

تأثیر مشاوره بر بهزیستی روان‌شناختی زنان
آسیب‌دیده از خیانت

مؤلفان: سیده مریم فاطمی - دکتر محمدرضا ایروانی

سرشناسه	فاطمی، سیده مریم، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	تأثیر مشاوره بر بهزیستی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از خیانت /
مؤلف: سیده مریم فاطمی و محمدرضا ابروانی	
مشخصات نشر	تیریز: انتشارات عاصم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۷۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۷-۲۵-۴
وضعیت درست نویسی	فیا
شناسه افه	ایروانی، محمدرضا، ۱۳۴۴ -
موضوع	روان‌شناسی -- مشاوره
موضوع	روابط زن و مرد -- خیانت
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ الف ۴۲/۵/۳/۵ HQA۰۳
رده بندی دیویی	۳۰۶/۷۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۲۱۲۵۶

تأثیر مشاوره بر بهزیستی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از خیانت

مؤلفان: سیده مریم فاطمی - دکتر محمدرضا ابروانی

ناشر	عاصم
صفحه آرایی	احمد هنری انتشارات عاصم
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۷
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۷-۲۵-۴
قیمت روی جلد	۲۰۰/۰۰۰ ریال

مرکز پخش: نشر عاصم: ۰۹۱۴۵۸۷۴۳۵۲

پست الکترونیک ناشر: nashre.ase@gmail.com فروش اینترنتی کتاب: www.asebook.ir

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب اعم از چاپ، کپی، تکثیر، ذخیره در سیستم‌های بازیابی محفوظ است.

پیشگفتار

زندگی حق مسلم انسان‌ها و ازدواج حق طبیعی آنهاست. مرد و زن به عنوان دو عنصر مکمل یکدیگر مظهر یکی از نهادهای اساسی و بنیان‌های هستی‌بخش عالم امکان می‌باشند. در عین حال ترکیب این دو به حیات و زندگی تداوم می‌بخشد و از انقضای نسل آدمی جلوگیری می‌کند. اولین نقش و وظیفه هنجارهای اخلاقی یک جامعه تنظیم روابط زن و مرد بر پایه اصول و منطق است، زیباترین و انسانی‌ترین شکل این نونمندی ازدواج می‌باشد که با یک زیربنای بیولوژیکی و زیستی شکل گرفته و خانواده را به وجود می‌آورد. خانواده پناهگاه انسان اجتماعی است، مأمونی که به خانواده برگزیده می‌شود تا جایی برای سکون و آرامش باشد. راز تداوم حیات خانواده به عواملی بستگی دارد که این عوامل با معیارها و هنجارهای دیگری چون سندها، مذهب و اقتصاد در می‌آمیزد و ساختاری تشخص یافته را برای هر جامعه‌ای به وجود می‌آورد.

بی‌شک در میان درمان‌جویانی که جهت حل مشکلات خود به مراکز مشاوره دولتی و خصوصی مراجعه می‌کنند، تعداد درمان‌جویانی که از اختلافات خانوادگی در رنج هستند، از دیگر مراجعین بیشتر می‌باشد. اختلافات خانوادگی می‌تواند ناشی از عوامل بسیاری مانند: تفاوت‌های سنی،

تفاوت‌های هوش، تحصیلی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، نوع ادراکات زوجین به زندگی و عوامل دیگر باشد. اما یکی از عواملی که اخیراً در جامعه ما شیوع پیدا کرده است و سنگ بنای بسیاری از خانواده‌ها را به لرزش در آورده است، خیانت یکی از زوجین (غالباً مردان) می‌باشد. در چنین شرایطی همسران خیانت دیده (غالباً زنان) دچار آشفتگی‌های شدیدی می‌گردند، به گونه‌ای که دسته‌ای از آن‌ها دچار اختلالات روان‌شناختی مانند اضطراب، پرخاشگری، فشا، روان‌زی، بی‌خوابی، ناکامی، وسواس، سوءظن و بدبینی می‌شوند و گروه دیگر به رفتارهای خودکشی دست می‌زنند و دسته‌ای دیگر منزل را به قصد طلاق ترک می‌کنند. اما گروهی هستند که سعی دارند با صبر و حوصله و با آسیب‌شناسی دقیق و بدون از دست دادن کنترل رفتاری و هیجانی خود، بر مشکلات چیره شوند (هاآورد، ۱۹۹۹؛ ترجمه تبریزی، کاردانی و جعفری، ۱۳۸۴).

واقعیت درمانی بر حل مشکلات و کنارآمدن با واقعیات جامعه از طریق انتخاب‌های^۲ مؤثر متمرکز بوده و در این کتاب، توجه زیادی به تغییرات رفتاری افراد برای برآوردن نیازهای آن‌ها دارند. این مدل‌ها می‌توانند از طریق به تجربه درآوردن نیازها و خواسته‌هایشان کیفیت زندگی را بهبود ببخشند و رشد کنند. واقعیت درمانی رویکردی فعال، مستقیم و آموزشی می‌باشد که البته در آن بر گذشته تأکید نمی‌شود (گلاسر، ۱۹۸۸).

1. Halford
2. Choice
3. Glasser

فهرست

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۵

فصل اول: واقعیت درمانی و نظریه انتخاب

الف. شرح حال نظریه پرداز	۳۰
ب. واقعیت درمانی	۳۲
ج. فرآیند واقعیت درمانی	۳۶
خواسته‌ها (انگیزه، تصاویر دنیای مطلوب)	۳۷
طرح عملی	۳۸
د. مفاهیم اساسی تئوری انتخاب	۴۰
۱. روانشناسی کنترل بیرونی و روانشناسی کنترل درونی	۴۰
۲. نیاز به بقا	۴۳
۳. نیاز به عشق و تعلق خاطر	۴۳
۴. نیازهای بنیادین	۴۴
۵. نیاز به قدرت (پیشرفت، ارزش خود، شناخت)	۴۶
۶. نیاز به آزادی	۴۸
۷. نیاز به تفریح	۴۹
ر. جهان کیفی (دنیای مطلوب)	۵۱

۵۳	ز. رفتار کلی
۵۵	ن. زوج‌درمانی گلاسر برای مشکلات زناشویی از جمله خیانت
۵۶	سئوالات پنج‌گانه
۵۶	دایره مشکل‌گشا
۵۷	ه. خیانت و روابط نامشروع از دیدگاه وایل
۵۷	فهم و درک رابطه نامشروع
۶۰	و. هفت حله برای التیام یافتن از بی‌وفایی
۶۱	ی. رابطه سی‌همسرا از نظر اسلام

فصل دوم: بهزیستی روان‌شناختی

۷۱	تفاوت بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی
۷۳	بهزیستی روان‌شناختی و روان‌شناسی مثبت
۷۶	مبانی مطالعه بهزیستی روان‌شناختی
۷۸	مفهوم‌سازی یک الگوی چند بعدی بهزیستی روان‌شناختی
۸۰	مؤلفه‌های مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی
۸۲	شخصیت و بهزیستی روان‌شناختی
۸۵	مسائل فرهنگی و بهزیستی روان‌شناختی
۸۶	هویت و بهزیستی روان‌شناختی
۸۷	سلامت جسمی و بهزیستی روان‌شناختی

فصل سوم: خیانت

۹۳	عوامل ایجاد خیانت
۹۴	خیانت و شخصیت
۹۷	ماهیت خیانت
۹۷	اثرات خیانت به فرد قربانی
۹۸	بازسازی اعتماد در خیانت

۹۹	سه نوع خیانت و عهدشکنی
۱۰۰	نظریه‌های خیانت
۱۰۰	دیدگاه براون
۱۰۵	پیوست
۱۵۳	منابع

گلاسر^۱ برای انسان و نیاز اساسی قائل است: نیاز به مبادله عشق و محبت و نیاز به احساس ارزش. وی نشانه بارز سلامت روان را پذیرش مسئولیت^۲ می‌داند و معتقد است که هر فرد، یک هویت متصور دارد که بدان وسیله احساس موفقیت یا عدم موفقیت نسبی می‌کند. از خصوصیات افراد ناموفق آن است که از مواجه شدن با واقعیت، بازماند، مضطرب و اندوهگین می‌شوند. در عوض افرادی که هویت موفق دارند با نحو سازنده‌ای با واقعیات و مشکلات خود درگیر می‌شوند و احساس ارزشمندی، عشق می‌کنند. یکی از مفاهیم اصلی در روان‌شناسی مدل سلامت بهزیستی است. مدل سلامت سه نوع بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی را باهم ترکیب کرده و مفهوم جامع و کامل از بهزیستی را هم که جنبه عاطفی، بهزیستی هیجانی) و هم جنبه کاربردی (بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی) سلامت روانی را در بر می‌گیرد به وجود آورده‌اند. سلامت روانی دارای ۱۳ نشانه است که ۲ نشانه مرتبط با بهزیستی هیجانی ۵ نشانه مرتبط با بهزیستی اجتماعی و ۶ نشانه مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی است. بهزیستی روان‌شناختی به معنای

1. Glasser

2. Responsibility

قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است. بر اساس الگوی ریف^۱ (۱۹۸۹): به نقل از بیانی، گودرزی و محمدکوچکی، (۱۳۸۷) شش الگوی بهزیستی روان‌شناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کردند. بر اساس الگوی ریف بهزیستی روان‌شناختی از شش عامل تشکیل می‌شود. پذیرش خود^۲ (داشتن نگرش مثبت به خود) رابطه مثبت با دیگران^۳ (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری^۴ (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، هدفمندی در زندگی^۵ (داشتن هدف در زندگی و معنادار شدن به آن)، رشد شخصی^۶ (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط^۷ (توانایی فرد در مدیریت محیط). الگوی ریف به طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است. ریف این الگو را بر اساس مطالعه متون بهداشت روانی ارائه کرد و اظهار داشت معیارهای الگو، معیارهای بهداشت روانی مثبت است و این ابعاد کمک می‌کند تا سطح بهزیستی و کارکرد مثبت شخص را اندازه‌گیری کرد (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷).

تعریف شش عامل به شرح زیر است:

- ۱- پذیرش خود: یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته
- ۲- روابط مثبت با دیگران: احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها.

1. Ryff
2. Self- acceptance
3. Positive relation with others
4. Autonomy
5. Purpose in life
6. Personal growth
7. Environmental mastery

۳- خودمختاری: احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها.

۴- تسلط بر محیط: حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون.

۵- هدفمندی در زندگی: داشتن هدف در زندگی و باور به این که زندگی حال و گذشت او معنی‌دار است.

۶- رشد شخصی: احساس رشد با دوام و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه (ریف و کیس، ۱۹۹۵ و ریف و سینگر، ۱۹۹۶؛ به نقل از بیانی و سحران، ۱۳۸۷).

تقریباً ۶۰ سال پیش سازمان بهداشت جهانی سلامت را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و نه صرفاً بیمار نبودن تعریف کرد (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۰۴). سازمان بهداشت جهانی^۲ (۱۹۸۵) از نداشتن بیمار روانی به عنوان معیار سلامت روانی انتقاد و به جای آن معیارهای چندگانه را برای سلامت روانی ارائه کرد. متأسفانه تا مدت‌ها پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در کاربرد این دیدگاه‌های در قلمروهای علمی و عملی مشاهده نشد. سلامت یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبوده، احساس شادکامی^۳ و بهزیستی^۴ را نیز در بر می‌گیرد (لارسن^۵، ۱۹۹۱). اغلب روان‌پزشکان، روان‌شناسان و محققان بهداشت روانی جنبه‌های مثبت سلامت را نادیده می‌گیرند

-
1. World Health Organization
 2. Jahoda
 3. Happiness
 4. Well-being
 5. Lareson

(ریف و سینگر^۱، ۱۹۹۶؛ سلینگمن^۲، ۲۰۰۳). تلاش‌هایی که در جهت گذر از الگوهای سنتی سلامتی صورت گرفته گرچه زمینه لازم را برای تلقی سلامت به عنوان حالتی از بهزیستی (نه صرفاً نبود بیماری) فراهم ساخته ولی کافی نیست. البته الگوهای جدید سلامت نیز به طور عمده بر ویژگی‌های منفی تأکید دارند و در آن‌ها ابزارهای اندازه‌گیری سلامت اغلب با مشکلات بدنی (تحرک^۳، درد^۴، خستگی و اختلالات خواب)، مشکلات روانی (افسردگی^۵، اضطراب^۶ و نگرانی) و مشکلات اجتماعی (ناتوانی در ایفای نقش اجتماعی، مشکلات زناشویی) سروکار دارند (ریف، ۱۹۸۹). بهزیستی روان‌شناختی همچنین بر عنوان یک چتر در نظر گرفته شده که از مؤلفه‌های رضایت از زندگی و رضایت در زمینه‌هایی مانند ازدواج، کار، درآمد، مسکن و آسودگی، احساس عاطفه مثبت، عاقلانه منفی و حتی قضاوت درباره واقعی بودن و معنادار بودن زندگی‌شان تشکیل می‌شود (گایلن و ولازکو^۷، ۲۰۰۵). به‌طور کلی واقعیت درمانی یکی از بدین‌ترین تلاش‌های درمانگران در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نایل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۷). اثربخشی واقعیت درمانی بر سلامت روان و یا موضوعات مشابه آن در بدن گروهی از جمعیت‌ها مورد بررسی قرار گرفته است؛ مثلاً دربای (۲۰۰۷) در تحقیق خود نشان داده که آموزش مفاهیم واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت در میان زوجین ناسازگار

-
1. Singer
 2. Seligman
 3. Mobilty
 4. Pain
 5. Depression
 6. Anxiety
 7. Guillen & Velazco

مؤثر است. حسینی غفاری، قنبری هاشم‌آبادی و آقا محمدیان شعرباف (۱۳۸۷) در تحقیق خود بر روی گروهی از زنان در شهر مشهد که نارضایتی زناشویی داشتند، نشان دادند که روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش رضایت زناشویی در این افراد شده است. ترنیج^۱، جسینتو^۲ و کروین^۳ (۲۰۰۳) تأثیر مثبت واقعیت درمانی را در پذیرش خود، خوددوستی و احترام به خود در میان افرادی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند بررسی کرده است. لی^۴ (۲۰۰۸) تأثیر واقعیت درمانی را در کاهش بد خلقی و ناآرامی ناشی از افسردگی، ناامیدی و عزت‌نفس پایین نشان داده است. کیس^۵، ریف و اشموتکین^۶ (۲۰۰۲) معتقدند که رویکردهای روان‌شناختی، رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی کرده و به شدت بر توسعه روابط انسانی تأکید دارند به عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران.

کارکردهای (مثبت و منفی) خانواده به عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماع، تأثیرات مختلفی، در اجتماع به همراه خواهد داشت. یکی از کارکردهای منفی خانواده که امروزه جامعه و مسئولین و خانواده‌ها شاید در آن بیشتر آن هستند، پدیده خیانت^۷ و بی‌وفایی زوجین است. خیانت در رابطه زناشویی دارای انواع و اقسام مختلفی است که عبارتند از:

۱- خیانت رفتاری: منظور از خیانت رفتاری این است که یکی از همسران به

1. Turnage
2. Jacinto
3. Kirven
4. Lee
5. Keyes
6. Shmotkin
7. Infidelity

صورت رفتاری و با ارتباط برقرار کردن با شخصی خارج از سیستم خانواده به همسرش خیانت کند که بخش اعظم آن را ارتباط‌های جنسی تشکیل می‌دهد و در جامعه ما نیز رایج است.

۲- خیانت ذهنی: افرادی که در فکر و تخیلاتشان مدام به شخصی دیگر می‌اندیشند و از آنجا که زاده ذهنشان است، آن فرد شخصی ایدئال به شمار می‌آید و در این موقع است که برای زندگی مشترک خطر می‌آفریند چرا که آن شخص دائماً شریک زندگی‌اش را با فرد ایده آل ساخته ذهنش مقایسه می‌کند و چه‌بخت در حال قیاس است، در ارتباط با همسرش به مشکل برمی‌خورد و رابطه سرد می‌شود.

۳- خیانت نامرئی: در این نوع خیانت، زن یا مرد به صورت تلفنی یا اینترنتی یا اینکه در هر موقعیتی که فراهم شود با یکدیگر صحبت کرده و گرم می‌گیرند. متأسفانه امروزه به دلیل وجود اینترنت، ارتباط جنسی کلامی و حتی ویدئویی وجود دارد که این هم به نوعی، خیانت محسوب می‌شود. ناگفته نماند این نوع خیانت نوعی انحراف جنسی به حساب می‌آید.

به طور کلی منظور از خیانت داشتن ارتباط جنسی یا عاطفی با شخص دیگری غیر از همسر است (هرتلین^۱ و پیرسی^۲، ۲۰۵).

خیانت در لغت به معنای نقیض امانت (طریحی، ۱۳۹۰) و به معنای منع حق است (قرشی، ۱۳۷۱). خیانت و نفاق هر دو یکی است ولی از طریق پیمان‌شکنی مخفیانه است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲) و خیانت در اصطلاح از دستورات الهی خارج شدن و منهیات حق را مرتکب شدن، معنا شده است (مشکور، ۱۳۸۷).

1. Herteline

2. Piercy