

# شفقت ورزی ذهن آگاه و طلاق زوجین

www.ketab.ir



آيسان دلخوش

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
شابک  
وضعیت فهرست نویسی  
یادداشت  
موضوع

دلخوش، آيسان، ۱۳۷۶-  
شفقت ورزی ذهن آگاه و طلاق زوجين / مولف آيسان دلخوش.  
تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.  
۲۲۸ ص.  
978-622-300-105-5  
فیبا  
: کتابنامه: ص. [۲۰۹] - ۲۲۷.  
زنانشویی -- ارتباط  
Communication in marriage  
زوج درمانی  
Couples therapy  
روان درمانی خانواده  
Family psychotherapy  
ذهن آگاهی (روانشناسی)  
(Mindfulness (Psychology  
شفقت -- جنبه های روان شناسی  
Compassion -- Psychological aspects  
HQ ۷۲۳ :  
۳۰۶/۸۱ :  
۸۸۳۷۲۸۹ شماره کتابشناسی ملی



## شفقت ورزی ذهن آگاه و طلاق زوجین

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: آيسان دلخوش

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۱۰۵-۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                                   | ۱۱ |
| فصل اول: شفقت ورزی                                      | ۱۵ |
| درمان مبتنی بر شفقت                                     | ۱۷ |
| منطق زیربنایی                                           | ۱۷ |
| دلسوزی                                                  | ۱۸ |
| سامانه‌های اصلی تنظیم عواطف                             | ۱۸ |
| خود دلسوزی                                              | ۲۰ |
| فصل دوم: ذهن آگاهی                                      | ۲۳ |
| تعاریف ذهن آگاهی                                        | ۲۵ |
| تعاریف بالینی ذهن آگاهی                                 | ۲۶ |
| ریشه‌های تاریخی ذهن آگاهی                               | ۲۷ |
| مفهوم سازی ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی                | ۲۹ |
| انتقال ذهن آگاهی به روانشناسی                           | ۳۴ |
| ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی: «موج سوم» رفتار درمانی   | ۳۷ |
| موج اول رفتاردرمانی: کاربردهای بالینی تحلیل تجربی رفتار | ۳۷ |
| «موج دوم» رفتاردرمانی: تأکید گسترده بر شناخت            | ۳۸ |
| «موج سوم» رفتاردرمانی: درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی     | ۳۹ |

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| ۴۰..... | سازمهای مرتبط با ذهن آگاهی .....                             |
| ۴۱..... | رابطه ذهن آگاهی با مراقبه .....                              |
| ۴۲..... | شیوه های پردازشگری ذهنی .....                                |
| ۴۴..... | اشکال هشپاری رفلکسی .....                                    |
| ۴۸..... | رابطه بین ذهن آگاهی، شناخت ضمنی و آشکار .....                |
| ۴۹..... | کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی .....                          |
| ۵۰..... | تاریخچه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس .....                  |
| ۵۳..... | نظریه‌ی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس .....                  |
| ۵۴..... | راهبردها و مداخله های ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس .....    |
| ۵۷..... | ذهن آگاهی در زندگی روزمره .....                              |
| ۵۷..... | جلسه مراقبه در تمام طول روز .....                            |
| ۵۸..... | ادغام شعر .....                                              |
| ۵۸..... | استفاده از استعاره و تمثیل .....                             |
| ۵۹..... | تکلیف منزل .....                                             |
| ۶۱..... | مداخلاتی که ذهن آگاهی مؤلفه کلیدی در آنها محسوب می شود ..... |
| ۶۳..... | خود شفقت ورزی .....                                          |
| ۶۵..... | تعریف خود شفقت ورزی .....                                    |
| ۶۷..... | سه مولفه خودشفقت ورزی .....                                  |
| ۷۰..... | ریشه های خود شفقت ورزی .....                                 |
| ۷۳..... | فصل سوم: کارکرد خانواده سالم .....                           |
| ۷۶..... | کارکردهای خانواده .....                                      |
| ۷۷..... | روندهای تاریخی .....                                         |
| ۷۹..... | مدل های مطلوب خانواده .....                                  |

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| ۷۹.....  | کارکرد حل مساله                          |
| ۸۰.....  | ارتباط مطلوب                             |
| ۸۱.....  | نفش پذیری                                |
| ۸۳.....  | کارکرد احساسات در خانواده                |
| ۸۳.....  | مسائل عاطفی                              |
| ۸۴.....  | کنترل رفتار                              |
| ۸۵.....  | زندگی زناشویی                            |
| ۸۶.....  | زندگی فردی                               |
| ۸۶.....  | روابط جنسی و ازدواج زود هنگام            |
| ۸۷.....  | فرزندان                                  |
| ۸۹.....  | انعطاف پذیری و مقاومت خانواده            |
| ۹۱.....  | نتیجه گیری                               |
| ۹۳.....  | <b>فصل چهارم: ارزیابی کارکرد خانواده</b> |
| ۹۶.....  | تماس با خانواده                          |
| ۹۷.....  | تعیین هدف                                |
| ۹۸.....  | شرایط بحرانی خانواده                     |
| ۹۹.....  | ساختار جلسات خانواده درمانی              |
| ۱۰۱..... | فرایند ارزیابی خانواده درمانی            |
| ۱۰۳..... | فرایند ارزیابی خانواده درمانی            |
| ۱۰۷..... | عملکرد کلی خانواده                       |
| ۱۰۷..... | حل مشکل                                  |
| ۱۰۸..... | ارتباط                                   |
| ۱۰۹..... | تخصیص نقش                                |

|          |                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------|
| ۱۱۰..... | پاسخدهی عاطفی.....                                      |
| ۱۱۲..... | کنترل رفتار.....                                        |
| ۱۱۳..... | الگوهای تبدیلی بدکار کردی.....                          |
| ۱۱۴..... | ابزارهای برای ارزیابی خانواده.....                      |
| ۱۱۷..... | فصل پنجم: مدل های خانواده درمانی و زوج درمانی.....      |
| ۱۱۹..... | مدل آگاهی از بینش.....                                  |
| ۱۲۱..... | مدل خانواده اصلی.....                                   |
| ۱۲۲..... | مدل سیستمی راهبردی.....                                 |
| ۱۲۳..... | مدل ساختاری.....                                        |
| ۱۲۴..... | مدل شناختی رفتاری.....                                  |
| ۱۲۶..... | مدل های تجربی.....                                      |
| ۱۲۸..... | مدل آموزش روانی.....                                    |
| ۱۲۸..... | گروه درمانی چند خانوادگی.....                           |
| ۱۳۱..... | فصل ششم: سیستمهای خانواده درمانی مشکل محور.....         |
| ۱۳۵..... | اصول مهم PCSTF.....                                     |
| ۱۳۶..... | گنجاندن همه خانواده.....                                |
| ۱۳۷..... | تاکید بر مراحل کلان درمان.....                          |
| ۱۳۸..... | الگو سازی ارتباط مستقیم و باز درمانگر برای خانواده..... |
| ۱۳۹..... | مشارکت فعال با خانواده.....                             |
| ۱۳۹..... | تمرکز بر نقاط قوت خانواده.....                          |
| ۱۳۹..... | مسئولیت خانواده برای تغییر.....                         |
| ۱۴۰..... | تمرکز بر مشکلات کنونی.....                              |
| ۱۴۰..... | تاکید بر تغییرات رفتاری.....                            |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۴۰ | ..... کوتاه مدت و با محدودیت زمانی (با زمان محدود) |
| ۱۴۳ | ..... تعیین موقعیت                                 |
| ۱۴۵ | ..... گردآوری داده ها                              |
| ۱۴۶ | ..... مشکلات حاضر                                  |
| ۱۴۶ | ..... عملکرد کلی خانواده                           |
| ۱۴۷ | ..... الگوهای تبدیلی بدکار کردی                    |
| ۱۴۸ | ..... بررسی های بیشتر                              |
| ۱۴۹ | ..... توصیف مشکل                                   |
| ۱۴۹ | ..... شفاف سازی مشکل                               |
| ۱۵۰ | ..... تعیین موقعیت                                 |
| ۱۵۰ | ..... مشخص کردن گزینه ها و انتخاب ها               |
| ۱۵۲ | ..... مذاکره درمورد انتظارات                       |
| ۱۵۳ | ..... امضا قرارداد                                 |
| ۱۵۴ | ..... درمان                                        |
| ۱۵۴ | ..... تعیین موقعیت                                 |
| ۱۵۴ | ..... شفاف سازی اولویت ها                          |
| ۱۵۵ | ..... وضع تکالیف                                   |
| ۱۵۸ | ..... ارتباط                                       |
| ۱۵۸ | ..... تخصیص نقش                                    |
| ۱۵۹ | ..... پاسخدهی عاطفی                                |
| ۱۶۰ | ..... مشارکت عاطفی                                 |
| ۱۶۰ | ..... کنترل رفتار                                  |
| ۱۶۱ | ..... ارزیابی تکلیف                                |

## مقدمه

در دهه های اخیر ایران از یک جامعه سنتی به جامعه ای مدرن تبدیل شده است؛ درحالی که در خانواده، کماکان تعارضات بین سیستم ارزشی سنتی و مدرن موجب بروزمشکلاتی برای آنها شده و خانواده به عنوان بخش اصلی جامعه تحت تاثیر این انتقال قرار گرفته است. افزایش سن ازدواج، افزایش میزان طلاق، تغییر جمعیت خانواده، افزایش سطح آموزش و مشارکت اجتماعی زنان، تغییر نقش همسران و تعاملات اجتماعی همان از جمله تغییرات اخیر و چالش های خانواده های ایرانی است که در ابعاد مختلف زندگی آنها تاثیر گذاشته است. یکی از مهم ترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهیم بین اعضاء، به خصوص زن و شوهر است. روابط زناشوی رضایت بخش، زیربنای عملکرد خوب خانواده است و باعث رشد شایستگی و توانایی سازگاری و انطباق در بین اعضای خانواده می شود.

تعاریف مختلفی برای رضایت زناشویی وجود دارد که براساس یکی از مهم ترین آنها رضایت زناشویی<sup>1</sup> عبارت است از: احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و مرد زمانی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند. طبق تعریف فوق رضایت زناشویی در واقع نگرشی مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرشی منفی و ناخشنود از جنبه های مختلف روابط زناشویی است.

---

<sup>1</sup> - marital satisfaction