

بسم الله الرحمن الرحيم

خانواده درمانی سیستمیک

دلزدگی، ناشرینی، بخشودگی و عملکرد خانواده

تألیف:

دکتر حسن یونانده جانی

ریحانه هاشمپور مفصلی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

- سرشناسه : تولد، جانی، حسن، ۱۳۴۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : خانواده‌درمانی سیستمیک: دلزدگی زناشویی، بخشودگی و عملکرد خانواده / مولفان حسن تولد، جانی، ریحانه هاشم‌پور، مفصلی.
- مشخصات نشر : تهران: گپوا، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص: ۱۴/۵ × ۳۱/۵ م.م
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۱۷-۸
- وضعیت فهرست نویسی : قیفا
- موضوع : زناشویی -- روان‌درمانی / Marital psychotherapy
- موضوع : دلزدگی / Burn out (Psychology)
- موضوع : روان‌درمانی خانواده / Family psychotherapy
- شناسه افزوده : هاشم‌پور، مفصلی، ریحانه، ۱۳۴۸ -
- پیشینگی کتبه : ۱۳۹۵ خ ۲۹ ق ۵ / RC۴۸۸/۵
- رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
- شماره ثبت کتاب ملی : ۴۲۷۰۴۰

نام کتاب: خانواده‌درمانی سیستمیک: دلزدگی زناشویی، بخشودگی و عملکرد خانواده

مولفان: ریحانه هاشم‌پور، مفصلی / دکتر حسن تولد، جانی

ویراستار: حجت انجیدنی

ناشر: انتشارات بین‌المللی گپوا

مدیر اجرایی: محمد صدیق سپهری‌نیا

حروف چینی: محمد حمصاری

طراح جلد: آریتا گوهری

صفحه آرایی: فاطمه ماهر

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۱۷-۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۹	رویکردها و نظریه‌های خانواده درمانی
۱۹	خانواده درمانی روان‌پزشکی
۲۱	خانواده درمانی تجربه‌نگار
۲۱	شاخصه‌های خانواده درمانی تجربه‌نگار
۲۲	خانواده درمانی ساختاری
۲۴	رویکرد راهبردی در خانواده درمانی
۲۵	خانواده درمانی سیستمی میلان
۲۸	رویکرد خانواده درمانی بوئن
۳۰	مفاهیم رویکرد بوئن
۳۳	منشها
۳۶	نظام عاطفی خانواده هسته‌ای
۳۷	فرایند فرافکنی خانواده
۳۹	گسلش عاطفی
۴۱	فرایند انتقال چند نسلی
۴۱	جایگاه همشیرها (موضع خواهری و برادری)
۴۵	وابسروی اجتماعی
۴۶	رواندرمانی نظام‌های خانواده
۴۷	مصاحبه‌های ارزیابی
۵۰	ژنوگرام
۵۱	درمان

۵۱	فنون درمانی
۵۳	درمان بوننی با زوج‌ها
۵۷	ارزشیابی درمان، نظریه و نتایج
۵۹	بخشودگی
۶۰	تعاریف بخشودگی
۶۲	انواع بخشودگی
۶۴	دیدگاه‌ها و نظریه‌های بخشودگی
۶۴	دیدگاه اینرایت
۶۵	مرحله (۱): کشف
۶۶	مرحله (۲): تصمیم‌گیری
۶۷	مرحله (۱): در
۶۸	مرحله (۴): مقابله با نتیجه
۶۹	دیدگاه نورمن باکرم
۷۲	تأثیرات روان‌شناختی بخشودگی
۷۶	دلزدگی زناشویی
۷۶	تعریف دلزدگی
۷۹	چگونگی پدیدآیی و تحول دلزدگی
۸۰	عوامل دلزدگی
۸۱	علائم دلزدگی
۸۴	مبانی نظری دلزدگی
۸۵	دیدگاه اصالت وجود
۸۵	دیدگاه روان‌تحلیلی
۸۶	دیدگاه معنادرمانی
۸۷	سایر دیدگاه‌ها به دلزدگی
۸۸	عوامل مؤثر بر تشدید دلزدگی
۹۰	بازدارنده‌های دلزدگی
۹۲	استرس و دلزدگی زناشویی
۹۵	وظایف والدینی و دلزدگی زناشویی
۹۶	دلزدگی زناشویی و طول مدت ازدواج
۹۷	پیشگیری از دلزدگی زوجی

۱۰۰	عملکرد خانواده
۱۰۲	عملکرد خانواده
۱۰۴	خانواده سالم و کارا و ناسالم و ناکارا
۱۰۵	عملکرد ضروری خانواده
۱۰۶	انگهی های ارزیابی عملکرد خانواده
۱۱۱	انگوی چند مختصاتی السون
۱۱۲	انگوی فرزند کارکرد خانواده
۱۱۲	روابط فراموشی (خیانت)
۱۱۳	بیامد های خیانت
۱۱۵	انواع خیانت
۱۱۵	خیانت جنسی
۱۱۶	خیانت اجباری
۱۱۶	خیانت به یاد ماندنی
۱۱۶	خیانت اینترنتی
۱۱۶	رابطه عشقی تلفنی
۱۱۷	رابطه عشقی مقطعی
۱۱۸	رابطه عشقی انتقام جویانه
۱۱۹	رابطه جنسی رفاقتی
۱۱۹	چهار قانون طلایی پیشگیری از خیانت
۱۲۴	گستره تجربی پژوهش
۱۲۷	منابع

خانواده کهن‌ترین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی است، از بدو پیدایش بشر وجود داشته است و با روابط زناشویی و یا پیوند زن و شوهر آغاز می‌شود و بسته به کیفیت این رابطه، پایداری و ناپایداری آن تعیین می‌شود (نعل کنانی، ۱۳۹۳). از طرف دیگر مردم معمولاً با امیدهای فراوان به ازدواج مبادرت می‌ورزند و تمایل دارند که در این شانس موفقیت ازدواج خود خوش‌بین باشند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انتظارات فامیلی از هر رابطه عاشقانه وجود دارد و به نظر می‌رسد که مسأله وفاداری جزء اساسی هر رابطه طولانی‌مدت باشد (دستینو، ۲۰۱۲). یک مسأله خاص در هر رابطه صمیمی عبارت است از واکنش منفی به جذب شدن واقعی یا خیالی شریک زندگی به فردی دیگر. بعضی اعتقاد دارند که مردان بیشتر به خاطر جذب شدن جنسی شریک خود، یک مرد رقیب تهدید می‌شوند، در حالی که زنان بیشتر به خاطر جذب شدن عاطفی، شریک خود به زن رقیب مورد تهدید قرار می‌گیرند (لیوی و کیلی، ۲۰۰۶).

خیانت در روابط زناشویی یکی از دلایل اساسی طلاق و آسیب‌ها در ازدواج می‌باشد (لیوی و کیلی، ۲۰۰۶). روابط پنهانی خارج از حیطه زناشویی همیشه موجب ضربه شدید احساسی به طرفین می‌شود. این نوع روابط باعث بروز

نشانه‌هایی شبیه اختلال استرس پس از سانحه^۱ و همچنین احساساتی مانند افسردگی، خشم، ناامیدی، عدم اعتماد به نفس، از دست دادن هویت و احساس بی‌ارزشی در همسری می‌شود که به او خیانت شده است (امارزو^۲، ۲۰۱۲). خیانت زناشویی هم‌چنین باعث بروز احساس تردید، افسردگی و احساس گناه در همسری می‌گردد که خیانت کرده است. خیانت زناشویی می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای فردی که خیانت کرده، همسرش، رابطه زناشویی، خانواده بلافاصله و خانواده دور فرد داشته باشد (گلاس^۳، ۲۰۱۳). زوجینی که با مشکل خیانت زناشویی و درد درازمدتی می‌شوند، نسبت به زوجینی که با مشکلات دیگر مراجعه می‌کنند، کمتر است. دارد که از هم جدا شوند و طلاق بگیرند. خیانت زناشویی یکی از عمده‌ترین عواملی است که زوجین را برای طلاق، به کلینیک‌های مشاوره خانواده می‌آورد (جانز و جانز^۴، ۲۰۰۳). هم‌چنین، حدود چهل درصد از افرادی که در طول زندگی زناشویی دچار خیانت شده‌اند گزارش کرده‌اند که در طول زندگی زناشویی حداقل یک‌بار درگیر روابط خارج از حیطه زناشویی شده‌اند. خیانت زناشویی می‌تواند پیامدهای عاطفی شدیدی در زوجین ایجاد کند. روان‌درمانگران گزارش می‌کنند که همسرانی که به آن‌ها خیانت شده است، اغلب احساساتی مانند خشم، عزت نفس پایین، دلزدگی زناشویی، افسردگی و

1- Post-Traumatic Stress Disorder(PTSD)

2- Omarzu

3- Glass

4- Janis & Janis

درماندگی را تجربه می‌کنند. همسران عهدشکن نیز با احساساتی همچون شرم، احساس گناه، تردید، عصبانیت و ناامیدی دست به گریبان هستند (آتکین^۱، ۲۰۱۵).

روابط فرازنشویی یکی از مهم‌ترین تهدیدها برای ثبات روابط زنشویی و از عمده‌ترین دلایل طلاق در فرهنگ‌های مختلف است (بأس، ۱۹۹۷). خیانت زنشویی یکی از موضوعات است که زوج درمانگران به طور مرتب در کار بالینی خود با آن مواجه هستند (سمن^۲ و همکاران، ۱۹۹۷). خیانت زنشویی به هر گونه رابطه (جنسی یا عاطفی) خارج از چارچوب رابطه متعهدانه بین زوج اطلاق می‌گردد که تأثیر شدیدی بر عملکرد و ثبات رابطه زنشویی دارد (دریگوتاس^۳ و همکاران، ۱۹۹۷). واکنش‌های عاطفی مختلف مانند افسردگی، خشم، سرافکندگی و پریشانی در بسیاری از افراد مراجعه‌کننده به مراکز رواندرمانی و مشاوره، در نتیجه افشای خیانت همسر بوده است (کانو و ااماری، ۲۰۰۰). وقوع یا افشای خیانت، بهزیستی فیزیکی، روان‌شناختی و عاطفی هر دو شریک زنشویی را می‌شود و خسونت، قتل و خودکشی در این موارد گزارش شده‌است. (سافسروم و سنتلاند، ۱۹۹۹). روابط فرازنشویی از دیدگاه درمانگران بیشتر بر دو مفهوم بی‌وفایی یا

1- Atkins

2- Whisman

3- Degotas

4- Cano & O'Leary

5- Safstrom & Gentilia

خیانت تأکید دارد. بی‌وفایی کلیه رفتارها و عملکردهای یک فرد متأهل، با جنس مخالف خارج از چارچوب خانواده است. به نحوی که منجر به ارتباطی دوستانه، صمیمانه، عاطفی و عاشقانه شود. به صورتی که این ارتباط هیجان‌های خاصی را برای همسر اقدام کننده داشته باشد. خیانت شامل برقرار کردن ارتباط جنسی یک فرد متأهل با جنس مخالف خارج از چارچوب خانواده (غیر از همسر)، است (سهرابی و ساما، ۱۳۸۷).

در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث رضایت همسران از یکدیگر می‌شود. بخشودگی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در رضایت زناشویی محسوب می‌شود. بخشودگی به شکلی مطلق تعریف شده است. انرایت، فریدمن و ریک (۱۹۹۸) به نقل از عسگری و همکاران (۱۹۹۱)، شایش را به عنوان تمایل به دست کشیدن از حق خود برای تنفر، قضاوت منفی و رفتار بی‌تفاوت نسبت به شخصی که به ناحق موجب رنجش شده و شکوفا کردن مزمان خصلت‌هایی چون شفقت، سخاوت و حتی عشق نسبت به آن شخص تعریف کرده‌اند. در یکی از معتبرترین تعاریف بخشودگی به عنوان "تغییر میان فردی و اجتماعی نسبت در مقابل خطایی که در حوزه میان فردی قرار دارد" (آلمند و همکاران، ۲۰۰۶، ۱۰۰) انجام، هال و پیچ، ۲۰۰۶). این تعریف به تغییراتی اطلاق می‌شود که می‌تواند در برگزیده

کاهش در احساسات منفی و یا در برگیرنده کاهش احساسات منفی همراه با افزایش احساسات مثبت باشد. در هر دو صورت این تغییر یک تغییر مثبت اجتماعی است که هدفش ایجاد تعاملات اجتماعی مثبت‌تر است. هنگامی که فرد قادر به بخشش باشد، رابطه میان هتک حرمت و کیفیت رابطه زناشویی و رضایت زناشویی ضعیف، تعدیل می‌شود. هتک حرمت می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط و رضایت زناشویی، هم‌چنین بر فرد و خانواده داشته باشد. توانایی بخشش همسر می‌تواند به عامل پابری رابطه و افزایش رضایت زناشویی منجر گردد (باکوس^۱، ۲۰۰۹). افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند اعتقاد بر تقدس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی به بخشش همسر به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد (ماتیس^۲، ۲۰۰۹).

دلزدگی زناشویی، حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و زوج‌های متوقع را متأثر می‌سازد. این حالت زمانی بروز می‌کند که آن‌ها متوجه می‌شوند علی‌رغم تلاش‌شان، رابطه آن‌ها به زندگی معنا ندهد و نخواهد داد. دلزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیت‌ها و توقعات ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دلزدگی با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع

1-Backus

2-Matysar

می‌شود و اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد (پاینز، ۱۹۹۶) و معمولاً تدریجی و به سختی از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه‌ی ناراحت‌کننده ناشی می‌شود (نعیم، ۱۳۸۷). در واقع، انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌گردد.

کارکردهای خانواده ممکن است کاملاً متنوع باشد، اما کارکرد اصلی خانواده باید آموزش نسل‌های فردی اعضای خانواده باشد. مثلاً، در موقع لطمه شدید به یکی از اعضای خانواده، آن نیازها ممکن است به شکل تقاضای فزاینده برای منابع و وقت همراه درآید. برای پاسخگویی به نیازهای فراوان خانوادگی می‌توان رویکردهایی را برای مداخله طرح‌ریزی کرد. توانایی سازگاری با تغییر، نشان کارکرد سالم خانواده است. در خانواده‌های سالم، بین به هم پیوستگی، انطباق‌پذیری و ارتباط، تعادل وجود دارد. اما منظور این نیست که خانواده‌ها همیشه متعادل هستند. این چالشی است که خانواده‌ها همیشه با آن رو به رو هستند. مددکاران بهداشت روانی در تلاش‌اند تا دریابند هر یک‌گام بروز فشارهای روحی خانوادگی، آیا اعضای خانواده‌ها مورد حمایت‌های دیگر هستند، آیا انتظارات مربوط به نقش، روشن و دارای انعطاف است و آیا مقررات خانواده واضح و انعطاف‌پذیر است؟ اگر مرزها بیش از حد انعطاف‌ناپذیر باشند یا اصلاً

مرزی وجود نداشته باشد، اگر اعضای خانواده کاملاً به هم وابسته باشند یا این که از همدیگر منفک باشند، امکان دارد خانواده‌ها نتوانند خود را با تغییر یا فشار وارده سازگار کنند. ممکن است در واقع، اصلاً ارتباطی وجود نداشته باشد و یا آنقدر این ارتباط مخدوش باشد که به صورت عامل ضد سازندگی عمل کند. از طرف دیگر، کارایی خانواده نیز در مقابل ناکارآمدی مطرح است. وقتی الگوهای خانواده برای رسیدن به هدف‌ها سودمند باشند، خانواده از نظر کارکردی کارآمد است و وقتی الگوهای خانواده ناسودمند باشد و تعاملات همراه با استرس و رفتارهای بیمارگونه نسبت گردد، خانواده ناکارآمد خواهد بود (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱).

خانواده عملکردهای مختلف خود را برای مختلف می‌تواند ایفا می‌کند. یکی از این عملکردها، عملکرد هیجانی و عاطفی است. هرگاه یکی از اعضا بتوانند از ابزار مناسب برای ابراز هیجان‌ها و احساسات خود استفاده کنند، اختلال و آسیب ایجاد می‌شود (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱). درمانگران منظومه خانواده بوئن بر این باورند که تمامی اختلالاتی که در کارکرد خانواده وجود دارد، از مدیریت ناکارای اضطراب در سیستم خانواده ناشی می‌شود. از اینرو، هدف اصلی درمان بوئن، کاهش اضطراب مزمن به وسیله، آگاه کردن از سیستم عاطفی خانواده و افزایش سطح تمایز و تمرکز بر تغییر خود به جای سعی در تغییر دادن دیگران است. بوئن (۱۹۸۸؛ نقل از موسوی و همکاران، ۱۳۸۸)، عنوان می‌کند که رابطه

بین اعضای یک خانواده به طور مستقیمی با کارکرد هر یک از اعضاء ارتباط دارد و توانایی هر یک از اعضاء برای کارکرد فردی، ارتباط مستقیمی با کارکرد کل خانواده دارد.

در تبیین و درمان زوجین درگیر با مشکل عهدشکنی زناشویی الگوهای نظری مختلفی ارائه شده است. از جمله الگوهای ارائه شده در خصوص درمان عهدشکنی زناشویی می‌توان به درمان هیجان‌مدار^۱، درمان سیستمی- رفتاری، الگوی بخشودگی^۲، درمان شناختی- رفتاری^۳، الگوی آسیب‌زا^۴، الگوی آیینی^۵ و الگوی بینش‌گرا اشاره کرد (پلسه^۶، ۲۰۰۷). از این رو، درمان در دیدگاه بوئن شامل آموزش به تمام اعضای خانواده، در مورد کارکرد سیستم و کاهش سطح اضطراب خانواده و بهبود تمایز یافتن تمام اعضای خانواده است. شواهد رو به رشدی نیز وجود دارند که درمان خانواده محور کارکرد خانواده را بهبود می‌بخشد و در این زمینه نسبت به رویکردهای دیگر برتری دارد (آلن^۷، ۲۰۰۳). بنابراین، لازم است کل نظام خانواده درگیر درمان شوند تا نتیجه بهتری حاصل شود و مسیر بهبودی به درستی طی شده و کارکرد هر یک از اعضای خانواده نیز به دسترس برگردد.

1- Emotional/ Focused Therapy (EFT)

2- Forgiveness Therapy

3- Cognitive-behavioral Therapy

4- Traumatic Model

5- Ritual Model

6- Pelsue

7- O'Farrell