

۲۲۷۵۵۹۹

بسم الله الرحمن الرحيم

دهن آگاهی و تعارضات زناشویی (ازدواج فامیلی)

مؤلف:

ساره ارقمی



- سرشناسه : ارقمی، ساره، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور : ذهن آگاهی و تعارضات زناشویی (ازدواج فامیلی) / مولف ساره ارقمی.
مشخصات نشر : تهران: سنجش و دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۵۶ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۸۵۴-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه:ص. ۶۵-۵۳.
موضوع : زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی
aspects Psychological -- conflict Marital
ذهن آگاهی (روانشناسی)
(Psychology) Mindfulness
ازدواج فامیلی
marriage couns-HQ
رده بندی کنگره : ۷۸/۶۴۶
رده بندی دیویی : ۸۷۴۵۹۰۱
شماره کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

عنوان: ذهن آگاهی و تعارضات زناشویی (ازدواج فامیلی)	 www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir
مؤلف: ساره ارقمی	
ناشر: سنجش و دانش	
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۰	
تیراژ: ۳۰ نسخه	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۸۵۴-۸	
نمای: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، پلاک ۱۲۶، ۰۲۱۶۱۲۶	قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال
«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»»	

فهرست مطالب

۶		مقدمه
۱۳		تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها
۱۳		تعاریف نظری
۱۵		مبانی نظری
۱۵		مبانی نظری ذهن آگاهی
۱۵		ذهن
۱۵		ذهن آگاهی چیست؟
۲۲		خاستگاه ذهن آگاهی
۲۳		پذیرش و آگاهی، تذکر، توجه و بخاطر آوردن
۲۴		سه عنصر ذهن آگاهی
۲۶		شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی
۲۷		پس زمینه نظری
۲۹		کاربردها
۳۰		تمرکز قوی ذهن و رفع سریع استرس با ذهن آگاهی
۳۱		فواید ذهن آگاهی
۳۲		اجزای سازنده ی ذهن آگاهی
۳۳		تعارض زناشویی
۳۶		مراحل تشدید تعارض زناشویی
۳۸		دیدگاه های تعارض:
۳۹		عوامل تعارض
۳۹		زمینه های تعارضات زناشویی
۴۰		تعارض و رضایت زناشویی
۴۲		سبک ها و استراتژی های حل تعارض:
۴۴		پژوهش های انجام شده در خارج از کشور
۴۶		پژوهش های انجام شده در داخل کشور
۵۱		جمع بندی
۵۳		منابع فارسی

ذهن آگاهی توجه کردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است که ما تا به حال طور دیگری به آن ها توجه کرده ایم. نمونه هایی از این امور شامل آگاهی از تنفس، درد پشت گردن، افکار منفی و نگرانی درباره آنچه که فرد می خواهد فردا انجام دهد و شامل تمرکز مکرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است. هر فکر، احساس یا حس هایی که وارد توجه فرد می شود به همان گونه که هست مورد تأیید و پذیرش قرار می گیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکاری است که فرد را غمگین یا مضطرب می کند و به فرد کمک می کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان های تجربه شده منفی باز گردد (بایرون^۱، ۲۰۰۶).

ذهن آگاهی در غرب از دهه ۱۹۷۰ مورد توجه قرار گرفت. از آن زمان به بعد بیش از ۲۴۰ برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی در آمریکای شمالی و اروپا انجام شد (کایون^۲، ۲۰۰۵). کابات زین^۳ در سال ۱۹۷۹، مرکز ذهن آگاهی را در دانشگاه ماساچوست^۴ تأسیس کرد. وی تمرین آرامش ذهنی همراه با حضور ذهن را آموزش می داد. هدف او مجهز کردن بیماران به روش پاسخ به استرس های زندگی بود تا بتوانند از واکنش های روانی که اغلب استرس را بدتر می کنند و در روش های موثر حل مسئله تداخل ایجاد می کنند رهایی یابند. به نظر می رسد جنبش اصلی ذهن آگاهی، مرهون فعالیت پیشگامانه جان کابات زین، برنامه آموزش ذهن بر کاهش استرس (MBSR) و رفتار درمان دیالکتیکی لینهان باشد. با انتشار نظریات تیزدل^۵، سیگال و ویلیامس^۶ (۲۰۰۳) پیرامون اثربخشی

^۱mindfulness

^۲Byron

^۳Cayoun

^۴Kabat-Zinn

^۵Masagost

^۶mindfulness-based stress Reduction

^۷Tezedel

Segal & Williams

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای افسردگی مزمن مشعل علاقه به ذهن آگاهی در پژوهش های شناختی رفتاری برافروخته شد. توان بالقوه ذهن آگاهی و رویکردهای مبتنی بر پذیرش، موج جدیدی از درمان ها را به صورت تجربی فراهم کرده است (به نقل از برودیریک^۱؛ ۲۰۰۵). آموزش و کاربرد حضور ذهن در بردارنده سه جزء اصلی است ۱) کسب آگاهی از طریق یک سری روش شناسی نظام مند که در بردارنده تکنیک های ذهنی رسمی و تمرین غیر رسمی حضور ذهن است؛ ۲) یک چهارچوب باز خورده ویژه که ویژگی های آن عبارتند از مهربانی، کنجکاوی و نوعی گرایش به روبرو شدن با جریان گریزناپذیر تجربه ها. این بازخورد هم به صورت آگاهانه از طریق انجام تمرین ها به دست می آیند و هم به صورت خود به خودی برخاسته از این روش هستند و ۳) درک تجسمی آسب پذیری انسان. این درک از طریق آموزش های شنیداری و سپس اعتباریابی آنها از طریق مشاهده مستقیم فرایند تجربه هایمان در عمل در حین انجام تمرین های تأمل حضور ذهن توسعه می یابد (فینیل^۲ و مالینی^۳؛ ۲۰۰۴).

یکی از متغیرهای که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی انجام می تواند بر روی آن تأثیرگذار باشد، تعارضات زناشویی است. یکی از مسائل مهم در هر خانواده بروز اختلاف ها و تعارضات زناشویی^۴ می باشد. تعارض پدیده ای است که به موازات عشق در ارتباط زناشویی بوجود می آید و امری غیرقابل اجتناب است. تعارض زمانی بوجود می آید که اعمال یک فرد با اعمال فرد دیگر تداخل پیدا می کند، همچنان که دو فرد به یکدیگر نزدیک تر می شوند نیروی تعارض افزایش می یابد. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و

^۱ Broderick
^۲ Fennell
^۳ Melame
^۴ marital conflict

پرخاشگری و ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در حیات کودکی فرزندان و خانواده به جای می‌گذارد که در سال‌های آتی به صورت عصیان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (کرمی، زکی، علیخانی و خدادای، ۱۳۹۱).

تعارض زمانی را به وجود می‌آید که زوجین به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌آید که زوجین به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند، درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان دهند که این تفاوت‌ها را می‌توان روی یک پیوستار از تعارض خفیف تا تعارض کامل طبقه‌بندی کرد (یونگ و لانگ، ۱۹۹۸).
فرآیند تعارض زمانی بوجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند، طرف مقابلش بعضی از مسائل مورد علاقه او را سرکوب می‌کند (گریف و براین، ۲۰۰۹).

افزایش روزافزون تعارض‌های زناشویی در دنیای معاصر و خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی زوجین و فرزندان آنان موجب شده است تا مشاوران و خانواده درمانگران نظریه‌ها و رویکردهایی را برای کمک به زوجین دچار تعارض ارائه دهند، یکی از این رویکردها درمان مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی می‌باشد. لذا با توجه به مطالب فوق، هدف این کتاب بررسی اثربخشی روش درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اختلافات زناشویی می‌باشد.

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای برابری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های

^۱ Young & Long

^۲ Greiff & Bruyne

تخصصی در این زمینه است طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می شود (یونگ و لانگ، ۲۰۰۰).

موج سوم رفتار درمانی در اوایل دهه ۱۹۹۰، با رشد درمان های ابتکاری شروع شد که از اصول ذهن آگاهی استفاده کردند و روی آگاهی نسبت به لحظه حال و پذیرش آن تأکید می کردند (کارداستیو، ۲۰۰۵). درمان های موج سوم، را می توان به دو گروه تقسیم کرد، ۱- مداخلاتی که براساس آموزش ذهن آگاهی هستند (مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) ۲- مداخلاتی که ذهن آگاهی را به عنوان یک مؤلفه کلیدی به کار می برند (مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و رفتار، درمانی دیالکتیکی) (هابز، ۲۰۰۴).

در مداخله های مبتنی بر راهبردهای پذیرش و ذهن آگاهی، برخلاف راهبردهای مبتنی بر تغییر، به جای تغییر محتوای افکار و نگرش های ناکارآمد، بر پذیرش، تمرکز زدایی و تغییر رابطه و نگرش فرد نسبت به افکار، به عنوان نوعی واقعیت ذهنی، همچنین در مقابل تغییر و اجتناب از هیجان های منفی، بر پذیرش بدون قضاوت، مواجهه و افزایش تحمل، حالت های هیجانی منفی، افکار و تصورات تأکید می شود (لایو و مک ماین، ۲۰۰۵).

حضور ذهن نوعی آگاهی است که در فضای توجه کردن به یک تجربه به شیوه ای خاص به دست می آید: در این حالت توجه متمرکز بر هدف (توجه به شیوه ای آگاهانه بر روی جنبه های ویژه ای از یک تجربه متمرکز می شود)، متمرکز بر لحظه حال (زمانی

^۱ Young & Long

^۲ Cardaciotto

^۳ Hayes

^۴ Lau

^۵ Mc Main

که ذهن در افسوس گذشته و ای کاش آینده فرو می رود، آن را به لحظه حال باز می گردانیم) و غیر قضاوتی است (کابات زین، لیپورث، بیورنی و سیلرس^۱، ۲۰۰۴).

یکی از متغیرهای که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی احتمالا می تواند بر روی آن تأثیرگذار باشد، تعارضات زناشویی است. تعارض پدیده‌ای است که به موازات عشق در ارتباط زناشویی به وجود می‌آید، از آغاز تاریخ بشریت وجود داشته و به عنوان یک عامل خطر برای سلامتی ازدواج تعریف شده است (ویت سون و ال-شیخ^۲، ۲۰۰۳).

تعارض زمانی پیش می‌آید که اعمال یک فرد با اعمال فرد دیگر تداخل پیدا می‌کند، همچنان که دو فرد به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند نیروی تعارض افزایش می‌یابد. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و سبزه جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در حیات کودکی فرزندان و خانواده به جا می‌گذارد (گرف^۳، ۲۰۰۰). امروزه میزان بالای طلاق در ایران و افزایش درصد زنانی که خواستار طلاق‌اند، نشان‌گر افزایش اختلافات زناشویی است. موفق یا ناموفق بودن ازدواج، دست‌آورد عواملی بسیار از جمله عوامل اجتماعی و فرهنگی است. چه بسیار همسرانی که به علت ناهماهنگی در زمینه‌های مختلف فرهنگی، مانند دین و مذهب، آداب و رسوم، سنت‌ها و مانند آن، وضعی نابسامان در زندگی پیدا کرده‌اند و این تفاوت‌ها موجب اختلاف میان آنها شده است (حسینی بیرجندی، ۱۳۸۹).

^۱ Langer

^۲ Lipworth, Burney, Sellers

^۳ Whitson & El-Sheikh

^۴ Greef