

راهنمای عملی

درمان مبتنی بر مدل خود خاموشی

www.ketab.ir
تألیف: رقیه عیدی



انتشارات پویش پندار

ش.پ: ۱۴۹۰۴

۱۳۹۹

سرشناسه	: عیدی خطیبی، رقیه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی درمان مبتنی بر خودخاموشی/ تألیف رقیه عیدی خطیبی.
مشخصات نشر	: تبریز: پویش‌پندار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.
شابک	: 978-622-966156-7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: افسردگی در زنان
موضوع	: Depression in women
موضوع	: افسردگی در زنان -- درمان
موضوع	: Depression in women -- Treatment
موضوع	: روان‌شناسی آسیب‌شناختی
موضوع	: Psychology, Pathological
رده‌بندی کنگره	: ۵۳۷RC
رده‌بندی دیویی	: ۸۵۲۷۰۰۸۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۱۴۱۶

www.ketab.ir
انتشارات پویش‌پندار
ش.پ: ۱۴۹۰۴

نام کتاب: راهنمای عملی درمان مبتنی بر مدل خودخاموشی

تألیف: رقیه عیدی خطیبی

ناشر: انتشارات پویش‌پندار

طراحی جلد و صفحه آرائی: واحد کامپیوتر انتشارات پویش‌پندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۱۵-۶-۷

ISBN: 978-622-96615-6-7

آدرس: تبریز- آبرسان- جنب اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی- برج سهند- طبقه ۱۱

تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۵۴۷۰۳

پیشگفتار ۹

فصل اول: کلیات

- معرفی مدل خودخاموشی ۱۳

فصل دوم: شرح جملات

- جلسه اول ۲۸

- جلسه دوم ۳۵

- جلسه سوم ۴۱

- جلسه چهارم ۴۶

- جلسه پنجم ۵۱

- جلسه ششم ۵۶

- جلسه هفتم ۶۱

- جلسه هشتم ۶۵

- جلسه نهم ۶۶

- جلسه دهم ۶۸

منابع ۶۹

پیشگفتار

گاه سکوت، عدم ابراز وجود و عدم طرح خواست‌ها و نیازها، یک امتیاز، یک ویژگی مثبت، یک فضیلت به شمار رفته و با عناوینی مثل فداکاری و از خود گذشتگی شناخته می‌شوند. حال آنکه در واقع اینطور نیست. فداکاری و فضائل همچون گذشتن تعارضی دیگری دارند و نتیجه آن‌ها رشد و توانمندی و ارتقای سلامت روانی فرد است. حال آنکه در مواردی دقیقاً برعکس می‌شود. یعنی سکوتی که به بیماری و استرس و ناراحتی‌های دیگر منجر می‌شود. از این رو در این مجموعه مبحثی را مطرح می‌کنیم تحت عنوان خودخاموشی که تعریفی متفاوت دارد. خودخاموشی که توسط جک و آلیشا (۲۰۱۰) معرفی شده است خودداری از بیان خواست‌ها و تمایلات و ناراحتی‌ها، احساس فشار بر مراقبت اجباری، خشنود کردن دیگران، خودداری از ابراز وجود در روابط و تلاش برای دستیابی و حفظ صمیمیت و نیازهای ارتباطی، تلاش برای دوری از تعارض و اختلاف بخاطر حفظ روابط و امنیت روانشناختی و جسمانی است که موجب نادیده گرفتن خود می‌شود. جک متوجه شد صحبت‌های زنان افسرده در جلسات درمان حاوی موارد زیادی با موضوعات فوق است. آن‌ها بر اساس معیارهای محیطی و بیرونی و خواست‌ها و توقعات دیگران بخصوص خواسته‌های افراد نزدیک مثل همسر که در مواردی می‌تواند حتی خواست‌های غیرمنطقی، افراطی، خشونت‌آمیز، تحقیر کننده باشد در مورد خود قضاوت می‌کنند و سعی می‌کنند با طرح نکردن خواست‌ها و

نیازهای خود و نمایان ساختن یک خود غیر واقعی در رابطه، از تعارض و مشکل جلوگیری کرده و ارتباط را پابرجا نگه دارند. آن‌ها گذشتن از نیازهای خود را ضروری میدانند و به این طریق فداکارانه با تن دادن به تأمین نیازهای طرف مقابل و نادیده گرفتن خود به علایم افسردگی نزدیک‌تر می‌شوند. البته تحقیقات دیگری هم نشان داده خودخاموشی با اختلالات دیگری نیز مرتبط هستند. از این رو در این مجموعه هدف آن است که به مراجع آموزش داده شود تلاش‌های نامطلوب پیشین خود برای حفظ رابطه را شناخته و یاد بگیرد بدون سرکوب نیازها و خواست‌های خود به برقراری ارتباط سالم بیندیشد.

این پکیج درمانی پس از مطالعه کامل منابع و مکاتبه با جک و با در نظر گرفتن شرایط فرهنگی جامعه ایرانی تهیه شده است. چهار مؤلفه اصلی این رویکرد طی ده جلسه آموزش و تمرین می‌شوند. محوریت بر تجارب شرکت‌کنندگان و شناسایی این مؤلفه‌ها و تصحیح آن‌ها بر اساس مداخلات شناختی و ارتباطی می‌باشد. اساس این مدل بر مبنای تحقیقات جک بر گروه زنان بوده است. بنابر این مؤلفه‌های مشخص شده عمدتاً به ویژگی‌های روانشناختی زنان ارتباط دارد اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد در مردان نیز خودخاموشی دیده می‌شود که مؤلفه‌های آن با ویژگی‌های دنیای مردانه و انتظاراتی که از آن‌ها می‌رود قابل تمایز است. مجموعه حاضر بر محوریت مشکلات زنان تهیه شده است و تأکید آن بر حوزه زنان صرفاً به دلیل اعتقاد به وجود تفاوت‌های جسمی و روانشناختی بین زن و مرد است که قطعاً نیاز به مداخلات مختلف درمانی را ایجاب می‌نماید. امید می‌رود کاربرد این راهنما بتواند گام موثری در حل مشکلات روانی و اجتماعی در زنان جهان بردارد.

رقیه عیدی خطیبی

بهار ۱۳۹۹