

سنت و علم

۱۰ اصل برای

زوج درمانی مؤثر

جان و جولی گاتمن

مریم خسروی

ویراسته و زیر نظر:

مریم تقی پور

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

.....	۳۲۲
.....	۱۹۲
.....	۵۸۲
.....	۵۰۶

فهرست

.....	۷۰۶
.....	۵۰۶
.....	۷
.....	۱۱
.....	۲۳
.....	۲۹
.....	۳۱
.....	۳۷
.....	۶۹
.....	۸۷
.....	۱۱۱
.....	۱۳۱
.....	۱۴۷
.....	۱۸۳
.....	۲۱۵



اصل نهم: به تعویق انداختن قضاوت اخلاقی، هنگام بررسی روابط

۲۳۳	فرازناشویی
۲۶۱	اصل دهم: عمیق تر شدن برای ایجاد معانی مشترک
۲۸۵	امید را حفظ کنید
۳۰۵	نتیجه گیری
۳۰۷	منابع
۳۰۹	منابع پیشنهادی
۳۱۵	واژه نامه

۶۲	مقدمه
۱۲	دوره اول (۱ تا ۱۰ جلسه)
۷۲	دوره دوم (۱۱ تا ۲۰ جلسه)
۶۹	دوره سوم (۲۱ تا ۳۰ جلسه)
۷۸	دوره چهارم (۳۱ تا ۴۰ جلسه)
۱۱۱	دوره پنجم (۴۱ تا ۵۰ جلسه)
۱۲۱	دوره ششم (۵۱ تا ۶۰ جلسه)
۷۲	دوره هفتم (۶۱ تا ۷۰ جلسه)
۲۸۱	دوره هشتم (۷۱ تا ۸۰ جلسه)
۵۱۲	دوره نهم (۸۱ تا ۹۰ جلسه)

سخنی با خوانندگان

وقتی این کتاب به دستم رسید برای خواندنش چنان مشتاق بودم که تا مطالعه اش به پایان نرسید نتوانستم به کار دیگری فکر کنم. یکی به خاطر نام نویسندگان اثر، جان و جولی گاتمن که از بزرگان عرصه علم روان شناسی و روان درمانی اند و در آثار خود دیدگاه پژوهش محور نسبت به این علم را تبیین و ترویج می کنند، و دیگری به دلیل نام این اثر، یعنی «ده اصل!» در رویکرد درمانی پژوهش محور گاتمن ها، ردی از اسطوره ها و تمثیل های کهن جابه جا نمایان است. چهار اثر آخر الزمان، ۱۰ اصل و... همگی گویای آشنایی این زوج دانشمند با ادبیات و تاریخ کهن و گرایش های مذهبی آن هاست که با خلاقیتشان ترکیب و موجب پایش ایده های نو و مؤثر شده است. وقتی عنوان کتاب (۱۰ اصل برای زوج درمانی مؤثر) را دیدم ناخود آگاه ده فرمان موسا خطاب به قومش در ذهنم تداعی شد؛ ده فرمانی که از سوی خداوند به موسا ابلاغ شد که به مردمش برساند تا همپیمان شوند. گویی گاتمن ها عصاره پژوهش و تجربه ارزشمندشان را که طی بیش از سه دهه کار حرفه ای اندوخته اند در این ده اصل به زوج درمانگرانی تقدیم می کنند که دغدغه مراجعان و کیفیت مسئولیت حرفه ایشان را دارند تا به ارائه بهترین خدمات و راهکارها به زوج هایی بپردازند که در سرایشی رابطه ای ناخوشایند قرار

دارند و ترس از پایان زندگی مشترکشان در آینده‌ای نه چندان دور آن‌ها را نزد مشاور کشانده است.

نویسندگان برای رسیدن به این هدف که گویی یکی از رسالت‌هایشان است (آموزش و انتقال دانش به زوج‌درمانگران هم‌عصر خود و آیندگان) بی‌دریغ و سخاوتمندانه با زبانی روشن و مستقل و براساس تجربه و دانش، همه‌داشته‌هایشان را در این کتاب در طبق اخلاص و در اختیار زوج‌درمانگران گذاشته‌اند.

یکی از نقاط درخشان این کتاب استفاده از پژوهش‌های خود نویسندگان و سایر پژوهشگران در علم روان‌درمانی است. علاوه بر آن، از نمونه‌های بالینی، که پیچیدگی‌های روابط انسانی را به نمایش می‌گذارد، کمک گرفته‌اند تا چگونگی اجرای عملی مراحل با جزئیات و دقت به خواننده منتقل شود.

نکته دیگر این‌که در محتوای این ده اصل، قواعد و مهارت‌های ضروری دیگری که در دوره درمان بسیار اهمیت دارند گنجانده شده؛ مهارت‌هایی مثل پرهیز از قضاوت، همدلی، خودافشاگری و هشیاری نسبت به افکار و احساسات که همگی این مهارت‌ها در لحظه حضور مراجعان و با کمک گرفتن از دانش و تجربه سایر متخصصان و نیز به روزبودن درمانگران ماهر، با تجربه و با سابقه، به صورت ضمنی در اختیار خواننده قرار گرفته‌اند. مثلاً، استفاده از مطالعات شیرلی گلس در زمینه درمان زوج‌های آسیب‌دیده از بی‌وفایی و کمک‌گرفتن از تجربیات او در درمان «روابط فرازناشویی» که در ساختار «اصل نهم» آمده و در شکل‌گیری این اصل در ذهن نویسندگان اثرگذار بوده؛ یا آن‌جا که پس از شنیدن ماجرای والتر (مردی که ۵۷ معشوقه‌اش را معرفی می‌کند) قضاوت‌های رایجی را که به ذهن هر درمانگری به عنوان یک انسان، هجوم می‌آورند با صدای بلند برای خواننده نقل می‌کنند و توضیح می‌دهند که با این نوع قضاوت‌گری به تداوم زندگی مراجعان کمک

نخواهیم کرد و هدف اصلی که کمک به بهبود رابطه آسیب‌دیده از خیانت است نباید فراموش شود. همان‌طور که در جایی از کتاب می‌گویند: «برای من و جان این‌گونه فکرکردن دشوار نبود: 'تو خائنی...»، 'تو لیاقت چنین زنی را نداری'، 'تو نباید کنار فرزندان باشی چون الگوی ناشایستی برای آن‌ها خواهی بود'...» یا آن‌جا که پس از تشریح اصل دهم خواننده را به ژرف‌نگری برای خلق معانی مشترک بین زوج‌ها دعوت می‌کند، به راحتی و با صمیمیت، تعارض بین خودشان (جان و جولی گاتمن) را بر سر خرید خانه جنگلی و چگونگی دست‌یابی به راه‌حل این تعارض به زبان روایت بازگو می‌کنند و در ضمن یادآور می‌شوند که این موضوع را در جلسه درمانی برای مراجعانشان (جک و جاسمین) نیز نقل کرده‌اند (خودافشاگری) که درس بزرگی برای درمانگران است.

نکته دیگری که حائز اهمیت است و این اثر را راه‌گشا تر و مؤثرتر می‌کند، ارائه خلاصه هر اصل در انتهای فصل‌ها به شکل تمرین‌های روشن و واضح و گام‌به‌گام است که به حرکت درمانگر در مسیر اجرای آن اصل بسیار کمک می‌کند.

خلاصه این‌که می‌توان گفت این کتاب گنجینه ارزشمندی است که می‌تواند یک راهنمای عملی گام‌به‌گام برای هر زوج‌درمانگری باشد. در انتها، جمله‌ای از نویسندگان که در پایان کتاب ذکر شده بیش‌ترین انگیزه را برای کسب علم در حوزه زوج‌درمانگری در من ایجاد کرده و موجب شکل‌گیری حسی ارزشمند نسبت به این فعالیت حرفه‌ای شده است؛ اما آن جمله:

«همان‌طور که به اطراف می‌نگریم دنیا را آکنده از نزاع‌های کوچک و بزرگ می‌یابیم... کشتارهای بی‌دلیل زمین را سرخ‌رنگ کرده است... حال چه‌کاری از ما برمی‌آید؟

اگر شما زوج‌درمانگر هستید، این بخت را دارید که تغییراتی ایجاد

