

نظریه و کاربرست امید در درمان زناشویی

راهنمایی برای کاربرست درمان کوتاه مدت

ترجمه و تالیف:

صادق باران اولادی (دانشجوی دکتری مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان)
ذبیح الله کاوه فارسانی (دانشجوی دکتری مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز)
دکتر محمد ربیعی (استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهرکرد)

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	روان شناسی مثبت
۱۲	تعریف و ویژگی‌های امید
۱۳	اهداف
۱۵	اهداف نوع یک و دو
۱۵	تفکر گذرگاه
۱۷	تفکر کارگزار
۱۸	تفکر کارگزار و گذرگاه
۱۹	موانع و هیجانات
۲۰	نظریه امید و هیجانات
۲۰	الگوی کامل امید
۲۳	افراد با امید بالا
۲۳	افراد با امید پایین
۲۴	نظریه امید در روان درمانی
۲۵	یکتایی امید
۲۶	ایجاد امید
۲۷	مقایسه نظریه امید یا مدل‌های وابسته
۲۷	خوشبینی
۲۸	خوشبینی سلیگمن
۲۸	خوشبینی شی بر و کارو
۲۹	خود کارآمدی
۲۹	مداخلات امید
۲۹	امید و دیگر سازه‌های روانشناختی
۳۰	وضعیت تحقیقات روی امید
۳۳	مشاوره زناشویی کوتاه مدت
۳۴	اثربخش‌تر (یا نا کارآمدتر) از بیشتر مشاوره‌های زناشویی
۳۴	آیا هدف توضیح دادن جزء به جزء است؟
۳۶	پیوستن به مشاوره زناشویی: رویکرد ترجیحی
۳۶	ازدواج‌های تشنه امید
۳۷	مشاوره زناشویی: کوتاه یا کوتاه‌تر
۳۷	چه کسانی از درمانگران کوتاه مدت بهره می‌برند؟

- ۳۷ تفکر کوتاه مدت
- ۳۸ صرفاً زمان مطرح نیست
- ۳۸ آیا مشاوره زناشویی مبتنی بر امید غلظت سازگاری زناشویی را تغییر می‌دهد؟
- ۳۸ آیا درمان زناشویی مبتنی بر امید با کتاب مقدس سازگار است؟
- ۳۹ مشاوره زناشویی کوتاه مدت چه تلویحات درمانی دارد؟
- ۴۰ خلاصه
- ۴۰ با چشم پرورنده به مشاوره ازدواج مبتنی بر امید بنگرید
- ۴۱ شکل دادن و حفظ رابطه ای مناسب با هر یک از همسران
- ۴۲ هدف: ازدواج بهتر، طلاق کمتر
- ۴۳ تمرکز: ایجاد امید
- ۴۴ استراتژی: تصحیح آگاهی نسبت به عشق، ایمان و عمل
- ۴۵ استراتژی
- ۴۵ تعاریف
- ۴۸ تکنیک و استفاده از راهبرد
- ۴۹ هدف: حوزه‌های تغییر
- ۴۹ ارزیابی و ارائه بازخورد
- ۵۰ مداخلات: طرح ریزی مشاوره ای معقول
- ۵۰ تغییر آشکاری ایجاد نمایید
- ۵۱ در مراحل مختلف مشاوره اعمال متفاوتی را طرح ریزی نمایید
- ۵۲ استفاده از تاکتیک‌های استراتژیک آگاهانه
- ۵۲ درمان را درخور مراجع کنید
- ۵۳ محدوده زمانی تعیین کنید
- ۵۴ نوشتن طرح و برنامه هر جلسه
- ۵۵ حوزه ای که قصد مداخله در آن را داریم: صمیمیت
- ۵۵ انعطاف پذیر باشید
- ۵۶ مرور کلی
- ۵۶ به کار گرفتن استراتژی برای ترفیع امید
- ۵۶ مفهوم سازی دلایل مشکلات زناشویی
- ۵۶ اولین دلیل ایجاد مشکلات زناشویی: فقدان عشق
- ۵۸ دلیل دوم: فقدان ایمان
- ۵۸ دلیل دیگر: کاهش عملگرایی در ازدواج
- ۵۸ تعاملات زناشویی

۶۰	روابط زناشویی
۶۱	راه حل
۶۲	ارتقاء امید
۶۲	ارتباط مشاوره ای در ارتقاء امید
۶۲	تعاملات سازنده بین مشاور و همسران
۶۳	ارزش قائل شدن برای همسران
۶۳	ارزش نهادن به ازدواج
۶۵	تعامل با زوجین برای ساخت عشق، ایمان، امید و عمل
۶۵	تعاملات مفید بین مشاور و همسران
۶۵	خلاصه سازی پویایی های ازدواج
۶۵	پایداری را تحریک کنید.
۶۵	شکست در تحریک امید
۶۶	اعمالی کاربردی در ارتقاء امید
۶۶	پیش فرض ها در ارتقاء امید
۶۷	شکستن تردید در ارتقاء امید
۶۸	خلاصه
۶۹	به کار گیری استراتژی هایی برای هشت حوزه ازدواج
۷۰	باورها و ارزش های مرکزی
۷۰	عشق
۷۱	خود
۷۱	تعهد
۷۲	دیدگاه مرکزی نسبت به ازدواج
۷۳	اعتراف و بخشودگی
۷۳	برای حرکت عشق را آزمایش کنید
۷۳	مصالحه
۷۴	نگرشی ملایم
۷۴	عادلانه نیست، اما ببخشید
۷۵	عملکرد روزانه ازدواج
۷۵	ارتباط
۷۶	انواع مشکلات ارتباطی
۷۶	معنای درک نادرست
۷۶	بحث با تاکید بیهوده

۷۷	اثرات تصادفی ارتباط، معمولاً بر روی قدرت اعضای خانواده تاثیر می‌نهد
۷۷	روابط عاشقانه
۷۸	حل تعارض
۷۹	منابع

www.ketab.ir

در پاسخ به ندای برخی برای ایجاد رویکردی متعادل‌تر در روان‌شناسی، که علاوه بر جنبه‌های منفی به جنبه‌های مثبت هم توجه داشته، و دیدگاهی امیدوارانه‌تر و توانمندتری برای عملکرد بشری قائل باشد روان‌شناسی مثبت ظهور کرد و تا کنون تسهیل‌گر مطالعات تجربی، فرایندها، منابع و توانمندی‌های روانشناختی مثبت در جامعه روان‌شناسی به عنوان یک کل بوده است (داک وورث^۱، استن^۲، و سلیگمن^۳، ۲۰۰۵؛ لویز و کِر^۴، ۲۰۰۶؛ سیمون تون^۵ و بامیستر^۶، ۲۰۰۵؛ ونگ^۷، ۲۰۰۶). مدل کاستی در روان‌شناسی بالینی اهمیت داشت، اما فرصت‌های مهمی از دست می‌رفت. روان‌شناسی دیدگاهی منفی نسبت به افراد داشته است. تمرکز انحصاری روی نقاط منفی نه تنها نادرست است، حتی ارزش کمی برای این پرسش قائل است که چرا زندگی ارزشمند است (سلیگمن، ۲۰۰۳؛ اسنایدر و لویز، ۲۰۰۲). افزایش توجه به مفاهیم و فرایندهای تاریخی مثبت و ترکیب و کاربرد آنها در پژوهش‌های روانشناختی اخیر، باعث ایجاد تعادل در مدل سنتی روان‌شناسی بالینی که مبتنی بر نقص بوده شده است (داک وورث، و همکاران، ۲۰۰۵؛ هندلر^۸، ۲۰۰۶؛ اسنایدر، ریستکل^۹، رند^{۱۰}، و برگ^{۱۱}، ۲۰۰۶). یکی از این مفاهیم مثبت در روان‌شناسی امید است که ما در این اثر به بررسی آن می‌پردازیم.

-
1. Duckworth, A. L.
 2. Steen, T. A.
 3. Seligman, M. E. P.
 4. Kerr, B. A.
 5. Simonton, D. K.
 6. Baumeister, R. F.
 7. Wong, Y. J.
 8. Handler, R.
 9. Ritschel, L. A.
 10. Rand, K. L.
 11. Berg, C. J.