

# ذهن آگاهی و پذیرش در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی

داین. گهارت

مترجمین

دکتر کیومرث فرحبخش

فرنوش اوقانی

بیبا رحمتی

نقیسه مهدوی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: گهارت، دایان آر، ۱۹۶۹ - م. Gehart, Diane R.
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن‌آگاهی و پذیرش در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی‌داین. گهارت؛ مترجمین کیومرث فرحبخش ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۶ص.
شابک	: 978-600-309-439-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindfulness and acceptance in couple and family therapy, c2012.
یادداشت	: مترجمین کیومرث فرحبخش، فرنوش 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 سبوحی 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	: RC۴۸۸/۱۳۹۷۵ ۱۳۹۵۹/۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۵۷۳۳۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

### 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

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۳۹-۰

---

قیمت ..... تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار.....	۷
درباره نویسنده.....	۱۱
<b>بخش اول: درآمدی بر مبانی فلسفی و تحقیقی .....</b>	<b>۱۳</b>
فصل ۱: ذهن آگاهی در درمان .....	۱۵
فصل ۲: بازنگری در کاربست زوج درمانی و خانواده درمانی با نگاهی به مفهوم ذهن آگاهی .....	۳۹
فصل ۳: مبانی تحقیق ذهن آگاهی.....	۶۳
<b>بخش دوم: کاربست زوج درمانی و خانواده درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی .....</b>	<b>۸۷</b>
فصل ۴: حضور درمانی و ذهن آگاهی.....	۹۱
فصل ۵: مفهوم سازی موردی و طرح ریزی 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 زوجها و خانواده ها.....	۲۲۷
<b>بخش سوم: آموزش و مراقبت از خود .....</b>	<b>۲۷۱</b>
فصل ۹: آموزش و نظارت.....	۲۷۳
فصل ۱۰: خودمراقبتی و سبک زندگی درمانگر.....	۳۰۱
منابع.....	۳۱۷



---

## پیشگفتار

---

سر آغاز این کتاب به یک بعدازظهر 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 مسحور فلسفه ساختار گرا شدم که شکل گیری واقعیت را توسط ادراک کننده و از طریق به چالش‌های 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 نگه دارم چرا که نمی‌توانستم استادی در روانشناسی یا مذهب بیایم که به راهنمایی رساله ارشدم درباره 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 نداشتم، تصمیم گرفتم درجه دکترا را انتخاب کنم و با دریافت کمک هزینه دانشگاه واشنگتن به یک پژوهشگر بودایی - تبتی تبدیل شوم. هر چند، وقتی شنیدم اکثر فارغ التحصیلان انجام کاردر 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 ظریف 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 فارغ‌التحصیلی 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 انگار 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 سهم عمده‌ای در این تغییر داشته است. بنابراین، من مانند بسیاری دیگر، تا ابد مدیون روح بلند پرواز او هستم.

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

- ایجاد و حفظ یک رابطه درمانی
- مفهوم‌سازی موردی<sup>۱</sup>
- 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 ذهن‌آگاهی در آموزش و خودمراقبتی درمانگر



می‌پردازد. در طول کتاب، به بیان موارد درمانی متعددی که در طول سالهای کار درمانی با آنها روبرو بوده‌ام، می‌پردازم؛ 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 می‌کنم. از شما خوانندگان دعوت می‌کنم که ظرفیت‌های ذهن آگاهی و پذیرش را کشف کنید تا در مسیر زندگی کامل و عمیق‌یاور مراجعاتتان باشید و خود نیز راههایی برای دستیابی به این اهداف بیابید. از سفر لذت ببرید.

**با احترام**

**داین گهارت**



---

## درباره نویسنده

---

دکتر دیان گهارت، استاد زوج درمانی و خانواده درمانی دانشگاه کالیفرنیا است. او کتاب‌های متعددی از جمله "یادگیری مهارت‌های خانواده درمانی"، "نظریه و طرح درمان در مشاوره و روان درمانی"، "سیستم‌های ارزیابی مهارت‌های پایه زوج درمانی، خانواده درمانی در مشاوره" را تألیف کرده است و در نگارش کتاب "درمان مشارکتی: ارتباطات و مکالماتی که تفاوت ایجاد می‌کنند" نیز همکاری داشته است. حوزه‌های تحقیقاتی و تخصصی او شامل درمان‌های نوین، ذهن‌آگاهی، روان‌شناسی بودایی، سوءاستفاده جنسی، موضوعات جنسیتی، روان‌شناسی کودکان، ارتباطات، بهبود وضعیت مراجعین، بهبود سلامت روانی، تحقیقات کیفی و آموزش در درمان خانواده و مشاوره می‌باشند. به علاوه، او مقالات بودایی کلاسیک را به زبان تبتی و چینی مطالعه کرده است. او به چندین زبان زنده دنیا مسلط است، و کارگاه‌هایی برای درمانگران حرفه‌ای و افراد غیرحرفه‌ای در آمریکا، کانادا، اروپا و مکزیک برگزار نموده است. تحقیقات او در روزنامه‌ها، برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی منتشر می‌شوند. او دانشیار دانشگاه در موسسه تائو، موسسه هوستون گالوستون و موسسه ماربورگ در آلمان می‌باشد. او یک روش درمانی خاص در ناحیه تاوونند اوک در کالیفرنیا دارد که رویکرد ویژه آن‌ها به زوج‌ها، خانواده‌ها و تروما، تغییرات زندگی و موارد مقاوم به درمان کمک می‌کند. همچنین او به عنوان تفریح، پیاده روی می‌کند یا با خانواده اش به ساحل می‌رود، می‌دود، یوگا کار می‌کند، مراقبه، آشپزی، سفر و شکلات تلخ از دیگر علایق او هستند. می‌توانید اطلاعات بیشتر درباره کار وی را از سایت [www.diangehart.com](http://www.diangehart.com) به دست آورید.

