

۳۰ نکته در
خانواده درمانی

دکتر مختار عارفی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی و مشاوره
دانشگاه آزاد اسلام، واحد کرمانشاه



انتشارات دیباچه

سرشناسه: عارفی، مختار، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور: ۳۰ نکته در خانواده‌درمانی/مختار عارفی.
مشخصات نشر: کرمانشاه: دیپاچه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۳۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۱-۴۸-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
عنوان گسترده: سی نکته در خانواده‌درمانی.
موضوع: روان‌درمانی خانواده
موضوع: Family psychotherapy
رده بندی کنگره: RC ۴۸۸/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۶۳۶



۳۰ نکته در خانواده‌درمانی

مؤلف: دکتر مختار عارفی
طراح جلد: مریم خمنی‌ای
ناشر: دیپاچه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

دفتر انتشارات

مرکز پخش و نشر: کرمانشاه. بالاتر از میدان مصدق.
انتشارات دیپاچه. تلفن: ۰۹۱۸۳۳۳۱۰۳۳

فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 فصل یکم: خانواده به عنوان یک سیستم متعامل
	 فصل دوم: نظریه ها
۲۳	 مقدمه
۲۶	 مشاوره خانواده چیست؟
۳۸	 درمان: راه حل محور
۴۶	 درمان: شناختی رفتاری
۵۰	 درمان: ساختاری
۶۲	 درمان: سیستم های گرده خانواده
۷۲	 درمان: روایت موضوعی
	 فصل سوم: ۳۰ نکته در خانواده درمانی
۷۹	 نکته یکم: سلام و امر پرس مهم است
۸۰	 نکته دوم: فضای اجتماعی را درمانی کنید
۸۲	 نکته سوم: بگذارید سناریو دوبار تکرار شود
۸۴	 نکته چهارم: مواظب ائتلاف های زود هنگام باشید
۸۶	 نکته پنجم: تشخیص فرق می کند
۸۸	 نکته ششم: خانواده درمانی فراتر از یک روش درمانی است
۸۹	 نکته هفتم: پاسپورت را چه کسی صادر می کند؟
۹۰	 نکته هشتم: آرایش را تغییر دهید
۹۳	 نکته نهم: چرخه عواطف زن و شوهر را شناسایی کنید
۹۴	 نکته دهم: همه را درگیر کنید
۹۵	 نکته یازدهم: درمان را با مشکل خانواده هم طراز کنید
۹۷	 نکته دوازدهم: آسیب های درون فردی مهم است
۹۸	 نکته سیزدهم: شتاب زده راه حل تعارف نکنید

- نکته چهاردهم: روابط همسران را با لنز دل‌بستگی هم ببینید..... ۱۰۰
- نکته پانزدهم: تکالیف درمانی، خود درمان هستند..... ۱۰۱
- نکته شانزدهم: اسیر مشکل معلوم نشوید..... ۱۰۲
- نکته هفدهم: دعوای زناشویی نمک زندگی است!..... ۱۰۳
- نکته هیجدهم: همیشه فردیت را فدای زوجیت نکنید..... ۱۰۵
- نکته نوزدهم: آتش زیر خاکستر را شعله‌ور سازید..... ۱۰۷
- نکته بیستم: پیتزای همسر را به قورمه‌سبزی مادر ترجیح دهید..... ۱۰۹
- نکته بیست و یکم: چگونه و چه درمانی را انتخاب کنیم؟..... ۱۱۱
- نکته بیست و دوم: همسر شما مادر شما نیست..... ۱۱۲
- نکته بیست و سوم: با ۵۰ درصد واقعیت تصمیم نگیرید..... ۱۱۴
- نکته بیست و چهارم: خشونت زناشویی در هر حال مهم است..... ۱۱۵
- نکته بیست و پنجم: ماساژها را گرمی بدارید..... ۱۱۶
- نکته بیست و ششم: چه موقع درمانگران درمانده می‌شوند؟..... ۱۱۷
- نکته بیست و هفتم: بوی نبودن چه فرقی می‌کند!..... ۱۱۸
- نکته بیست و هشتم: در خواب با همسرتان حلیف دهید..... ۱۱۹
- نکته بیست و نهم: ترموستات خانواده را از زیر تنظیم کنید..... ۱۲۱
- نکته سی‌ام: از بیان مفاهیم انتزاعی و کلیداری سر باز بزنید..... ۱۲۲
- نکته سی‌و‌یکم: شخصیت‌شناسی خانواده را فراموش نکنید..... ۱۲۳
- واژه‌نامه ۱۲۷
- منابع ۱۳۵

مقدمه

ازدواج از مهم‌ترین رویدادهای زندگی است که در زندگی هر شخصی اتفاق می‌افتد، همچنین مهم‌ترین تصمیمی است که هر کدام از ما در زندگی خود می‌گیرد. شاید ما در تولد، انتخاب خانواده و تربیت و تجارب رشدی فرصت‌های تربیتی خویش نقشی نداشته باشیم، اما تصمیم به انتخاب شریک زندگی، موقعیتی است که در آن فردیت ما نمود پیدا می‌کند و به قول آدلر من خلاقه‌ام، زندگی اجتماعی و معمول ما را به سبب شخصی و ویژه تبدیل می‌کند. تصمیمی که زندگی روانی، اجتماعی، معنوی و اقتصادی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین سبب گرافه نیست اگر خردش را داشتن همسری همخوان و هماهنگ تعریف کنیم. همسری که اگر در برابر ما باشد، بخت یار ما بوده و سعادت دنیوی را به ما هدیه می‌دهد وگرنه این جهان و آن جهان ما تبه می‌شود.

خانواده سیستمی فعال است که کارکرد و رفتار هر یک از افراد بر دیگر اعضا تأثیرگذار است و دارای الگوهای مراوده‌ای خاص خود است که نحوه رفتار و روابط اعضا با یکدیگر را نشان می‌دهد. خانواده به سبب ویژگی تحولی

خویش که مراحل رشدی و تحولی گوناگونی را پشت سر می‌گذارد، باید بتواند در مراحل تکاملی خویش و در مواجهه با استرس‌ها و تنش‌های برونی و داخلی با به‌کارگیری ظرفیت‌های ارتجالی و انعطافی خویش به سلامت عبور کند.

خانواده‌درمانی یک جهت‌گیری نظری و بالینی ویژه‌ای است که مشکلات رفتاری، تعارضات زناشویی و نابسامانی‌های روانی را در بافت روابط میان رده بررسی می‌کند. اساس نظریه‌های خانواده بر این ایده استوار است که آسیب‌های روانی بیشتر از آن که درون فردی باشد، ناشی از بدکارکردیهای سیستم خانواده است. در این راستا شاپیرو (۱۹۹۶) معتقد است در این شیوه درمانی تعریف و تعاملاً از آن بیشتر از آن که روابط علی پیروی کند، حلقوی (حلقوی) است و تعاملات آن بیشتر از آن که روابط علی پیروی کند، حلقوی است. به عبارت دیگر خانواده مستلزم از مکانیسم‌ها و الگوهای تعاملی بازخوردی پیچیده میان اعضاست که به‌طور متناوب تکرار می‌شوند. جکسون (۱۹۶۹) معتقد است هر آسیب یا نشانه‌ای می‌تواند به‌عنوان نوع خاصی از رفتار کارکردی سیستم دیده شود که بیان مکانیسم‌های موسساتیک، تعاملات خانواده را تنظیم می‌کند.

امروزه علم مطالعه ازدواج و خانواده و به تبع آن نظریه‌های خانواده در دوره بلوغ و پختگی خویش به سر می‌برد و به لطف نظریه‌پردازان خبره خانواده‌درمانی و تعدد رویکردها و روش‌ها، منابع و کتاب‌های مشاوره خانواده و خانواده‌درمانی به‌وفور یافت می‌شود. چنین کثرت و فراوانی فی‌النفسه موجب یک مزیت و یک مشکل است. مزیت آن حق انتخاب درمانگران خانواده است که در بازار متنوع نظریه‌ها می‌توانند نظریه‌ای متناسب با شخصیت خویش و فرهنگ جامعه مراجعان خویش انتخاب کنند. اما مشکل

زمانی روی می‌دهد که وفاداری درمانگر به نظریه‌ای خاص سبب می‌شود در درمان مشکلات متعدد خانواده‌ها، درماند، چرا که نظریه‌ها به سبب فلسفه خاص نظریه‌پرداز و اولویت‌ها و نگرش وی به خانواده ممکن است متضمن آن‌چنان جامعیتی نباشد که کارکردها و پویایی‌های گوناگون عاطفی، شناختی، رفتاری، ساختاری و ... را پوشش دهد. از این رو ایده تألیف کتابی کوچک که دستورالعمل وار دانشجویان و درمانگران جوان را کمک کند که نگرش جامع و نکته‌بین به درمان خانواده داشته باشند، ذهن مرا درگیر کرد. کتابی که هرچند شبیه سالاد شیرازی است ولی نکات آن با ظرافتی خاص درمان، جلد دوم را پخته‌تر و مطبوع‌تر می‌کند.

فصل نخست کتاب به ویژگی‌های خانواده از منظری سیستمی و تعاملی می‌پردازد و در عصر دوم سعی شده نظریه‌های خانواده به‌طور موجز و کاربردی اضافه شود که بیشتر تلخیصی از بخش مدل درمانی کتاب خانواده‌درمانی اعتیاد یونک، و هادرون (۲۰۰۶) است و در بخش پایانی کتاب، به ۳۰ نکته در خانواده‌درمانه، راه‌پایه‌ها شده است که حاصل تجارب دو دهه کار مشاوره و درمان مؤلف مبتنی بر فنون کاربردی رویکردها و رویه‌های درمانی گوناگون است، امید که مطالعه این کتاب بتواند به دانشجویان پرشور و امیدوار مشاوره و روان‌شناسی و درمانگران جوان کمکی هرچند اندک نماید. مزید توجه و سپاس است اگر خوانندگان نکته‌سنج و دانش‌پژوه کاستی‌های محتوایی و ناهمسازی‌های فرایندی کتاب را به مؤلف تذکر دهند که در ویرایش‌های بعدی لحاظ شود.

دکتر مختار عارفی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و مشاوره

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه