

خانواده با نگاه رویکرد شیخ‌خانی - رفتاری بر پایه ذهن آگاهی

ویژه مشاوران

زهرامستدام

سرشناسه	: مستدام، زهرا، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: خانواده با نگاه رویکرد شناختی - رفتاری بر پایه ذهن آگاهی: ویژه مشاوران/ زهرا مستدام.
مشخصات نشر	: تهران: لیلاز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۰۰-۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	: روان درمانی خانواده
موضوع	: Family psychotherapy
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: زوج درمانی
موضوع	: Couples therapy
موضوع	: شناخت درمانی - روش ها
موضوع	: Cognitive therapy- Methods
رده بندی کنگره	: ۶۲۰.۹۳۹۷ ۱۳۹۷ م ۹۵ ش/
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ ۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۲۱۱

خانواده با نگاه رویکرد شناختی - رفتاری بر پایه ذهن آگاهی

ویژه مشاوران

ناشر: انتشارات لیلاز با همکاری انتشارات پرتو واقعه

مؤلف: زهرا مستدام

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۰۰-۵-۵

آدرس: تهران خیابان انقلاب بین خیابان قدس و وصال

شیرازی کوچه اسکو پلاک ۱۴ واحد ۶

تلفن: ۶۶۴۱۴۶۱۶-۶۶۱۲۸۳۴۶

فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۵	خانواده و تاریخچه آن
۱۹	• فصل اول
۱۹	اهمیت ازدواج
۲۰	درمان شناختی رفتاری
۲۲	پیدایش شناخت درمانی
۲۳	ویژگی های شناخت درمانی و مزایای کاربرد
۲۴	خاستگاه درمان شناختی- رفتاری
۲۶	ویژگی های درمان شناختی- رفتاری
۲۹	• فصل دوم
۲۹	تاریخچه شکل گیری زوج درمانی و خانواده درمانی شناختی- رفتاری
۳۱	ساز و کارهای تغییرات بالینی در زوج درمانی شناختی- رفتاری
۳۲	مداخلات درمانی در زوج درمانی شناختی- رفتاری
۳۲	مداخلات درمانی جهت تغییرات شناختی
۳۳	تکنیک های درمان شناختی
۳۴	مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت های رفتاری
۳۵	توافق بر سر تغییر رفتار
۳۶	تکنیک های رفتاری برای تغییر الگوهای تقویت و تعادل نرخ هزینه- پاداش
۳۸	مداخلات درمانی جهت بهبود مهارت های ارتباطی
۳۸	آموزش مهارت های ارتباطی
۳۹	مداخلات درمانی جهت آموزش حل مشکل

آموزش مهارت‌های حل مسئله.....	۴۰
• فصل سوم.....	۴۳
زوج درمانی گروهی.....	۴۳
زوج درمانی گروهی به شیوه شناختی- رفتاری.....	۴۵
• فصل چهارم.....	۴۷
رضایت زناشویی.....	۴۷
تعریف رضایت زناشویی.....	۴۹
عوامل موثر بر رضایت زناشویی.....	۵۰
عوامل فردی.....	۵۰
عوامل شخصیتی.....	۵۰
سلامت جسمانی.....	۵۰
عوامل شناختی.....	۵۰
سن ازدواج.....	۵۱
سلامت روان.....	۵۱
جنسیت.....	۵۱
مذهب.....	۵۱
عوامل محیطی.....	۵۲
حمایت اجتماعی.....	۵۲
عوامل فرهنگی اجتماعی.....	۵۲
فرزندان.....	۵۲
شغل و درآمد.....	۵۲
عوامل ارتباطی.....	۵۲
حل تعارض.....	۵۲
تعهد.....	۵۳
رابطه جنسی.....	۵۳
• فصل پنجم.....	۵۵
دیدگاه‌های مرتبط با رضایت زناشویی.....	۵۵
دیدگاه بحران.....	۵۵

۵۵	دیدگاه روان تحلیلیگری
۵۶	دیدگاه رفتاری
۵۶	دیدگاه شناختی- رفتاری
۵۷	دیدگاه دل بستگی
۶۳	• فصل ششم
۶۳	حضور ذهن : ریشه ها
۶۳	تعریف حضور ذهن
۶۴	خاستگاه حضور ذهن
۶۸	حضور ذهن و ادبیات
۷۰	درمان «ی» مبتنی بر حضور ذهن
۷۰	کاربرد حضور ذهن بر قالب کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن
۷۵	• فصل هفتم
۷۵	بنیان های حضور ذهن برای دیدگاه کابات زین
۷۵	قضاوت نکردن
۷۶	صبر
۷۷	حالت ذهنی آغازگری (نورس)
۷۸	اعتماد
۷۸	عدم تقلا
۷۹	پذیرش
۸۰	بگذار تا بگذرد
۸۱	مهارت های «چه» حضور ذهن
۸۳	مهارت های «چگونگی» حضور ذهن
۸۵	مکانیسم های حضور ذهن
۸۵	مکانیسم های اثرگذاری حضور ذهن
۸۵	تمرکز توجه بر هدف و متمرکز بر لحظه حال
۸۶	توجه کردن به شیوهی غیرقضاوتی
۸۷	توسعه آگاهی فراشناختی
۸۷	کاهش تفاوت بین خود واقعی و خود ایده آل

۸۸	پذیرش
۹۲	یافته‌های مرتبط با نوروسایکولوژی حضور ذهن
۹۴	حضور ذهن در روابط
۹۶	ذهن آگاهی و عصب شناسی
۹۹	• فصل هشتم
۹۹	اصول آموزش ذهن آگاهی
۱۰۰	اهمیت هدایت خودکار
۱۰۰	مزیت تکاملی هدایت خودکار
۱۰۱	مضرات هدایت خودکار
۱۰۲	آگاهی ذهنی و هدایت خودکار
۱۰۲	حالت‌های ذهن «انجام دادن»
۱۰۳	ویژگی‌های «حالت ذهنیت در حال انجام»
۱۰۴	حالت ذهنی در حال انجام: تاثیر نشخوار فکری
۱۰۵	نشخوار فکری و هیجانات مرتبط با آن
۱۰۶	حالت در حال انجام در عمل: اثرات اجتناب تجربی
۱۰۷	اجتناب از درد و رنج به صورت عریزی
۱۰۸	اجتناب و نشخوار فکری
۱۰۸	تقویت اجتناب با ایجاد لایه‌های از درد و رنج
۱۱۱	• فصل نهم
۱۱۱	تحقیقات انجام شده
۱۱۵	• فهرست منابع

پیشگفتار

امروزه، استفاده محض از اصول نظریه یادگیری و رفتاری در امر درمان جای خود را به قبول این موضوع داده است که عوامل شناختی (نگرشها، افکار، انتظارات) نیز بر رفتار تأثیر می گذارند. رفتار گرایان به طور فزاینده در سالهای اخیر به جایگاه شناختها در تعاملهای رو در رو پی برده اند. نکته ای که از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اشتیاق این درمانگرها برای کار بر روی تصورات، فعالیت های ذهنی، و الگوهای فردی افراد بوده است و این عوامل در حکم عوامل کلیدی در ظهور، تداوم و تغییر رفتار بدکار افراد تلقی شده اند. نظریه شناختی - رفتاری و پژوهش های مرتبط با آن در حوزه ی زوج درمانی رشد شایانی داشته است. شناخت درسی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است.

آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری، فاشناختی و استراتژی های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ های نگران کننده است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند است. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به هدف در حال حاضر است. آره هم با کیفیتی مانند همدردی، کنجکاوی و پذیرش. از طریق ذهن آگاهی، شما چگونگی زندگی در حال؛ آن هم به شیوه ای لذت بخش به جای نگرانی درباره گذشته یا نگرانی درباره آینده، خواهید یافت. با توجه به اهمیت و کارکرد سالم خانواده در جامعه و اثر بخشی عملکرد مناسب خانواده در نهاد های اجتماعی بر آن شدم تا بتوانم بخشی از رویکرد وسیع شناختی - رفتاری بر پایه ذهن آگاهی را در این مجموعه گردآوری نمایم تا توانسته باشم قدمی هر چند کوچک در راه بهبود رضایت زناشویی و عملکرد زوجین و خانواده بر داشته باشم.

مقدمه

ازدواج همواره عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد مطرح بوده است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است. دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی-روانی و افزایش سعادی و خوشنودی است (براون و رینولد، ۱۹۹۹، گریف، ۲۰۰۰ سین‌ها و ماکرجک، ۱۶۶۰). تغییر اساسی در هدف‌های ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف، نقش‌ها و افزایش مهارت‌ها همسران برای تحقق این اهداف و نیازها است. مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهند که در جامعه معاصر، زوجها با مشکلات شدید و فراگیری در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضای انتظارات و نیازهای یکدیگر روبرو می‌باشند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و نجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است (برنشتاین و برنشتاین، ۱۹۸۰؛ باگاوزی، ۲۰۰۱). اصولاً شکست در برقراری ارتباط، شایع‌ترین شکایت زوج‌های جدا شده است. برای اطلاع بیشتر از رفتارهای اشخاص باید به پشت پرده اعمال و به فراسوی افکار خود انگיخته آن‌ها رفت و باورهای اولیه آن‌ها را جستجو کرد. بعضی از این باورها آن قدر عمیق نیستند و می‌توان به سهولت آن‌ها را شناسایی کرد (بک، ۱۹۹۹). اگر چه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی زوجین دیدگاه‌های متفاوتی ارائه شده است، اما در این زمینه موضع رویکردهای شناختی-رفتاری از جایگاه برجسته‌ای برخوردار است. از این دیدگاه، احساسات و رفتارهای آشفته صرفاً معلول رفتار غلط یکی از زوجین و یا حتی مشکلات و رفتاری‌های زندگی نیست؛ بلکه بخش

عمده‌ای از آن می‌تواند به دلیل باورها و نگرش‌هایی باشد که یک یا هر دوی آن‌ها در مورد رفتارها و یا دشواری‌های زندگی دارند. باورهای غیر منطقی نه تنها آشفته‌گی رفتاری و عاطفی ایجاد می‌کند، بلکه روابط بین فردی و زناشویی را نیز دچار مشکل می‌کند. وقتی زن و شوهر دارای باورها و عقاید اجباری و الزام آور نسبت به رفتار و عملکرد یکدیگر باشند، تعارض و درگیری زناشویی به وجود می‌آید (قربانی، ۱۳۸۳).

زوج درمانی شناختی- رفتاری رویکردهای شناختی و رفتاری را ترکیب می‌کند و استراتژی‌های تغییر رفتاری از قبیل آموزش مهارت‌های برقراری ارتباطات را با بازسازی شناخت ترکیب می‌کند (هالفورد، ۱۹۸۴). هدف رویکرد شناختی- رفتاری تصحیح خطاهای و ترفیفات شناختی با تمرکز بر مثبت‌ها به جای منفی‌هاست (یونسی، ۱۳۷۸). مبانی نظری این رویکرد منبغی از نظریه‌های استوارت (۱۹۶۹)، جاکوبسن و مارگولین (۱۹۹۵)، گاتمن (۱۹۷۴)، پک (۱۹۹۱) و الیس (۱۹۹۱) است. این رویکرد مشکلات زناشویی را نتیجه مهارت‌های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل موثر مشکلات و تعارضات، انتظارات باورهای غیرمنطقی و تبادلات رفتاری منفی می‌داند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰). زوج درمانی شناختی- رفتاری در کار با زوجها آموزش مهارت‌های ارتباطی، تغییر و اصلاح انبوهی فکری و روش‌های حل تعارض را دنبال می‌کند (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸، گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰). از جمله روش‌های درمانی که بر روی ذهن و آگاهی ذهنی تأکید می‌کند، ذهن آگاهی است.

روش ذهن آگاهی قصد دارد از طریق آموزش ذهنی، نه تنها تغییر سیر کارکردی و بالینی ذهن مراجع بلکه در تغییر نحوه عملکرد و رابطه نیز به کمک کند (برون، کسر، ۲۰۰۵). در برخی تحقیقات نشان داده شده است که زوجین راضی به صمیمیت بیشتری را نسبت به زوج‌های ناراضی نشان داده‌اند (بونک، متسیر، ۱۹۹۹). بورپی و لانگر (۲۰۰۵) معتقدند که صمیمیت می‌تواند ناشی از ذهن آگاهی باشد.

بدین معنا که درجه‌ی اشتیاق زن و شوهر جهت باز ارزیابی تفکرات خود در مورد همسر می‌تواند نشان دهنده میزان تاب آوری و انعطاف‌پذیری آن‌ها در موقعیت‌های مختلف باشد. همچنین تعدادی از محققین معتقدند زوج‌هایی که ذهن آگاهی بیشتری دارند دارای رضایت و کیفیت زناشویی بهتری هستند (باس، ۱۹۹۱، کیم، مارتین، ۱۹۸۹، نمیچک، السون، ۱۹۹۹).

خانواده و تاریخچه آن

خانواده فاقد تعریف مشخصی است و از نظر گروه‌های فرهنگی مختلف، تعریف متفاوتی دارد. حصول به یک اتفاق نظر درباره ساختار متشکله یک خانواده دشوار است. در تبیین تعریف یک خانواده باید هر دو رشته عوامل فراگیر و انحصاری یا ویژه مد نظر قرار گیرد. اداره سرشماری ایالات متحده آمریکا خانواده را به صورت گروهی متشکل از دو یا چند نفر که از طریق تولد، ازدواج یا فرزند خواندگی با یکدیگر مرتبط شده و در یک منزل با هم زندگی می‌کنند تعریف کرده است. این تعریف وسیع و گسترده است و افرادی که هرگز ازدواج نکردند یا ازدواج کرده ولیکن صاحب فرزندی نشده و یا آن‌هایی که ازدواجشان به طلاق یا فسخ انجامیده و بالاخره طیفی از خانواده‌ها را که اصطلاحاً غیر سنتی خوانده می‌شوند در بر می‌گیرد. در تعریفی دیگر خانواده عبارت است از گروهی از افراد (دو نفر یا بیشتر) که میان آن‌ها رابطه خویشاوندی برقرار است و در مکان واحد زندگی می‌کنند. این عقیده که خانواده یک سیستم است از نظریه لودویک فون برتالانی سرچشمه می‌گیرد. او ارگانیسم را به عنوان شکلی از ترکیبی از اجزا و فرایندهای به هم وابسته‌ای که در تعامل متقابل با هم هستند تعریف می‌کند. از دیدگاه سیستم‌ها، خانواده دائماً در حال تغییر و جایگزین سازی خویش هستند. خانواده‌ها با استفاده از حلقه‌های باز خورد ثبات خود را حفظ می‌کنند و از طریق بازخورد های مثبت، تعاملاتشان را تغییر می‌دهند یا اصلاح می‌کنند (گلا دینگ، ۱۳۸۶). خانواده‌ها نفسی تاریخی در بخش مهمی از زندگی و تکامل توده مردم و ملل ایفا کرده‌اند. مبدا تشکیل خانواده به دوران ماقبل تاریخ یعنی اعصاری که نیاکان آدمیان ما اولین خانواده‌ها را تشکیل دادند بازمی‌گردد. گرچه خانواده در طول تاریخ رشد و تکامل یافته است، لیکن بسیاری از وظایف و مسئولیت‌های اولیه خود را همچنان حفظ کرده است. بدین ترتیب که فرزندان در دامن خانواده بزرگ می‌شوند و با هم بودن را می‌آموزند.

مهم‌ترین نظریه در مورد خانواده ابتدا از طرف دور کیم ارائه شد. دور کیم (۱۸۸۸) در مقاله‌ای تحت عنوان مقدمه‌ای بر جامعه شناسی خانواده و همچنین در اثر معروف خود، خود کشی در مورد خانواده بحث کرده است. از دید او خانواده دارای نوعی تکامل خطی بود که در طی آن خانواده دچار انقباض شد و اولین شکل خانواده یک گروه سیاسی خانواده با نام کلان بی شکل بدون همسر بود. این شکل با گذشتن از مراحل مختلف

تبدیل به خانواده پدر سالار روم قدیم شد و با تغییراتی به شکل خانواده زن و شوهری معاصر در آمد. خانواده زن و شوهری دور کیم که می توان آن را با خانواده هسته ای متداول امروزی برابر دانست، نتیجه قانون انقباض تدریجی و نمایشگر تحول خانواده می باشد. دور کیم (۱۸۸۸) مطرح می کند که هر چند خانواده در اثر انقباض دارای انزوای اجتماعی می گردد، اما به علت وجود صمیمیت در روابط زن و شوهر، خانواده دارای ابعاد جدیدی برای برقراری رابطه با خارج (جامعه) می گردد. پارسونز، جامعه شناس آمریکایی هم به تفکیک نقش خویشاوندی و شغلی اشاره دارد. در خانواده گسترده، افراد از طریق رابطه خویشاوندی، هم دارای نقش خویشاوندی و هم دارای نقش شغلی بودن؛ اما پس از آنکه خانواده وسایل تولید را از دست داد، تفاوت میان نقش های خویشاوندی و شغلی به وجود آمد. در جمع، پدر با پیدایش نظام پولی و بازار، اندک اندک نظام خویشاوندی و نظام مالکیت خویشاوندی از بین رفت و چون شاخص پیشرفت انطباق عمومی است، ضرورتاً خانواده گسترده می باید وسایل تولید را از دست داده و تبدیل به خانواده هسته ای بدون مالکیت بر روی زمین گردید (مصلحتی، ۱۳۷۹).

سلامت خانواده در طول عمر خانواده بسیار خوش تغییر می گردد. این واقعیت که در یک مقطع زمانی خاص، از سلامت برخوردار است، تضمینی برای تداوم این وضعیت نیست. در تعریف خانواده های سالم، سلامتی چیزی بیشتر از فقدان آسیب های جسمانی و روانی است و در واقع فرایندی تعاملی است که با روابط و نایب شیت همراه است. خانواده های موفق، شاد و قوی از چندین نظر متعادل و متوازنند؛ مثلاً آن هایی دانند که چه موضوعاتی را چگونه مطرح کنند. به علاوه در برخورد شناختی یا عاطفی، با مسائل نه افراط می کنند و نه تفریط. به منظور حل مشکلات رویاروی خود مقدار مناسبی از انرژی صرف کرده و طرح های واقع گرایانه ای ارائه می کنند. در مجموع در خانواده هایی که از درجه ای از رفاه برخوردارند، نیروها و عوامل چندگانه به طرز پیچیده ولی مثبتی در تقابل و تعامل با یکدیگر می باشند. یکی از حیاتی ترین این عوامل تحکیم ازدواج است. اگر زوجها با یکدیگر همکاری کرده و زندگی مشترک را هیجان انگیز و توأم با صداقت، حفظ کنند احتمال آنکه خانواده سالم و موفق باشد بسیار افزایش خواهد یافت (گلا دینگ، ۱۳۸۶).

از جمله دیگر این خصایص به قرار زیر است:

۱- خود را وقف خانواده و اعضای آن می کنند.

۲- قدر یکدیگر را می‌دانند (از نظر اجتماعی با یکدیگر ارتباط دارند).

۳- اوقاتی را با یکدیگر سپری می‌کنند.

۴- الگوهای ارتباطی خوبی دارند.

۵- عقاید مذهبی قوی دارند.

۶- قادرند به نحو مثبتی با بحران‌ها مقابله کنند.

۷- اعضاء خود را تشویق و ترغیب می‌کنند.

۸- وظایف و نقش‌های مشخص دارند.

تعهد: یکی از کارهایی که خانواده سالم انجام می‌دهد، احساس تعهد در قبال دیگر اعضای خانواده است. تعهد یعنی وفادار ماندن به خانواده و اعضای آن به هنگام غم و شادی و وقایع خوشایند و ناخوشایند زندگی.

زوج‌ها و افرادی که در تعهد خود در قبال دیگری و دیگران به بلوغ فکری لازم نرسیده و رفتاری دو سو گران را ترتیب می‌کنند، در ازدواج و کار کردن با دیگران دچار مشکل خواهند شد و نتیجه آن عذابایی فایی خواهد بود.

قدر دانی: تعهدی که خانواده‌ها در قبال یکدیگر دارند به هنگامی که اعضای خانواده قدر دانی خود را نسبت به یکدیگر ابراز می‌کنند، تقویت می‌شود. در خانواده‌های کار ساز، زوج‌ها از طریق ابراز محبت و علاقه و احترام متقابل در صدد احترام گذاشتن به طرف مقابل هستند؛ اما در خانواده‌ای ناکار ساز مناقشات و اختلافات به صورت حملات شخصی اعضا نسبت به یکدیگر به میزان چشمگیری وجود دارد. در حد افراط آن، اعضای خانواده ناکار ساز نسبت به یکدیگر رفتارهای خشونت آمیز نیز روا می‌دارند.