

# درمان مبتنی بر پذیرش، تعهد بر بخشش، سازگاری زناشویی

تألیف:

شقایق خیاط عمران





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# درمان مبتنی بر پذیرش، تعهد بر بخشش، سازگاری زناشویی

تالیف:

شقایق خیاط عمران



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: خیاط عمران، شقایق، ۱۳۷۷-  
عنوان و نام پدیدآور: درمان مبتنی بر پذیرش، تعهد بر بخشش، سازگاری زناشویی / تالیف شقایق خیاط عمران.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۹ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۷۲۱-۸-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی  
موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد  
موضوع: Acceptance and commitment therapy

موضوع: سخا و تمندی

موضوع: Generosity

موضوع: سازگاری

موضوع: Adjustment (Psychology)

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۴۷۴۷۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication

عنوان: درمان مبتنی بر پذیرش، تعهد بر بخشش، سازگاری زناشویی

تالیف: شقایق خیاط عمران

مشخصات ظاهری: ۱۲۹ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۳، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۱۵۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۷۲۱-۸-۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار ..... ۱۱

**فصل اول: کلیات ..... ۱۳**

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ..... ۱۳

۲-۱ اهمیت موضوع ..... ۱۸

۳-۱ تعریف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ..... ۱۹

۴-۱ تعریف بخشش ..... ۲۰

۵-۱ تعریف سازگاری زناشویی ..... ۲۰

۶-۱ تعریف کیفیت زناشویی ..... ۲۰

۷-۱ تعریف اعتماد روابط بین فردی ..... ۲۱

**فصل دوم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ..... ۲۳**

۱-۲ تعاریف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ..... ۲۳

۲-۲ چارچوب نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ..... ۲۵

۳-۲ دیدگاه آسیب‌شناسی روانی بر اساس دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ..... ۲۶

۴-۲ موانع انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی ..... ۲۷

۱-۴-۲ اجتناب تجربه‌ای ..... ۲۷

۲-۴-۲ آمیختگی شناختی ..... ۲۷

۳-۴-۲ دلبستگی به خود مفهومی سازی شده ..... ۲۸

۴-۴-۲ غلبه‌ی گذشته و آینده مفهومی سازی شده ..... ۲۹

- ۳۰..... ۵-۴-۲ عدم صراحت ارزش‌ها و ارتباط با آن‌ها
- ۳۱..... ۶-۴-۲ منفعل بودن یا عدم اقدام
- ۳۱..... ۵-۲ فرایندهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
- ۳۲..... ۱-۵-۲ پذیرش
- ۳۲..... ۲-۵-۲ گسلش
- ۳۳..... ۳-۵-۲ خود به‌عنوان زمینه یا خود مشاهده‌گر
- ۳۳..... ۴-۵-۲ در زمان حال بودن
- ۳۴..... ۵-۵-۲ تصریح ارزش‌ها
- ۳۵..... ۶-۵-۲ عمل متعهدانه
- ۳۶..... ۶-۲ مفهوم بندی اختلالات روانی با استفاده از رویکرد مبتنی بر پذیرش
- ۳۶..... ۱-۶-۲ مشکلات مرتبط با آگاهی
- ۳۷..... ۲-۶-۲ اجتناب از تجارب درونی
- ۳۸..... ۷-۲ هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

## ۴۱ ..... فصل سوم: بخشش

- ۴۱..... ۱-۳ تعاریف بخشش
- ۴۱..... ۲-۳ تاریخچه بخشش
- ۴۳..... ۳-۳ تعاریف بخشودگی
- ۴۴..... ۴-۳ بخشش به‌عنوان فرایند کشف چگونگی اتفاق رنج‌آور
- ۴۶..... ۵-۳ بخشش به‌عنوان فرآیند
- ۴۷..... ۶-۳ دیدگاه‌های موجود در مورد بخشودگی
- ۴۷..... ۱-۶-۳ دیدگاه اینترایت و همکاران (۲۰۰۰)
- ۵۲..... ۷-۳ مدل‌های مشاوره‌ای بخشش
- ۵۲..... ۱-۷-۳ مدل REACH ورتینگتون
- ۵۳..... ۲-۷-۳ مدل فرایندی انرایت از بخشش



۳-۸ ارتباط بخشایشگری با ویژگی‌های شخصیتی افراد ..... ۵۳

## فصل چهارم: سازگاری زناشویی ..... ۵۵

۴-۱ مفاهیم سازگاری زناشویی ..... ۵۵

۴-۲ تعاریف سازگاری زناشویی ..... ۵۶

۴-۳ مولفه‌های سازگاری زناشویی ..... ۵۷

۴-۴ مبانی نظری سازگاری زناشویی ..... ۵۸

۴-۴-۱ نظریه روان‌پویشی و ارتباط شیء ..... ۵۸

۴-۴-۲ نظریه‌های رفتاری ..... ۵۹

۴-۴-۳ نظریه‌های شناختی ..... ۵۹

۴-۴-۴ نظریه‌های سیستمی ..... ۶۰

۴-۴-۵ نظریه‌های بین‌نسلی ..... ۶۱

۴-۴-۶ نظریه دلبستگی ..... ۶۱

۴-۴-۷ نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی ..... ۶۲

۴-۴-۸ نظریه مبادله ..... ۶۴

## فصل پنجم: کیفیت زناشویی ..... ۶۵

۵-۱ مفاهیم کیفیت زناشویی ..... ۶۵

۵-۲ تعاریف کیفیت زندگی زناشویی ..... ۶۶

۵-۳ اجزای تشکیل‌دهنده کیفیت زندگی زناشویی ..... ۷۱

۵-۳-۱ عشق ..... ۷۱

۵-۳-۲ همدلی ..... ۷۲

۵-۳-۳ محبت ..... ۷۲

۵-۳-۴ صمیمیت ..... ۷۳

۵-۳-۵ تعهد ..... ۷۴

- ۷۵..... ۶-۳-۵ احساس مسئولیت
- ۷۵..... ۷-۳-۵ وفاداری و جانبداری
- ۷۵..... ۸-۳-۵ اعتقاد و اعتماد
- ۷۶..... ۴-۵ عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی
- ۷۶..... ۱-۴-۵ عوامل فردی
- ۸۰..... ۲-۴-۵ عوامل ارتباطی
- ۸۳..... ۳-۴-۵ عوامل خارجی
- ۸۵..... ۵-۵ کیفیت زندگی زناشویی مطلوب
- ۸۶..... ۶-۵ کیفیت زندگی زناشویی نامطلوب
- ۸۶..... ۷-۵ نظریه‌های کیفیت زندگی زناشویی
- ۸۷..... ۱-۷-۵ دیدگاه برادپوری
- ۸۸..... ۲-۷-۵ دیدگاه بیورز
- ۸۹..... ۳-۷-۵ دیدگاه السون

## ۹۱..... فصل ششم: اعتماد روابط بین فردی

- ۹۱..... ۱-۶ تعاریف اعتماد روابط بین فردی
- ۹۲..... ۲-۶ ابعاد اعتماد
- ۹۳..... ۳-۶ نظریه‌های مربوط به عدم اعتماد در روابط زوجین
- ۹۳..... ۱-۳-۶ نظریه تکامل
- ۹۴..... ۲-۳-۶ نظریه کنترل
- ۹۴..... ۳-۳-۶ نظریه وابستگی متقابل
- ۹۵..... ۴-۳-۶ نظریه سرمایه گذاری
- ۹۶..... ۵-۳-۶ نظریه نقص یا کمبود
- ۹۶..... ۶-۳-۶ نظریه ارضای نیاز
- ۹۷..... ۷-۳-۶ نظریه گسترش خود

۹۸..... نظریه سه‌وجهی عشق ۸-۳-۶.....

**فصل هفتم: بررسی تحقیقات مشابه ۹۹.....**

۹۹..... ۱-۷ تحقیقات داخلی.....

۱۰۲..... ۲-۷ تحقیقات خارجی.....

**فصل هشتم: جمع‌بندی ۱۰۷.....**

۱۰۷..... ۱-۸ نتیجه‌گیری.....

۱۱۱..... ۲-۸ پیشنهادها.....

**منابع ۱۱۳.....**

۱۱۳..... منابع فارسی.....

۱۲۶..... منابع انگلیسی.....



## پیش‌گفتار

روابط فرازناشویی<sup>۱</sup>، از مخرب‌ترین مسائلی است که زوج‌ها با آن مواجه شده و یکی از مشکل‌ترین مسائل برای درمان است (آقابزرگی، ۱۳۹۸). خیانت زناشویی<sup>۲</sup>، شامل مجموعه‌ای از رفتارهایی است که به وسیله آن، یک همسر از ارتباط معمول با همسر خود تخطی می‌کند و اقدام به تعامل با فرد دیگری غیر از همسر خود می‌کند (بختیاری، ۱۴۰۰). 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 و هم‌چنین احساساتی مانند افسردگی، خشم، ناامیدی، عدم اعتماد به نفس، از دست دادن هویت و احساس بی‌ارزشی در همسری می‌شود که به خیانت شده است (شیبانی، ۱۴۰۰). بخشش، سازگاری زناشویی، کیفیت زناشویی و اعتماد از مولفه‌هایی هستند که تحت تاثیر آسیب‌های ناشی از خیانت قرار می‌گیرند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از درمان‌هایی است که برای آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی بکار گرفته می‌شود. دو هدف اصلی این درمان شامل پذیرش افکار و احساسات ناخواسته‌ی غیرقابل کنترل و تعهد و عمل به داشتن یک زندگی ارزشمند مطابق با ارزش‌های شخصی خود فرد است (تبریزی، ۱۳۹۹). این درمان، شامل پذیرش و تغییر به صورت همزمان است، البته تغییر در عملکرد و کارکرد افراد نه در مشکل یا فراوانی رفتار مشکل‌ساز آنها مدنظر است. از دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد منبع اولیه وجود مشکلات در مراجع انعطاف‌ناپذیری روانشناختی اوست. در گزینه‌های محدود برای رفتار، موجب می‌شود که فرد احساس گرفتاری و اسارت کند (کوهی کمالی، ۱۴۰۰). درمان پذیرش مبتنی بر تعهد متمرکز است بر استفاده از انعطاف‌پذیری روانشناختی، یعنی داشتن گزینه‌های رفتاری در دسترس که این امر زمانی اتفاق می‌افتد که فرد آگاهانه افکار و احساسات پریشان‌کننده خود را می‌پذیرد و رفتاری هم‌سو و سازگار با ارزش‌هایش نشان می‌دهد. عدم انعطاف‌پذیری روانشناختی از طریق شش فرایند اصلی به

---

<sup>1</sup> Extra-Marital

<sup>2</sup> Marital Infidelity

هم پیوسته رخ می‌دهد و ادامه می‌یابد که عبارت‌اند از آمیختگی شناختی، دلبستگی به مفهوم خود، اجتناب تجربی، قطع ارتباط با لحظه حال، ارزش‌های مبهم و سستی در احترام به ارزش‌ها (فلاحی، ۱۳۹۸). از این رو و با توجه به مطالب عنوان‌شده، مولف در کتاب حاضر می‌کوشد تا اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشش، سازگاری زناشویی، کیفیت زناشویی و اعتماد روابط بین فردی زنان آسیب دیده خیانت همسر مورد بررسی قرار دهد. در این کتاب جامعه آماری تمامی زنان آسیب دیده از خیانت همسر مراجعه کننده به اورژانس اجتماعی شهرستان ساری بود که در سال ۱۴۰۱ تشکیل پرونده داده‌اند. نتایج نشان داد که آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشش، سازگاری زناشویی، کیفیت زناشویی و اعتماد روابط بین فردی زنان آسیب دیده خیانت همسر اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی در زنان آسیب دیده خیانت همسر تاثیر بیشتری نسبت به دیگر متغیرها دارد. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

فصل سوم: بخشش

فصل چهارم: سازگاری زناشویی

فصل پنجم: کیفیت زناشویی

فصل ششم: اعتماد روابط بین فردی

فصل هفتم: بررسی تحقیقات مشابه

فصل هشتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

شقایق خیاط عمران

بهار ۱۴۰۳

# Therapy based on Acceptance, Commitment to Forgiveness, Marital Compatibility

Shaqaig Khayat Omran

روابط فرازناشویی، از مخرب‌ترین مسائلی است که زوجها با آن مواجه شده و یکی از مشکل‌ترین مسائل برای درمان است (آقابزرگی، ۱۳۹۸). خیانت زناشویی، شامل مجموعه‌ای از رفتارهایی است که به وسیله آن، یک همسر از ارتباط معمول با همسر خود تخطی می‌کند و اقدام به تعامل با فرد دیگری غیر از همسر خود می‌کند (بختیاری، ۱۴۰۰). 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 و هم چنین احساساتی مانند افسردگی، خشم، ناامیدی، عدم اعتماد به نفس، از دست دادن هویت و احساس بی‌ارزشی در همسری می‌شود که به خیانت شده است (شیبانی، ۱۴۰۰). بخشش، سازگاری زناشویی، کیفیت زناشویی و اعتماد از مولفه‌هایی هستند که تحت تأثیر آسیب‌های ناشی از خیانت قرار می‌گیرند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از درمان‌هایی است که برای آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی بکار گرفته می‌شود. دو هدف اصلی این درمان شامل پذیرش افکار و احساسات ناخواسته‌ی غیرقابل کنترل و تعهد و عمل به داشتن یک زندگی ارزشمند مطابق با ارزش‌های شخصی خود فرد است (تبریزی، ۱۳۹۹). این درمان، شامل پذیرش و تغییر به صورت همزمان است، البته تغییر در عملکرد و کارکرد افراد نه در مشکل یا فراوانی رفتار مشکل‌ساز آنها مدنظر است. از دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد منبع اولیه وجود مشکلات در مراجع انعطاف ناپذیری روانشناختی اوست. در گزینه‌های محدود برای رفتار، موجب می‌شود که فرد احساس گرفتاری و اسارت کند (کوهی کمالی، ۱۴۰۰).



ISBN : 978-600-994-721-8

