

زوج درمانی به روش گاتمن

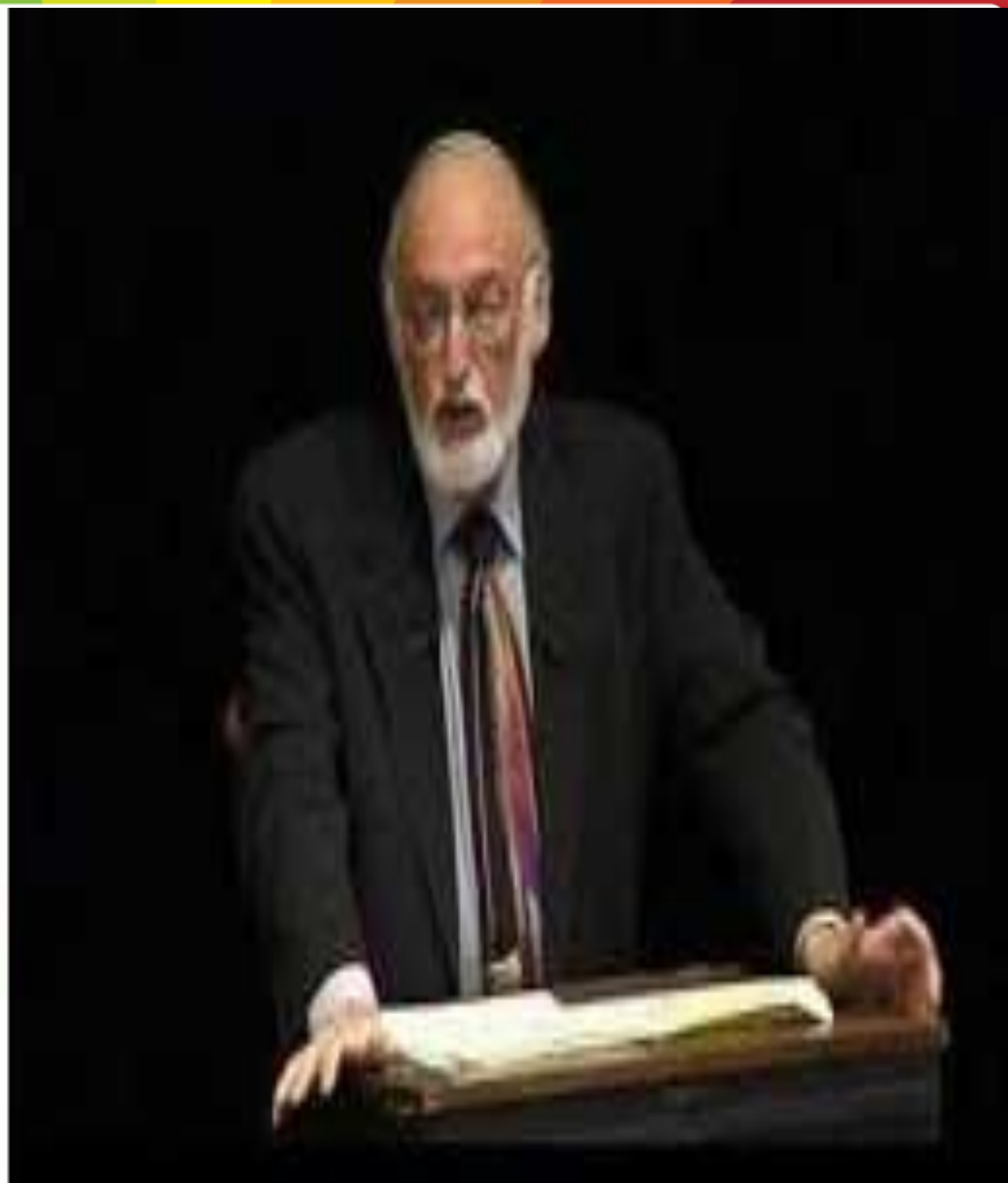
زهرا جان نثاری
دکترای مشاوره خانواده

۰۹۱۳۲۱۲۷۶۸۴



Jannesari_Zahra

**برای بهره مندی از نکات مهم و جمع بندی مطالب به
اسلایدهای آخر مراجعه فرمایید .**



مصاحبه اولیه: (۴ جلسه)

جلسه اول (زوجی): روایت خود زوجین از این که چه چیزی آن ها را به مشاوره کشانده

سابقه زوجین (پیشینه و فلسفه رابطه زناشویی آن ها و رابطه والدین آن ها) بررسی شود. وضعیت فیزیکی زوجین ثبت و ضبط شود.

دو جلسه فردی: تکمیل پرسشنامه کتبی خانه روابط سالم و صحبت در مورد موارد خاص

جلسه چهارم (زوجی): ارائه نتیجه ارزیابی ها به زوجین و تعیین هدف درمانی

برای زوجین آشفته تعداد جلسات ۲۰-۱۵ جلسه و در کیس خیانت ۲۵-۲۰ جلسه است

masters & disasters

پیروزمندان و شکست خوردگان رابطه زناشویی

برای درک زوج ها باید آن ها را مدت زمان طولانی
مورد بررسی قرار دهیم تا متوجه ثبات و تغییرات
در رابطه آن ها شویم

۷ پژوهش غیر مداخله ای بر روی حدود ۷۰۰ زوج به مدت ۱۶ سال زندگی مشترک. زوجین از نظر مرحله زندگی مشترک متفاوت بودند.

❖ پیروزمندان رابطه ای سالم و نسبتاً شادی داشتند و شکست خورده‌گان یا از هم جدا شده بودند و یا زندگی ناشادی داشتند. باید علاوه بر روابط زناشویی آشفته، روابط کارآمد را نیز بررسی کنیم.

گاتمن علاوه بر مداخلات درمانی، مداخلات آموزشی- روانی پیش گیرانه را ارائه داد.

یافته های اصلی

۱- اکثر اختلافات زناشویی قابل حل نیستند و در واقع همیشگی هستند، چون بر اساس تفاوت های شخصیتی پایدار بین زوجین می باشند.

۲- تبدیل اختلافات به گره کور به دلیل دو سویه بودن عاطفه ی منفی نیست، بلکه به خاطر اوج گیری عواطف تقریباً ملایم به حالتی شدیدتر است که ۴ سوارکار مهاجم نامیده می شوند، تحقیر، انتقاد، تدافعی بودن و طفره رفتن

۳- تعارض رو به افزایش می تواند نشانگر این باشد که زوجین به زودی طلاق می گیرند، ولی دومین عامل مخرب، یعنی الگوی تعاملی دارای گسست هیجانی، در بر دارنده عدم وجود عواطف مثبت و منفی در طول تعارض است.

۴- پیروزمندان به دلیل داشتن رویکردی ملایم (شروع ملایم، تأثیر پذیری و سازش) و نیز تعامل بی طرفانه، سطح پایین تر برانگیختگی فیزیولوژیکی در طول تعارض و همچنین شوخ طبعی و محبت از شکست خوردگان متفاوتند.

۵- آرامش فیزیولوژیک پیش بینی کننده بهبود رابطه زناشویی است، حال آن که برانگیختگی فیزیولوژیک منتشر، تضعیف رابطه را پیش بینی می نماید.

۶- اساس گفت و شنود در مورد یک مسئله همیشگی، در واقع کنار آمدن با ماهیت آن یا رؤیاهای درون تعارض (داستان ها و خواسته های موجود در پس موقعیت تعاملی) است.

۷- ایجاد فضای کلی مثبت در روابط (هم تعارض برانگیز، و هم غیر تعارض برانگیز) برای اطمینان از دوام تغییرات انجام شده، ضروری است. برای ایجاد این فضای مثبت، افزایش و بهبود رابطه دوستانه زوجین، صمیمیت، ایجاد سیستم عواطف مثبت و لذت بردن از آن (مثل بازی، سرگرمی، شوخی، کاوشگری، ماجراجویی، عشق و رابطه جنسی مطلوب) ضروری است.

۸- تعاملات صمیمانه ای که از طریق غلبه ی عاطفی عمل می کنند، اثربخشی و آستانه ی ترمیم در تعامل مشکل ساز (تعارض و رویدادهای پشیمانی آور) را کنترل می نماید.

۹- ایجاد سیستم های معنای مشترک توسط زوجین، ثبات و شادی را تسهیل می کند.

۱۰- تمامی این سه سیستم (تعارض - دوستی، صمیمیت، تأثیر مثبت - معنای مشترک) را باید درک کرد. این سیستم ها بصورت تعاملی عمل می کنند.

۷ مرحله ی خانه ی دارای روابط سالم

sound relationship house



۱- نقشه عشق را طراحی کنید. نقشه عشق همانند نقشه راه، نشانگر دنیای درونی همسر است. این نقشه را با پرسیدن پرسش‌های باز پاسخ ایجاد می‌کنیم.

۲- سیستم علاقه‌مندی و تحسین را با بیان محبت و احترام در لحظات کوتاه به طور روزانه پیاده می‌کنیم.

۳- به جای رویارویی یا روی گردانی از پیشنهادهای غیر مستقیم همسر برای ارتباط عاطفی، روی آوردن به این پیشنهادات باید مد نظر گیرد.

۴- بگذارید عواطف مثبت بر روابط شما حکمفرما شود. این بدان معناست که رفتارهای منفی یا خنثی همسران را به دل نگیرید. (اگر ۳ مرحله قبل جواب مطلوب را ندهد، عاطفه منفی بر شما مستولی می شود و حتی عواطف خنثی را نیز منفی تلقی می کنید)

۵- برای مدیریت تعرض رویکردی دوسویه داشته باشید، یعنی از یک سو با ملایمت در مورد نارضایتی ها، تأثیرپذیری، آرامش فیزیولوژیکی و سازش صحبت کنید و از طرف دیگر در مورد مشکلات همیشگی گفتگو کنید (با این گفتگو می توان رویاهای درون تعارض را درک کرد)

۶- به رؤیاهای زندگی همسرتان احترام بگذارید.

۷- سیستم معنای مشترک را با ایجاد یک سری آداب و رسوم رسمی و غیر رسمی برای برقراری ارتباط دو نفره، حمایت از قواعد زندگی همسر، ایجاد اهداف و ارزش های مشترک و درک مشترک از نمادها ایجاد کنید.

Making Marriage Work: the 7 Principles



Enhance your
love maps



Build fondness
& admiration



Turn toward
each other



Let your partner
influence you



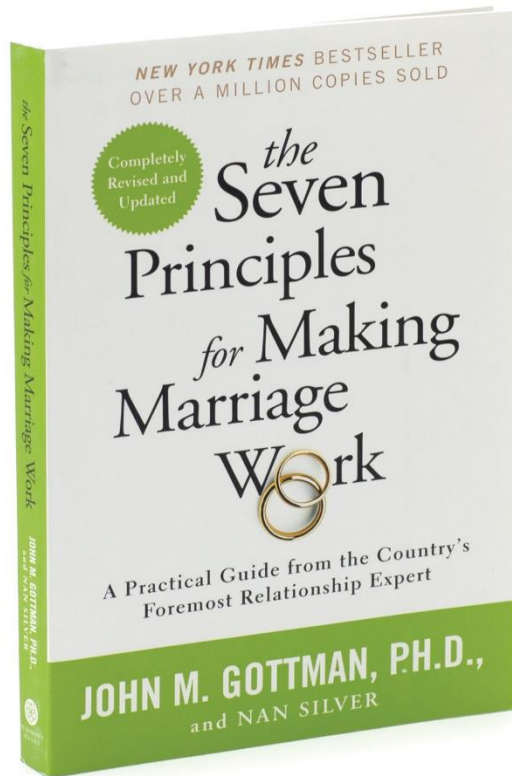
Solve the
solvable
problems



Manage
perpetual
problems



Create shared
meaning







Gottman Card Decks



**Give
Appreciation**



I Feel ...



**Salsa
(Mild)**



**Salsa
(Medium)**



**Salsa
(Hot)**



**Expressing
Needs**



**Expressing
Empathy**



Great Listening



Love Maps



**Open-Ended
Questions**



**Rituals of
Connection**



Opportunity

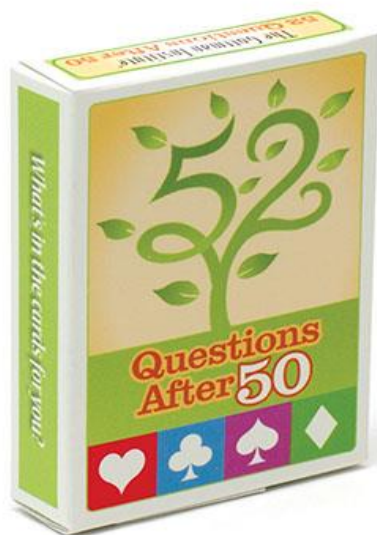
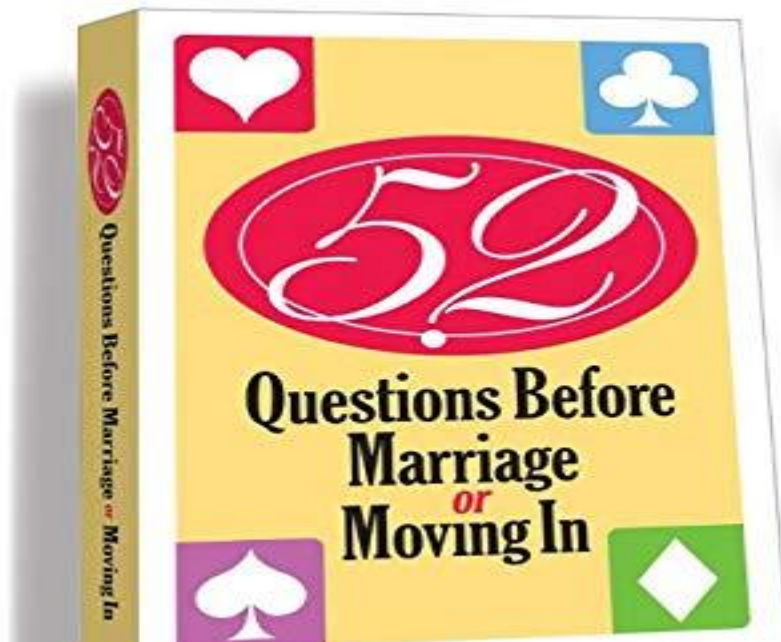


**Sex Questions to
Ask a Man**



**Sex Questions to
Ask a Woman**





سیستم های فرمان عاطفی

۱- **نگهبان:** با عواطف اولیه ی ترس (مراقب بودن در برابر خطر، و عکس آن، یعنی احساس امنیت و اطمینان)

۲- **آشیانه ساز:** با احساساتی شامل پیوند، امنیت، محبت، عشق، ارتباط و دلبستگی، و نیز هیجانات عکس آن ها یعنی جدایی، آشفتگی / ترس، اندوه، ناراحتی و فقدان.

۳- **سیستم کاوشگر یا جستجوگر:** با عواطف اولیه ی کنجکاوی و لذت از آموختن، کاوش و ماجراجویی

۴- فرمانده کل: با عواطف جانبی یعنی عصبانیت، دشمنی، خشم، برتری جویی، کنترل و جایگاه والا و احساسات مخالف آن یعنی سلطه پذیری و بی دفاع بودن.

۵- لذت طلب: با عواطف دربردارنده ی احساسات نفسانی، جنسی و شهوت.

۶- بازیگوش: با اثرات دربردارنده ی بازی، تفریح، شوخ طبعی، سرگرمی، خنده و شادی.

۷- سلطان انرژی: در بر دارنده نیازهای مرتبط با بدن در زمینه ی انرژی، غذا، گرمی، سرپناه و غیره

پانکسب به این نتیجه رسید که این هفت فرمان عاطفی، هفت عنصر اصلی عاطفه برای پستان داران هستند و می توانند به صورت مجزا عمل کنند، ولی معمولاً در خدمت یکدیگر کار می کنند. به عنوان مثال، کاوشگر می تواند برای یافتن شریک جنسی به خدمت گرفته شود.

این سیستم ها به علاوه عوامل محیطی به شکل گیری ارزش ها، نگرش ها و احساسات افراد در مورد هیجانات مختلف - که فرا هیجان نامیده می شوند - را شکل می دهند.

ناهماهنگی فراهیجانی زوجین موجب اختلال در رابطه زوجی می شود.

**برای ارتقای رابطه زوجی باید
چه اهدافی را دنبال کنیم؟؟**

سیستم ۷ فرمان هیجانی

عواطف منفی

کاهش تعارض

عواطف مثبت

افزایش عواطف مثبت

در طول تعارض

در دوره های بدون تعارض

مرتفع کردن تعارضات فراهیجانی

ایجاد معنای مشترک



۵ هدف

۱- کاهش عواطف منفی در طول تعارض

۲- افزایش عواطف مثبت در طول تعارض

۳- ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض

۴- رفع ناهماهنگی های فراهمیجان برای ایجاد آگاهی هیجانی

۵- ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک

01 کاهش عواطف منفی در طول تعارض

- ۱-۱- پردازش دعوایها و اتفاقات پشیمانی آور
- ۱-۲- کم کردن چهار رفتار تهاجمی
- ۱-۳- دستور کار <گوینده شنونده>
- ۱-۴- حل مسئله، متقاعدسازی و سازش
- ۱-۵- دستور کار برای تعارض دائمی حل نشدنی
- ۱-۶- کاربرد آرام سازی فیزیولوژیک در کاهش عواطف منفی

۱-۱-پردازش دعواها و اتفاقات پشیمانی آور

(الف) به نوبت حرف زدن در مورد احساسات و نیازهای خود حین آن رویداد

(ب) به نوبت توصیف نمودن واقعیت ذهنی خود

(ج) درست و به جا دانستن قسمت هایی از واقعیات ابراز شده از جانب همسر

(د) قبول نقش خود در تعارض

(ه) صحبت در مورد راهی دیگر که در ادامه می تواند گفتگو را بهتر سازد

(و) شناسایی محرک هایی که منجر به اوج گیری تعارض برای هر یک از زوجین است.

۱-۲- کم کردن چهار رفتار تهاجمی

انتقاد گری

<< فرد گلایه اش را از طریق صحبت کردن در مورد احساسش در آن موقعیت خاص ابراز می کند.

تدافعی بودن

<< پذیرش مسئولیت حتی برای قسمت کوچکی از مشکل

تحقیر کردن

<< درمانگر تحقیرها را حذف می کند و به زوجین کمک می کند تا فضایی احترام آمیز به وجود آورند.

طفره رفتن

<< سنجش وضعیت فیزیولوژیک زوجین و کمک به آن ها برای بیان آن چه بدنشان اعلام می کند، فنون تن آرامی و مراقبه

۱-۳- دستور کار «گوینده، شنونده»

هدف: ملایم سازی گفتگو در مورد تعارض از همان ابتدا

به هر یک از زوجین یک کاغذ و قلم داده می شود
گوینده روی کاغذ احساس خود را با عبارت «من» می نویسد و
یک نیاز مثبت را مطرح می کند،
شنونده سعی می کند احساس و نیاز گوینده را طوری بیان کند
که او راضی و متقاعد شود.
پس از تمرین این دستور در جلسه درمان، این تکلیف برای خانه
داده می شود.

۱-۴- حل مسئله، متقاعدسازی و سازش

به محض این که زوجین توانستند مواضع یکدیگر را درک کنند و احساس کنند که همسرشان نیز آن ها را درک می کند، فرآیند متقاعد سازی آغاز می شود.

* روش دو دایره برای تسهیل سازش

نیازهای اساسی غیر قابل مصالحه در دایره مرکز
نیازهای قابل مصالحه و انعطاف پذیر در دایره بیرونی

نکته: اگر افراد از آن چه برایشان اهمیت اساسی دارد زیاد از حد دست بکشند، مصالحه به دست نمی آید.

۱-۵- دستور کار برای تعارض دائمی حل نشدنی

وقتی سازش به معنای از دست دادن قسمتی از شخصیت یا ارزش های فردی است و گویی فرد هویت خود را از دست می دهد، مسیر به بن بست می خورد و تعارض حل نشدنی به وجود می آید.

رؤیاهای درون تعارض: داستان ها و خواسته های نهفته در پشت تعامل زوجین
وظیفه درمانگر: کشف این قطعات پنهان

به زوجین می گوئیم که درک موقعیت مقدم بر حل مسئله و نصیحت است.

۱-۶- کاربرد آرام سازی فیزیولوژیک در کاهش عواطف منفی

بر انگیختگی فیزیولوژیکی که در بردارنده ضربان قلب بیشتر (پایین آمدن آستانه ترشح آدرنالین)، رسانایی بالاتر پوست و افزایش سرعت گردش خون است، نشانه های رابطه رو به افول است. این یافته به این معناست که روش های آرام سازی عضلات، تنفس عمیق، مراقبه و باز خورد زیستی (بیو فیدبک) در زوج درمانی مؤثر است.

02 افزایش عواطف مثبت در طول تعارض به نسبت ۵ به ۱

- ۲-۱- اهمیت توافق یا فقط گفتن «بله عزیزم»
- ۲-۲- روی آوردن به پیشنهادهای توجه طلبانه و عاطفی همسر
- ۲-۳- ایجاد نقشه عشق با استفاده از کارت های نقشه عشق
- ۲-۴- بیان علاقه به همسر و تحسین مکرر او برای چیزهای کوچک
- ۲-۵- واداشتن افراد به مشاهده عواطف مثبت موجود

۲-۱- اهمیت توافق یا فقط گفتن « بله عزیزم »

نمکدانی پر از کلمات و رفتارهای غیر کلامی « بله گفتن»، مثل؛ بله، حق با توست، چه نکته ی خوبی، نگرانیت چیه؟، درسته، با بعضی از حرفایی که زدی موافقم. در طول تعارض می توان با این نمکدان بر تعارض نمک پاشید. این یک راه عاطفی خنثی برای بیان یا پاسخ دهی به گلایه هاست

۲-۲- روی آوردن به پیشنهادهای توجه طلبانه و عاطفی همسر

ایجاد پیوند هیجانی: پیشنهاد کلامی و غیر کلامی برای جلب توجه همسر، گفتگو، علاقه، شوق و ذوق، شوخ طبعی، محبت، بازیگوشی، حمایت هیجانی و ...

سلسله مراتب پیوند هیجانی: ۱- توجه ۲- علاقه ۳- گفتگوهای مختلف ۴- شوخی های دوجانبه ۵- محبت ۶- حمایت هیجانی و همدلی

صمیمیت در میان زوجین در لحظات عادی زندگی شکل می گیرد، یعنی وقتی که یکی از آنها برای جلب توجه دیگری تلاش می کند و در ادامه، همسرش به این پیشنهاد پاسخ مثبت می دهد و این چرخه ادامه می یابد

۲-۳- ایجاد نقشه عشق با استفاده از کارت های

نقشه عشق

مشکل بسیاری از زوج ها این است که در مورد چیزهایی که همسرشان دوست دارد، یا ندارد و در باره نگرانی ها، هراس ها و استرس های یکدیگر بی اطلاعند. ایجاد نقشه عشق به معنای اطلاع از دنیای ذهنی و روانی همسر از طریق پرسیدن پرسش های باز پاسخ است.

۲-۴- بیان علاقه به همسر و تحسین مکرر او برای چیزهای کوچک

این کار سبب تغییر عادت ذهنی زو جین می شود، بدین گونه که به جای اظهار نظر در مورد اشتباهات همسر، به کارهای درستی که او انجام داده توجه نموده و او را تحسین کند. نسبت به موقعیت همسرش افتخار نموده و رفتار احترام آمیز متقابلی داشته باشد.

۲-۵- واداشتن افراد به مشاهده عواطف مثبت موجود

حتی در روابط زناشویی ناشاد هم ممکن است عواطف مثبت بسیار زیادی موجود باشد که هیچکدام از زوجین متوجه آن نمی شوند یا این که آن ها را مثبت حساب نمی کنند، لذا لازم است افراد را به مشاهده ی آن ها واداشت.

03 ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض

حفظ و افزایش عواطف مثبت شامل:

۳-۱- گشودگی به اطلاعات و انرژی

۳-۲- آگاهی بیشتر از پاسخ گویی حسی (پنج گانه) در

دسترسی به حافظه حسی

۳-۱- گشودگی به اطلاعات و انرژی

حفظ و افزایش عواطف مثبت یعنی چه؟

- پاسخ «اوه این چیه؟» در عواطف مثبت

راه گشایی اطلاعات و انرژی (کاهش ضربان قلب و انقباض مردمک چشم، کاهش فعالیت های آرام سازی).

- پاسخ « این لعنتی دیگه چیه؟» در عواطف منفی

بستن راه اطلاعات و انرژی (افزایش ضربان قلب، انقباض مردمک چشم، تحرک رفتاری و افزایش فعالیت های آرام سازی)

۳-۲- آگاهی بیشتر از پاسخ گویی حسی (پنج گانه) و دسترسی به حافظه حسی

وقتی عواطف منفی کاهش می یابد، توانایی حفظ و افزایش عواطف مثبت منجر به نتایج مثبت در رابطه ی زناشویی خواهد شد. ولی در دنیای حفظ و افزایش عواطف مثبت نیاز به یک راهنما داریم. آگاهی از اینجا و اکنون می تواند بسیار راهگشا باشد.

فرایند حفظ و افزایش عواطف مثبت، یک راه علاج قوی در هنگام تجربه ی عواطف منفی است.

04 رفع ناهماهنگی های فراهیجان برای ایجاد آگاهی هیجانی

فراهیجان: احساس فرد در مورد احساس خود

انسان ها را می توان در دو دسته اصلی جا داد.

تعدادی از افراد در بی اعتنایی (تقدم عمل بر درون نگری)/ لگام گسیختگی هیجانی (بیش مشغولی در روابط، گذشته و احساسات) جای می گیرند و شماری دیگر در دسته هدایت گری هیجانی (تقدم درون نگری بر عمل)

آگاهی هیجانی: نگاهی به درون برای مشاهده ی احساس کنونی

۴-۱- هدایت گری هیجانی

۴-۲- ترمیم ناهماهنگی فراهیجان

۴-۱- هدایت گری هیجانی

در این قسمت از درمان ساز و کاری ایجاد می کنیم که به افراد اجازه می دهد تا در اوقاتی که نیاز هیجانی دارند، پیوند برقرار کنند.

هدایت گری هیجانی شامل:

مشاهده لحظات هیجانی به عنوان فرصتی برای صمیمیت
پرسیدن سؤال در مورد احساسات
اطلاق واژگان به تجربه های هیجانی
فهمیدن و معتبر دانستن هیجانات قبل از حل مسئله

ما زوجین را از سبک های آن ها آگاه می کنیم و با استفاده از مصاحبه فراهیجان زوجین را از نگرش ها، سوابق و تجربه های مختلف شان از ابراز و تجربه ی هیجانات خاص، نگرش های مختلف آن ها در برابر هیجان، درون نگری، جستجو برای یافتن بینش نسبت به خویشتن، خودافشاگری، کاوش احساسات و دایره ی واژگان هیجانی شان آگاه می کنیم

۴-۲- ترمیم ناهماهنگی فراهیجانی

ترمیم، پیش نیاز یک رابطه خوب است. به طور خوش بینانه احتمال این که در یک رابطه زوجی خوب، از نظر هیجانی در دسترس باشد، ۵۰ درصد است، پس احتمال این که هر دو نفر در دسترس باشند، $(\%50 * \%50 = \%25)$ ۲۵ درصد است. پس در یک رابطه زناشوئی خوب در ۷۵ درصد مواقع زوجین یا در دسترس نیستند یا هماهنگی شان نامناسب است.

زوج های پر تعارض و تعارض گریز هر دو ناکارآمد می باشند.

05 ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک

- ۵-۱- مداخله در رویاهای درون تعارض
- ۵-۲- ایجاد آگاهانه و هدفمند آیین هایی برای رابطه هیجانی
- ۵-۳- حمایت از نقش های زندگی
- ۵-۴- تعیین اهداف مشترک
- ۵-۵- ایجاد آگاهانه و هدفمند اهداف و ارزش ها

۵-۱- مداخله در رویاهای درون تعارض (داستان ها و خواسته های در پس موقعیت تعاملی)

ما انسان ها موجوداتی نماد ساز و داستان گو هستیم که درگیر جستجوی معنا هستیم. هیجانات مانند قطب نما ما را به سوی نیازها و به دنبال آن معنای وجودی راهنمایی می کنند. زوجین باید در حیطه داستان موجود در پس خواسته ها و رؤیاهای شان و این که چرا این ها برای شان مهم است صحبت کنند و سپس بکوشند تا راهی برای محترم شمردن این رؤیاها و کنار آمدن با گفتگوی همیشگی حول این تعارضات بیابند.

زوجین موفق، یک داستان مشترک از رابطه زناشویی می سازند، که در آن کشمکش وجودی شخصی آن ها تا حدی در یک سیستم معنای مشترک ادغام می شود.

۵-۲- ایجاد آگاهانه و هدفمند آیین هایی برای رابطه هیجانی

آیین پیوند یعنی راهی برای روی آوردن به یکدیگر که هر یک از وجین می توانند روی آن حساب کنند. این آیین ها می توانند رسمی یا غیر رسمی باشند.

آیین های رسمی مثل تعطیلات سالیانه و یا مناسیتی و فلسفه ی پشت آن و این که آن را باید چگونه گذراند.

آیین های غیر رسمی مانند مناسک جدا شدن و به هم پیوستن، آن چه در موقع بیماری، موفقیت یا شکست رخ می دهد.

۵-۳- حمایت از نقش های زندگی

همه ما در خانواده و اجتماع نقش هایی به عنوان پدر، مادر، دوست، مدیر و ... داریم. آیا اعضای خانواده به این نقش ها احترام می گذارند و از آن ها حمایت می کنند؟ آیا افراد نقش های همدیگر را کامل می کنند؟ و در ایفای نقش به هم کمک می کنند؟

۵-۴- تعیین اهداف مشترک

زوجین برنامه ریزی می کنند، در جهت این برنامه ریزی ها دست به حل مسئله می زنند، خانه ای فراهم ساخته و زندگی را با هم مدیریت می کنند. کارها را بین خود تقسیم می کنند. در کنار خود مجموعه ای از دوستان ایجاد می کنند. با هم از شکست ها متأثر می شوند و موفقیت ها را با دوستان و اقوام خود جشن می گیرند. وقتی زوجین به طور خودخواسته نتوانند سیستم معنای مشترک ایجاد کنند، درب را به سوی منابع عظیم عواطف مثبت با یکدیگر می بندند.

۵-۵- ایجاد آگاهانه و هدفمند اهداف و ارزش ها

صحبت مشترک در مورد اهداف مشترک، مأموریت و میراثی که به آن ها رسیده است. زوجین می توانند با استفاده از آلبوم های عکس خانوادگی، یادگاری ها، رویدادهای مهم در گذشته برای ساختن اهداف و ارزش های مشترک اقدام کنند. آن ها می توانند در مورد نمادهای خاص مثل «خانه»، «عشق» با هم صحبت کنند. یا در مورد مقدسات، معنویات، اخلاق و ... یک سیستم معنایی مشترک خلق کنند.

ذات درمان، توجه به زمان حال و عواطف زوجین است و تلاش برای پی گیری دستور کار بدون توجه به ذات تجربی درمان کاری بیهوده و شاید هم مخرب است.

ممکن است در کنار زوج درمانی، درمان فردی و یا دارو نیز استفاده شود.

خیانتی که هنوز ادامه دارد.

خشونت خانگی



جمع بندی

- در سیستم های فرمان عاطفی پانکسب خشم ، برتری جویی و نگهداری جایگاه والا فرمانده کل هستند.
- تعداد جلسات گاتمن برای کیس خیانت چند جلسه بین ۲۰ تا ۲۵ جلسه هست.
- اساسی گفت و شنود در مورد یک مسئله دائمی در واقع کنار آمدن با رویای درون تعارض است.
- اولین مرحله در خانه دارای روابط سالم روی آوردن به پیشنهاد مثبت همدیگر است.
- روش دو دایره برای تسهیل سازش است.
- برانگیختگی فیزیولوژیک شامل افزایش تعداد ضربان قلب است.
- نسبت افزایش عواطف مثبت به منفی در طول تعارض ۱-۵ است.
- گشودگی به اطلاعات و انرژی همسر برای ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض موثر است.

جمع بندی

- برای آگاه شدن زوجین از نگرش ها و تجربه های خود از مصاحبه فراهیجان استفاده می کنیم.
- درمان گاتمن را درموردی که خیانتی که هنوز ادامه دارد نمی توان استفاده کرد.
- نحوه سلام و خداحافظی زوجین آیین غیر رسمی است.
- تبدیل اختلاف ها به گره کور به دلیل دوسویه بودن عاطفه منفی است جزء یافته های اصلی گاتمن نیست.
- تکمیل پرسشنامه کتبی خانه دارای روابط سالم، در جلسه فردی انجام می شود.
- هدف از دستور کار گوینده شنونده، ملایم سازی گفتگو در مورد تعارض، درک مواضع یکدیگر و ابراز احساس و نیاز می باشد.

زوج ها بسیار
پیچیده اند. با
هم آهنگ
شدن با آن ها
می توان از
آن ها آموخت.



۱- تکمیل پرسشنامه کتبی خانه دارای روابط سالم چگونه انجام می شود؟

الف) در جلسه زوجی (ب) در جلسه فردی (ج) خارج از جلسات درمان (د) در خانه

۲- تعداد جلسات گاتمن برای کیس خیانت چند جلسه است؟

الف) ۱۵-۱۰ (ب) ۲۰-۱۵ (ج) ۲۵-۲۰ (د) ۳۰-۲۵

۳- کدام یک از موارد زیر جزء یافته های اصلی گاتمن نیست؟

الف) تبدیل اختلاف ها به گره کور به دلیل دوسویه بودن عاطفه منفی است.

ب) اکثر اختلافات زناشویی قابل حل نیستند.

ج) الگوی تعاملی دارای گسست هیجانی در بردارنده عدم وجود عواطف مثبت و منفی است.

د) تبدیل اختلافات به گره کور به خاطر اوج گیری عواطف ملایم به حالتی شدیدتر است.

۴- پیروزمندان زندگی زناشویی کدام یک از موارد زیر نمی باشد؟

الف) تعارض بی طرفانه دارند

ب) برانگیختگی فیزیولوژیک کمتر دارند

ج) شوخ طبعی دارند

د) به آرامی صحبت می کنند

۵- اساس گفت و شنود در مورد یک مسئله دائمی در واقع

الف) کنار آمدن با ماهیت تعارض است

ب) کنار آمدن با رویای درون تعارض است

ج) برای خواسته های موجود در پس موقعیت تعاملی است.

د) حل تعارضات بین گروهی

۶- کدام یک از موارد زیر ثبات و شادی زوج را تسهیل می کند؟

الف) ایجاد فضای کلی مثبت

ب) بازی و سرگرمی

ج) عشق و رابطه جنسی مطلوب

د) ایجاد سیستم معنای مشترک

۷- اولین مرحله خانه دارای روابط سالم

الف) پیاده کردن سیستم علاقه مندی و تحسین

ب) طراحی نقشه عشق

ج) روی آوردن به پیشنهاد مثبت همدیگر

د) احترام به رویاهای همسر

۸- در سیستم های فرمان عاطفی پانکسب کدام فرمانده کل نیست؟

الف) خشم ب) برتری جویی ج) نگهداری جایگاه والا د) شادی

۹- کدام یک جزء اهداف درمان نیست؟

الف) کاهش عواطف منفی در طول تعارض

ب) افزایش عواطف مثبت در طول تعارض

ج) افزایش عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض

د) ایجاد آگاهی

۱۰- کدام یک در کاهش عواطف منفی در طول تعارض چندان مؤثر نیست؟

الف) کاهش رفتارهای تهاجمی

ب) دور شدن از همدیگر

ج) آرام سازی فیزیولوژیک

د) حل مسئله و متقاعد سازی

۱۱- به جای انتقاد کردن بهتر است همسران

الف) مسئولیت کار خود را بپذیرند

ب) گلایه را از طریق صحبت در مورد احساسات ابراز کنند

ج) فضایی احترام آمیز ایجاد کنند

د) تن آرامی و مراقبه انجام دهند

۱۲- هدف از دستور کار گوینده شنونده

الف) ملایم سازی گفتگو در مورد تعارض است

ب) درک مواضع یکدیگر

(ج) ابراز احساس و نیاز

(د) همه موارد

۱۳- روش دو دایره برای

الف) آرام سازی فیزیولوژیک است (ب) تسهیل سازش است (ج) درک موقعیت است (د) هیچکدام

۱۴- برانگیختگی فیزیولوژیک شامل است.

الف) افزایش تعداد ضربان قلب (ب) افزایش تعداد تنفس (ج) تنگی نفس (د) افزایش فشار خون

۱۵- نسبت افزایش عواطف مثبت به منفی در طول تعارض است.

الف) ۵-۱ (ب) ۵-۲ (ج) ۲۰-۱ (د) ۲۰-۲

۱۶- کلماتی مانند بله عزیزم، حق با توست، چه نکته خوبی است

الف) برای کاهش عواطف منفی

(ب) روش خنثی برای جلوگیری از بالا گرفتن دعوا

(ج) برای افزایش عواطف مثبت در طول تعارض

(د) برای افزایش عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض

۱۷- گشودگی به اطلاعات و انرژی همسر برای مؤثر است.

الف) ایجاد راهی برای تغییر عادت ذهنی زوجین

(ب) کاهش عواطف منفی در در طول تعارض

(ج) ایجاد عواطف مثبت در طول تعارض

(د) ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض

۱۸- فراهمیجان یعنی

الف) احساس اصلی زیر احساس ابراز شده

(ب) احساس فرد در مورد افکار خود

(ج) احساس فرد در مورد احساس دیگری

(د) احساس فرد در مورد احساس خود

۱۹- آگاهی هیجانی یعنی

الف) آگاهی از هیجانات همسر

(ب) آگاهی به هیجانات در حین تعارض

(ج) مشاهده به درون برای مشاهده احساس کنونی خود

(د) مشاهده همسر برای درک احساسات او

۲۰- هدایت گری هیجانی شامل کدام مورد نمی باشد؟

(الف) مشاهده لحظات هیجانی به عنوان فرصتی برای صمیمیت

(ب) پرسیدن سؤال در مورد احساسات

(ج) اطلاق واژگان به تجربه هیجانی

(د) هدایت هیجانات فردی به سمت گروهی

۲۱- برای آگاه شدن زوجین از نگرش ها و تجربه های خود از استفاده می کنیم

(الف) مصاحبه فراهیجان

(ب) مصاحبه ارزیابی

(ج) آیین ها و مراسم

(د) هیچکدام

۲۲- کدام یک راهی برای ایجاد و تقویت سیستم معنایی مشترک نیست؟

(الف) مداخله در رویاهای درون تعارض

(ب) حمایت از نقش های زندگی

(ج) ایجاد آیین ها

(د) داشتن عواطف مشترک

۲۳- نحوه سلام و خداحافظی زوجین

(الف) آیین رسمی است

(ب) آیین غیر رسمی است

(ج) اصلاً آیین نیست

(د) آیینی بسیار عمومی است

۲۴- درمان گاتمن را در چه موردی نمی توان استفاده کرد؟

(الف) خیانت شدید (ب) خیانتی که هنوز ادامه دارد (ج) تعارض بسیار شدید (د) هنگام استفاده از درمان دارویی