجه شدیم که تاکنون در کتاب ها با آن ها مواجه نشده بودیم؛ از این رو برآن شدیم تحریف ها و باورهای غلط را از دیدگاه مراجعان بررسی کرده و مطالعه خود را براساس آنچه مراجعان ما می گویند قرار دهیم و به باورهایی توجه کنیم که سبب تعارضات شده است و اغلب، فرهنگ مآب و اختصاص به گروه خاصی دارد. سپس، طبق همان باور، رابطه را اصلاح کنیم. نتیجه به دست آمده این بود که به اندازه زوج ها، باورهای غلط نیز وجود دارد و اگماض از آن ها مسیر حل تعارض را طولانی و گاهی با شکست مواجه می کند.

در این کتاب ده ها باور شناسایی شده اند که ابتدا، آن ها را از زبان مراجع، بدون کم و کاست آورده و سپس آن ها را بسط داده و توصیف می کنیم. همچنین، آسیب ها را شناسایی کرده و در آخر، راه های مقابله ای، یعنی راه های درمان و پیشنهاد های کاربردی را طراحی و برای تغییر آن ها بیان می کنیم. بنابراین، این کتاب می تواند راهکارهای متعددی در حل تعارضات زوج ها و یا غنی ساختن روابط آن ها پیشنهاد دهد.