

توجه آگاهی و پذیرش در زوج درمانی و خانواده درمانی

تألیف
داین ر. گهارت

ترجمه
نوشین امیری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده
دانشگاه تهران

۱۴۴۹ ۴۷۶

www.azadlib.ir



کتاب آرجمند

سرشناسه: گهارت، داین ر.، ۱۹۶۹ - م.، Gehart, Diane R.
عنوان و نام پدیدآور: توجه‌آگاهی و پذیرش در زوج‌درمانی
و خانواده‌درمانی / تألیف داین ر. گهارت؛ ترجمه نوشین
امیری.

داین ر. گهارت
توجه‌آگاهی و پذیرش در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی
ترجمه: نوشین امیری
فروست: ۱۰۷۵

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه‌آرا: فاطمه نویدی

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص؛ قطع؛ وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۵۸-۸

مدیر هنری: احسان ارجمند

عنوان اصلی: Mindfulness and Acceptance in Couple
and Family Therapy, c2012

سرپرست: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

عنوان دیگر: ذهن‌آگاهی و پذیرش در خانواده و
زوج‌درمانی. «Family Psychotherapy» همکاری بیمار،

چاپ: سلامت، صحافی: روشنگر

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۵، ۱۰۰ نسخه

Couples Therapy, Patient Compliance, زوج‌درمانی،

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۵۸-۸

شناسه افزوده: امیری، نوشین، ۱۳۶۷ - مترجم،

رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۵ ذ ۹ ک/۴۸۸/۵ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۰۵۴۶

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمی از این اثر را بدون
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، رد و
قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۱۰۰۰۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۰۸۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۷	پیشگفتار.....
۱۱	درباره مؤلف.....

بخش ۱: آشنایی با بنیان‌های فلسفی و پژوهشی

۱۵	فصل ۱: توجه‌آگاهی در فرایند درمان.....
۱۷	توجه‌آگاهی و خانواده‌درمانی.....
۱۸	تعریف توجه‌آگاهی.....
۲۴	فیزیولوژی اعصاب در توجه‌آگاهی.....
۲۵	اثرات مثبت توجه‌آگاهی.....
۲۸	توجه‌آگاهی در فرایند روان‌درمانی.....
۳۲	افق‌های جدید در خانواده‌درمانی: توجه‌آگاهی و خودتنظیمی.....
۳۴	کاربست توجه‌آگاهی در خانواده‌درمانی: یک رویکرد واقع‌بینانه.....
۳۵	فصل ۲: بازنگری در کاربردهای توجه‌آگاهی و خانواده‌درمانی با نگاهی به مفهوم توجه‌آگاهی.....
۳۶	مکتب بودائی: روان‌شناسی سده‌ها؟.....
۳۶	روان‌شناسی بودائی و خانواده‌درمانی.....
۴۷	اصول زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی: گرایش توجه‌آگاهی.....
۵۵	از فلسفه تا عمل.....
۵۶	فصل ۳: بنیان‌های پژوهشی توجه‌آگاهی.....
۵۶	توجه‌آگاهی و سلامت جسمانی.....
۵۸	توجه‌آگاهی و سلامت روان بزرگسالان.....
۶۲	توجه‌آگاهی برای زوج‌ها.....
۶۶	کاربست توجه‌آگاهی برای کودکان، نوجوانان و والدین.....
۷۳	توجه‌آگاهی و مغز.....

بخش ۲: کاربردهای توجه‌آگاهی و خانواده‌درمانی با نگاهی به روش‌های جدید

۷۹	درآمدی بر بخش دوم.....
۸۱	فصل ۴: حضور شفابخش و توجه‌آگاهی.....
۸۲	حضور شفابخش.....
۸۳	توجه‌آگاهی و حضور شفابخش.....
۸۷	حضور شفابخش، یکپارچگی عصب‌شناختی و بازتاب ارتباطی.....
۸۹	رابطه درمانی با زوج‌ها و خانواده‌ها.....
۹۱	حضور در جلسه درمانی.....
۹۶	با حضور آغاز کنیم.....
۹۷	فصل ۵: مفهوم‌سازی موردی و طرح درمان آشنا به توجه‌آگاهی.....
۹۷	مفهوم‌سازی موردی.....
۹۸	ارتباط با خود.....
۱۰۵	ارتباط با عزیزان.....
۱۱۲	ارتباط با زندگی.....
۱۲۰	هدف‌گذاری و طرح درمان.....
۱۳۲	جمع‌بندی.....

فصل ۶: آموزش تمرین توجه‌آگاهی در فرایند درمان..... ۱۳۴

بخش دشوار..... ۱۳۴

تمرین توجه‌آگاهی برای زوجها و خانواده‌ها..... ۱۳۴

معرفی توجه‌آگاهی به مراجعان..... ۱۳۶

سنجش آمادگی و علاقه..... ۱۳۶

تمرین توجه‌آگاهی با حضور دونفر (یا بیشتر)..... ۱۵۱

تمرین تمرین کردن..... ۱۵۲

خرده‌مراقبه‌ها و اثرات مثبت و غیرمنتظره آنها..... ۱۵۳

جزوات و منابع اینترنتی برای مراجعان..... ۱۵۶

با تمرین توجه‌آگاهی آشنا شویم..... ۱۵۷

سایر تمرین‌های توجه‌آگاهی..... ۱۶۱

فصل ۷: مداخلات و تمرین‌های اساسی آشنا به توجه‌آگاهی و پذیرش..... ۱۶۹

تمرین‌های فلسفه در عمل..... ۱۷۰

تمرین‌هایی برای پرورش یکسان‌دلی..... ۱۸۴

تجربه توأم با توجه‌آگاهی در جلسه درمان..... ۱۸۹

قاره‌ای در راه..... ۱۹۷

فصل ۸: مداخلات مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش برای زوجها و خانواده‌ها..... ۱۹۸

توجه‌آگاهی و بخشش در روابط..... ۱۹۸

مدل برقراری ارتباط توأم با توجه‌آگاهی..... ۱۹۸

کاربردهای توجه‌آگاهی برای زوجها..... ۲۰۰

کاربردهای توجه‌آگاهی برای خانواده‌ها..... ۲۲۲

احترام به راه و روش مراجعان..... ۲۳۴

بخش ۳: آموزش و خودمراقبتی

فصل ۹: آموزش و نظارت..... ۲۳۷

یک روش بهتر..... ۲۳۷

آموزش توجه‌آگاهی به کارآموزان چه ضرورتی دارد..... ۲۳۸

آموزش و پرورش بر مبنای توجه‌آگاهی و ژرف‌نگری..... ۲۴۰

توجه‌آگاهی و آموزش بالینی..... ۲۴۱

توصیف دقیق تمرین‌های کلاسی..... ۲۵۳

فصل ۱۰: خودمراقبتی و سبک زندگی درمانگر..... ۲۶۲

یک گفتگوی صادقانه..... ۲۶۲

توجه‌آگاهی و شما..... ۲۶۳

تمرین شخصی درمانگر..... ۲۶۴

یک برنامه خودمراقبتی مبتنی بر توجه‌آگاهی برای درمانگران..... ۲۶۵

توجه‌آگاهی در محل کار..... ۲۷۱

گروه حمایت‌گر..... ۲۷۲

رشد معنوی..... ۲۷۳

فصل مشترک زندگی فردی و حرفه‌ای..... ۲۷۳

خودمراقبتی را فراموش نکنیم..... ۲۷۵

سفر به سوی بهزیستی..... ۲۷۶

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۷۷

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۷۹

منابع..... ۲۸۳

پیشگفتار

آغاز نگارش این کتاب به بعد از ظهری گرم و شرجی در ماه اوت سال ۱۹۸۸، در ویلمزبرگ ویرجینیا بازمی‌گردد. مشاور تحصیلی من که ثبت‌نام دروس اجباری ترم اول را انجام داده بود، اطلاع داد که باید یک درس اختیاری را انتخاب کنم. در حین بررسی واحدها، متوجه شدم که در دانشگاه ویلیم و مری گروه درسی مذهب نیز وجود دارد. درس مکتب بودائی توجه مرا به خود جلب کرد و با وجود اینکه مشاورم مطمئن نبود، اسرار حسرتی که این درس را برایم انتخاب کند. فلسفه ساخت‌گرا برایم چالش‌برانگیز و در عین حال بسیار جذاب بود؛ فلسفه‌ای که واقعیت را سازه‌ای معرفی می‌کرد که توسط ادراک‌کننده آن و به وسیله زبان ساخته می‌شود. به زودی شروع به آموختن زبان چینی و تحصیل در هر دو رشته مطالعات آسیای شرقی و روان‌شناسی کردم. اگرچه، مجبور بودم این دو دنیا را از یکدیگر مجزا نگه دارم؛ هیچ استادی در گروه روان‌شناسی یا مطالعات ادیان، حاضر نبود استاد راهنمای پایان‌نامه‌ای با موضوع مکتب بودائی و روان‌شناسی باشد. همگی معتقد بودند این موضوع برای پژوهش علمی مناسب نیست.

از آنجا که نمی‌توانستم هر دو رشته مورد علاقه خود را دنبال کنم، تصمیم گرفتم با دریافت کمک‌هزینه تحصیلی دانشگاه واشنگتن در مقطع دکترا، به تحصیل رشته‌ای پردازم که به من اجازه می‌داد یک پژوهشگر بودائی-تبتی شوم. اگرچه، پس از آنکه فهمیدم اغلب نشر آموخته‌ها به جای سخنرانی در مراکز مهم، به انجام کارهای اداری در مؤسسه اطلاعات مرکزی می‌پردازد، این رشته را کنار گذاشتم و روان‌شناسی را که کمتر مابراجویانه بود، انتخاب کردم. مناسبه در آن زمان با تفاوت‌های ظریف این حیطه آشنا نبودم و بدون آگاهی قبلی، شروع به تحصیل در برنامه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی کردم. همان‌گونه که اغلب در زندگی اتفاق می‌افتد، این «اشتباه» تبدیل به یک موهبت شد. با شرکت در اولین کلاس درس نظریه‌های خانواده‌درمانی، مطمئن شدم رشته‌ای را یافته‌ام که به من فرصت دنبال کردن هر دو رشته مورد علاقه‌ام را خواهد داد. نظریه‌های خانواده‌درمانی نظام‌مند و پسانوگرا، در واقع همان نسخه‌های درمانی غربی از فلسفه‌های شرقی بودند و بدین ترتیب می‌توانستم بدون یادگیری یازده زبان خارجی، اصول بودائی را به اقداماتی عملی برای غنی‌سازی زندگی دیگران

تبدیل کنم. بالأخره موطن علمی خود را پیدا کرده بودم. خوشبختانه، هیأت علمی روشن و آزاداندیش این دانشگاه اجازه دادند بارها به منابع بودائی خود مراجعه کنم و با کمک آنها به نگارش مطالبی دربارهٔ رویکرد عملی مکتب بودائی در خانواده درمانی بپردازم. گرچه، پس از اتمام دورهٔ کارشناسی ارشد، با یادآوری درس شرم‌آوری که دربارهٔ موضوعات ارزشمند برای پژوهش آموخته بودم، بسیار مراقب بودم که کلامی دربارهٔ یکپارچه‌سازی این دو دنیا به زبان نیاورم.

ظهور توجه آگاهی به عنوان یک عامل تعیین‌کننده و اساسی در حوزهٔ روان‌درمانی، مرا بسیار حیرت‌زده کرد. آنچه پیش از این حرام بود، حلال شده بود! با مشاهدهٔ این تغییرات، اشک شوق در چشمانم حلقه‌زده بود. اگرچه ممکن است از نظر افرادی که در حوزهٔ آموزشی فعالیت نمی‌کنند، اندکی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما گویی که سرانجام با این تغییر، گناهان پژوهشی من آمرزیده شده بود. اندکی بعد، همیدم که جان کُبت-زین (۱۹۹۰) با معرفی توجه آگاهی به پزشکی رفتاری، سهم عمده‌ای در ایجاد این تغییر داشته است؛ بنابراین من نیز مانند بسیاری از افراد دیگر، برای همیشه به روحیهٔ پیشروی او مدیون هستم.

امید دارم در این کتاب، با پیوند زدن میان بنیان‌های مکتب بودائی و درمان‌های مبتنی بر توجه آگاهی و خانواده درمانی، به نقشی از این سفر خود بازگردم. این کار را در سه بخش انجام خواهم داد. در بخش اول، به بررسی بنیادهای روانی و فلسفی کاربرد توجه آگاهی، پذیرش و روان‌شناسی بودائی در زوج درمانی و خانواده درمانی، پرداخت. در بخش دوم، به معرفی رویکردی دقیق و عملی با هدف به‌کارگیری این مفاهیم در اتاق درمان می‌پردازم، که شامل موارد زیر است:

- ایجاد و حفظ رابطهٔ درمانی
- مفهوم‌سازی موردی
- شناسایی اهداف و طراحی برنامهٔ درمانی
- استفاده از اصول توجه آگاهی و پذیرش در درمان
- مداخله با هدف ایجاد تغییر در روابط زوج‌ها و خانواده‌ها
- آموزش تمرین‌های توجه آگاهی متناسب با نیاز مراجعان
- آموزش خود-مراقبتی مبتنی بر توجه آگاهی به درمانگران

تمرین‌های این رویکرد به شکلی طراحی شده‌اند که درمانگران صرف‌نظر از مدل درمانی ترجیحی، به راحتی از آنها در درمان استفاده کنند. بخش پایانی کتاب نیز به کاربردی توجه آگاهی در آموزش خود-مراقبتی درمانگران اختصاص دارد. در سراسر کتاب، به پرونده‌های مراجعان متعددی که در طول سال‌ها کار درمانی با آنها روبه‌رو شده‌ام، اشاره خواهم کرد؛ تمامی اطلاعات و جزئیات قابل تشخیص برای حفظ هویت آنها تغییر یافته است.

به‌ویژه، از روحیهٔ ماجراجوی این مراجعان که در زمان طراحی تمرین‌ها، در کنار من به کشف سرزمین‌های ناشناخته قدم برداشتند، بسیار سپاسگزار هستم. :

از شما خوانندگان دعوت می‌کنم ظرفیت‌های توجه‌آگاهی و پذیرش را کشف کنید تا عمیق‌تر و غنی‌تر زیستن را برای مراجعان خود ممکن کنید و مسیرهایی نیز برای دستیابی خود به این اهداف بیابید. امید دارم از این سفر لذت ببرید.

با احترام
داین مِهارت

www.ketab.ir