

کتاب نمبر : ۱۵۸۱۲۱۴
محمد علی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

۱۰ اصل اساسے زوج درمانے اثر بخش

نوشتہ:

احقر جولی شوارتز گاتمن
حبر جان مردخای گاتمن

۱۰ مہ:

انف ساگل

ترجمہ:

دکتر کیانوش زہرا
(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

فرشاد لواف پور نوری
(دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی)

احمد ایزدی اجیرلو
(کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی)



ذیل
۱۳۹۹

سرشناسه	گاتمن، جولای شوارتز Gottman, Julie Schwartz
عنوان و نام پدیدآور	۱۰ اصل اساسی روج درمانی اثر بخش / نوشته جولای شوارتز گاتمن، جان مردخای گاتمن؛ با مقدمه دانیل سیگل؛ ترجمه کیانوش زهراکار، فرشاد لواف پور نوری، احمد ایزدی اجیرلو.
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۰۶ ص.
شابک	۹۷۸۶۰۰۸۱۲۷۰۳۸۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: [2015]. principles for doing effective couples therapy.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " ۱۰ اصل برای روج درمانی موثر" در سال ۱۳۹۵ توسط حسن صادقی منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۲۰۱] - ۲۰۶.
عنوان دیگر	۱۰ اصل برای روج درمانی موثر.
عنوان گسترده	ده اصل اساسی روج درمانی اثر بخش.
موضوع	زوج درمانی Couples therapy
موضوع	مشاوره Counseling
موضوع	درمانگر و بیمار Therapist and patient
شناسه افزوده	گاتمن، جان مردخای، ۱۹۲۲ - م. Gottman, John Mordechai
شناسه افزوده	سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م. مقدمه نویسنده 3 Siegel, Daniel J.
تألیف افزوده	زهراکار، کیانوش، - مترجم
شناسه افزوده	لواف پور نوری، فرشاد، مترجم
شناسه افزوده	ایزدی اجیرلو، احمد، - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ RCT۸۸/۵/۳۵۹
رده بندی کنگره	۶۱۶/۸۹۱۵۴۲
شماره ثبت	۵۰۵۲۳۳۳



شعری

۱۰ اصل اساسی روج درمانی اثر بخش

نوشته ی: دکتر جولای شوارتز گاتمن، دکتر جان مردخای گاتمن

بامقدمه ی: دانیل سیگل

ترجمه ی: دکتر کیانوش زهراکار

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

فرشاد لواف پور نوری

(دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی)

احمد ایزدی اجیرلو

(کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی)

تیراژ: ۴۴۰ نسخه

لیتوگرافی: صف ۵۳۳ - ۸۸۸۳۰

چاپ: رامین

نوبت چاپ: دوم / ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۱۲۷ - ۴۸ - ۲

خیابان انقلاب - خیابان دوازده فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر پلاک ۴ تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۵.....	پیشگفتار دانیل سارنیل
۱۴.....	دیباجه
۱۸.....	مقدمه. دعوت به مبارزه
۲۲.....	۱. اصل اول. روش‌های روشن و هوشمند را برای درمان زوج‌ها بکار ببرید
۴۵.....	۲. اصل دوم. نخست سنجش کنید، دربارۀ درمان تصمیم‌گیری کنید
۵۷.....	۳. اصل سوم. دنیای درونی هر یک از زن و شوهر را درک کنید
۷۳.....	۴. اصل چهارم. مسیر درمان خود را ترسیم کنید
۸۶.....	۵. اصل پنجم. خودتان را آرام کنید، سپس به مداخله بپردازید
۹۷.....	۶. اصل ششم. رویدادهای تأسف‌بار گذشته را پردازش کنید
۱۲۲.....	۷. اصل هفتم. چهار سوارکار را با مهارت‌های حل تعارض به‌هم جایگزین کنید
۱۴۳.....	۸. اصل هشتم. دوستی و صمیمیت را نیرومند سازید
۱۵۵.....	۹. اصل نهم. جلوگیری از قضاوت اخلاقی هنگام درمان روابط فزاینده
۱۷۳.....	۱۰. اصل دهم. برای آفرینش معنای مشترک، اعماق را کاوش کنید
۱۸۸.....	۱۱. امیدوار باشید
۲۰۰.....	نتیجه‌گیری
۲۰۱.....	منابع
۲۰۲.....	منابع پیشنهادی برای مطالعه‌ی بیشتر

پیشگفتار دانیل سیگل

وقتی به عنوان متخصصان سلامت روانی فعالیت می‌کنیم، در موضعی استثنایی و چالش‌برانگیز برای تمرکز کامل بر این موضوع قرار می‌گیریم که «روانی»^۱ و «سلامت»^۲ دقیقاً به چه معنا است، و چگونه می‌شود به‌همدی مصداق در زندگی دیگران را پرورش داد. با وجود زمینه‌های متمایز فراوانی که در این حرفه هست، سهم دارند، وجود رویکردهای متفاوت فراوان، تعجب‌آور نخواهد بود. برای یک کار، روزی حتی یک درمانگر کارآزموده در هنر روان‌درمانی، یک چنین تنوعی در این حوزه می‌تواند ته‌انگاه و حتی کاملاً گمراه‌کننده باشد. برای گرفتن توصیه‌ی خردمندانه کجا را جستجو می‌کنید؟ چارچوبی ساسی که مداخلات خود را بر آن اساس انتخاب می‌کنید کدام است؟ درک خود از ماهیت حاشیهای یک مراجع یا درمانجو را چگونه فرمول‌بندی می‌کنید؟ چگونه یک راهبرد درمانی طرح‌ریزی می‌کنید، آن را به نحوی صحیح بکار می‌بندید، و نتایج آن را سنجش می‌کنید؟

برای بیش از دو دهه، من و تنی چند از همکارانم مشتاق به هم بودیم تا یک چارچوب علمی مشترک را برای قلمرو وسیع سلامت روان بیایم. صرف‌نظر از حوزه‌ی اصلی ما، از روان‌شناسی و روان‌پزشکی تا مددکاری و روان‌پرستاری، از درمان تحصیلی و شغلی تا مرئی و رقص درمانی، این فرصت را داریم تا برای پرداختن به برخی سؤالات مرتبط به هم و بنیادین گرد هم بیاییم: روان چیست؟ روان سالم چیست و چگونه می‌توان آن را پرورش داد؟ به عنوان متخصصان سلامت روان چه کاری می‌توان انجام داد تا در زمینه‌ی جدیدترین و پیشرفته‌ترین علم و رویکردهای درمانی که بر انتخاب، طرح‌ریزی و اجرای روان‌درمانی اثر می‌گذارند، روزآمد بمانیم؟ آیا می‌توانیم چارچوبی مشترک داشته باشیم که حوزه‌ی مراقبت از روان را که بر ادغام علم با کاربرست بالینی عاقلانه استوار است، یکپارچه سازد؟

برای پرداختن به این سؤالات، حوزه‌ی زیست-عصب‌شناسی بین فردی^۳ (IPNB) در پایان هزاره

1. Mental

2. Health

3. Interpersonal Neurobiology

گذشته بوجود آمد. ما آن چه را که ای. او. ویلسون^۱ (۱۹۹۸) رویکرد «اتحاد دانش»^۲ می نامد مورد استفاده قرار می دهیم که در آن به دنبال یافته های بنیادین از رشته های متمایز - که اغلب ارتباط مستقیمی با یکدیگر ندارند - و مضامین مشترکی هستیم که از پیگیری های مستقل دانش آن ها پدید می آید. این اکتشافات «همگانی» معنای خاصی برای درک واقعیت و حوزه سلامت روان دارد، به این نحو که بینش های بی نظیری به درک ماهیت زندگی و انسان بودن فراهم می سازد. علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB) شکلی از درمان نیست؛ بلکه بر درمان تأثیر می گذارد. چارچوب مفهومی که از تلاش برای درک دیدگاه اتحاد دانش به ماهیت زندگی پدید می آید، می تواند در حوزه های گوناگون از جمله تعلیم و تربیت، پرورش کودک، و روان درمانی بکار رود. علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB) تلاش دارد «علم را وارد زندگی کند»، هم چنان که مبانی اتحاد دانش را پدید می آید. چارچوب بین رشته ای گسترده ای را بنا می نهد که علم و کاربری بالینی را با هم پیوند می زند، و سپس این دیدگاه را جهت کمک به افراد به منظور زندگی با رفاه بیشتر بکار می گیرد.

کتاب ۱۰ اصل زوج درمانی اثربخش^۳، نمونه ای قابل تحسین از چگونگی ترکیب اندیشه های علمی و یافته های پژوهش های گوناگون و کاربرد آن ها برای استفاده روزمره در کاربری روان درمانی است. این یک کار بالینی مبتنی بر علم در بهترین شکل آن است. این کتاب عملی و روشنگر توسط رهبران حوزه علم رابطه و کاربرد بالینی^۴، راهنمای مستقیمی در این زمینه است که چگونه کاربری بالینی خودتان را غنی سازید. دکتر جرج شوارتز گاتمن^۵ و دکتر جان ام گاتمن^۵، دهه ها به مطالعه روابط عاشقانه و کاربرد و ارزیابی زوج درمانی پرداخته اند؛ و آن چه در دستان شما است، خرد و گهرهای عملی این دو استاد سلامت رابطه است.

در این پیشگفتار کوتاه، من برخی از شیوه های اولیه ای را که هر یک از این ۱۰ اصل، بنیان های علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB) را به تصویر می کشند، مشخص خواهم کرد. جولیا جان و من در کنار یکدیگر به تدریس مشغول بوده ایم، و درهم تنیدن خدمات عالی آن ها در درکمان از پیوندهای بین فردی - چه وقت موفق هستند و چه وقت به شکست منجر می شوند - با اصول اتحاد دانش علم زیست-عصب شناسی بین فردی (IPNB)، یک همکاری جذاب، سرگرم کننده، و پربار بوده است. مفتخرم که یک عمر تلاش حرفه ای آن ها را به عنوان بخش مهمی از

1. E.O. Wilson

2. consilient

3. 10 Principles for Doing Effective Couples Therapy

4. Julie Schwartz Gottman

5. John M. Gottman

کتابخانه حرفه‌ای علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB) نورتون نگهداری می‌کنیم و همگی امیدواریم به عنوان یک چارچوب علمی بنیادین برای حوزه سلامت روان بکار گرفته شوند.

اصل اول: روش‌های مبتنی بر پژوهش را برای درمان زوجها بکار ببرید. اگرچه درست است که هر چیزی که معنادار باشد را نمی‌توان اندازه گرفت، و هر چیزی که می‌توان اندازه‌گیری کرد معنادار نیست، در حوزه سلامت روان آن چه حائز اهمیت است این است که با یک رویکرد سنجیده و دارای پایه علمی به چالش‌هایی که تلاش داریم در کار خود به آن‌ها پردازیم، شروع کنیم. یک شخص در درمان به قدر کافی چالش‌انگیز است؛ با وجود دو نفر در اتاق درمان، پیچیدگی هم افزایش می‌یابد و هم آشکارتر می‌شود.

در علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، می‌گوییم رویکرد ما به سلامت روانی باید با علم همسو باشد، اما توسط آن محدود نشود. این بدان معنا است که ما به عنوان نقطه شروع بر علم تکیه می‌کنیم، اما می‌پذیریم که به عنوان متخصصان روان، و این که روان منبع تجربه ذهنی است، هرگز نمی‌توانیم به طور کامل این ویژگی روانی اساسی را اندازه بگیریم. با این حال گاتمن‌ها به عنوان رهبران ژرف‌اندیش در سم رابطه، به نیایی نشان داده‌اند که وقتی زوجها بر تجربه ذهنی درونی یکدیگر تمرکز نمی‌کنند، سلامت رابطه دچار مشکل می‌شود. وقتی یافته‌های پژوهشی آن‌ها را مطالعه می‌کنید، ممکن است از آن‌ها که سهواً احساس کرده‌اید، حمایت کنید: روابط سالم مستلزم این هستند که تجارب متمایز یکدیگر را به رسمیت شمرده و از آن حمایت کنیم. این یافته علمی به طرق مختلف به یکی از اصول عمده علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی همسو است: سلامت از یکپارچگی^۱ پدید می‌آید. یکپارچگی، تمایز یافتگی^۲ و پیوند عناصر متفاوت در یک سیستم است. یکپارچگی در یک رابطه مستلزم محترم شمردن عناصر و ارتباط شفافیت آمیزی است که دو فرد را با یکدیگر به صورت یک کل پیوند می‌دهد. یکپارچگی منبع این اندیشه است که «کل بزرگ‌تر از مجموع اجزای آن است» و این دقیقاً همان چیزی است که یافته‌های پژوهشی گاتمن آشکار می‌سازد.

اصل دوم: نخست سنجش کنید، سپس در مورد درمان تصمیم‌گیری کنید. در علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، ما اهمیت چشمگیر دیدن ذهن به صورت یک فرایند پدیدار شونده، خود سازمان دهنده، تجسمی و رابطه‌ای که روند انرژی و اطلاعات را تنظیم می‌کند را مورد بحث قرار می‌دهیم. روان خود شما به عنوان یک بالینگر به بخشی از فرایند پدیدار شونده در

درمان تبدیل می‌شود. اگر ما انتظارات و قضاوت‌های قبلی‌مان را پیش از آغاز درمان شناسایی نکنیم - آن چه می‌تواند اندیشه‌های «بالا به پایین» ما نامیده شود - ممکن است نسبت به توجه کامل نداشتن به مراجعان یا بیمارانمان آسیب‌پذیر باشیم. به جای فهمیدن آنچه مراجعان واقعاً نیاز دارند، ممکن است آن چه را که حتی پیش از ورود آن‌ها به درمان در ذهن می‌پروراندیم را تحمیل کنیم. دومین اصل به ما یادآور می‌شود که از ذهنی گشوده برخوردار باشیم، از مهارت‌هایمان استفاده کنیم تا ماهیت کامل آن چه که در حال رخ دادن است را ارزیابی کنیم، و سپس به طور اراده‌ای برای انتخاب یک راهبرد درمانی تصمیم بگیریم. از دیدگاه علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی (IPNB)، این شیوه‌ای است که ما هر فرد، زوج، و هر خانواده‌ای را از هم متمایز می‌سازیم: ما آن‌ها را مشاهده و سپس خودمان را در یک رابطه درمانی به آن‌ها پیوند می‌زنیم تا رویکردی یکپارچه به روان درمانی وجود آوریم. ما به عنوان بالینگران بخشی از یک فرایند بزرگ‌تر هستیم. گشوده نگه داشتن ذهن، متمایز ساختن سنجش از طرح درمان و اجرای آن، ما را قادر می‌سازد حسابگرانه رویکرد اثربخش‌تر و یکپارچه‌ای به کارمان خلق کنیم.

اصل سوم: دنیای درونی هر یک از همسران را درک کنید. «زانو زدن» نزد هر فرد در درمان به معنای احساس کردن تجربه ذهنی درونی، فکریدن این دنیا، و محترم شمردن اعتبار این بافت احساس شده «زندگی زیسته» است. ما احساس دو جریان ادراک داریم: یکی جهان فیزیکی است؛ رویدادهایی که می‌توانیم با چشمان و گوش‌های خود ببینیم و بشنویم. دیگری جهان ذهنی است؛ تجربه ذهنی احساسات، افکار، امیدها، و آرزوهایمان. رایج‌ترین موارد در مدرسه، و متأسفانه بیش از حد معمول در زندگی خانگی ما، گرایش داریم در وهله نخست بر بینش فیزیکی تمرکز کنیم؛ ادراک جهان اشیاء. در مقابل، ما دارای «دید ذهنی» هستیم؛ توانایی احساس کردن زندگی ذهنی دیگران و خودمان.

اصل سوم، این اندیشه علم زیست-عصب‌شناسی بین فردی را پررنگ می‌سازد که دید ذهنی، قلب روابط سالم و روان‌درمانی اثربخش است. دید ذهنی مهارتی قابل آموزش است؛ وقتی ما دید ذهنی را با رفتار خودمان به عنوان درمانگر الگودهی می‌کنیم، می‌توانیم زوجین را ترغیب کنیم که یاد بگیرند، دنیای درونی یکدیگر را درک و محترم بشمارند. دید ذهنی از سه بخش تشکیل می‌شود: بینش، همدلی، و یکپارچگی. وقتی دید ذهنی را از طریق الگو ساختن خودمان و همین‌طور آموزش مستقیم به دیگران آموزش می‌دهیم، در حال ایجاد مهارت درک خود، درک دیگران، و فرایند اساسی یکپارچگی در قلب مهربانی و شفقت هستیم.