

شمار
۴۵

ماهنامه انجمن علمی روانشناسی
خانواده ایران
Journal of Family Psychology Association of Iran

تیر ۱۴۰۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۶	معرفی کتاب: خانواده درمانی هیجان مدار	۲	یادداشت: اهمیت ازدواج
		۴	گزارش پژوهش: مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر طلاق عاطفی زوجین



یادداشت: اهمیت ازدواج

هم‌اندیشی در هدفمندی حیات و ایمان^۱ به خالق هستی، کفویت در پاکی طبع و طهارت نفس^۲، قابلیت تن‌پوشی روانی - جنسی^۳، شایستگی در محبت ورزی و گذشت و ایثار^۴، قابلیت عرضه بلاشرط، بی منت و بی توقع همه جاذبه‌های روانی، رفتاری و نفسانی در حریم ارزش‌ها و بالاخره برخورداری از اندیشه تلاشمداری در تحقق بخشیدن به آرمان مقدس ازدواج، یعنی نیل به آرامش ماندگار و تجربه خوشبختی از اصلی‌ترین اصول کفویت در زوجیت می‌باشد. بدون تردید در این منظر و نگاه عمیق، دیگر مسائل و مباحثی همچون سن ازدواج، تفاوت‌های سنی، سن مطلوب فرزندآوری، تحصیلات و تفاوت‌های تحصیلی، پیشگامی در تحصیلات دانشگاهی توسط خانم‌ها و اکتساب تجارب حرفه‌ای مفید و موثر و ارزشمند توسط آقایان، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و هیات ظاهر از معیارهای فرعی در انتخاب همسر تلقی می‌گردد و نمی‌تواند از اصول و شاخصه‌های اصلی و سرنوشت‌ساز در انتخاب همسر مطلوب محسوب گردد.

لذا شایسته و بایسته آن است که همه کارگزاران فهیم و اندیشمندان حکیم و صاحب‌نظران خبره، روان‌شناسان و مشاوران بصیر و دلسوزان ارزش‌های دینی در جامعه اسلامی با عنایت به اصول عرشی کفویت همواره تلاش نمایند به دور از برخی باورهای کلیشه‌ای و نگرش‌های بازدارنده و نامعقول، در فراهم نمودن

^۱ ایمان سرمایه آرامش است و تضمین‌گر ایمنی و امنیت روان

^۲ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ (قرآن کریم، نور ۲۶)

^۳ هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لَهُنَّ (قرآن کریم، بقره ۱۸۷)

^۴ مودت و رحمت

بستر مطلوب ازدواج برای همه داوطلبان ازدواج در هر سنی که باشند از هیچ کوششی فروگذار نباشند. در همین معنا، بازشناسی و زدودن برخی از موانع فرهنگی ازدواج و عوامل بازدارنده ازدواج‌های به‌هنگام و موفق همچون تاکید غیر عقلانی بر پایین بودن سن شناسنامه دخترها نسبت به پسرها به‌هنگام ازدواج و تعیین سقف سنی خاص برای ازدواج دیگران بخصوص خانم‌ها، امری است فوق‌العاده ضروری.

گزارش پژوهش

مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر طلاق عاطفی زوجین

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر طلاق عاطفی زوجین بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با مرحله پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر شیراز در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۳۰ زوج از آنان انتخاب و در سه گروه (در گروه آزمایش زوج‌درمانی هیجان‌مدار ۱۰ زوج، در گروه آزمایش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس ۱۰ زوج و گروه گواه ۱۰ زوج) جایگزین شدند. از پرسشنامه طلاق عاطفی (EDQ) گاتمن (۱۹۹۵) به منظور گردآوری اطلاعات استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها بوسیله آزمون‌های آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن‌فرونی نشان داد که هر دو درمان مذکور در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه گواه اثربخشی معناداری بر طلاق عاطفی اعمال کردند ($P < 0/05$). همچنین زوج‌درمانی هیجان‌مدار در مقایسه با ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش طلاق عاطفی مؤثرتر بود ($P < 0/05$). بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که زوج‌درمانی هیجان‌مدار و ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می‌توانند به عنوان یک شیوه درمانی برای کاهش طلاق عاطفی در مراکز درمانی به کار برده شوند.

منبع: حیدرپور اسکندری، مرضیه؛ امینی، ناصر؛ و جعفری نیا، غلامرضا (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر طلاق عاطفی زوجین. *رویش‌شناسی*، ۱۰(۱۲): ۲۱۴-۲۰۳.



تألیف: ادل لافرانس ، کاترین هندرسون ، شری می من

ترجمه: دکتر محسن گل محمدیان و سروه ویسی

تعداد صفحه: ۲۷۲

انتشارات: ارجمند

توضیح:

خانواده درمانی متمرکز بر هیجان (EFFT) به هیجان‌ها می‌پردازد و معتقد است آنچه باعث اختلاف نظر، مشکلات ارتباطی و به‌طور کلی درک نشدن و درک نکردن می‌شود، شناخت محدود ما در زمینه هیجان‌هاست. هیجان‌ها درست مانند آبی هستند که در دمای صد درجه به جوش می‌آید. ما غل‌غل آب را می‌بینیم و متوجه آن می‌شویم اما هر آبی آرام آرام شروع به داغ شدن می‌کند، به دمای ۴۰، ۵۰، ۶۰ و بالاتر می‌رسد تا وقتی که به ۱۰۰ درجه رسیده و به جوش بیاید و ما بتوانیم حاصل این افزایش دما را مشاهده کنیم. درست مانند کسی که در اوج خشم فریاد می‌زند، این فرد نیز به‌طور ناگهانی به ۱۰۰ درجه و نقطه جوش نرسیده، مثل آبی که به‌مرور گرم شود پشت هیجان‌ها شدید ما نیز درجات پایین‌تر نهفته است، فردی که دلخور است و از ما رنجیده ممکن است در درجه ۴۰ باشد، اما چون در درجه پایین تقلایش برای ترمیم ارتباط دیده نشده، هر بار طی این تلاش‌ها ممکن است احساس درماندگی یا یأس کند؛ این هیجان‌ها در دمای پایین هستند و هیچ انسانی

در دمای ۴۰ درجه هیجانانش (مانند شرم، ناامیدی، ترس، رنجش) مرتکب قتل نمی‌شود، فرزندش را کتک نمی‌زند و همسرش را ترک نمی‌کند. اما روی هم انباشته شدن این دماهای اندک باعث می‌شود فرد به نقطه جوش برسد. آنچه در مورد هیجان‌ات مشکل‌ساز می‌شود رسیدن به نقطه جوش است. اگر به هر دلیلی در دمای پایین مشکلات را حل نکنیم برای مثال خود فرد درباره آنها صحبت نکند یا ما پیگیر نشویم، هیجان‌ات تغییر شکل پیدا می‌کنند برای مثال دلخوری زیاد، یأس و درماندگی ممکن است در نهایت فرد را به نقطه جوش رسانده و اکنون به اجتناب، انتقاد، طرد، سرزنش یا پرخاشگری روی آورد. در این کتاب می‌آموزیم که هیجان‌ات زیربنایی و نیز هیجان‌ات به سطح آمده و تفاوت بین آنها را بشناسیم و پیش از بحرانی شدن، هیجان‌ات آنها را تسکین دهیم. به دلیل متن روان و قابل فهم کتاب علاوه بر روان‌شناسان و مشاوران، برای خانواده‌هایی هم که قصد بهبود روابطشان را دارند، قابل استفاده است.