

واقعیت درمانی راهی به سوی آرامش

حسین نجفی ، مرضیه اسحاقی هدک

www.ketab.ir



نجمی، حسین، ۱۳۶۴ -

سرشناسه

واقعیت درمانی راهی به سوی آرامش / حسین نجمی،

عنوان و نام پدیدآور

مرضیه اسحاقی هداک.

فیض آباد مه ولات: انتشارات جالیز، ۱۳۹۶.

ملاحظات نشر

۹۳ ص.

مشخصات ظاهری

۱۴۰۰۰۰ ریال ۳-۷-۹۹۶۱۵-۶۰۰-۹۷۸ :

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

عنوان کتاب : واقعیت درمانی راهی به سوی آرامش

نویسنده : حسین نجفی ، مرضیه اسحاقی هداک

ناشر : انتشارات جالیز

مطابق : صالح مقدم

تیراژ : ۱۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۶

قطع : رقعی

تعداد صفحات : ۱۱۵ صفحه

قیمت : ۱۴۰۰۰۰ ریال

۹۷۸	۶۰۰	۹۹۶۱۵	۷	۳
-----	-----	-------	---	---

شابک :

حق چاپ برای مؤلفین محفوظ است.

آدرس: خراسان رضوی ، مه ولات ، فیض آباد بلوار مدرس ۴ پلاک ۱۰

تلفن: ۰۵۱۵۶۷۲۸۷۹۷ - ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	تذکره.....
۱۳	مفاهیم مرتبط با صمیمیت زناشویی.....
۱۷	موانع هاء صمیمیت زناشویی.....
۱۸	۱- صمیمیت عاطفی و حساسی.....
۱۸	۲- صمیمیت روانشناختی.....
۲۰	۴- صمیمیت جنسی.....
۲۱	۵- صمیمیت جسمانی.....
۲۲	۶- صمیمیت معنوی.....
۲۳	۷- صمیمیت زیبایی شناختی.....
۲۴	۸- صمیمیت اجتماعی تفریحی.....
۲۴	۹- صمیمیت زمانی.....
۲۵	نظریه های مربوط به صمیمیت زناشویی.....
۲۵	۱- نظریه روان پویایی.....
۲۶	۲- نظریه های رفتاری.....

- ۳- نظریه های شناختی ۲۷
- ۴- نظریه های بین نسلی ۲۸
- ۵- نظریه مبادله ۲۹
- ۶- نظریه اشتراک ۳۰
- ۷- مفهوم ارتباط با جهت گیری زندگی ۳۲
- ۸- ابعاد خوش بینی زندگی در جهت گیری زندگی ۳۴
- ۹- جهت گیری خوش بینی در زندگی ۳۴
- ۱۰- خوش بینی در زندگی و راهکارهای اتخاذ آن ۳۸
- ۱- مبارزه با افکار منفی ۴۰
- ۲- تعمیم ندادن ۴۱
- ۳- هدف گذاری ۴۲
- ۴- برنامه ریزی ۴۳
- روشهای اتخاذ جهت گیری خوش بینانه ۴۴
- ۱- پندار خوش بینانه ۴۵
- ۲- جمع آوری منابع حمایت کننده ۴۵
- مفاهیم مرتبط با واقعیت درمانی ۴۶
- ۱- مبانی واقعیت درمانی ۴۸
- ۲- نظریه کنترل ۵۲

۵۳	۳- نظریه انتخاب
۵۴	۴- اهداف واقعیت درمانی
۵۵	۵- عملکرد و رفتار کلی در نظریه واقعیت درمانی
۵۶	نقش نیازها در نظریه واقعیت درمانی
۵۸	۱- نیاز به بقا
۵۹	۲- نیاز به عشق و تعلق خاطر
۵۹	۳- نیاز به قدرت
۶۰	۴- نیاز به آرامش
۶۱	۵- نیاز به تفریح
۶۲	درمان در رویکرد واقعیت درمان
۶۲	۱- فرآیند درمان
۶۴	۲- طرح درمان
۶۶	۳- اصول درمان
۷۳	۴- فنون درمان
۷۹	واقعیت درمانی گروهی
۸۲	نتایج برخی تحقیقات مرتبط با موضوع کتاب
۹۳	منابع و مآخذ

پیشگفتار

اهمیت صمیمیت در روابط زوجین، همین بس که رضایت زناشویی حاصل ایجاد رابط صمیمانه زناشویی است و احساس صمیمیت در بین زوجین باعث تجربه احساس خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک می گردد و استبکام این خانواده را تضمین می نماید و در حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی خانواده نقش حاسمی دارد. در واقع صمیمیت بین زن و مرد عامل موثری برای مقابله با فشارهای روانی و داشتن عملکرد مناسب در زندگی است (فرمانی شهرضا و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین کسب هر موفقیتی در زندگی نیازمند داشتن نقش مثبت و خوشبینانه است و جهت گیری مثبت و خوشبینانه در زندگی مهمترین عامل حرکت و خلق آینده است. نگاه مثبت به زندگی است که مقصد و مسیر زندگی فرد و خانواده را روشن می نماید. زیرا جهت گیری زندگی به مثابه ترسیم جاده ای برای آینده می باشد و از این لحاظ اهمیت جهت گیری زندگی در روابط زناشویی، مشخص و مبرهن می باشد (محمدی راد و همکاران، ۱۳۹۵).

مطالعات و تجارب بالینی نشان داده است که در جامعه معاصر همسران مشکلات عدیده ای و فراگیری را در برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضای انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می کنند (اعتمادی، ۱۳۸۶). آمار طلاق های رسمی و وجود طلاق های عاطفی، توجه هر چه بیشتری را به مساله زندگی زناشویی و عوامل موفقیت در آن معطوف داشته است. به همین دلیل به نظر می رسد این تحقیق و تحقیقات مشابه بتوانند دریچه ای به سوی بهبودی وضعیت زوجین باز نموده و باعث افزایش مشکلات زوجین گردد. همچنین عدم توجه به نارضایتی ها و مشکلات زناشویی، می تواند موجب از هم گسیختگی کانون گرم خانواده و تاثیرات سوء جدایی بر بنیان خانواده گردد. به همین دلیل توجه به مسائل خانواده در جهت رسیدگی و رفع این مشکلات از اهمیت بالایی برخوردار است. به نظر می رسد، در بین دیدگاه های متعدد درمان و آموزش، نظریه انتخاب، با تاکید بر روابط صمیمانه که از ملزومات زندگی سالم است، می تواند در بهبود روابط زوجین راهگشا باشد. پس آموزش این نظریه می تواند به زوجین کمک نماید تا با جایگزینی عادات

مخرب با عادات مهرورزی باعث افزایش صمیمیت زناشویی و احساس هماهنگی و خوشبینی گردند.

با توجه به وضعیت زندگی‌هایی امروزی و فشارها و استرس‌های ناشی از میل به مشکلات اقتصادی، اجتماعی و عاطفی زوجین، به نظر می‌رسد واقعیت درمانی بتواند با بررسی و تصحیح مسائلی از جمله مواجهه با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و توجه به خوش بینی، موجب اعتماد به نفس و انگیزه جهت گیری مثبت در زندگی و شکل‌گیری احساس صمیمیت زناشویی گردد و در نتیجه انتظار می‌رود، رضایت کلی زندگی زوجین افزایش یافته و احساس صمیمیت و خشنود در آن‌ها ارتقا یابد.

مقدمه

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، به دلیل وجود استرس‌های محیطی، و چالش‌های زندگی، برخی از افراد با مشکلاتی در ایجاد روابط اجتماعی و بین فردی روبرو می‌گردند و با توجه به اینکه همه انسان‌ها

به طور فطری تلاش می کنند تا در حیات اجتماعی خود کم و کیف مطلوب شرایط زندگی را برای خود و خانواده تامین نمایند، اما متأسفانه بار روانی مشکلات به درون خانواده رسوخ می کند (کوهستانی و همکاران، ۱۳۹۴).

اگر خانواده را نهادی در نظر بگیریم که یکی از وظایف آن ایجاد آرامش و احساس مثبت اعضا باشد، روابط مثبت زوجین و احساس صمیمیت^۱ بین آنان این نتیجه را به دنبال خواهد داشت و مادامی که احساس محبت و صمیمیت بین زوجین برقرار نباشد، این آرامش برایشان نیگر اعضا امکان پذیر نخواهد بود (هاپر و دیپوی^۲، ۲۰۱۰)، به نقل از کریم زاده (۱۳۹۵). زیرا صمیمیت زناشویی^۳، نتیجه افشای مسائل صمیمانه و در میان گذاشتن تجارب صمیمانه است و این عامل رضایتمندی از زندگی^۴ را موجب می گردد (اسچافروالسون^۵، ۱۹۸۱)، به نقل از خسروی، (۱۳۹۴).

سیستم خانواده به گونه ای است که رضایت درونی اعضا با رضایت زوجین مرتبط بوده و این احساس رضایت می تواند با عوامل مختلفی در ارتباط

1 Feelings of intimacy

2 Hooper & DePuy

3 Marital affinity

4 Satisfaction with life

5 Schaefer & Olson

باشد (تساپلاس، آرون و اوربیک^۱، ۲۰۱۶). درمانگران خانواده به دنبال عوامل دخیل در رضایتمندی زوجین و احساس صمیمیت بین فردی بوده و به مفهومی به نام جهت گیری زندگی^۲ اشاره می نمایند (محمدی راد و همکاران، ۱۳۹۵). جهت گیری زندگی نشانگر این مفهوم است که چه قصد و نیتی برای فعالیت و رفتارهای مرتبط با پیشرفت در زندگی وجود دارد و نگاه مثبت و خوشبینانه ما به امور زندگی در چه حدی قرار دارد. در واقع مفهوم جهت گیری زندگی این بحث را مطرح می سازد که فرد چه نگرشی را به زندگی دارد یا چه دیدگاهی را در زندگی انتخاب نموده است در حقیقت جهت گیری زندگی تا یا به دانستن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده تعریف می شود (ویلیامز^۳، ۲۰۱۰، نقل از داور پناه، ۱۳۸۸).

پس با توجه به اینکه انسان موجودی متفکر است که دلیل نحوه نگرش^۴ نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبرو می شود، سلامت جسم و روان خود را تحت تأثیر قرار می دهد و براساس نوع دیدگاه و جهت گیری که در

1 Tsapelas, Aron and Orbuc

2 Orientation of life

3 Williams

4 Attitude

زندگی خود اتخاذ می نماید، باعث افزایش و یا افزایش مشکلات روانشناختی می گردد، رویکردهای مختلف درمانی به دنبال مداخله اثر بخش در ارتقای مدیریت این مسائل می باشند که اخیراً رویکرد واقعیت درمانی^۱ و تئوری انتخاب^۲ از محبوبیت زیادی برخوردار گشته است.

با نگاهی عمیق به نظام خانواده و اهمیت آن در ایجاد و تداوم جامعه ای سالم می توان خانواده را پایه ای ترین تشکل اجتماعی و اصلی ترین جزء اجتماع دانست که دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت آن بوده و به طور قطع ایجاد و پایداری خانواده سالم نیز در گرو داشتن ارتباط مطلوب و مثبت زوجین می باشد (پلیج و روهل^۳، ۲۰۱۲، به نقل از صابری، ۱۳۹۵). اینکه اعضای خانواده چه تعاملی را با هم دارند و نحوه ارتباط بین افراد خانواده از چه درجه ای برخوردار است، وابسته به درجه دوام و پایداری ارتباط بین زن و مرد است (عضد، ۱۳۹۲). واقع یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، ارتباط مثبت بین زوجین و اساس صمیمیتی

1 Reality Therapy Approach

2 The choice theory

3 Peleg & Rahal

است که همسران تجربه می کنند (تانی گوچی، فریمن، تیلور، ۲۰۰۶، به نقل از سهرابی، ۱۳۹۶).

صمیمیت در رابطه زن و شوهری مهمترین و اساسی ترین، عامل پایداری و دوام زناشویی مشترک بوده و عبارت است از وجود رابطه دوستانه همراه با حسن تفاهم و درک یکدیگر و ایجاد یک تعادل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین (فرمانی شهرضا و همکاران، ۱۳۹۳). درمانگران مسائل خانواده بر این باورند که صمیمیت زناشویی در زندگی زوجین دارای اهمیت زیادی بوده و اصولاً به میزان حسن تفاهم و درک متقابلی که زوجین از زندگی احساس می کنند وابسته است (پاتریک، سلز، گیوردانو و تولرادی، ۲۰۰۷، به نقل از عسروی، ۱۳۹۵). باگاروزی^۱، (۲۰۰۱) صمیمیت را، نزدیکی، تشابه و یک رابطه شخصی، عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر می داند که، مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر است. منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشاء تشابه و نزدیکی به کار می رود (باگاروزی، ۲۰۰۱، ترجمه آتش پور و همکاران، ۱۳۸۵). بانومیستر^۲، (۲۰۰۷) برای

1 Patrick, Sells, Giordano & Tollerud

2 Bagarozzi

3 Baumeister

صمیمیت سه سطح را در نظر گرفته و معتقد است، صمیمیت، شامل صمیمیت عاطفی، یعنی آشکارسازی عمیق احساسات برای همسر و صمیمیت شناختی، یعنی بی پرده گویی افکار درونی و صمیمیت رفتاری، یعنی مجاورت و نزدیکی زوجین و اختصاص دادن وقت برای یکدیگر می باشد (بانومیستر، ۲۰۰۷، به نقل از حسینی، ۱۳۹۱). صمیمیت، احساس های مثبتی بر عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی روانی و افزایش شادی و خشنودی در زندگی می باشد (برنشتاین و برنستاین، ۱۹۹۸ ترجمه توزنده جانی و همکاران، ۱۳۸۰).

با توجه به مطالب مطرح شد می توان عنوان داشت که، احساس دائمی صمیمیت در بین زوجین علاوه بر ایجاد حس مثبت و ارزشمندی، رضایتمندی از زندگی را نیز به همراه خواهد داشت و شواهد نشان می دهد زوجین رضایتمند دارای جهت گیری مثبت در زندگی می باشند. محمدی راد و همکاران، (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند خانواده های دارای جهت گیری مثبت و خوشبختانه در زندگی

از میزان رضایتمندی بالاتری برخوردار بوده و صمیمیت زناشویی در بین آنها بیشتر است (محمدی راد و همکاران، ۱۳۹۵).

جهت گیری زندگی به نحوه نگرش افراد به زندگی اشاره دارد و شامل دو بعد خوش بینی و بدبینی می گردد. در حقیقت جهت گیری زندگی الگوی یکپارچه ای از عقاید می باشد و به گزینش روش های مختلف روی آوری و پاسخ دهی به موقعیت های زندگی محدود می گردد (لی، میسلینی، لایم و ارتیگا، ۲۰۱۱). به نقل از سهرابی، (۱۳۹۶). جهت گیری زندگی را الگوی منسجمی از باورها، اسنادها و هیجانات تعریف می کنند که مقادیر زندگی فرد را در زندگی تعیین کرده و سبب می شود تا نسبت به برخی موقعیت ها نگرش خوش بنانه یا بدبینانه داشته و در آن موقعیت ها به گونه ای خاص عمل نماید؛ این جهت گیری در موقعیت های زندگی، مبین انگیزه فرد از زندگی است و به همین دلیل تمایلات، نگرش و پاسخ های او را در موقعیت تحت تاثیر قرار می دهد (الیوت^۲، ۲۰۱۱). به نقل از میرسکار، (۱۳۹۴).

1 Lee .McInerney.Licm .Ortiga.

2 Elliot

جهت گیری زندگی و خوش بینی و بدبینی، به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی، تعیین کننده های مهم سازگاری هستند (موسوی نسب و همکاران، ۱۳۸۵). بررسی های پیشین نشان از آن داشته که نگرش منفی و یا بدبینی باعث بروز مشکلات جسمی و روحی در افراد گردیده و نگرش مثبت و خوشبینانه رضایت ردی و احساس ارزشمندی را به دنبال داشته است. مروج (۱۳۹۴) جهت گیری مثبت زندگی را با احساس رضایتمندی از زندگی مرتبط دانسته است و منصوری و همکاران (۱۳۹۳) به رابطه بین جهت گیری زندگی و صمیمیت زناشویی اشاره نموده و عنوان داشتند که صمیمیت زناشویی رابطه مثبت معنی داری با جهت گیری خوش بینانه در زندگی دارد (منصور و همکاران، ۱۳۹۳).

روانشناسان معتقدند، با اثر گذاری بر شیر، تفکر افراد و آموزش، می توان نگرش را تحت تاثیر قرار داد (عابدی و همکاران، ۱۳۸۹). سولمد نشان می دهد، جهت گیری زندگی و نحوه نگرش افراد به زندگی، تحت تاثیر آزمون بابل تغییر می باشد (قادری نجف آبادی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین صمیمیت، جنبه ای مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است که عوامل مهمی در آن نقش داشته و می تواند

به وسیله روش های مداخله ای مختلف تحت تأثیر قرار گیرد (برنشتاین و برنشتاین، ۱۹۹۸، ترجمه توزنده جانی و همکاران، ۱۳۸۰). به همین دلیل رویکردهای مختلف درمانی با هدف بهبود عملکرد فردی، خانوادگی و اجتماعی به وجود آمده است که اخیراً رویکرد واقعیت درمانی و نظریه انتخاب، مورد توجه بیشتری قرار گرفته است. رویکرد واقعیت درمانی که بر نظریه انتخاب استوار است، توسط ویلیام گلاسر^۱ (۱۹۲۵) مطرح گردید. این رویکرد معتقد است، انسان در وجود خود پنج نیاز اساسی شامل، تعلق خاطر و رغبت اجتماعی، پیشرفت و قدرت، آزادی، تفریح و نیاز به بقا دارد. و هر فرد، زمانی می تواند احساس توانمندی و اعتماد و احترام به خویشتن و در نهایت احساس شادکامی کند که بتواند نیازهای اساسی خود را به طور مؤثر برآورده سازد. در این تئوری اعتقاد بر این است که تمام اعمالی که انسان انجام می دهد، رفتار است و تقریباً تمامی رفتارهای انسان انتخابی بوده و از این عاقل مستثنی نیست. (کوری^۲، ۲۰۰۶، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵).

1 Glasser

2 Corey