

باز آفرینی زندگی پس از طلاق

تالیف:

دکتر ریسا سبزواری

دکتر مهری ازندریانی

با پیشگفتاری از دکتر کیانوش زهراکار

سرشناسه	:	سبزواری، پریسا، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	بازآفرینی زندگی پس از طلاق / پریسا سبزواری، مهری ازندریانی؛ با پیشگفتاری از کیانوش زهراکار.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص- وضعیت فهرست نویسی: فیا
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۶۰۶-۳
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۹۶ - ۱۰۳.
موضوع	:	طلاق — جنبه‌های روان‌شناسی — Divorce -- Psychological aspects
موضوع	:	روابط زن و مرد — جنبه‌های روان‌شناسی — Man-woman relationships -- Psychological aspects
موضوع	:	طلاق گرفتگان — راهنمای مهارت‌های زندگی — Divorced people -- Life skills guides
موضوع	:	طلاق گرفتگان — روان‌شناسی — Divorced people -- Psychology
شناسه افزوده	:	ازندریانی، مهری، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	:	زهراکار، کیانوش، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	:	۸۱۴HQ
رده بندی دیویی	:	۹۳/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۶۱۵۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

باز آفرینی زندگی پس از طلاق

تألیف: پریسا سبزواری- مهری ازندریانی

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۶۰۶-۳

چاپ و نشر: نوروزی- ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلدستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی: ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorozi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول - مفهوم طلاق و انواع آن

۱	مقدمه
۱۷	۱-۱- مفهوم طلاق
۱۸	۱-۲- انواع طلاق
۱۸	۱-۲-۱- دسته بندی اول
۱۸	۱-۲-۱-۱- طلاق رسمی (قانونی یا آشکار) :
۱۸	۱-۲-۱-۲- طلاق عاطفی :
۲۰	۱-۲-۱-۳- طلاق اقتصادی
۲۱	۱-۲-۱-۴- طلاق اجتماعی
۲۱	۱-۲-۱-۵- طلاق جنسی
۲۱	۱-۲-۲- دسته بندی دوم
۲۲	۱-۲-۲-۱- ویژگی های طلاق عقلانی (حسابگرانه)
۲۷	۱-۲-۲-۲- ویژگی های طلاق اجباری
۲۸	۱-۳- نظریه های ازدواج
۲۸	۱-۳-۱- نظریه همسان همسری :
۲۹	۱-۳-۲- نظریه ناهمسان همسری
۲۹	۱-۳-۳- نظریه کارکردگرایی ساختی
۳۰	۱-۳-۴- نظریه تضاد ارزش ها
۳۱	۱-۳-۵- نظریه شبکه
۳۱	۱-۳-۶- نظریه مبادله اجتماعی
۳۱	۱-۳-۷- نظریه پارسونز
۳۳	۱-۳-۸- نظریه اینگلههارت
۳۴	۱-۳-۹- جمع بندی نظریات

فصل دوم - سبب شناسی طلاق از منظر مکاتب روان شناسی و خانواده درمانی

مقدمه

۳۶

۱-۲- علل طلاق:

۳۷

۱-۱-۲- خیانت زناشویی

۳۷

۱-۲-۲- نبود رضایت زناشویی

۴۰

۱-۲-۳- مسائل مالی

۴۱

۱-۲-۴- پایین بودن کیفیت روابط زناشویی

۴۲

۱-۲-۵- پایین بودن صمیمیت زناشویی

۴۴

۱-۲-۶- بالا بودن استرس زناشویی

۴۶

۱-۲-۷- پایین بودن تعهد زناشویی

۴۷

۱-۲-۸- بالا رفتن افسردگی زناشویی

۴۸

۱-۲-۹- پایین بودن ثبات در زندگی زناشویی

۴۹

۱-۲-۱۰- بالا بودن تعارضات زناشویی

۴۹

۱-۲-۱۱- اعتیاد

۵۱

۱-۲-۱۲- عدم بلوغ فکری و عاطفی

۵۲

۱-۲-۱۳- مهارت ارتباطی پایین زوجین

۵۲

۱-۲-۱۴- عدم تناسب فردی-فرهنگی

۵۳

۱-۲-۱۵- فرزندآوری

۵۴

۱-۲-۱۶- اختلالات روانی

۵۴

۱-۲-۱۷- سازگاری زناشویی پایین

۵۴

فصل سوم - راهکارهای کاهش طلاق

مقدمه

۵۸

۱-۳- ممانعت از ایجاد نزاع و اختلاف در بین زوجین

۵۸

۲-۳- توجه به فرزندان و مشکلات آنها

۵۹

۳-۳- میانجی کردن بزرگسالان و دوستان

۶۰

۴-۳- تمرین گذشت برای هریک از زوجین

۶۱

- ۶۲ ۵-۳- تعدیل توقعات از یکدیگر
- ۶۳ ۶-۳- پرهیز از خشونت‌های زناشویی
- ۶۴ ۷-۳- دوره‌های زوج درمانی
- ۶۴ ۸-۳- کنترل استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افزایش فردگرایی زوجین
- ۶۶ ۹-۳- ارتقای مهارت‌های حل مسئله
- ۶۷ ۱۰-۳- پرهیز از تقابل
- ۶۷ ۱۱-۳- بالا رفتن عملکرد جنسی زوجین
- ۶۷ ۱۲-۳- کنترل تمایز یافتگی خود
- ۶۸ ۱۳-۳- فاصله سنی مناسب زوجین
- ۶۸ ۱۴-۳- تشویق زوجین به ایفای نقش‌های زناشویی
- ۶۹ ۱۵-۳- حمایت خانوادگی
- ۶۹ ۱۶-۳- مراجعه مشترک زوجین به مشاور
- ۷۰ ۱۷-۳- بیان صادقانه احساسات خود به یکدیگر
- ۷۰ ۱۸-۳- اتخاذ چند هدف مشترک
- ۷۱ ۱۹-۳- ارتقای مهارت‌های ارتباطی
- ۷۱ ۲۰-۳- آموزش مهارت‌های زندگی
- ۷۲ ۲۱-۳- دوره‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی

فصل چهارم - شیوه‌های بازآفرینی زندگی پس از طلاق

- ۷۶ ۱-۴- مقدمه
- ۷۶ ۲-۴- آغاز دوره زندگی پس از طلاق
- ۷۷ ۳-۴- گام‌های تجربه شدنی در زندگی پس از طلاق
- ۷۷ ۱-۳-۴- حس انکار و عدم پذیرش واقعیت
- ۷۷ ۲-۳-۴- ترس از زندگی پیش رو
- ۷۷ ۳-۳-۴- فرار از واقعیت
- ۷۷ ۴-۳-۴- احساس تنهایی در زندگی بعد از طلاق
- ۷۸ ۵-۳-۴- به دنبال روابط قدیمی و دوستی‌های گذشته

پیشگفتار

طلاق رami توان یکی از چالشهای اساسی جامعه امروزی ما دانست و در حال حاضر نرخ رشد طلاق در ایران گویای این واقعیت است. روند افزایشی نرخ طلاق در ایران و جهان، سریع است و برای آن می توان علل مختلف فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و معنوی را متصور شد. طلاق به عنوان یک رویداد استرس زای بسیار شدید، سلامت افراد و خانواده های درگیر را به مخاطره می اندازد و آثار منفی اجتماعی زیادی را به همراه دارد.

از یک طرف نرخ افزایشی شتابان طلاق و از طرف دیگر آثار و پیامدهای منفی فردی و اجتماعی فراوان آن، لزوم ارائه خدمات پیشگیرانه و درمانی در همه سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی را به امری ضروری مبدل ساخته است و عدم پرداختن مناسب به آن را می توان زمینه ساز ورود جامعه به یک بحران تلقی کرد. قاعدتا در این خصوص ارائه خدمات مشاوره و رواندرمانی می تواند بسیار اساسی و بنیادی باشد. کمک به افراد و خانواده های جهت سالم سازی و غنی سازی روابط و تعاملات جهت پیشگیری از طلاق، ارائه خدمات با هدف کمک به تصمیم گیری مناسب در خصوص وقوع یا عدم وقوع طلاق، ایجاد آمادگی و برنامه ریزی های مختلف در خصوص وقوع آن و نیز ارائه خدمات اثربخش جهت ترمیم و بازآفرینی زندگی پس از طلاق جهت کاهش آثار منفی آن را می توان عمده ترین خدمات مشاوره طلاق دانست.

کتاب حاضر تلاش ارزنده خانم دکتر پریسا سبزواری برای پرداختن مناسب به ترمیم و باز آفرینی زندگی پس از طلاق است. در این کتاب خوانندگان عزیز علاوه بر مفاهیم، شاهد مباحث خوبی در خصوص علل طلاق، راهکارهای کاهش طلاق و شیوه های بازآفرینی زندگی پس از طلاق خواهند بود. ضمن قدردانی از خانم دکتر سبزواری و خانم دکتر ازندریانی بابت تلاششان در این خصوص، با توجه به خلاء های موجود در مشاوره طلاق، امیدوارم در آینده نزدیک شاهد نشر کتب و پژوهش های باکیفیت بیشتری با هدف کمک به ارائه خدمات اثربخش تر در این خصوص در کشور عزیزمان باشیم.

با تشکر

کیانوش زهراکار