

موریانه ها آرام اند

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:

سخن آغازین

مقدمه

۱. عشق ابدی

آسیب‌ها

روش مقابله‌ای

۲. چرا دور شدیم؟

خطا

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای

۳. من بی‌تقصیرم

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای و اصلاح

۴. چهره واقعی من

آسیب‌ها

راه‌حل‌های مقابله‌ای

۵. مرا کشف کن

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای و اصلاح

۶. فقط تحمل

آسیب‌ها

راه‌های مقابله‌ای و اصلاح

راه‌های مقابله‌ای

۷. آدم‌ها تغییر نمی‌کنند

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای و درمان

۸. تسلیم شدن

آسیب

راه‌های مقابله‌ای

۹. نباید او را از دست بدهم!

آسیب‌ها

روش مقابله‌ای

۱۰. مسئول نقص‌های من

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای

۱۱. اگر دوستم داری، مثل من باش

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای

۱۲. جنبه‌های موفقیت

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای

۱۳. رضایتمندی

آسیب‌ها

روش‌های مقابله‌ای

۱۴. ارزش ما

آسیب‌ها

روش مقابله‌ای

۱۵. گفتنی‌ها

آسیب‌ها

روش مقابله‌ای

۱۶. عشق یا تجارت

۷۵	۲۷. خودت باید بفهمی
۷۵	آسیب‌ها
۷۶	روش‌های مقابله‌ای
۷۷	۲۸. تعهد یا تحمل
۷۷	آسیب‌ها
۷۹	راه‌های مقابله‌ای
۸۰	۲۹. توجه یعنی تحسین
۸۰	آسیب‌ها
۸۱	روش مقابله‌ای
۸۲	۳۰. عشق یعنی تأیید
۸۲	آسیب‌ها
۸۳	روش مقابله‌ای
۸۴	۳۱. دو دیدگاه دربارهٔ صمیمیت
۸۴	آسیب‌ها
۸۶	روش‌های مقابله‌ای
۸۸	۳۲. عشق در یک نگاه
۸۸	آسیب‌ها
۸۸	روش‌های مقابله‌ای
۸۹	۳۳. تغییر، سهم توست
۸۹	آسیب‌ها
۸۹	روش‌های مقابله‌ای
۹۰	۳۴. خیانت یا تجربه
۹۱	آسیب‌ها
۹۳	روش‌های مقابله‌ای
۹۴	۳۵. خدا حافظی با همه
۹۵	آسیب‌ها
۹۵	روش مقابله‌ای
۹۶	۳۶. من ناخدای زندگی هستم
۹۷	آسیب‌ها
۹۷	روش مقابله‌ای
۹۹	۳۷. رضایت یا اطاعت
۹۹	آسیب‌ها

۵۱	آسیب‌ها
۵۳	روش‌های مقابله‌ای
۵۴	۱۷. زمان یا درمان
۵۵	آسیب‌ها
۵۵	روش مقابله‌ای
۵۷	۱۸. باید برنده باشم
۵۷	آسیب‌ها
۵۸	روش‌های مقابله‌ای
۵۹	۱۹. جنگ قدرت در صحنهٔ زندگی
۵۹	آسیب‌ها
۶۰	روش مقابله‌ای
۶۱	۲۰. تهدید یا عشق
۶۱	آسیب‌ها
۶۲	روش مقابله‌ای
۶۲	۲۱. عشق آری، تعهد نه!
۶۲	آسیب‌ها
۶۳	روش مقابله‌ای
۶۴	۲۲. مراقبت یا کنترل
۶۴	آسیب‌ها
۶۵	روش مقابله‌ای
۶۶	۲۳. دنیای بعد از ازدواج
۶۶	آسیب‌ها
۶۷	روش‌های مقابله‌ای
۷۰	۲۴. توجه‌کردن
۷۰	آسیب‌ها
۷۰	روش‌های مقابله‌ای
۷۲	۲۵. کشف ممنوع!
۷۲	آسیب‌ها
۷۲	روش‌های مقابله‌ای
۷۳	۲۶. گفت‌وگوهای بی‌سرانجام
۷۳	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. ضعف 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 پاسخ گوی 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 مهریانی های تان 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 برگردن 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 انعطاف‌ناپذیر 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 برنمی‌دارند؟

برای کمک به زوج‌ها، ابتدا باید دید نگاهشان به ازدواج و زندگی مشترک چیست؟ آیا به‌طور 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 براساس پاسخ داده‌شده 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 اغماض 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.