

زندگی خاموش

(درمان طلاق عاطفی زوجین با رویکرد آموزش شادکامی)

مؤلفان

سهر خانی

پریما جان

اعظم خسروی، مقدم

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل اول: طلاق عاطفی
۱۵	 طلاق عاطفی
۲۱	 مراحل طلاق عاطفی
۲۱	 مرحله اول: سرزنش
۲۲	 مرحله دوم: سوگواری
۲۲	 مرحله سوم: خشم
۲۳	 مرحله چهارم: تنهایی
۲۳	 مرحله پنجم: بازگشت به زندگی
۲۴	 طلاق عاطفی: زمان چقدر می‌دهد؟
۲۴	 ریشه طلاق عاطفی
۲۶	 عوامل تسهیل‌کننده در طلاق عاطفی
۲۷	 عوامل موثر در طلاق عاطفی
۳۲	 زندگی زناشویی در پرتو طلاق عاطفی
۳۲	 طلاق عاطفی و کیفیت زندگی
۳۲	 طلاق عاطفی و روابط جنسی زناشویی
۳۳	 طلاق عاطفی و دل‌زدگی زناشویی
۳۳	 طلاق عاطفی و صمیمیت زندگی زناشویی
۳۵	 فصل دوم: رویکرد درمانی شادکامی
۳۵	 تعریف شادکامی
۳۶	 اهمیت شادکامی
۳۷	 عوامل مؤثر بر شادی و نشاط
۳۷	 ۱- شخصیت
۳۹	 ۲- عزت نفس

۳۹	۳- اعتقادات مذهبی
۴۰	۴- سرمایه اجتماعی
۴۱	۵- فعالیت‌های اوقات فراغت
۴۲	۶- وضعیت اقتصادی
۴۲	۷- سلامت
۴۲	۸- بسیت
۴۳	پروتکل آموزش روش شادکامی فوردایس
۴۵	آموزش مادماژو ببق مدل فوردایس
۴۶	جلسه اول
۴۷	جلسه دوم
۵۰	جلسه سوم
۵۱	جلسه چهارم
۵۲	جلسه پنجم
۵۳	جلسه ششم
۵۶	جلسه هفتم
۵۷	جلسه هشتم
۵۸	جلسه نهم
۵۹	جلسه دهم
۶۱	فصل سوم: شادکامی و کیفیت زندگی زوجین
۶۱	مفهوم کیفیت زندگی
۶۲	تعاریف کیفیت زندگی
۶۴	ابعاد کیفیت زندگی
۶۴	الف) بعد فیزیکی
۶۵	ب) بعد اجتماعی
۶۵	ج) بعد روانی
۶۵	د) بعد جسمی

۶۵	 (و) بعد معنوی
۶۵	 (ه) بعد محیطی
۶۶	 چگونگی رسیدن به کیفیت زندگی مطلوب
۶۶	 الف- کیفیت زندگی به عنوان یک ویژگی فردی
۶۷	 ب- کیفیت زندگی به عنوان مراقبت از یک هدف
۶۷	 پ- کیفیت زندگی به عنوان یک وضعیت اجتماعی است
۶۷	 ت- کیفیت زندگی به عنوان ارزش اخلاقی در زندگی
۶۸	 تأثیر آموزش، سادکامی برافزایش کیفیت زندگی
۷۱	 فصل چهارم: شادکامی و روابط جنسی زناشویی
۷۱	 روابط جنسی زناشویی
۷۶	 عوامل تهدیدکننده روابط: وجین
۷۶	 ناسازگاری زناشویی
۷۷	 باورها و نگرش‌های نادرست
۷۸	 اختلالات جنسی
۸۱	 بیماری‌های جسمی و روانی
۸۲	 همسرآزاری
۸۳	 تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی
۸۷	 فصل پنجم: شادکامی و دل‌زدگی زناشویی زوجین
۸۷	 مفهوم دل‌زدگی زناشویی
۹۲	 دیدگاه‌های نظری دل‌زدگی زناشویی
۹۲	 ۱- دیدگاه شناختی
۹۳	 ۲- نظریه روان‌پویایی و ارتباط شی
۹۴	 ۳- نظریه‌های رفتاری
۹۵	 ۴- نظریه‌های سیستمی
۹۶	 ۵- نظریه‌های بین نسلی
۹۷	 ۶- نظریه دل‌بستگی

۹۸		مراحل پیدایش و تحول دل‌زدگی زناشویی
۹۹		علائم و نشانه‌های دل‌زدگی زناشویی
۱۰۱		۱- از پا افتادن جسمی
۱۰۲		۲- از پا افتادن عاطفی
۱۰۲		۳- از پا افتادن روانی
۱۰۲		نمونه‌های جسمی
۱۰۳		نشانه‌های عاطفی
۱۰۳		نشانه‌های روانی
۱۰۴		دلایل دل‌زدگی زناشویی
۱۰۴		۱- توقعات غیرعادی و غیرواقع‌بینانه
۱۰۴		۲- گذشتن از فاز هیجانی اور ازدواج
۱۰۴		۳- نگفتن احساسات به یکدیگر
۱۰۴		علل و عوامل دل‌زدگی زناشویی
۱۰۴		۱- عوامل درون فردی
۱۰۷		۲- عوامل فرهنگی
۱۰۷		عوامل تشدیدکننده دل‌زدگی زناشویی
۱۰۸		۱- بار مسئولیت اضافی
۱۰۸		۲- مطالبات متناقض
۱۰۸		۳- تعهدات خانوادگی
۱۰۹		عوامل پیشگیری‌کننده از دل‌زدگی زناشویی
۱۰۹		۱- تنوع
۱۱۰		۲- قدردانی
۱۱۰		۳- موقعیت‌هایی برای خودشکوفایی
۱۱۱		راهکارهایی مقابله با دل‌زدگی زناشویی
۱۱۴		تأثیر آموزش شادکامی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی

۱۱۷.....	فصل ششم: شادکامی و صمیمیت زناشویی
۱۱۷	مفهوم صمیمیت زناشویی
۱۲۱.....	آسب‌های رابطه و صمیمیت زناشویی
۱۲۳	ویژگی‌های رابطه صمیمانه
۱۲۵	عوامل مؤثر بر صمیمیت زناشویی
۱۲۵	۱- عوامل اجتماعی
۱۲۶	۲- عوامل روان‌شناختی
۱۲۹	عوامل بین‌فردی مؤثر بر صمیمیت
۱۲۹	۱- اعتداسازی در رابطه
۱۳۰	۲- متعادل کردن نیازها
۱۳۱	۳- تطبیق یافتن با تفاوت‌های همدیگر
۱۳۱	۴- تحمل و مدارا با تغییرات
۱۳۲	عوامل کلی افزایش صمیمیت زناشویی
۱۳۲	۱- پایه‌های صمیمیت زناشویی
۱۳۲	۲- احترام
۱۳۳	۳- درک و فهم
۱۳۳	۴- حساسیت
۱۳۴	موانع ایجاد صمیمیت زناشویی
۱۳۵	تأثیر آموزش شادکامی بر صمیمیت زناشویی
۱۳۹.....	منابع

خانواده نظامی اجتماعی و طبیعی است که مجموعه‌ای از قواعد را ایجاد می‌کند، نقش‌هایی را برای اعضای خود طراحی و به آنها نسبت می‌دهد، دارای ساخت سازمان یافته قدرت است، شکل‌های ظرفیتی از تعارضات آشکار و پنهان را ایجاد می‌کند و دارای شیوه‌های مفصل و مبسوطی از مذاکره و حل مسئله است. خانواده یک نظام اجتماعی است که تمام اعضای جامعه پذیرفته شده و توسعه یافته است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱). نابسامانی نظام خانوادگی یا گسیختگی آن را میتوان به عنوان شکست واحد خانوادگی یا گسیختگی ساخت نقشهای اجتماعی به علت قریباً ناتوانی یک یا چند عضو خانواده در اجرای نقشهای خود، جامعه را با نگاه نهادی در مسیر توسعه و پرداختن به جنبه‌های اقتصادی و صنعتی آن مستربه ابعاد اجتماعی و فرهنگی توسعه پرداخته است. نتیجه چنین وضعی نابسامانی و ضعیف شدن پایه‌های بنیان جامعه که همان خانواده است به بارزترین این مشکل افزایش طلاق است. این معضل بزرگ اجتماعی مانند موریانه پایه‌های خانواده را فرومی‌ریزد به گونه‌ای که در هیچ زمان سابق جامعه ما دچار خطر انحلال کانون خانواده و آثار سوء ناشی از آن نبوده است. طلاق در یک دهه‌ی اخیر در جهان رو به افزایش بوده است. طلاق، علل و پیامدهای آن زنجیره‌ای از مسائل اجتماعی امروز اکثر جوامع بشری و از جمله جامعه ایران است. در سال‌های اخیر میزان طلاق در

ایران افزایش یافته است (انتظاری و همکاران، ۱۳۹۴).

پیش از آنکه طلاق رسمی رخ دهد، زوجین دچار طلاق عاطفی می‌شوند. پل بوهانان^۱ (۱۹۷۰) معتقد است که طلاق در طی شش مرحله رخ می‌دهد و اولین مرحله آن طلاق عاطفی است. او طلاق عاطفی را تنش فزاینده زن و شوهر می‌داند (بخارایی، ۱۳۸۶).

بنابراین طلاق عاطفی نوعی گسستگی بین زوجین یا حداقل یکی از زوجین است، که بدون شک بسیار مخرب می‌باشد از آنجایی که کیفیت روابط درون خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری رفتارهای افراد در جامعه دارند بنابراین زن و شوهرند که پایه و اساس این رفتار اجتماعی را به وجود می‌آورند (افروز، ۱۳۸۹: ۲). طلاق عاطفی به هر دلیل که اتفاق بیفتد، برای فرد و هم جامعه پیامدهایی را به همراه خواهد داشت و برای زن و مرد مشکلات اقتصادی، روانی، عاطفی و اجتماعی ایجاد می‌کنند. به طوری که راه در شخصیت اعضاء خانواده نوعی آشفتگی و بی‌سازمانی به وجود می‌آید که باعث می‌شود زمینه برای گرایش به کج روی‌های اجتماعی و انحرافات جرائم آماده گردد اما بارزترین و قطعی‌ترین نتیجه منفی طلاق عاطفی برای آن بر فرزندان خانواده‌های ناسازگار است (کلانتری، روشن‌فکر، ج. ۱، ص ۵۰، ۱۳۹۰).

نظر به اهمیت طلاق عاطفی و پیامدهای آن در جامعه در این کتاب مؤلفین به دنبال تبیین این معضل مهم اجتماعی و عوامل شکل‌گیری آن و همچنین راهکارهای درمانی آن هستند. برای درمان رویکرد شادکامی فوردایس در نظر گرفته شده و عواملی نظیر کیفیت زندگی،

رضایت جنسی زناشویی، دل‌زدگی زناشویی و میزان صمیمت در زندگی زناشویی بررسی می‌شوند و نقش شادکامی در بهبود این موارد که در نهایت به بهبود زندگی و کاهش طلاق عاطفی منجر می‌گردند تبیین می‌شود.

www.ketab.ir