

۱۵۵۵۷۱۹

۱۴۰۳/۱/۲۶

هو العلم

راهنمای ترسیم ژنوگرام خانواده

«ابزاری مفید برای درک عملکرد خانواده خویش»

نویسندگان

ایزراییل گالیندو - ایلاین بومر - دان ریگان

ترجمه

دکتر فرشاد بهاری



سرشناسه: گالیندو، ایزرائیل Galindo, Israel

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای ترسیم ژنوگرام خانواده «ایزاری مفید برای درک عملکرد خانواده خویش» / نویسندگان ایزرائیل گالیندو، ایلاین بومر، دان ریگان؛ مترجم فرشاد بهاری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۴۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: A family genogram workbook

یادداشت: کتابنامه

یادداشت: واژه‌نامه

موضوع: خانواده - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: شخصیت

شناسه افزوده: بومر، ایلین

شناسه افزوده: Boomer, Elaine

شناسه افزوده: ریگان، دان

شناسه افزوده: Reagan, Don

شناسه افزوده: بهاری، فرشاد، ۱۳۴۶، مترجم -

رده‌بندی دکنز: ۱۳۸۸ / ۵۱۹ / HQ

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶ / ۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۲۲۱

عنوان: راهنمای ترسیم ژنوگرام خانواده

نویسنده: ایزرائیل گالیندو - ایلاین بومر - دان ریگان

ترجمه: دکتر فرشاد بهاری

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش / الوان

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹ / پنجم - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۴۸-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۷۵۴۳

تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار مترجم.....
۷	مقدمه.....
۱۱	فصل ۱: چگونه ژنوگرام خود را رسم کنید.....
۲۹	فصل ۲: تفسیر خانواده با استفاده از ژنوگرام.....
۴۵	فصل ۳: «بیست سؤال» برای پرسیدن از خانواده خود.....
۷۵	فصل ۴: کار کردن با ژنوگرام خانوادگی خود.....
۸۸	پیوست الف: هفت قانون مثلث عاطفی.....
۸۹	پیوست ب: سیر زمانی ژنوگرام خانواده.....
۹۰	پیوست پ: «بیست سؤال» که از خانواده می باید پرسید.....
۹۱	کتابنامه.....

پیش‌گفتار مترجم

واژه «ژنوگرام» مدت‌هاست که به گوش اهل فن آشناست. با این حال، تاکنون منبع موثقی که مورد وفاق همگان باشد، در دسترس قرار نگرفته است. بعضی از خانواده درمانگران سیستمی از جمله بوئن و مینوچین برای ترسیم «نقشه ساختی خانواده» یا «الگوهای تعاملاتی»، نمادهایی را ابداع کرده‌اند.

امروزه، به مدد تلاش‌های وافر و مجدانه صاحب‌نظران بنام مانند فون برتالانی، واینر، بوئن، بیستون، جکسون، مینوچین و ... حوزه مشاوره و درمان خانواده صاحب نظریه‌ای سترگ و محکم شده است که از محک بیش از پنج دهه تلاش سربلند بیرون آمده است و به سرعت در حیطه علوم، علوم اجتماعی، پزشکی و فلسفه کاربرد گسترده‌ای یافته است. امروزه این توافق وجود دارد که خانواده بستری برای روابط و فرایند تعامل خانواده نقطه ثقل درمان است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰). مقبولیت عام دید سیستمی تا بدان جا است که برای نمونه، بلانچر (۱۹۸۹) می‌گوید: «امروزه اگر کسی از دید سیستمی تبعیت نمی‌کند، باید توجیه کند که چرا از این دید تبعیت نمی‌کند» (لانگ و یانگ، ۲۰۰۷).

همانند دیدگاه‌های سنتی که بر تبیین خطی آسیب‌شناسی و کاربرد ابزار قدرتمند «اخذ شرح حال بالینی» تکیه زده‌اند، تکیه بر دید سیستمی نیز مستلزم باور به علیت حلقوی و استفاده از ابزارهایی است که طی بالغ بر پنج دهه تلاش در عرصه خانواده درمانی، مفید بودن آن‌ها به اثبات رسیده است. از جمله این ابزارها می‌توان به ژنوگرید (Genogrid) اکومپ (Eco-map)، نقشه خانواده (Familymap) و ژنوگرام (Genogram) اشاره کرد.

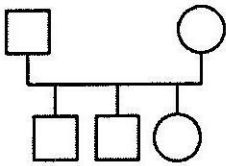
کاربرد ژنوگرام به عنوان یک ابزار مفید در سنجش، مداخله و پژوهش مرهون نفوذ گسترده دید سیستمی به حوزه پزشکی، مدیریت، خانواده، طب پیشگیری و حوزه‌های مراقبت بهداشتی، خدمات انسانی و حتی قضایی است (مک گلدریک، ۲۰۰۳). در مشاوره خانواده، اخذ اطلاعات جزء لاینفک سنجش بالینی جامع است و ژنوگرام چارچوب عملی، مفید و جذابی را برای درک الگوهای خانوادگی و ردگیری تاریخچه خانواده در اختیار می‌گذارد. امروزه با گسترش کاربرد ژنوگرام ژنوگرام‌های رایانه - ساخت نظیر «ژنوگرام‌ساز پلاس، اتوژنوگرام، و تبارشناسی خانواده» ابداع و

طراحی شده‌اند. کتاب حاضر که در سال ۲۰۰۶ منتشر شده است، کتاب تمرین مفید و آموزنده‌ای برای کارورزی و تمرین عملی مشاوران خانواده محسوب می‌شود. علاوه، به منظور سهولت ترسیم ژنوگرام CD آموزشی و کاربردی به همراه کتاب در اختیار خوانندگان قرار می‌گیرد. با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر در ساخت و پرورش ژنوگرام، هنوز هم شاهد خلاءهای نمادی بسیاری جهت ثبت و ترسیم اطلاعات کلیدی ژنوگرامی هستیم؛ فرصتی که علاقه‌مندان و رهپویان کوشا و جدی در عرصه خانواده درمانی را برای پربارسازی آن برمی‌انگیزد. از آنجایی که ژنوگرام زبان رایج و مشترک اخذ اطلاعات تعاملی در دید سیستمی به خانواده تلقی می‌شود، امید است که ترجمه کتاب حاضر به عنوان کتاب تمرین ترسیم ژنوگرام با تکیه بر کتاب «کاربرد ژنوگرام در سنجش و مداخله در خانواده» بخشی از نیاز متخصصان یابوری را برآورد.

دکتر فرشاد بهاری
متخصص مشاوره خانواده

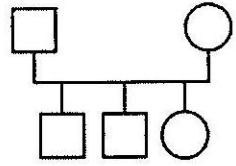
- Long. L.L, and young. M. (2007). Counsling and therapy with couples. Thomson Brooks / COLE. (2nd ed) USA.
- Mac. Goldrick. M., Gerson.R., and Schelen berger. S. (2003). Genogram: Assessment and Intervention (3rd ed) Newyork: Norton. USA.

مقدمه



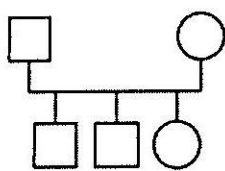
این «کتاب تمرین» درآمدی بر ژنوگرام، ابزاری مفرح و مهیج برای شناخت خانواده و جایگاه شما در آن است. شما با استفاده از این کتاب، ترسیم و تفسیر ژنوگرام خانواده‌تان را می‌آموزید. همین‌طور، برخی از اصول اساسی نظریه سیستم‌های خانواده را یاد خواهید گرفت.

ژنوگرام، پیکره ترسیمی خانواده شماست و شامل اطلاعاتی است که نوعاً از درخت خانوادگی چندنسلی یا تبارشناسی مانند نامها، تاریخهای تولد و فوت تک تک اعضا بدست می‌آید. به علاوه ژنوگرام برای نشان دادن ویژگی‌های فردی مهمی مانند شخصیت، شغل، و سلامتی رسم می‌شود. با این حال، ژنوگرام به طور چشمگیری در نمایش روابط خانوادگی از تبارشناسی متمایز می‌شود. درحالی که، تبارشناسی خانواده اطلاعات اساسی را درباره ازدواج و فرزندان حاصل از آن به شما ارائه می‌دهد، ژنوگرام از نمادهای خاصی برای نشان دادن روابط عاطفی همان افراد و الگوهای روابط عاطفی سیستم خانواده‌ای که بدان تعلق دارند، استفاده می‌کند. برای مثال، ژنوگرام می‌تواند که ازدواجی شاد یا مشکل دار است، یا کودکی با مادرش رابطه نزدیک و از پدرش دور است. همین‌طور، ژنوگرام می‌تواند نشان دهد که چگونه در نتیجه الگوهای چندنسلی رفتار خانوادگی برحسب پیشینه و ارزشهای خانوادگی یا در نتیجه اضطرابی که بحرانها را احاطه کرده، بروز می‌کند. این قدرت واقعی ژنوگرام است که می‌تواند راهی را برای شناخت بیشتر خود و خانواده‌تان در اختیار بگذارد.



ترسیم ژنوگرام تان کمک می کند که سایر اعضای خانواده را بهتر بشناسید. اما هدف اصلی آن شناخت بیشتر خودتان است. هیچ تأثیری در زندگی بیشتر از اثر خانواده ای که در آن بزرگ شده ایم، نیست. خانواده روی آن الگوهایی از رفتار اثر گذاشته و آشکار می کند که حتی روح ما از آنها بی خبر است. در واقع، ما بندرت متوجه می شویم که این الگوها نسل به نسل منتقل می شوند. خانواده به ما می آموزد که در جامعه چطور عمل کنیم و با دیگران چگونه رابطه برقرار کنیم. ما در خانواده یاد می گیریم که چطور دوست، عاشق، همسر، والد، و شاغل باشیم؛ به معنویت، مذهب، وایمان بنگریم؛ چگونه حل مسئله کنیم خواه بخواهیم که نظر مثبت یا منفی خود را برون فکنی کنیم یا نکنیم. خانواده اصلی ما روی هر چیزی، از کلام تا اقدام، تأثیر می گذارد. این تأثیر از راههای گوناگونی که خانواده خاصی به تعامل می پردازد، معلوم می شود. خانواده ای ممکن است در حد گسترده دارای تعاملات غیر کلامی و نامواجهه آمیز باشد. به علاوه، ممکن است که همسایه ها نیز به شیوه ای تحریک آمیز و با صدای بلند رفتار کنند. وقتی اعضای از این دو خانواده مختلف به هم می رسند، احتمال دارد که الگوهای مراوده ای آنها لحظات ناشایستی را به وجود آورد حتی اگر سوء تفاهم یا مشکلاتی ایجاد نشود. با این حال، این اثرات خانوادگی آنچه را که به تعبیری منطق جبری می نامیم، تحمیل نمی کنند. بلکه اکثراً مطالب ناپخته ای را به ما می دهند که مجبوریم با آنه زندگی کنیم.

اکثر مواقع، ما براساس این اثرات خانوادگی به طور غیر ارادی عمل یا عکس العمل نشان می دهیم. مطالعه ژنوگرام خودتان به شما فرصت می دهد که منشاء این اثرات را بشناسید و آنچه را که طبیعتاً غیر ارادی و ناخودآگاه است، مقابل خود بگذارید. شما به این طریق می توانید رفته رفته نقاط قوت و ضعف عملکرد خانواده تان را بشناسید. این شناخت و آگاهی به شما فرصت می دهد که به دلخواه بر نقاط قوت معلوم شده تکیه بزنید نه اینکه به صورت غیر ارادی در قالب رفتارها، افکار، یا



نگرشهای منفی الگوبرداری شده عمل کنید. با گذشت زمان، حتی ایجاد الگوهای مثبت و جدید رفتار و راههای جدید تفکر میسر است. به دلیل قدرت نفوذ و اثرات خانوادگی که ما را شکل داده‌اند، انتخاب راههای گوناگون عمل کردن ممکن است بسی دشوار باشد. با این حال، حتی اگر فقط گاهی میسر باشد، توان انتخاب عمل، نه واکنش نشان دادن، به غیر از راههای الگوبرداری شده عملکرد ما ممکن است با سلامت عاطفی بیشتری را برای خانواده داشته باشد.

ژنوگرام شما روابط درونی اعضای خانواده‌تان را برجسته می‌کند. نظر کردن به خانواده به صورت یک کلیت وابسته بهم نه جمعی از افرادی که منفک از سایر اعضای خانواده عمل می‌کنند، قلب نظریه سیستم‌های خانواده است. (مفاهیم سیستم‌های خانواده را می‌توان اغلب برای سایر سیستم‌های که مانند خانواده عمل می‌کنند مثل سیستم‌های کاری یا تجمعات بکار گرفت). کار روی ژنوگرام به شما فرصت می‌دهد که با وضوح بیشتری ببینید که رفتار یکی از اعضای خانواده چگونه بر رفتار سایر اعضای خانواده اثر می‌گذارد. گاه، این مطلب نسل اند نسل صدق می‌کند.

وظیفه خاص طراح ژنوگرام این است که ژنوگرام را چگونه ترسیم و تفسیر کند. هیچ ژنوگرام منحصر به فردی برای خانواده خاصی وجود ندارد (همان‌طور که خواهید دید شما حتی می‌توانید طیق «موضوع» ژنوگرام‌های مختلفی را رسم کنید). هر عضوی از خانواده احتمالاً دید متفاوتی به روابط موجود در خانواده دارد. این کاملاً بجاست و شما را در ترسیم ژنوگرام خاص خودتان، یا مطرح کردن آن با دیگران منصرف نمی‌کند. ژنوگرام شما، مال شماست. ژنوگرام، ابزاری است دردست شما برای شناخت بیشتر از خودتان است.

چگونه از این کتاب تمرین استفاده کنید

این کتاب به این منظور تدوین شده تا شما را برانگیزد که همین الان ژنوگرام خودتان را رسم کنید. فصل اول نمادهای ژنوگرامی رایج و قواعدی را برای رسم ژنوگرامتان معرفی می‌کند. از کاربرگ‌های فصل ۱ برای رسم ژنوگرام خود استفاده کنید. ما به راه بهتری برای رسم ژنوگرام نمی‌اندیشیم جز اینکه همین الان دست بکار شویم! وقتی ژنوگرام خود را رسم می‌کنید، رفته رفته الگوها و وقایع کلیدی را که در خانواده از آنها بی‌اطلاع بوده‌اید، خواهید دید. پیش از رسم ژنوگرام خود، فصل ۱ را به طور کامل بخوانید.

مابقی فصلها با عمیق شدن در تفسیر، شما را در استفاده از ژنوگرامتان برای تفسیر خانواده خود هدایت می‌کنند. فصل ۲ مقدمه اساسی را برای درک موقعیت‌های خانوادگی گوناگون و الگوهای رابطه‌ای، و قدرتی که الگوهای نسلی قبلی می‌توانند بر نسل فعلی‌تان داشته باشند، ارائه می‌کند. همچنین، فصل ۲ بر تأثیر جنسیت و ترتیب تولد بر عملکرد خانواده تأکید می‌کند. فصل ۳ شامل یک رشته سوالهای مدون برای کمک به شماست تا مفاهیم معرفی شده در فصل ۲ را برای موقعیت خاص خودتان بکار بگیرید. این سوالها شما را راغب می‌کنند که هنگام استفاده از ژنوگرام خود تأمل بیشتری کنید. فصل ۴ تبیین کاملتری از مفاهیم سیستم‌های خانواده را بر اساس فصل‌های ۲ و ۳ عرضه می‌کند. به علاوه، فصل ۴ به ارائه ایده‌ها و استراتژی‌های مورد استفاده در اخذ اطلاعات ژنوگرامی از جمله فنون مصاحبه با خانواده ارائه می‌کند. ما برای کسانی که خواستار مطالعه عمیق‌تر مفاهیم معرفی شده در این کتاب تمرین هستند، کتابنامه‌ای از کتابهای مفید در باره موضوع و کتابهای دیگری که از دیدگاه سیستم‌های خانواده نگاشته شده‌اند، ارائه کرده‌ایم.

