

خانواده درمانی کوتاه مدت

با تکنیک‌های ساده

تألیف:

مهلا اکبری پور

میثم خالوئی

دکتر آمان اله سلطانی

(دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی و استادیار دانشگاه)

سرشناسه: اکبری پور، مهلا، ۱۳۷۲-

عنوان و نام پدیدآور: خانواده درمانی کوتاه مدت با تکنیک های ساده / تألیف مهلا اکبری پور، میثم خالوئی، امان اله سلطانی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات ماهواره، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۴۹ ص؛ ۲۱×۱۴ س.م. شابک: ۴-۰۰۲-۲۶۶-۶۲۲-۹۷۸- وضعیت فهرست نویسی: فیبا- یادداشت: کتابخانه: ص. ۱۳۱- موضوع: روان درمانی خانواده Family psychotherapy- زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی - Psychological Communication in marriage -- اس.س. شناسه افزوده: خالوئی، میثم، ۱۳۶۹- شناسه افزوده: سلطانی، امان اله، ۱۳۴۹- رده بندی کنگ: ۸/۵- رده بندی دیویی: ۸۹۱۵۶/۶۱۶- شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۲۲۷۵۹

خانواده درمانی کوتاه مدت با تکنیک های ساده تألیف: مهلا اکبری پور- میثم خالوئی- امان اله سلطانی

ناشر: تهران، ماهواره

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شابک: ۴-۰۰۲-۲۶۶-۶۲۲-۹۷۸-

صفحه آرایشی: ناشر سالم

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ جلد

آدرس: تهران، ۰۲۱۳۳۷۰۱۳۹۹، ۰۹۱۹۰۶۲۱۴۱۸، mah@reh.com@gmail.com

مسئولیت صحت مطالب و پاسخگویی به شکایات های حقوق مادی و معنوی کتاب بر عهده ناشر است.

کلیه حقوق محفوظ است.

ماده ۲۳ قانون حمایت از مولفان و مصنفان - هرکس تمام یا قسمتی از اثر دیگری را که مورد حمایت این قانون است به نام خود یا به نام پدید آورنده بدون اجازه او و یا عالماً عامداً به شخص دیگری غیر از پدید آورنده نشر یا پخش یا عرضه کند به حبس تأدیبی از شش ماه تا سه سال محکوم خواهد شد.

مقدمه:

ازدواج، یک نهاد چالش برانگیز است. علیرغم اینکه اکثر ازدواج‌ها شروع خوبی دارند اما، در نهایت زوج‌ها از رابطه خود راضی نیستند و بنیان خانواده‌ای که بنا نهاده‌اند در طی مراحل زندگی ممکن است دچار آسیب‌ها و بحران‌هایی گردد که یکی از این بحران‌ها مسئله طلاق می‌باشد که به عنوان بحران اجتماعی و خانوادگی مطرح می‌شود که در بسیاری از موارد موجب عدم تعادل خانواده گشته و ثبات خانواده را در بر شکسته و باعث می‌شود که تعادل روانی و عاطفی خانواده در هم شکسته شود. اما آمار رسمی طلاق به طور کامل نشان‌دهنده میزان ناکامی هر سال در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آماری بزرگ‌تر به طلاق‌ها و عاطفی اختصاص دارد، یعنی آن‌ها باهم زندگی می‌کنند ولی تقاضای طلاق قانونی نمی‌کنند.

در واقع برخی ازدواج‌ها با طلاق پایان نمی‌بند، به ازدواج‌های تو خالی تبدیل می‌شوند که فاقد عشق، مصاحبت و دوستی هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می‌روند. زمان را سپری می‌کنند. از این‌رو بررسی مسئله طلاق عاطفی اهمیت و ضرورت زیادی برخوردار است. طلاق عاطفی را اولین مرحله، در فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی رو به زوالی می‌داند که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود. طلاق عاطفی متضمن فقدان اعتماد،

احترام و محبت به یکدیگر است؛ همسران به جای حمایت از همدیگر در جهت آزار و ناکامی و تنزل عزت نفس یکدیگر عمل می‌نمایند، و هر یک به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات عیب و کوتاهی و طرد دیگری هستند.

طلاق عاطفی، فاصله عاطفی مشخص و آشکار میان همسرانی است که هر ده ناپخته هستند، هرچند یکی از آن‌ها ممکن است این ناپختگی را پدید کند و دیگری با ابزار اعمال مسئولانه مفرط، چنین چیزی را انکار کند و مهم‌ترین مسئله‌ای که می‌تواند طلاق عاطفی را شامل و به حلقه فیزیکی برساند نداشتن تعاملات ارتباطی مناسب است. زیرا عناصر بنیادین دهنده یک ازدواج موفق، عشق، ارتباط خوب، تعهد، تفاهم متقابل، مراقبت از یکدیگر و باهم بودن است. ارتباط مؤثر، شرط لازم برای سلامت روانی و عاطفی، شادی و ثبات زناشویی است. برقراری ارتباط صمیمی، انتقال احساسات و افکار و بیان نیازها، راه حل مشکلات در روابط زناشویی است. زن و شوهر، زمانی به رضایتمندی می‌رسند که به اندازه کافی در ارتباطشان با یکدیگر صمیمی و در حل مشکلات که در زندگی‌شان به وجود می‌آید، با یکدیگر همکاری و تعامل ارتباطی داشته باشند. مشکلات ارتباطی از رایج‌ترین مشکلاتی است که زوجین بیان می‌کنند. بیش از ۹۰ درصد زوج‌های آشفته این

مشکلات را به عنوان مسئله اصلی در روابط خود بیان می کنند. یکی از متغیرهای مؤثر بر مشکلات ارتباطی انعطاف پذیری روان شناختی است از نظر روانشناسان زوجین انعطاف پذیر، افراد سالم تر و رشد یافته تری هستند. آن‌ها در مورد تغییرات اجباری واکنش مناسب تری دارند و راحت تر آن‌ها را تحمل می کنند به عنوان مثال زندگی یک فرد انعطاف پذیر در یک زمینه فرهنگی متفاوت از فرهنگ خود آسان تر و قابل تحمل تر خواهد بود تا یک فرد انعطاف ناپذیر که به سختی می تواند چنین شرایطی را تحمل کند. اما زوجین انعطاف ناپذیر در این زمینه دچار مشکلات بیشتری می شوند.

تعارض اغلب دلیل مراجعه به درمان برای زوج ها ممکن است بدان دلیل به درمانگر مراجعه کنند که نمی توانند باهم باشند و یا اینکه آن‌ها از زندگی ناراضی یا افسرده اند، اغلب برای رفتارهای همدیگر انگیزه های منفی فرض می کنند. آن زندگی بارز چنین همسرانی آن است که وقتی طرف مقابلشان رفتار می دهد، آن‌ها شروع به ذهن خوانی می کنند وقتی درمانگر با چنین زوج هایی صحبت می کند، روشن می شود که زوج ها میزانی از تعارض را تجربه می کنند، تعارض میزانی از انرژی رابطه شان را مشغول می کند. در این موقع ممکن است لازم باشد، زوج ها یاد بگیرند تا چیزهایی را در بیرون با یکدیگر واری کنند.