

۱۵ ۱۵ ۱۵۶

ذهن آگاهی و پذیرش در زوج درمانی و خانواده درمانی

داین. گهارت

مترجمین
دکتر کیومرث فریادبخش
فریادبخش وفانی
بیبا رحمتی
نقیسه مهدوی



انتشارات آوازی نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	گهارت، دایان آر. - ۱۹۶۹ م. Geert, Diane R.
عنوان و نام پدیدآور	ذهن‌آگاهی و پذیرش در زوج‌درمانی و خاسته درمان: دایان آر. گهارت؛ مترجمین کیومرث فرحبخش ... (و دیگران).
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۳۶ ص.
شابک	978-600-309-439-0
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Mindfulness and acceptance in couple and family therapy, c2012.
یادداشت	مترجمین کیومرث فرحبخش، فریوش اوقاتی، بیتا رحمتی، نفیسه مهدوی.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «ذهن‌آگاهی و پذیرش در خانواده و زوج‌درمانی» توسط انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر با ترجمه راحله سبحی و فاطمه بهرامی در سال ۱۳۹۵ و سپس توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	ذهن‌آگاهی و پذیرش در خانواده و زوج‌درمانی.
موضوع	روان‌درمانی خانواده Family psychotherapy
موضوع	زوج‌درمانی Couples therapy
موضوع	همکاری بیمار Patient compliance
شناسه افزوده	فرحبخش، کیومرث، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۸۹۱۵/۶۱۶
رده بندی دیویی	۵۴۵۷۳۳۱
شماره کتابشناسی ملی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نوری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۴۸۰۰۰۲

ذهن آگاهی و پذیرش در زوج درمانی و خانواده درمانی

تالیف: داین. گهارت

مترجمین: دکتر کیومرث فرحبخش - فرنوش اوقانی - بیتا رحمتی - نفیسه مهدوی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۳۹-۰

قیمت ۵۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
درباره نویسنده.....	۱۱
بخش اول: درآمدی بر مبانی فلسفی و تحقیقی.....	
فصل ۱: ذهن آگاهی در درمان.....	۱۵
فصل ۲: بازنگری در کاربرست زوج درمانی و خانواده درمانی با نگاهی به مفهوم ذهن آگاهی.....	۳۹
فصل ۳: مبانی تحقیقی ذهن آگاهی.....	۶۳
بخش دوم: کاربرست زوج درمانی و خانواده درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....	
فصل ۴: حضور درمانی و ذهن آگاه.....	۹۱
فصل ۵: مفهوم سازی موردی و طرح درمان بر اساس ذهن آگاهی.....	۱۰۹
فصل ۶: آموزش تمرینات ذهن آگاهی در درمان.....	۱۵۱
فصل ۷: مداخلات و تمرینات اساسی مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی.....	۱۹۳
فصل ۸: مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی در زوج ها و خانواده ها.....	۲۲۷
بخش سوم: آموزش و مراقبت از خود.....	
فصل ۹: آموزش و نظارت.....	۲۷۳
فصل ۱۰: خودمراقبتی و سبک زندگی درمانگر.....	۳۰۱
منابع.....	۳۱۷

پیشگفتار

سر آغاز این کتاب به یک بعد از ظهر گرم و شرعی ماه اوت ۱۹۸۸ در ویلیامز بورگ در ایالت ویرجینیا باز می‌گردد. مشاور من، ثبت نام برای دوره‌های لازم نیمسال اول را تمام کرده بود و به من اعلام کرد که یک درس اختیاری انتخاب کنم. همانطور که گزینه هایم را بررسی می‌کردم، دریافتم که دانشگاه ویلیام و ماری یک گروه ادیان دارد و در کل، یک دانشکده ایالتی است. به عنوان یک فرد بومی کارولینای جنوبی، دوره آموزش بودایی توجه مرا جلب کرد و با وجود عدم قطعیتی که در استادم بود، اصرار کردم که مرا ثبت نام کند. من به محور فلسفه ساختار گرا شدم که شکل‌گیری واقعیت را توسط ادراک کننده و از طریق به حاشیه رانده گفتاری توصیف می‌کرد. بزودی من به زبان چینی تکلم می‌کردم و در حال تحصیل در مطالعات آسیای شرقی و روانشناسی بودم. هرچند، مجبور بودم این دو دنیا را جدا به دو دهم چرا که نمی‌توانستم استادی در روانشناسی یا مذهب بیابم که به راهنمایی من به راه‌پایان دربار بوداییسم و روانشناسی تمایل داشته باشد و همگی اساتید معتقد بودند که این موضوع برای مطالعه علمی نامناسب است.

من که توانایی دنبال کردن هر دو موضوع را داشتم، تصمیم گرفتم درجه دکترا را انتخاب کنم و با دریافت کمک هزینه دانشگاه رانستون یک پژوهشگر بودایی - تبتی تبدیل شوم. هر چند، وقتی شنیدم اکثر فارغ التحصیلان انجام کار در مراکز مهم دولتی را به ارائه سخنرانی‌های ملال آور در یک گوشه خلوت ترجیح داده‌اند، به مطالعه کم هیجان تر روانشناسی بازگشتم. متأسفانه، در آن زمان تفاوت‌های نظریه‌ای این حوزه را تشخیص نمی‌دادم و وارد برنامه آموزشی ازدواج و خانواده درمانی شدم. همان طور که اغلب در زندگی روی می‌دهد، این اشتباه به یک توفیق تبدیل شد. وقتی که در اولین جلسه دوره آموزشی نظریه‌های خانواده درمانی خود نشستم، دانستم که در نهایت رشته‌ای را یافته‌ام که به من امکان دنبال کردن هر دو علاقه‌ام را می‌دهد. نظریات خانواده درمانی نظام مند و پسا نوگرا چیزی جز نسخه‌های درمانی غربی از فلسفه‌های شرقی نبودند، آنچه که به من امکان می‌داد بدون یادگیری ۱۱ زبان خارجی قواعد بودایی را در عمل به اقداماتی جهت تغییر زندگی دیگران بدل کنم. سرانجام من مسکن علمی خود را پیدا کردم. خوشبختانه، من اساتیدی آزاد اندیش داشتم که به من امکان

می‌دادند از برخی از منابع بوداییسم خود برای نگارش درباره چگونگی نزدیکی خانواده درمانی به بوداییسم عملی استفاده کنم. اگرچه، با یادآوری درس‌های شرم‌آوری که قبلاً درباره موضوعاتی که در دنیای علمی ارزش مطالعه دارند آموخته بودم، بعد از فارغ التحصیلی دقت می‌کردم که هرگز کلمه‌ای درباره ترکیب این دو دنیا به زبان نیاورم.

ظهور ذهن‌آگاهی به عنوان یک نیروی عمده در حوزه روان‌درمانی، من را حیرت زده کرد، تابو شکسته شده بود. اشک شوق در چشمانم حلقه زده بود. هر چند می‌دانم این موضوع برای کسانی که در خارج از دنیای علمی هستند کمی عجیب به نظر می‌رسد، اما انار این گونه بود که در نهایت به خاطر گناهان پژوهشی خود آمرزیده شده بودم. بعداً متوجه شدم که جان کابات-زین (۱۹۹۰) با معرفی عمل ذهن‌آگاهی در رفتار درمانی شرم‌آمیزی در این تغییر داشته است. بنابراین، من مانند بسیاری دیگر، تا ابد مدیون روح بلند وار او هستم.

در این کتاب، امیدوارم با ارتباط مکتب بودایی با درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و خانواده درمانی، این سفر را کامل کنم. آن کار را در سه بخش انجام خواهم داد. در بخش نخست، تحقیقات و مبانی فلسفی برای استفاده از ذهن‌آگاهی، پذیرش، و فلسفه بوداییسم در زوج درمانی و خانواده درمانی را مرور می‌کنم. در بخش دوم به معرفی رویکرد بطور عملی و با جزئیات کامل جهت اجزای کردن ایده‌ها در اتاق درمان می‌پردازم، که موارد ذیل را شامل می‌شود:

- ایجاد و حفظ یک رابطه درمانی
- مفهوم سازی موردی^۱
- تعیین اهداف و ایجاد یک طرح درمان
- استفاده از قواعد ذهن‌آگاهی و پذیرش در درمان
- مداخله برای ایجاد تغییرات در روابط زوج و خانواده
- آموزش تمرینات ذهن‌آگاهی مناسب به مراجعان
- آموزش خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به درمانگران

تمرینات موجود در این رویکرد طوری طراحی شده‌اند که متخصصان درمان می‌توانند به راحتی آنها را بدون توجه به مدل ترجیحی آنها در مداخلات خود قرار

دهند. بخش آخر این کتاب به استفاده از ذهن آگاهی در آموزش و خود مراقبتی درمانگر می پردازد. در طول کتاب، به بیان موارد درمانی متعددی که در طول سالهای کار درمانی با آنها روبرو بوده ام، می پردازم؛ اطلاعات و موارد خاص قابل تشخیص برای حفاظت از هویت آنها تغییر داده شده است. من به طور خاص از روح ماجراجو این افراد که همراه من قلمرو جدیدی را کشف کردند، تشکر می کنم. از شما خوانندگان دعوت می کنم که ظرفیت های ذهن آگاهی و پذیرش را کشف کنید تا در مسیر زندگی کامل و عمیق. اور مراجعانتان باشیدو خود نیز راههایی برای دستیابی به این اهداف بیابید. از سفر انتابرید.

با احترام

داین گهارت

www.ketab.ir