

تپش هستی

درآمدی بر نظریه و متد بنیان

فرشته میرهاشمی



بیش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	میرهاشمی، فرشته، ۱۳۲۹-
عنوان و نام پدیدآور	تپش هستی: درآمدی بر نظریه و متد بنیان/ فرشته میرهاشمی.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص.: جدول، نمودار؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۶۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	روان شناسی تجربی
موضوع	Psychology, Experimental
رده بندی کنگره	BF1۸۸
رده بندی دیویی	۱۵۰/۷۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۳۷۷۳۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷

تپش هستی

نویسنده: فرشته میرهاشمی

طراح جلد کیوان روشن بین
صفحه آرا مصطفی مرادی آهنی
چاپ اول ۱۴۰۰
ناظر چاپ امیرحسین ندیری
چاپ آبرنگ نوین
تعداد ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۶۴۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۶۷-۲



www.binesh-no.com

www.binesh-no.ir

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

حقیقت همواره در راه و

همواره در فرآیند ناپوشیدگی امرِ هنوز پوشیده است و

هرگز نیز به مقصد نمی‌رسد.

سنت‌های عامه طی یک جریان تحوّل طولانی و از طریق انتزاع شیوه‌های مواجهه موثر انسان با محیط و دیگر انسان‌ها شکل می‌گیرند و به نگاهی سرمایه‌های یک جامعه به شمار می‌آیند. این سرمایه‌ها در طول تاریخ تأثیری ژرف بر تحول عقلانیت، زایش دانش بشری، و شکل‌گیری تحولات اجتماعی و فرهنگی داشته‌اند. خصوصاً هنگامی که اندیشمندان جوامع پذیرای سنت‌های عامه بوده‌اند و باب گفت و شنود موثر و سازنده میان آن دو گشوده شده است. لیک هر جا که اندیشمندان جوامع به دیده تحقیر و طرد بی‌اعتنایی با این سنت‌ها رویارو شده‌اند، در عمل راه را بر تحول خود بسته‌اند. با نگاهی به شاخه‌های گوناگون علوم انسانی و سنت‌هایی که بنیانگذاران آنها در بستر آن بالیده‌اند به راحتی می‌توانیم شاهد تأثیر سنت‌های عامه بر شکل‌گیری این علوم باشیم.

افسوس که سنت‌های روان‌شناسی عامه در ایران همواره از سوی اندیشمندان و دانشگاهیان با بی‌اعتنایی و طرد مواجه شده و هیچ‌گاه مخاطب گفت و شنودی موثر و سازنده قرار نگرفته‌اند. این در حالی است که در کشورهای بسیاری چنین سنت‌هایی مبدأ و انگیزان شاخه‌هایی در علوم و دانش انسانی بوده‌اند و گفتمان دانشگاهی را از خود متأثر ساخته‌اند. ساده‌ترین شاهد این مدعا این است که تاکنون هیچ پژوهشی دربارهٔ سنت‌های روان‌شناسی عامه در ایران انجام نشده است.^۱ البته این امر سویه‌های دیگری هم دارد که از آن جمله می‌توان به ماهیت ذاتاً شفاهی این سنت‌ها، درونگرایی و محافظه‌کاری به واسطهٔ برخی ملاحظات اجتماعی، و فروبستگی آنها به جامعهٔ دانشگاهی اشاره کرد.

۱. شاید تنها استثنا در این زمینه سنت‌های دوازده قدمی معتادین گمنام باشد که در این سال‌ها میان آنها و دانشگاهیان تعامل سازنده‌ای برقرار شده و همین امر موجب برکات فراوانی برای همه بوده است.

تا آنجا که می‌توان دریافت نخستین سنت روان‌شناسی عامه در ایران با هدف کاربرد دانش روان‌شناسی در زندگی روزمره و ارتقاء سلامت روان جامعه در سال ۱۳۵۱ توسط ابراهیم خواجه‌نوری تحت عنوان «مکتب پناه» بنیان‌گذاری شد. در روزگاری که فعالیت‌هایی چون «گروه‌های خودیاری»^۱، «گروه‌درمانی»^۲، «مربی‌گری زندگی»^۳، «آموزش مهارت‌های زندگی»^۴ و ... هنوز در دانشکده‌های روان‌شناسی ایران موضوعیتی نداشت^۵، مکتب پناه چنین فعالیت‌هایی را در بستر فرهنگ عامه و در قالب گروه‌های خودجوش شکل می‌داد و به نتیجه می‌رساند. دریغ که منابع مکتوب و مدون اندکی فرایند این گروه‌ها را مستند کرده‌اند و عملاً از سنت‌هایی است که در گذر زمان گم شده‌اند.

دومین سنت روان‌شناسی کاربردی ایرانی در سال ۱۹۸۹ میلادی توسط دکتر فرشته میرهاشمی در ایالت کالیفرنیا، آمریکا بنیان‌گذاری شد و سه سال بعد در ایران آغاز به فعالیت کرد. این سنت که «بنیان» نام داشت متأثر از سنت‌های وجودی و انسان‌گرا در روان‌شناسی و در قالب گروه‌های ساختارمند ماراتن تجربه‌ای^۶ شکل گرفت و در جریان بیش از سی سالی که از رشد آن می‌گذرد به تدریج تبدیل به نظریه و متد بالنده و قابل اعتنایی شده است. بسیاری از مفاهیمی که امروزه در نظریه‌های تلفیقی معاصر در حوزه مشاوره و روان‌درمانی نقش محوری یافته‌اند (چون بهوشیاری^۷، مشاهده‌گری، پذیرش، وضوح ارزش‌ها، حضور، بافتار، انتخاب، تعهد، تعامل بدن-ذهن، تنظیم هیجان، دفاع‌های منشی و ...) غالب بر سی سال پیش در متد بنیان مطرح، صورت‌بندی، و عملیاتی

1. self-help groups

2. life coaching

۳. قابل توجه است که اولین کتاب با موضوع «مشاوره و روان‌درمانی گروهی» در ایران در سال ۱۳۶۲ توسط دکتر باقر ثنائی ذاکر تألیف شده است.

۴. این گروه‌ها در جهان با نام‌های مختلفی چون گروه‌های رویارویی (encounter group)، گروه‌های T (T-groups)، گروه‌های حس‌مندی‌آموزی (sensitivity-training groups)، گروه‌های آموزش روابط انسانی (human relations training groups)، بزرگ‌گروه‌های آگاهی‌آموزی (large groups awareness training)، و ... معرفی شده‌اند. برای مطالعه‌ای جامع در این زمینه رجوع کنید به:

Shaffer, John & Galinsky, M. David (1989). *Models of group therapy* (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

5. mindfulness

شده بودند و شاید اگر گفتمانی پویا و گشوده میان جامعه دانشگاهی و این سنت‌های تجربیتی برقرار بود امروز این نظریه بومی در میان سایر نظریه‌های معاصر روان‌درمانی از جایگاهی شایسته‌تر برخوردار بود.

سنت بنیان را می‌توان از هفت چشم‌انداز تشریح کرد. نخست بنیان به مثابه نظریه، تحت عنوان «نظریه هستی‌گرایی بنیان»^۱ خود را معرفی می‌کند و می‌توان آن را از لحاظ تبارشناختی، هم‌خانواده نظریه‌های روان‌شناختی وجودگرا^۲ خصوصاً رویکردهای هایدگری‌ای چون دازاین‌کاوی^۳ دانست. این نظریه با محوریت بودن با آنچه هست، تبیینی از هستی بر اساس مثلث بودن-انجام-داشتن و دیدگاهی گشوده به هستی، بر زمینه تمامیت^۴ و قصدمندی^۵ ارائه می‌دهد. دوم بنیان به مثابه متد، تحت عنوان «متد بودن-انجام-داشتن»^۶ خود را معرفی می‌کند. این متد که نظریه بنیانی را در صحنه زندگی عملیاتی می‌کند یک مدل تلفیقی^۷ است و نسبت به فنون رویکردهایی چون روان‌نمایشگری^۸، تحلیل تعاملی^۹، و رویکردهای تجربه‌ای چون گشتالت^{۱۰} گشودگی دارد^{۱۱}. این متد با انتخاب حاضر و ناظر بودن

1. Bonyan theory of being

2. existential

۳. جهت‌آشنایی با دازاین‌کاوی (Daseinanalysis) و سایر مکاتب وجودی رجوع کنید به اثر کوپر، مایک (زیر چاپ). درمان‌های وجودی (ترجمه فرشید مرادیان و نوشین مجلسی). پیش‌نو.

4. integrity

5. intentionality

6. Be-Do-Have Method

7. integrative model

8. psychodrama

9. transactional analysis

10. gestalt

۱۱. تمامی رویکردهای روان‌درمانی را می‌توان در سه سطح تحلیل کرد: سطح کلان که شامل نظریه‌های انتزاعی است، سطح میانی که شامل فرآیندهای تغییر است، و سطح خرد که فنون و مداخلات آن رویکرد را دربردارد. باید توجه داشت که این سه سطح مجزا و مستقل و در عین حال متعاملند. رجوع کنید به فصل شانزدهم اثر زیر:

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (9th ed.). New York: Oxford University Press.

اینک-اینجایی بر چگونگی بودن با آنچه هست، متعهد بودن، در پذیرش بودن، و مسئول بودن را به عنوان نوع بودنی موثر و سازنده مطرح می‌کند. سوم بنیان به مثابه برنامه آموزشی، شامل سه برنامه متوالی در قالب گروه‌های ساختارمند مارتن تجربه‌ای^۱ و یک دوره در صحنه زندگی برای تمرین مدت است. مخاطب این برنامه‌ها جمعیت غیربالینی خواستار رشد شخصی و حرفه‌ای هستند. این برنامه‌های آموزشی کاملاً تجربه‌ای است و شامل فعالیت‌های فردی و گروهی تجربه‌ای متعددی است که بازی نامیده می‌شوند و شرکت‌کنندگان در خلال این بازی‌ها به کشف و گشایشی درباره رابطه با خود، دیگری، و جهان هستی ناائل می‌شوند. این گروه‌ها با تسهیلگری تیمی از مربیانی که سال‌ها این مدت را در زندگی خویش به کار گرفته‌اند و آموزش مربیگری این مدت را دریافت کرده‌اند راهبری می‌شوند. چهارم بنیان به مثابه تجربه شرکت‌کنندگان از این برنامه‌های آموزشی است که بدیهی است این تجربه تابعی از تفاوت‌های فردی و دنیای پدیداری هر فرد باشد. از این رو تجربه هر فرد از این برنامه‌ها یکتا و ویژه خود وی است و به راحتی قابل تعمیم به دیگران نیست و یکی انگاشتن تجربه درونی هر فرد در برنامه با محتوا و فرآیند آن برنامه خطایی روش‌شناختی است. هرچند شاید در آینده بتوان با استفاده از روش‌های پژوهش آمیخته کیفی-کمی خوش ساخت به طرحی کلی در این زمینه دست یافت. پنجم بنیان را می‌توان به مثابه کار تیمی^۲ نیز دید چرا که تمامی فعالیت‌های آموزشی آن چه میان شرکت‌کنندگان و چه مربیان و کادر آموزشی به صورت تیمی به انجام می‌رسد بنابراین در عمل، کارگاهی موثر برای آموختن لیدرشپ گروهی و کار تیمی است و بسیاری از افرادی که در این سنت آموزش دیده‌اند این مهارت‌های کار تیمی را در کسب و کارهای متفاوتی اجرا کرده و توسعه داده‌اند. ششم بنیان به مثابه بنیان‌گذار آن نیز قابل تأمل است. هر چند بنیان‌گذار هر نظریه در آفرینش و تدوین یک نظریه نقشی پیشگام و بنیادین دارد اما یک نظریه را نمی‌توان با بنیان‌گذارش برابر دانست. بدیهی است که خوانش بنیان‌گذار یک نظریه از نظریه‌اش تنها یکی از

-
1. experiential marathon structured groups
 2. teamwork

گونه‌های ممکن خوانش از آن نظریه و متأثر از دنیای پدیداری خود وی است. در واقع قابلیت یک نظریه برای زیایی خوانش‌های متکثر و بسط‌یافته، از نقاط قوت آن نظریه به شمار می‌رود. و در نهایت بنیان همچون تمامی گروه‌ها واجد پویایی‌های خاص و حاشیه‌هایی است.^۱ شکل‌گیری گروه‌های غیررسمی در حاشیه گروه اصلی همواره موجب مشکلات و هزینه‌هایی برای این نظام آموزشی شده است که پرداختن به آن مستلزم یک پژوهش تخصصی جامع درباره آسیب‌شناسی پویایی‌های گروه در فرهنگ ایران است.

کتاب پیش رو می‌تواند در حوزه گفت‌وگومانی روان‌شناسی ایران اتفاق مهمی قلمداد شود و باید تولد آن را به فال نیک گرفت. به نگارش درآوردن سنت‌های تجربه‌ای، شهودی، و شفاهی دشواری‌ها و چالش‌های خاص خود را دارد و همین امر نگارش این کتاب را سی سال به تأخیر انداخته است. از سوی دیگر فروکاست فرآیندهای تجربی و تعاملی برنامه‌های بنیان به محتوای نظری و نوشتاری همچون آموزش رقص از طریق مطالعه کتاب است که ممکن است پویایی‌های نیرومند، ظریف، و زنده میان فردی در آن مغفول بماند.

دکتر فرشته میرهاشمی را به عنوان نخستین راهبر بزرگ گروه‌های تجربه‌ای و همچنین نخستین مربی رشد شخصی-حرفه‌ای در ایران می‌شناسند، اما از دید من ایشان آرمانگرایی خلاق است که سرور مشعل هستی‌اش، در طی این سالیان وجود بسیاری را فروزان کرده است.

دکتر فرشید مرادیان

متخصص روان‌شناسی

روان‌درمانگر پویشی-تجربه‌ای

پژوهشگر روان‌درمانی تطبیقی-تلفیقی

۱. برای مطالعه جامع‌تر درباره پویایی‌شناسی‌های گروه و آفت‌های آن رجوع کنید به فصل هشتم اثر فورسایت، دانلسون آر (۱۳۹۶). پویایی گروه (ترجمه مهرداد فیروزبخت و منصور قنادان). رسا.