

پیشگامان و روشنفکران ایران

پیشگامان و روشنفکران ایران در سده های گذشته و حال

رفتار درمانی شناختی و طلاق عاطفی

امولایی
کلید مولایی

www.ketab.ir

انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۸۶۰۳۷۴۲۸ - ۲۱ - info@boulipub.com

شناسه	مولایی، رضا - ۱۳۵۷ مولایی، کلثوم - ۱۳۶۲
عنوان نام پدیدآور	رفتار درمانی شناختی و طلاق عاطفی
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۳۲ ص، جدول، نمودار
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۳۴-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	نییا
یادداشت	فای
موضوع	زناشویی - ارتباط - شناخت درمانی
شناسه افزوده	کلثوم مراد
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۷۱۳۸۷ ۳۸۷ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۵۸۶۲۱
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	نیلوفر شامردی
مدیر اجرایی	محمد هادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۵۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۵
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۱۱۳۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
پیشگفتار.....	۹.....
بخش اول: کد بات.....	۱۳.....
هرم زارهای سزلو.....	۲۲.....
تعاریف مفاهیم.....	۲۹.....
بخش دوم: طلاق عاطفی.....	۳۳.....
۱. خانواده.....	۳۳.....
۲. نگاه اسلام به خانواده.....	۳۸.....
۳. انواع خانواده.....	۳۹.....
۴. ازدواج.....	۴۳.....
۵. طلاق عاطفی در خانواده.....	۵۱.....
۶. زمینه های بروز طلاق.....	۵۴.....
بخش سوم: رفتار درمانی شناختی.....	۵۷.....
تعاریف و مفاهیم رفتار درمانی شناختی.....	۵۹.....
تاریخچه رفتار درمانی شناختی.....	۶۴.....
مزایای رفتار درمانی شناختی.....	۶۷.....
فرآیند رفتار درمانی شناختی.....	۷۱.....
اصول کلی در شیوه ی درمانی شناختی- رفتاری.....	۷۵.....
راه اندازی فرایند درمان و شیوه های ارزیابی.....	۸۵.....
مصاحبه تشخیصی.....	۸۶.....
مشاهده.....	۸۷.....

۸۸	خود پایی
۹۰	آزمایش رفتاری
۹۱	پرسشنامه
۹۲	تکنیکهای شناختی رفتاری
۹۴	تعریف واژه ها
۹۸	اکتشاف هدایت شده
۱۰۱	فن خان را پایین
۱۰۵	رفتار درمانی شواحن زوجین
۱۰۷	اصول درمان به وسیله برکرد رفتاردرمانی شناختی
۱۰۸	ساز و کارهای تغییرات ذهنی
۱۰۹	تحریف های شناختی و نامگذاری ها
۱۱۶	۱۰) آزمودن پیشگویی ها با آزمایش های رفتاری
۱۱۹	مداخلات درمانی برای تعدیل الگوهای رفتاری
۱۲۲	بحث و نتیجه گیری
۱۲۵	منابع و مآخذ
۱۲۵	منابع فارسی
۱۳۰	منابع غیر فارسی

پیشگفتار

ازدواج یکی از کهن ترین تلفیق های انسانی است که ارضا کننده و رشد دهنده منش و والایی و سرشت انسانها به شمار می آید. ازدواج از همان اوان مورد توجه نویسندگان فلاسفه و به خصوص اخلاقیون و پیروان ادیان کبیر قرار گرفته و برای حفظ و رضایت حیات زناشویی نیز شیوه نامه هایی ارایه داده است امروزه هم ما این ارج و بها را در بین دانشمندان و محققان از جمله روانشناسان و مشاورین شاهدیم. زندگی نمونه ای از این باور که تنها مرگ می تواند ما را از هم جدا کند آغاز میشود و زوجین نیز در مدت این بندار کامل دارند گرچه راستینه میتواند چیز دیگری باشد و این در حالی است که زن و شوهر تمام اهتمام و جد خود را در جهت انجام دقیق وظایف خود دارند. همه دراد همسرگزینی دارند چرا که می خواهند حالت عاطفی خوش آیند دوران زندگی مشترک را تجربه کنند اما با وجود این که بیشتر ازدواج ها با شور و شیفگی و عشق شروع می شود در اکثر موارد شاهد کم رنگ شدن عشق و علاقه زوجین می باشیم که به مرور زن عشق و علاقه در بین آنها کم رنگ و کم رنگ تر شده و گاهی به طور لبریز محو می شود و زوجین بدون هیچ گونه عشق و احساسی نسبت به هم و به طور کامل جدای از هم اما زیر یک سقف به زندگی خود ادامه می دهند به این گونه جدایی اصطلاحاتی

مانند طلاق عاطفی، طلاق روحی و روانی، طلاق خاموش یا زندگی زناشویی خاموش اطلاق می شود (گلدنبرگ، ۱، ۲۰۰۳).

یکی از فراگیرترین کژکارکردی خانواده در حوزه میان فردی زوجین، طلاق عاطفی است. طلاق خاموش است. طلاق عاطفی مسبب اکثر طلاق های قانونی و بیشترین ناله سدی زوجین را به خود اختصاص داده است. در سال های اخیر با رشد فزاینده ارتباطات و فناوری های مخابراتی طلاق عاطفی همچون سدی در مقابل شادابی و سلامت روانی زوجین قد علم کرده است. این معضل بیشترین آسیب روانی را به زوجین وارد کرده و پایه ریز آن اختلال روانی زوجین باشد و باعث پایین آمدن سطح تاب آوری و احساس عدم رضایت سندی و افسردگی و بروز خشونت خانوادگی، می شود. طلاق عاطفی مهم ترین عامل از هر مناسبات ساختار بنیادی ترین پاره جامعه یعنی خانواده است و موجب از هم پاشیدگی عاطفی خانواده می شود در خانواده ای که طلاق عاطفی رخ داده است به گفتار اکثر تعاریف زن، شوهر زیر یک سقف زندگی می کنند و هیچ رابطه احساسی میان زوجین وجود ندارد و یا بسیار کم است. این نوع طلاق در جایی ثبت نشده و نمود عینی ندارد، اما مهم ترین نوع طلاق است که زوجین زیادی و کودکان و نوجوانان زیادی از آن رنج می برند و

در چنین خانواده هایی به دلایل متعدد تنش روانی حکم فرماست. طلاق عاطفی ابطال عشق و علاقه و صمیمیت زوجین است آنها از مجاورت با یکدیگر هیچ گونه لذتی کسب نمی کنند. بی آلاشی اولیه به تدریج رنگ می بازد با گذشت زمان زندگی مشترک با آهنگی یکنواخت و و ملال آور ادامه پیدا می کند، آن ها علی رغم این عدم علاقه به زندگی با یکدیگر تن داده و جدا نمی شوند و برای تحمل آن به مشروبات الکلی، دزدی، استفاده از مواد مخدر، ارتباط نامشروع، و ... روی آورده و به دنبال تجربه جدید صمیمیت فردی و جنسی هستند (فردوسی، ۱۳۸۴).

امروزه از میان درمان های رفتاری، طلاق، رفتار درمانی شناختی بیش از حد مورد استقبال و همچنین مورد ارزیابی قرار گرفته و اثرافرین بوده است. فرض اساسی رفتار درمانی شناختی این است که افراد با نحوه تعبیر رویدادها و موقعی تها، در مشکلات روانشناختی خود و نشانه های جسمی، اختلال زیادی دارند. این درمان بر این اساس استوار است که شناخت ها، هیجان ها و رفتارها به نحو چشمگیری بر یکدیگر تأثیر داشته، رابطه علت و معلولی دارند (دانی، ۱۳۸۹). همکاران، ۱۳۸۹).

در این میان رفتار درمانی شناختی به شکل گروهی در مقایسه با درمان انفرادی از نظر وقت و هزینه مقرون به صرفه است. در این روش افراد بیشتری شرکت می

کنند و گروه فرصتی برای آموزش های میان فردی فراهم می کند؛ همچنین تجربه های گروهی به واقعیت زندگی روزمره مراجعه کنندگان نزدیک تر است. از دیگر مزایای درمان گروهی می توان به ایجاد امید، عمومیت، انتقال اطلاعات، نوع دستی، رشد مهارت های اجتماعی، رفتار تقلیدی، یادگیری همنشینانه، تجربه عاطفی و تخلیه روانی اشاره کرد (صادقی و همکاران، ۱۳۸۹).