



سردی عاطفی چیست؟

با وجود اینکه بیشتر ازدواج‌ها با عشق و علاقه و محبت طرین صورت می‌گیرد، اما در بسیاری موارد این عشق و علاقه کم‌رنگ شده و گاهی به‌طور کامل محو می‌شود و همسران بدون هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای نسبت به هم از یکدیگر جدا می‌شوند و دور از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند. به این جدایی طلاق گفته می‌شود؛ اما در سردی عاطفی زن و مرد بدون اینکه به‌صورت رسمی از هم جدا شوند عواطف خود را از هم دریغ کرده و روی از هم برمی‌تابند، زیرا دیگر اعتماد و عاطفه و احساسی بین‌شان نمانده است. آن‌ها با اینکه در یک خانه و زیر یک سقف زندگی می‌کنند، با هم غذا می‌خورند، با هم کار می‌کنند، با هم به مسافرت می‌روند و...، اما در اصل دو انسان بیگانه و بی‌تفاوت و بی‌احساس نسبت به هم هستند و سر هر کدام‌شان به زندگی خود گرم است. (سلیمانی، ۱۳۸۷)

در سردی عاطفی زوجین به راحتی در کنار هم زندگی می‌کنند اما در احساسات شخصی یکدیگر شریک نیستند. برای مثال، آن‌ها در محیط‌های اجتماعی خوب و صمیمی به‌نظر می‌رسند ولی در خلوت قادر به تحمل یکدیگر نمی‌باشند. همچنین در حضور دیگران خود را بسیار مؤدب و شایسته و علاقه‌مند به یکدیگر نشان می‌دهند اما در خلوت از نظر عاطفی با هم بیگانه‌اند و خود را از یکدیگر دور نگه می‌دارند. (بوئن، ۱۹۶۰)

در نهایت می‌توان گفت که سردی عاطفی نوعی جدایی بین زن و مرد است که در ظاهر زندگی مشترک وجود دارد اما به دلیل شدت سردی روابط و عدم تبادل احساسات و عواطف، احساس نارضایتی همراه با ناامیدی بین زوجین به چشم می‌خورد. (سالک، ۱۳۸۵)

چکیده

خانواده اولین هسته پیدایش اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جوامع بشری است هر گونه روابط اجتماعی مناسب براساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد؛ پس هر اندازه روابط افراد در درون خانواده مناسب‌تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه نیز از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود. یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی طلاق است که متأسفانه در جامعه ما روبه افزایش دارد. با وجود این، آمار رسمی طلاق به‌طور کامل نشان‌دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست به عبارت دیگر در کنار آمار رسمی طلاق آماری بزرگ اما کشف یا اعلام نشده نیز به «سردی عاطفی» اختصاص دارد. در واقع برخی از ازدواج‌ها در ظاهر به طلاق منجر نمی‌شوند اما ازدواج‌های تو خالی هستند که فاقد عشق و مصاحبت‌اند. سردی عاطفی نماد وجود مشکل جدی در ارتباط سالم و صحیح بین زن و مرد است. این مشکل از سطح کوچک (خانواده) می‌تواند در بعد وسیع‌تر به جامعه نیز شیوع و گسترش یابد و ارتباطات انسانی- اجتماعی را مختل سازد.

کلیدواژه‌ها: خانواده، زوجین، طلاق عاطفی، ارتباط ناسالم، پیشگیری از طلاق عاطفی

رقیه خیری صفا

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

علل بروز سردی عاطفی

آرون بک^۲، سردمدار شناخت درمانی، معتقد است که مهم‌ترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوءتفاهم و خطاهای شناختی و افکار ناخواسته است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود. همچنین او معتقد است که یکی از مهم‌ترین علل اختلافات زناشویی انتظارات متفاوت زن و مرد از نقش یکدیگر در خانواده است. اغلب زوج‌ها دربارهٔ دخل و خرج خانواده، نگهداری فرزندان، فعالیت‌های اجتماعی، گذران اوقات فراغت و تقسیم کار در خانواده باورهای متفاوتی دارند. (بک، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۲)

زوجینی که از نظر زمینه‌های فرهنگی، قومی و نژادی با هم تفاوت دارند، انتظارات و باورهایشان در مورد روابط زناشویی نیز می‌تواند متفاوت باشد؛ اما در صورتی که بتوانند عاقلانه نقاط قوت خود را علی‌رغم تفاوت فرهنگی خویش در نظر بگیرند، می‌توانند مشکلات را به نحو مسالمت‌آمیز حل کنند. در هر حال، تفاوت‌های محسوس در انتظارات زوجین می‌تواند منبع تعارض بین آن‌ها باشد. عامل دیگر تفاوت‌های جنسیتی است. در نحوهٔ برخورد زنان و مردان در رابطه با یکدیگر تفاوت‌های مهمی وجود دارد. برای مثال زنان نسبت به مردان احساس ناراضی‌تری بیشتری در زمینه کمبودهای عاطفی دارند و هنگام صحبت دربارهٔ امور با هیجان بیشتری سخن می‌گویند، تعارض بیشتری را بین کار و وظایف خانوادگی خود احساس می‌کنند و حتی برای طلاق پیش‌قدم می‌شوند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تجربه صمیمیت در میان زنان و مردان متفاوت است. زنان خودافشایی در زمینه احساسات را به عنوان صمیمیت زیاد تلقی می‌کنند ولی مردان داشتن فعالیت‌های مشترک با همسر را نشانهٔ صمیمیت می‌دانند. در زمینه مشکلات ارتباطی زوجین در برنامه‌های مختلف زندگی، تحقیقات نشان داده که این مشکلات در دوران میان‌سالی از شدت و حدت بیشتری برخوردار است. دوران میانی عمر زمانی است که بسیاری از زوج‌ها ناچارند به‌طور هم‌زمان هم از فرزندان و هم از والدین مسن خود مراقبت کنند، این مسئولیت اضافه به‌طور کلی بر روابط زوجین اثر منفی دارد. اغلب در این دوره سنی فرزندان ازدواج می‌کنند و والدین تنها می‌شوند. این انتقال که در اصطلاح «سندرم آشیانهٔ خالی» نامیده می‌شود می‌تواند عاملی برای افزایش مشکلات عاطفی و ارتباطی زوجین باشد (هنری^۲ و میلر^۴، ۲۰۰۴). به‌طور کلی مهم‌ترین عواملی که زوجین را در معرض مشکلات ارتباطی و اختلافات زناشویی قرار می‌دهد؛ عوامل شناختی، رفتاری و عاطفی است. (هالفورد^۵، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

بنابراین می‌توان علل بروز طلاق عاطفی را در موارد زیر جست‌وجو کرد:

● **رفتار منفی:** از شکایت‌های معمول زوجین با مشکلات عاطفی می‌توان به منفی بودن تعاملات روزمرهٔ آن‌ها اشاره کرد.

مهم‌ترین عواملی که زوجین را در معرض مشکلات ارتباطی و اختلافات زناشویی قرار می‌دهد؛ عوامل شناختی، رفتاری و عاطفی است

زوجین آشفته نسبت به زوج‌های غیرآشفته بیشتر رفتارهای منفی همسرشان را مطرح می‌کنند و تمایل دارند، براساس قاعدهٔ مقابله به مثل، به رفتارهای منفی همسرشان پاسخ دهند. به عبارت دیگر در یک رابطهٔ آشفته اگر یکی از زوجین به‌طور منفی رفتار کند دیگری نیز به‌طور منفی به او پاسخ خواهد داد. در مقابل، رفتارهای زوج‌هایی که دارای رضایت زناشویی هستند کمتر تحت تأثیر رفتارهای همسرشان است. آن‌ها نسبت به اعمال گذشتهٔ همسرشان واکنش خاصی نشان نمی‌دهند. گاتمن^۶ و همکارانش در بین زوج‌های آشفته هفت الگوی مشکل‌زا را که آن‌ها را از زوج‌های دارای سازگاری زناشویی متمایز می‌کند شناسایی کرده‌اند. این هفت الگو عبارت است از: عواطف منفی متقابل، نسبت پائین رفتارهای مثبت به رفتارهای منفی، میزان بالای انتقاد، تدافعی رفتار کردن، تحقیر، عیب‌جویی و اسناددهی‌های منفی و ثابت به همسر. (فورمن^۷، ۲۰۰۲)

● **کمبود فعالیت مثبت مشترک:** فعالیت‌های مثبت مشترک عاطفهٔ مثبت تولید می‌کند و باعث افزایش فعالیت‌های صمیمانهٔ جدید بین همسران می‌شود. در مقابل کم بودن فعالیت مثبت در افراد آسیب‌پذیر باعث احساس کسالت و افسردگی می‌گردد. این امر به نوبه خود می‌تواند به فقدان تلاش در جهت برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های آینده و بیگانگی و کمبود لذت منجر شود و این حالت به کل رابطه تسری پیدا می‌کند. (گلמן^۸، ترجمه پارسا، ۱۳۸۲)

● **کمبود صمیمیت:** صمیمیت به وقوع تعامل مثبت و سازنده بین زوجین اشاره می‌کند که حاکی از احساس نزدیکی، عشق و توجه به یکدیگر است. صمیمیت به روش‌های متعدد مطرح می‌شود؛ برای بعضی از زوجین صمیمیت زمانی به حد نهایت خود می‌رسد که نسبت به هم دارای احساسات صمیمی «خود افشاکننده» باشند. برای بعضی دیگر، صمیمیت، هنگامی است که تجارب مثبت مشترک دارند و برای عده‌ای نیز صمیمیت یعنی داشتن رابطه جنسی ارضاکننده. هوستون^۹ معتقد است که برای زنان صمیمیت به معنای آن است که دربارهٔ همه چیز به‌خصوص دربارهٔ نفس ارتباط زناشویی صحبت کنند، اما بیشتر مردان درک نمی‌کنند که همسرانشان از آن‌ها چه می‌خواهند، آن‌ها می‌گویند: «من می‌خواهم کارها را همراه او انجام دهم اما او فقط می‌خواهد حرف بزند». عنصر مشترک در اکثر روابط آشفته این است که زوجین نیازهای صمیمیت یکدیگر را برآورده نمی‌سازند. (همان منبع)

● **ارتباط و حل تعارض ضعیف:** محققان معتقدند که وجود نقص در برقراری ارتباط به آشفته‌گی رابطه منجر می‌شود. زوجین آشفته هنگام بحث و گفت‌وگو در مورد مشکلات خود غالباً از

از علل بروز سردی عاطفی بین زوجین می‌توان به اختلاف در خواسته‌ها، اختلاف در سلیقه‌ها و علایق، اختلاف در خلق و خوی، اختلاف در میزان هوش، اختلاف در ابعاد معنوی، دورویی، دروغ، پنهان کاری، پرخاشگری و خشونت، لجاجت، خودبینی، تحقیر دیگری و حساست اشاره کرد

یکدیگر با عجله انتقاد می‌کنند و می‌خواهند یکدیگر را تغییر دهند. از این رو مشکلات آنان نسبت به زوجین غیرآشفته، کمتر از طریق گفت‌وگو حل می‌شود. گاتمن در دو مطالعه طولی گزارش کرد که عصبانیت در تعامل زناشویی نمی‌تواند میزان طلاق را پیش‌بینی کند، اما چهار فرایند انتقاد کردن، رفتار دفاعی داشتن، تحقیر دیگری و نیز کنار کشیدن و شنونده بودن، به‌طور قابل اطمینان طلاق را پیش‌بینی می‌کند. همچنین تخصص به معنای رفتاری که همسر را به مبارزه می‌طلبد نیز می‌تواند پیش‌بینی کننده طلاق باشد. گاتمن همچنین نشان داد که از نظر کنترل و حل تعارض بین زوجین آشفته و غیرآشفته تفاوت فاحش وجود دارد. بعضی از زوجین آشفته از بحث درباره موضوعات تعارض برانگیز عملاً اجتناب می‌کنند، چنین زوجینی احتمالاً مشاجره کمی دارند اما نارضایتی از رابطه‌شان زیاد است. به هر حال مشکل کلی اکثر روابط آشفته، کنترل غیر مؤثر تعارض است. کنترل غیر مؤثر تعارض به این معنی است که مسائل مبهم در رابطه آن دو حل نشده باقی می‌مانند و لذا غالباً موجب تعارض‌های تکراری می‌شوند. (هالفورد، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

● **ایفای نقش نامناسب و فقدان حمایت متقابل:** ایفای نقش نامناسب یکی از عمومی‌ترین شکایت‌های زنان از رابطه با همسرشان بوده و علت بسیاری از اختلافات زناشویی است. نقش زیاده از حد (فشار نقش) باری را روی دوش همسران، به‌ویژه زنان می‌گذارد که با استرس، آشفتگی و افسردگی همراه است. استرس و افسردگی به نوبه خود مشکلات ارتباطی را تداوم بخشیده و افزایش می‌دهد. فقدان حمایت از سوی همسر یکی از مؤلفه‌های اصلی نارضایتی از روابط زناشویی است. زوج‌هایی که از رابطه زناشویی با همسر خود ناراضی‌اند رفتارهای نامطلوب آن‌ها را به‌عنوان نمونه چنین ذکر می‌کنند: انتقادگر بودن، سرد بودن، کمک نکردن در امور، حامی نبودن و... (کلینکه^{۱۰}، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۳)

● **رابطه جنسی ضعیف:** رابطه جنسی ابزاری مهم برای تجربه صمیمیت بین زوجین است. رابطه جنسی خوب با رضایت مداوم از رابطه با همسر پیوند دارد؛ در حالی که رابطه جنسی کم و ناخوشایند منشاء تعارضاتی در زوجین مشکل‌دار است. اغلب زوجین آشفته از تداوم کمبود صمیمیت و نیز نزدیکی و زندگی

جنسی ضعیف با همسر خود شکایت دارند. زنان ابراز می‌دارند که باید ابتدا اصل صمیمیت بهبودیابد. (هالفورد، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

● **تعصبات ادراکی:** هریک از زوجین آشفته در نحوه نگرش‌شان نسبت به رابطه تعصب دارند، یعنی عمدتاً رفتارهای منفی همسرشان را می‌بینند و در ذهن خود نسبت به این رفتارها تعصب منفی دارند. در مقابل زوجین غیرآشفته رفتارهای طرف مقابل را نادیده انگاشته و دیدگاه مثبت غیرواقع بینانه‌ای در مورد همسر و رابطه خود دارند. برای مثال، در زوجین دارای رابطه آشفته، زمانی که شوهر در راه بازگشت به خانه خرید وسیله‌ای را فراموش می‌کند زن او را به بی‌مسئولیتی، فراموشکاری و بی‌تفاوتی نسبت به خانواده محکوم می‌کند و شواهدی مشابه را برای اثبات ادعای خود عنوان می‌کند. (تبریزی و همکاران، ۱۳۸۵)

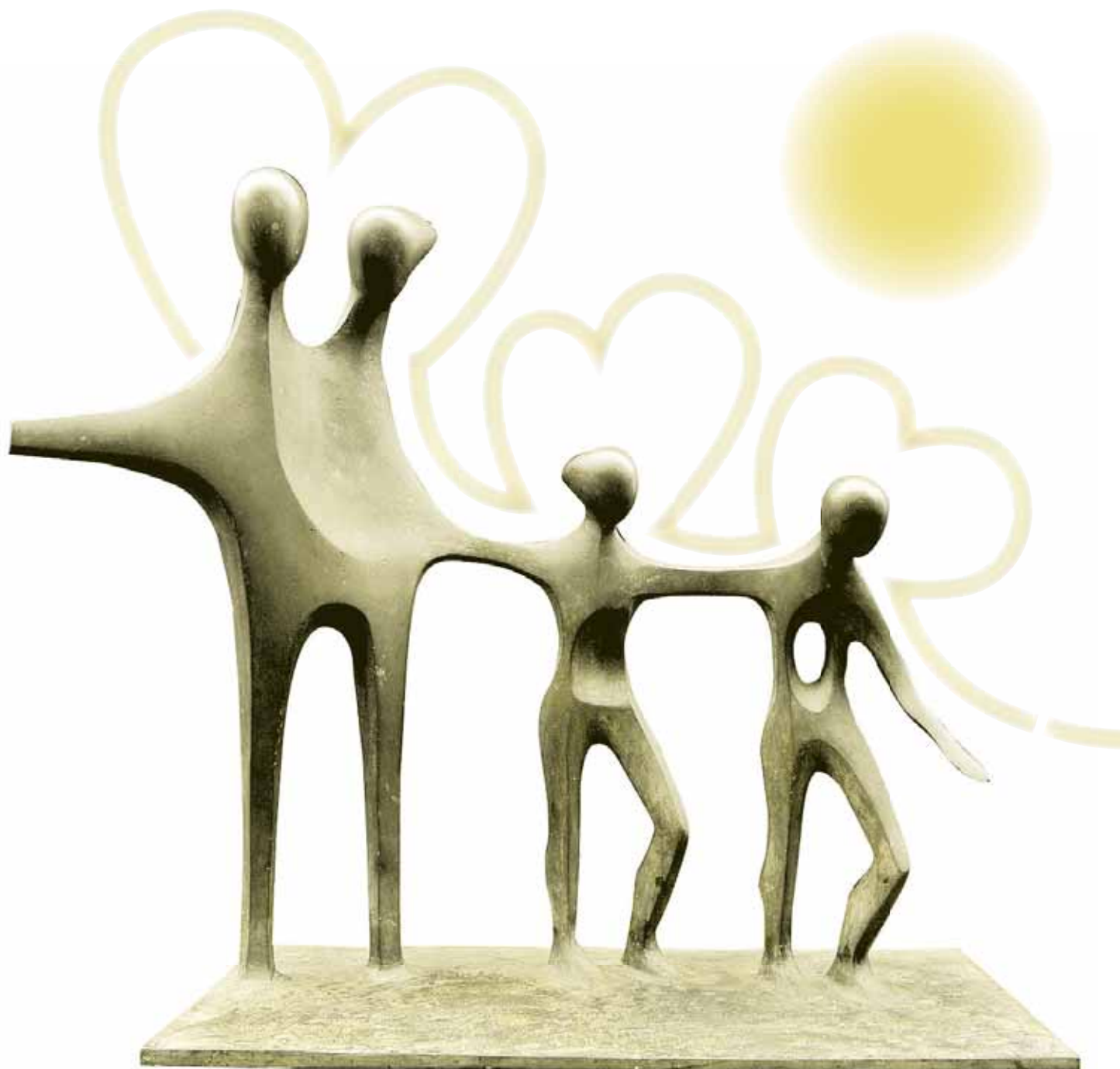
● **عاطفه منفی:** واژه «بی‌اعتنائی عاطفی» به حالت عاطفی زوجین اشاره می‌کند و می‌تواند مثبت یا منفی باشد. به عبارت دیگر اگر فرد دارای عاطفه منفی نسبت به همسرش باشد اکثر رفتارهای او را منفی و برعکس اگر دارای عاطفه مثبت باشد دقیقاً همان رفتارها را مثبت تلقی می‌کند. شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که توسط همسران ناراضی ابراز می‌شود. یازده رفتار مانع از برقراری ارتباط عاطفی مثبت بین همسران می‌شود که به ترتیب عبارت‌اند از: نق زدن، حرف یکدیگر را قطع کردن، فاجعه‌آمیز کردن مسائل، بگومگو کردن در مورد چیزهای بی‌اهمیت، تعمیم بیش از اندازه، منحرف شدن از موضوع اصلی، پرتوقع بودن، تهدید کردن، توهین کردن، ریشخند زدن و انتقاد گزنده. (برنشتاین و برنشتاین^{۱۱}، ترجمه پورعابدی نائینی و منشی، ۱۳۸۰)

همچنین از علل بروز سردی عاطفی بین زوجین می‌توان به اختلاف در خواسته‌ها، اختلاف در سلیقه‌ها و علایق، اختلاف در خلق و خوی، اختلاف در میزان هوش، اختلاف در ابعاد معنوی، دورویی، دروغ، پنهان کاری، پرخاشگری و خشونت، لجاجت، خودبینی، تحقیر دیگری و حساست اشاره کرد. محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات اقتصادی، ازدواج‌های تحمیلی، ترس از تنهایی، بقای نسل و... نیز می‌تواند از علت‌های ایجاد سردی عاطفی باشد. (سلیمانی، ۱۳۸۷)

مراحل بروز سردی عاطفی

مارک نپ^{۱۲} تحلیل عمیقی از مراحل آغاز، آزمون و پایان دادن یک رابطه و انواع فراگرد ارتباطی مربوط به آن‌ها را، که هر مرحله را از مرحله دیگر متمایز می‌کند، ارائه داده است. این مراحل از ساختن یک رابطه آغاز می‌شود که پس از رسیدن به اوج رابطه رو به زوال نهاده و به طرف جدایی حرکت می‌کند. او در کل ده مرحله را در روابط افراد تفکیک کرده که پنج مرحله آن مربوط به پیوند و پنج مرحله دیگر مربوط به جدایی است.

● **مرحله افتراق:** افتراق زمانی اتفاق می‌افتد که یک طرف



رابطه، احساس کند که رابطه او با دیگری او را کاملاً محدود کرده است. در این وضعیت طرفین بیشتر از وجوه اشتراک به تفاوت‌ها می‌اندیشند و سعی در برجسته کردن اختلافات دارند.

● **مرحله محدود کردن:** در این مرحله طرفین رابطه شروع به کاهش دفعات ارتباط و میزان صمیمیت آن می‌کنند، اشتیاق چندانی برای ارتباط از خود نشان نمی‌دهند و از صحبت درباره موضوعاتی که منجر به تنش و مشاجره می‌شود پرهیز می‌کنند. رابطه به گونه‌ای محسوس به سمت رسمیت گرایش می‌یابد و جملات و عبارات طرفین نشان از بی‌تفاوتی نسبت به طرف مقابل و خواسته‌های او دارد.

● **مرحله بی‌روح شدن رابطه:** این مرحله بیانگر افزایش تخریب رابطه است. در این مرحله پیام‌های کلامی یا غیرکلامی به گونه‌ای هستند که عموماً میان اشخاص بیگانه رد و بدل می‌شوند و رنگی از محبت، جاذبه و گذشت در آن‌ها نیست. در واقع دیگر در مورد نفس رابطه اندیشه نمی‌شود و علت ادامه رابطه در این وضعیت عواملی فراسوی جاذبه و توجه به طرف دیگر رابطه است.

● **مرحله پرهیز از یکدیگر:** در این مرحله طرفین رابطه با گریز از یکدیگر سعی می‌کنند ناراحتی‌های خود را کاهش دهند و اغلب جدایی جسمی انجام می‌گیرد. یعنی طرفین سعی می‌کنند به هم نزدیک نشده و همدیگر را نبینند. این مرحله در رابطه همسران به سختی انجام می‌گیرد زیرا آن‌ها به خاطر شرایط زندگی مشترک مجبورند در یک خانه زندگی کنند.

رابطه، احساس کند که رابطه او با دیگری او را کاملاً محدود کرده است. در این وضعیت طرفین بیشتر از وجوه اشتراک به تفاوت‌ها می‌اندیشند و سعی در برجسته کردن اختلافات دارند.

● **مرحله محدود کردن:** در این مرحله طرفین رابطه شروع به کاهش دفعات ارتباط و میزان صمیمیت آن می‌کنند، اشتیاق چندانی برای ارتباط از خود نشان نمی‌دهند و از صحبت درباره موضوعاتی که منجر به تنش و مشاجره می‌شود پرهیز می‌کنند. رابطه به گونه‌ای محسوس به سمت رسمیت گرایش می‌یابد و جملات و عبارات طرفین نشان از بی‌تفاوتی نسبت به طرف مقابل و خواسته‌های او دارد.

● **مرحله بی‌روح شدن رابطه:** این مرحله بیانگر افزایش

رابطه جنسی ابزار مهمی برای تجربه صمیمیت بین زوجین است. رابطه جنسی خوب با رضایت مداوم از رابطه با همسر پیوند دارد در حالی که رابطه جنسی کم و ناخوشایند منشاء تعارضاتی در زوجین مشکل دار است اغلب زوجین آشفته از تداوم کمبود صمیمیت و نیز نزدیکی و زندگی جنسی ضعیف با همسر خود شکایت دارند

● **مرحله جدایی:** آخرین مرحله در روابط افراد (مرحله جدایی) است، جدایی ممکن است پس از یک مکالمه کوتاه یا پس از یک عمر زندگی مشترک صورت پذیرد (فرهنگی، ۱۳۷۹). در مجموع با توجه به مراحل مطرح شده می توان سردی عاطفی را وضعیتی در نظر گرفت که رابطه همسران؛ در مراحل محدود کردن، بی روح شدن و پرهیز از یکدیگر می باشد.

راه کارهای پیشگیری از سردی عاطفی

- یادگیری مهارت های همسر داری و روابط زناشویی و ورود به زندگی مشترک با آمادگی های شناختی و عاطفی و جسمانی توسط زوجین.
- اظهار علاقه به یکدیگر و مطمئن ساختن همسر به عشق پایدار و محکم.

- تشکر و قدردانی از همسر.
- تلاش جهت شناخت و درک بهتر همسر و کشف نقاط قوت و ضعف او جهت تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف. (سالک، ۱۳۸۵)

- آشنا شدن با تفاوت های اخلاقی و رفتاری یکدیگر.
- اختصاص دادن زمانی برای گفت و گو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسر.

- به کار بردن مهارت های گفت و گوی سالم در حل اختلافات.
- بیان توقعات و نیازها بدون سرزنش و نکوهش دیگری.
- پرهیز از پیش داوری و تصمیم گیری بر اساس تصورات ذهنی خود.
- به یاد سپردن اینکه همسر فعلی کسی است که زمانی آرزوی با او بودن وجود داشته است.

- عدم اجازه دخالت دیگران در زندگی خصوصی و مشترک با همسر و تلاش جهت استقلال زناشویی.

- کنار گذاشتن این تصور که زندگی ایده آل آن است که در آن هیچ اختلاف نظری نباشد و آرامش کامل بر آن حکمفرما باشد.
- اختلاف نظر همیشه وجود خواهد داشت، مهم نحوه برخورد و حل تعارض و اختلاف است.

- بیان محبت به صورت کلامی و عملی.
- علاقه مندی به پیشرفت و ارتقای همسر در امور زندگی و شغلی و تحصیلی.

- پرهیز از خشم و پر خاشگیری در رابطه با همسر و دوری از درگیری های لفظی و بدنی.
- عدم ائتلاف با فرزندان علیه همسر.

- عدم مجادله و جر و بحث بر سر مسائل کوچک و صبر و بردباری در برابر اشتباهات همسر.
- تصمیم گیری به صورت مشترک با همسر در امور زندگی و پرهیز از تکیروی ها و خودخواهی ها. (همان منبع)

پی نوشت ها

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1. Bowen | 7. Forman |
| 2. Aaron Beck | 8. Golman |
| 3. Henry | 9. Huston |
| 4. Miller | 10. Kelnkeh |
| 5. Hallford | 11. Bernstein & Bernstein |
| 6. Gottman | 12. Mark Knapp |

منابع

۱. برنشتاین، فیلیپ اچ؛ برنشتاین، مارسسی تی (۱۳۸۰). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی. مترجمان حسن پورعابدی نائینی و غلامرضا منشی؛ تهران. انتشارات رشد
۲. بک، آرون تی (۱۳۸۲). عشق هرگز کافی نیست. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران. انتشارات آسیم
۳. تبریزی، مصطفی؛ دبستانی، شهرزاد؛ کاردانی، مژگان؛ جعفری، فروغ (۱۳۸۵). فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی. تهران. انتشارات فراوان
۴. سالک، ناصر (۱۳۸۵). نزدیک اما خیلی دور. فصلنامه بهروز. سال هفدهم. شماره سوم
۵. سلیمانی، متینه (۱۳۸۷). پیشگیری از طلاق عاطفی. ماهنامه روان شناسی شادکامی و موفقیت. شماره ۵۸.
۶. فرهنگی، علی اکبر (۱۳۷۹). ارتباطات انسانی. جلد اول. تهران. انتشارات خدمات فرهنگی رسا
۷. کلینکه، کریس ال (۱۳۸۳). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران. انتشارات اسپند هنر
۸. گلن، دانیل (۱۳۸۲). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران. انتشارات رشد
۹. محمدی، زهرا (۱۳۸۳). بررسی آسیب های اجتماعی زنان در دو دهه ۸۰ - ۷۰. تهران. روابط عمومی شورای فرهنگی اجتماعی زنان
۱۰. هالفورد، کیم (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه مصطفی تبریزی، مژگان کاردانی و فروغ جعفری. تهران. انتشارات فراوان
11. Bowen, M.(1960). A family concept of schizophrenia. In D.D. Jackson, the etiology of schizophrenia. Newyork: Basic books
12. Forman, I.,R(2002). Clinical Handbook of couple therapy. Newyork: Guilford
13. Henry R.G & Miller, RB.(2004). Marital problems occurring in Midlife: Implication for couples Therapists. The American journal of family therapy. 32. 405 - 417