

# زوج درمانی به شیوه ذهن آگاهی

(تکنیک‌های ذهن آگاهی برای تقویت روابط زوجین)

مؤلف

ندا مردانی



روان آگاه

## محتوا

- ۹..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- ۱۰..... چرا ازدواج ناکام می‌شود؟
- ۱۱..... توقعات غیر واقعی از ازدواج دارید
- ۱۲..... آنقدر ترسیدید که نتوانستید احساسات را به اشتراک بگذارید
- ۱۳..... انتظار داشتید که همسران شما را «اصلاح» کند
- ۱۳..... خیلی راحت شدید
- ۱۴..... ارزش دادن به صمیمیت فیزیکی را متوقف کردید
- ۱۵..... از دادن فضا به یکدیگر خودداری کردید
- ۱۶..... مامان و بابا را به ازدواج خود وارد کردید
- ۱۷..... از گفتگوهای مهم درباره پول طفره رفتید
- ۱۷..... بیش از حد افکار منفی را به اشتراک گذاشتید
- ۱۸..... با والدگری با رقابت برخورد کردید
- ۱۹..... روان‌درمانی زوجین
- ۲۱..... شکل‌گیری روان‌درمانی
- ۲۱..... روان‌درمانی در قرن بیستم میلادی
- ۲۲..... تحولات اخیر در زمینه روان‌درمانی
- ۲۳..... پیشرفت روان‌درمانی در چند دهه گذشته

۲۳	..... انواع روان‌درمانی
۲۴	..... رویکردهای مختلف روان‌درمانی
۲۴	..... روانکاوی
۲۵	..... رفتار درمانی
۲۶	..... شناخت درمانی
۲۷	..... روان‌درمانی اختلالات سایکوسوماتیک (روان تنی)
۲۸	..... روان‌درمانی کودک
۲۹	..... روان‌درمانی افراد مبتلا به سادیسزم
۲۹	..... روان‌درمانی مثبت‌نگر
۳۰	..... انواع رویکردهای درمانی از نگاهی دیگر
۳۲	..... چهار موج روانشناسی
۳۲	..... «موج اول» روانشناسی؛ «روانکاوانه»
۳۳	..... موج دوم روانشناسی، «رفتار گرایی»
۳۳	..... موج سوم روانشناسی، موج «وجودی»
۳۴	..... روانشناسی فرافردی، موج چهارم
۳۶	..... ایماگوتراپی

### ۳۹ ..... فصل دوم: ذهن‌آگاهی چیست؟

۴۲	..... ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن
۴۵	..... ذهن‌آگاهی و مراقبه تمرکزی شرقی
۴۶	..... اساس ذهن‌آگاهی
۴۷	..... عناصر اساسی ذهن‌آگاهی
۴۹	..... مولفه‌های ذهن‌آگاهی
۵۰	..... پایه‌های مغزی و فیزیولوژیکی ذهن‌آگاهی
۵۱	..... تمرین‌های رسمی و غیر رسمی در ذهن‌آگاهی

۵۲	تأثیرات تدریجی ذهن آگاهی
۵۳	تاریخچه کوتاه ذهن آگاهی در روان‌درمانی
۵۴	ذهن آگاهی به عنوان یک آموزش پیشرفته
۵۵	اصول یادگیری ذهن آگاهانه
۵۶	همبسته‌های ذهن آگاهی
۵۷	شخصیت
۵۷	شاخص نشانه‌های روانشناختی
۵۷	هوش هیجانی
۵۸	رضایتمندی زندگی
۵۸	مدیریت برداشت
۵۸	رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۹	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
۶۰	کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن (MBSR)
<b>۶۳</b>	<b>فصل سوم: زوج درمانی ذهن آگاهانه</b>
۶۴	ذهن آگاهی چگونه به شما کمک می‌کند؟
۶۴	تقویت روابط مبتنی بر ذهن آگاهی چیست؟
۶۴	اهداف بهبود رابطه عاشقانه با مایندفولنس چیست؟
۶۵	مایندفولنس یا ذهن آگاهی چیست؟
۶۵	مایندفولنس چگونه به شما کمک می‌کند؟
۶۶	بهبود روابط بر اساس ذهن آگاهی چیست؟
۶۶	۴ ویژگی ناشی از تکنیک‌های مایندفولنس در رابطه عاطفی
۶۶	مزیت مایندفولنس در یک رابطه عاشقانه چیست؟
۶۷	چهار عامل در MBRE
۶۸	تکنیک‌های تقویت روابط با مایندفولنس

- ۶۸ ..... فواید مایندفولنس در رابطه عاشقانه
- ۶۹ ..... تحقیقات در مورد مایندفولنس در رابطه عاطفی
- ۷۱ ..... منافع ذهن‌آگاهی

### فصل چهارم: تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای تقویت روابط زوجین ..... ۷۳

- ۷۳ ..... ذهن‌آگاهی برای ازدواج سالم
- ۷۴ ..... درگیری با همسر گاهی اجتناب‌ناپذیر است
- ۷۴ ..... نکته‌ای در ارتباط با این زمینه
- ۷۴ ..... تمرین ذهن‌آگاهی در ازدواج ممکن است ناراحت‌کننده یا غیرطبیعی باشد
- ۷۵ ..... تمرینات ذهن‌آگاهی و ازدواج سالم
- ۷۵ ..... چهار نکته برای ازدواج سالم:
- ۷۷ ..... تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای تقویت روابط زوجین
- ۷۸ ..... مزایای برجسته تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی چیست؟
- ۷۹ ..... پژوهش درخصوص اثربخشی MBRE
- ۸۰ ..... تمرین در خانه
- ۸۳ ..... روش تماس صفر
- ۸۳ ..... چگونه تکنیک تماس صفر را عملی کنیم؟
- ۸۵ ..... ارتباط بین ذهن‌آگاهی و افزایش شادی زندگی زناشویی
- ۸۵ ..... استرس افراد - تاثیر ذهن‌آگاهی و افزایش شادی
- ۸۷ ..... همیشه در دسترس بودن باعث بهبود روابط می‌شود
- ۸۸ ..... ذهن‌آگاهی و افزایش شادی، مدیریت استرس را بهبود می‌بخشد

### منابع ..... ۹۱

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

در ازدواج‌های سالم، همسران مانند بهترین دوستان عمل می‌کنند و زمان زیادی را با کیفیت با هم می‌گذرانند و روابط خود را ایجاد می‌کنند. آنها از بودن در کنار یکدیگر لذت برده و حتی ممکن است به نظر برسد که همه کارها را با هم انجام می‌دهند. با این حال، ازدواج و زندگی بسیار بیشتر از لحظاتی است که با همسران می‌گذرانید. در حالی که لذت بردن از همراهی یکدیگر و انجام کارها با یکدیگر راهی ارزشمند برای ایجاد رابطه شماسست، مراحل مختلف زیادی می‌تواند به ارتباطی سالم و طولانی مدت با همسران منجر شود. علاوه بر گذراندن زمان با کیفیت با هم، ازدواج‌های سالم شامل دو نفر است که مایلند مشکلات خود را محترمانه مطرح کرده و آنها را به گونه‌ای هدایت کنند که برای هر دو مفید باشد. روابط سالم هرگز خالی از تعارض یا اختلاف نیست. در عوض، تعارض باید تا حدی وجود داشته باشد تا ثابت شود که هر دو طرف برای یکدیگر و شادی خود ارزش قائل بوده و آماده هستند تا مسائل را با هم حل کنند.

اگر در رابطه‌ای سالم اختلاف نظر دارید، ممکن است نظر یا موضع همسران را در مورد چیزی دوست نداشته باشید، اما موافقت می‌کنید تا با احترام با آن پردازید. به دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید هر دو برنده شوید و همیشه با یکدیگر مهربان باشید. هدف شماره یک شما این است که هر دوی شما شاد باشید و تمام رضایتی را که از

رابطه مشترک خود نیاز دارید دریافت کنید (یئو و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی دیگر از راه‌های سالم سازی ازدواج، به نظر من، عنصر استقلال است. وابستگی خاص به همسران در ازدواج اجتناب‌ناپذیر است، زیرا شما خیلی موارد را با هم به اشتراک می‌گذارید. با این حال، کل زندگی و رفاه شما نباید به همسران وابسته باشد. به همین ترتیب، زندگی و رفاه او نیز نباید به شما وابسته باشد. هر کدام از شما باید سرگرمی‌هایی داشته باشید که جدا از یکدیگر انجام می‌دهید. این تجربیات مستقل به شما این امکان را می‌دهد که سالم و به خود مطمئن باشید. شما را قادر می‌سازد تا در رابطه با شریک زندگی خود به عنوان فردی کامل و شاد ظاهر شوید. ترکیبی از عشق، احترام، شفقت و اعتماد هر دو طرف را قادر می‌سازد تا از رابطه‌ای شاد و سالم لذت ببرند.

### چرا ازدواج ناکام می‌شود؟

زمانی که متوجه می‌شوید که رابطه‌ای که زمانی پر رونق بود، اکنون در مکانی خطرناک یا سمی است و باید آن را نجات دهید، به راحتی می‌توان وحشت زده شد. ممکن است در وهله اول حیرت کنید که آیا می‌توانید رابطه خود را نجات دهید. به یاد داشته باشید، تا زمانی که می‌توانید آینده‌ای را متصور شوید که در آن شما و همسران یکدیگر را بخشیده‌اید، یاد گرفته‌اید که با یکدیگر بهتر رفتار کنید، و ادامه داده‌اید، حتی اگر ندانید چگونه به آنجا خواهید رسید، امید وجود دارد.

کشف اینکه چرا ازدواج شما ناکام و ناخوشایند شده چگونه شروع به ترمیم آن است. به این ترتیب، شما مستقیماً روی مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوید کار می‌کنید، نه اینکه وقت خود را برای حل مشکلاتی که ریشه مشکل شما نبوده تلف کنید. هنگامی که رابطه شما در خطر است، تغییرات فوری لازم است تا هم شما و هم همسران دوباره احساس امنیت، دوست داشتن و گرمی بودن داشته باشید. با بازگشت این عناصر، بقیه رابطه می‌تواند بهبودیافته و شما می‌توانید از زندگی مشترک خود دوباره لذت ببرید (مهدوی و زنگی دارستانی، ۱۴۰۲).

## توقعات غیر واقعی از ازدواج دارید

زوج‌های طلاق اغلب به این وضعیت می‌رسند زیرا نتوانسته‌اند همسر، خود یا رابطه‌شان را بپذیرند. بسیاری از زوجها یکدیگر راملاقات می‌کنند، برای مدتی قرار می‌گذارند، عاشق می‌شوند و سپس ازدواج می‌کنند. اغلب گفته می‌شود که عشق و احترام دو عامل مهم در ازدواج هستند، اما پذیرش به همان اندازه ضروری است. قبول نکردن همسر یا رابطه‌ای که به اشتراک می‌گذارید تقریباً همیشه منجر به مشاجره می‌شود. شما همسران را با انتظاراتی که نمی‌تواند به طور منطقی برآورده کند، ننگه می‌دارید. هرچه بیشتر انتظارات شما برآورده نشود، کمتر از رابطه راضی هستید و تنش بین شما بیشتر می‌شود. نمی‌خواهم بگویم که داشتن انتظارات از همسر و ازدواج چیز بدی است. برعکس، انتظارات به شما کمک می‌کند بفهمید که از ازدواجتان چه می‌خواهید و چه نیازی دارید و به شما اجازه می‌دهد آن نیازها را به همسران منتقل کنید، که قطعاً سالم است. زمانی که از همسر یا رابطه خود انتظارات غیرواقع بینانه‌ای دارید، مشکلاتی در رابطه با ازدواج خود پیدا می‌کنید. اگر ناامید شده‌اید چون فکر می‌کردید که ازدواج تا آخر عمر فقط در مورد پروانه‌ها، دسته گل‌ها و رابطه جنسی پرشور و حرارت است، در واقع به دلیل انتظارات غیر واقعی خود ناامید شده‌اید. واقعیت این است که ازدواج خیلی بیشتر از هیجان‌ناز داغ و آتشین و احساس عاشق شدن است. ازدواج عشق، خانواده، ثبات، آرامش و آسایش است. ممکن است لحظاتی پرشور و سوزان وجود داشته باشد، اما در بیشتر مواقع، آرام‌تر و راحت‌تر از آن خواهد بود. متأسفانه، این آسودگی اغلب منجر به کسالت و تحقیر می‌شود، همچنین احساس می‌کنید که توسط همسر خود طرد شده‌اید که زمانی به نظر می‌رسید از شما سیر نمی‌شود. اگرچه همه اینها طبیعی است و می‌توان روی آن کار کرد. هنگامی که انتظارات واقع بینانه از همسر و ازدواج خود دارید، می‌توانید مشتاقانه منتظر رابطه بهتری باشید که احساس شادی، امنیت و رضایت بیشتری داشته باشد (تریف و همکاران، ۲۰۱۸).



### آنقدر ترسیدید که نتوانستید احساسات را به اشتراک بگذارید

من کاملاً متوجه شدم! مهم نیست که چه کسی هستید و می‌خواهید احساسات خود را با چه کسی به اشتراک بگذارید، به اشتراک گذاشتن احساسات خود ترسناک است. حتی اگر همسرتان را دوست دارید و آن را گرامی می‌دارید، صحبت در مورد جنبه‌های عمیق و تاریک خود هیجانی شما می‌تواند ترسناک باشد. ممکن است اعتراف به اینکه احساس آسیب، طردشدن، حسادت یا ناامنی دارید غیرممکن به نظر برسد. ممکن است احساس کنید که همسرتان اهمیتی نمی‌دهد یا به حرف شما گوش نمی‌دهد، در حالی که در واقعیت، نمی‌توانید افکار و احساسات واقعی خود را به اشتراک بگذارید زیرا فقط می‌ترسیدید.

مهم نیست که چقدر با همسر خود بوده‌اید یا در طول زندگی چقدر صمیمی بوده‌اید، ترس می‌تواند ظاهر شود و کار را دشوار کند. همه ما جنبه‌هایی از خود هیجانی مان داریم که درک آن‌ها بسیار دشوار است و حتی سخت‌تر از آن به اشتراک گذاشتن آن با دیگران است. علیرغم اینکه می‌دانید همسرتان احتمالاً متوجه می‌شود، اعتراف به احساسات و صحبت کردن با همسرتان می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. ممکن است از قضاوت شدن، پذیرفته نشدن یا رفتار متفاوتی که می‌تواند منجر به احساس طرد شدن و ناخواسته بودن شود، ترس داشته باشید. هرچه بیشتر در این ترس بنشینید، هدایت آن چالش‌برانگیزتر می‌شود و در نتیجه، ممکن است کمتر در رابطه خود احساس اعتماد کنید. نیازی به گفتن نیست که با گذشت زمان، این امر می‌تواند به طور جدی از دواج شما را نابود کند.

زمان، کار، و ممکن است قبل از بررسی احساساتی که در وهله اول از به اشتراک گذاشتن آن‌ها می‌ترسیدید، ارتباطی در مورد احساس ترس شما لازم باشد، اما حتی می‌توان بر عمیق‌ترین و ترسناک‌ترین ترس‌های شما غلبه کرد. اگر همسرتان آماده پذیرش شما باشد و شما صادقانه با او در میان بگذارید، می‌توانید از این چالش‌ها خلاص شوید و رابطه قوی‌تری را با او تجربه کنید. از این طریق، پیوند شما قوی‌تر و همچنین بادوام‌تر از همیشه خواهد شد.

### انتظار داشتید که همسرتان شما را «اصلاح» کند

غم‌انگیز است اما واقعیت دارد! در طول زندگی حرفه‌ای خود، افراد زیادی را ملاقات کرده‌ام که ازدواج کرده‌اند، به این امید و باور که همسرشان آنها را «اصلاح» کند. انتظار اینکه همسرتان شما را شفا دهد یک راه مطمئن برای تنظیم ازدواجی برای شکست است. مشکل این مسئله خاص این است که شما حتی ممکن متوجه نشوید که از همسر خود انتظار داشته‌اید که شما را اصلاح کند، مگر اینکه بررسی کنید که چگونه در طول رابطه خود رفتار کرده‌اید.

هرگز با این امید وارد رابطه نشوید که همسرتان نیازهایی را که والدینتان برآورده نکرده‌اند برآورده کند، زیرا این کار بار ناعادلانه و غیرواقعی را برای او ایجاد می‌کند. مهم نیست که همسر شما چه کاری انجام می‌دهد، احتمالاً همیشه در چشم شما اشتباه می‌کند زیرا هرگز نمی‌تواند خلایی را که احساس می‌کنید را پر کند. در نهایت، همسرتان به دلیل داشتن چنین توقعات زیادی که نمی‌تواند برآورده کند، از شما ناامید شده و مهمتر از آن، در دراز مدت ازدواج شما را از بین می‌برد.

اگر قبلاً در این چرخه سمی بوده‌اید، زمان آن رسیده است که پویایی خود را تغییر دهید. در غیر این صورت، ازدواج شما مسموم خواهد ماند و در نهایت به شیوه‌ای ویرانگر پایان خواهد یافت، نه با تصمیمی آرام و محترمانه برای جدایی (رابینز، ۲۰۲۲).

### خیلی راحت شدید

به طور طبیعی، راحتی و آسایش احساس خوبی برای تجربه در یک رابطه است. با این حال، اگر بیش از حد راحت باشید، می‌توانید رابطه خود را از درون نابود کنید. آسایش می‌تواند با بی‌خیال کردن همسران و اجازه می‌دهد که احساس کنند که دیگر نیازی به تلاش ندارند، روابط را از بین می‌برد. یک یا هر دو همسر اغلب تنبل می‌شوند و از تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن همسر خود دست بردارند و یکدیگر را پذیرفته شده بدانند، روندی که منجر به این می‌شود که همسرشان احساس کند هرگز به اندازه سابق با او منحصر به فرد رفتار نشده است. در ازدواج یا هر رابطه عاشقانه‌ی دیگری، درمان فرد به

ایجاد صمیمیت کمک می‌کند و رابطه را اساسی نگه می‌دارد. شما باید همیشه مایل باشید تا خود را نشان داده و تلاش کنید تا بتوانید رابطه خود را پایدار و لذت بخش نگه دارید.

ممکن است در ابتدا احساس ناراحتی یا غیرطبیعی بودن داشته باشید، اما شما باید همان انرژی را برای حفظ همسرتان صرف کنید، همانطور که در ابتدا انجام می‌دادید. از خود مراقبت کنید، خود را برای همسرتان بیارایید، به تلاش برای تحت تاثیر قرار دادن او ادامه دهید و برای جلب توجه او تلاش کنید. مثل اینکه اخیراً یکدیگر را ملاقات کرده‌اید، معاشقه کنید و همان کارهایی را انجام دهید که در وهله اول باعث شد عاشق یکدیگر شوید. وقتی این تلاش را در رابطه خود انجام می‌دهید، جذابیت شما در طول زمان بیشتر می‌شود، نه اینکه یکدفعه اوج بگیرد و به جوش آید. در نتیجه، رابطه شما برای سال‌های آینده دلپذیر، شاد و صمیمی می‌ماند (پاتریک، ۲۰۱۷).

### ارزش دادن به صمیمیت فیزیکی را متوقف کردید

اجتناب از صمیمیت فیزیکی گاهی می‌تواند منجر به خیانت یا طلاق شود. وقتی زندگی جنسی خوبی با همسرتان ندارید، راحت‌تر از ازدواج خود صرف نظر می‌کنید، زیرا دیگر احساس نمی‌کنید آنچه ازدواج را ادامه می‌دهد به اشتراک می‌گذارید. این ارتباط منحصر به فرد و شخصی است که شما دو نفر به اشتراک می‌گذارید و منحصرأ متعلق به شماست. اغلب، اکثر چیزهایی که با همسر خود به اشتراک می‌گذاریم را می‌توان با افراد دیگر نیز به اشتراک گذاشت. ما می‌توانیم عشق بورزیم، شوخی‌های شخصی داشته باشیم، لذت ببریم و در روابط صمیمی و منحصر به فرد شرکت کنیم، اما صمیمیت فیزیکی چیزی است که فقط با همسرمان داریم.

این زیباست که همراهان، دوستان و حتی والدین خوبی باشید، اما باید چیز خاصی داشته باشید که فراتر از آن به اشتراک بگذارید. در واقع، اگر صمیمیت فیزیکی نداشته باشید، همسرتان به جای همسرتان شبیه هم اتاقی شما می‌شود و شما نسبت به آن احساس رنجش می‌کنید و اوضاع پیچیده تر می‌شود و اگرچه لازم نیست جنبه جنسی یک رابطه همه چیز باشد، و بدیهی است که نباید تعهدات و فشارهایی برای داشتن

رابطه جنسی وجود داشته باشد، شما باید به ریشه موضوع بپردازید و دوباره به بررسی صمیمیت فیزیکی بپردازید. یاد بگیرید چگونه دست‌های هم را بگیرید، در آغوش بگیرید و در درجات مختلف صمیمیت فیزیکی شرکت کنید. سپس، زمانی که احساس راحتی کردید، رابطه جنسی را دوباره وارد رابطه خود کنید. در نهایت، مثل همیشه پرشور و جذاب خواهد بود و رابطه شما دوباره شروع به شکوفایی می‌کند (کریمی و فتحی، ۱۴۰۲).

### از دادن فضا به یکدیگر خودداری کردید

من معتقدم نزدیکی فیزیکی ضروری است، اما دادن و دریافت فضای کافی نیز ضروری است. حتی اگر رابطه شما ممکن است یکی از چیزهای ضروری در زندگی شما باشد، بسیار مهم است که بدانید آزادی شما به همان اندازه مهم است. ممکن است شما آن را دوست نداشته باشید، اما پس از مدت طولانی بدون استقلال، احساس خفگی می‌کنید و از همسر خود به خاطر اینکه همیشه دور بوده یا برعکس خیلی نزدیم بوده عصبانی می‌شوید. متأسفانه بسیاری از افراد نیاز ضروری به فضای شخصی را درک نمی‌کنند و اهمیت داشتن این زمان را برای مستقل بودن و تنها بودن درک نمی‌کنند. اگر به یکدیگر کینه توزی کرده اید یا زمان سختی را سپری می‌کنید، در نظر گرفتن زمان جدایی می‌تواند مفید باشد. درگیر شدن در سرگرمی‌های مستقل، انجام کارها به تنهایی، و حتی گرفتن تعطیلات یا سفرهای جداگانه راهی عالی برای ایجاد فضایی بین شما و همسرتان است. این فضا ممکن است در ابتدا ترسناک به نظر برسد، مخصوصاً اگر به دلیل ترس از دست دادن او یا مسائل مربوط به رها شدن، به همسر خود چسبیده‌اید، اما به یاد داشته باشید که دلیلی وجود دارد که ضرب‌المثل « دور شده عزیز میشه » ایجاد شده است. پس از آن پیروی کنید و به قلب خود این فرصت گرانبها را بدهید. زمانی که برای مدتی از هم جدا شدید، می‌توانید تمام دلایل زیبایی را که باعث شد در همان ابتدا عاشق شوید خود شوید را به یاد بیاورید. حتی ممکن است در زمانی که دور هستید برای او طنازی کنید و وقتی برگشتید منتظر بوده دوباره با او باشید. غیبت همچنین به شما این امکان را می‌دهد که حس اعتماد بیشتری در همسر خود ایجاد

کنید. فرض کنید اعتماد شما در طول سال‌ها از بین رفته است. در این صورت، این فرصتی عالی برای بازسازی رابطه خود با قوانین جدید و معقول است که می‌تواند به بازگرداندن اعتماد به نفس و همچنین تعمیق ارتباط شما کمک کند (نوریس، ۲۰۱۲).

### مامان و بابا را به ازدواج خود وارد کردید

می‌توانم درک کنم که مشکل در رابطه شما می‌تواند یک چالش باشد. ممکن است احساس کنید که نیاز دارید با کسی درد و دل کنید، و برای بسیاری از افراد، آن شخصی که باید با او صحبت کنید، مادر یا پدر است. در حالی که خالی کردن خود می‌تواند به شما کمک کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید و شما را آرام کند، لازم است بدانید که افراد خاصی باید ممنوع باشند. علاوه بر این، خالی کردن خود باید همیشه به گونه‌ای انجام شود که برای همسران محترمانه باشد.

بگذار رک بگویم! والدین شما یا هرکسی در خانواده‌تان هرگز افراد مناسبی نخواهند بود که در مورد مسائلی که ممکن است با همسر خود دارید به آنها اعتماد کنید. اغلب، آنها حتی کوچکترین مشکلات را به عنوان مسائل مهم می‌بینند و یا در مورد همسران قضاوت ناعادلانه کرده یا سعی می‌کنند رابطه شما را دستکاری کنند تا به شما کمک کنند. اما می‌خواهم به شما اطمینان دهم که هیچ یک از اینها هرگز کمکی نمی‌کنند. همه اینها تنها با دخالت اعضای خانواده که اطلاعات کاملی از همسر یا ازدواج‌تان ندارند، منجر به فشار بیشتر بر روابط شما می‌شود.

همیشه باید آنقدر به همسر خود احترام بگذارید که مستقیماً در مورد مشکلات خود با او صحبت کنید. اگر نمی‌توانید این کار را انجام دهید، با دوستی که بهش اعتماد دارید صحبت کنید و به او بگویید که فقط باید از یک درمانگر خوب کمک بگیرید. این افراد به احتمال زیاد از قضاوت همسر یا دخالت در روابط شما خودداری می‌کنند، که منجر به نتایج بهتری از مشکلاتی می‌شود که در حال حاضر با آن روبرو هستید (لائو و همکاران، ۲۰۱۸).

### از گفتگوهای مهم درباره پول طفره رفتید

پول در از بین بردن ازدواج‌ها به خوبی شناخته شده است و اغلب اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، موضوع پول می‌تواند به سرعت هر ازدواجی را به روش‌های مختلف از بین ببرد، از اهداف دیگر گرفته تا عادات نادرست خرج کردن. شاید غم‌انگیزترین داستان‌ها مربوط به مواردی باشد که زوجها آنقدر پول خرج عروسی خود کردند که با مشکلات مالی ازدواج خود را شروع کردند و در نهایت به طلاق رسیدند. اما اجازه دهید این را به شما بگویم که حتی بعداً در ازدواج، پول می‌تواند به مسئله تبدیل شود. صحبت کردن درباره پول با همسران چالش برانگیز اما ضروری است. این مکالمه‌ای است که باید قبل از ازدواج داشته باشید و هم مکالمه‌ای است که باید در طول زندگی مشترک با آن ادامه دهید. پول موضوعی هیجانی است و می‌تواند باعث شود که افراد نسبت به دیگران احساس دفاع، ترس، خجالت یا حتی رنجش کنند. اگر شما و همسران در مورد نحوه مدیریت امور مالی، از جمله نحوه کسب، پس انداز، خرج و استفاده از آنها اختلاف نظر دارید، می‌تواند هشدار برای مشکلات آینده در این زمینه باشد. شما باید در اسرع وقت در مورد این موضوع صحبت کنید و به توافق برسید تا هر دو بتوانید از بروز مشکلات مربوط به پول جلوگیری کنید. بسیار مهم است که با هم بودجه‌ای بسازید که اهداف مالی شما را منعکس کند و برای هر دوی شما قابل دستیابی باشد و به طور منظم روی آن بودجه کار کنید. همچنین اگر شرایط اضطراری پیش آمد، باید به طور مداوم مقداری پول پس انداز کنید و هر از چند گاهی وضعیت مالی خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که همه چیز به خوبی پیش می‌رود. هرچه بیشتر به عنوان یک زوج با مسائل مالی خود روبرو شوید، مشاجرات کمتری در مورد پول خواهید داشت.

### بیش از حد افکار منفی را به اشتراک گذاشتید

افکار منفی به سرمان می‌آید. همه افراد افکار منفی را تجربه می‌کنند، و گاهی اوقات این افکار ممکن است ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد، به خصوص اگر شرایط نامطلوب این افکار را تغذیه کنند. در واقع داشتن افکار منفی طبیعی است، اما به

اشتراک گذاشتن بیش از حد آنها چیزی است که باید از آن اجتناب کنید. در یک رابطه مهم نیست که چه احساسی دارید یا به چه فکر می‌کنید، چهار C ممنوعه از افکار منفی وجود دارد که همیشه باید از آنها اجتناب کرد. این چهار C ممنوعه شامل شکایت، انتقاد، تعارض غیرمولد، و محکوم کردن (شامل متهم کردن، سرزنش، توهین، برچسب زدن و سایر اشکال محکوم کردن) است. در حالی که من کاملاً شما را تشویق می‌کنم که نظر خود را بیان کنید، همچنین ضروری است که خودتان را به گونه‌ای توصیف کنید که برای همسران مهربان، دلسوز و محترم باشد. بیاموزید که چگونه افکار و احساسات خود را به گونه‌ای بیان کنید که نشان دهد چقدر واقعاً از چیزی ناراحت هستید بدون اینکه شریک زندگی خود را خراب کنید. در اشتراک گذاری خود قاطع، واضح و مفید و مختصر باشید، مهربان بوده و به دنبال نتایج سازنده از گفتگو باشید. هر زمان که با عصبانیت یا ناراحتی صحبت می‌کنید، به همسر، خود و ازدواجتان بد می‌کنید. هر زمان که عصبانی کمی شوید، مسئولیت عصبانیت خود را بپذیرید و در وهله اول به خود فرصت دهید تا بفهمید که چرا اینقدر عصبانی شده‌اید. هنگامی که هیجاناتتان را مرتب کردید، به خود فرصت دهید تا تشخیص دهید چگونه می‌توانید این افکار و احساسات را به شیوه‌ای مهربانانه و محترمانه به اشتراک بگذارید و سپس این کار را انجام دهید. متوجه خواهید شد که از این طریق به مراتب تعارض را مؤثرتر حل می‌کنید و هر دو با انجام این کار احساس بسیار بهتری خواهید داشت (هندریکس و هانت، ۲۰۱۳).

### با والدگری با رقابت برخورد کردید

شاید بارها شنیده باشید که پدر و مادر شدن ازدواج را تغییر می‌دهد. اما آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا اینطور است؟ پاسخ من این است: وقتی پدر و مادر شدید، افراد کاملاً جدیدی به خانواده شما معرفی می‌شوند و آنها افرادی هستند که شما مسئول آنها هستید. درک این نکته ضروری است که حتی اگر عقاید مشابهی در مورد تربیت فرزندان دارید، همیشه در مورد برخی چیزها تفاوت خواهید داشت. شما باید یاد بگیرید

که چگونه به عنوان والدین ارتباط برقرار کرده و سازش کنید، نه اینکه والدگری را به عنوان یک فعالیت رقابتی در نظر بگیرید. هرگز سعی نکنید در این زمینه با همسر خود رقابت کنید و عملکرد او را به عنوان والد تضعیف نکنید. اگر مسائلی دارید که با آنها موافق نیستید، قبل از بحث با فرزندان، آنها را با یکدیگر مطرح کنید.

به یاد داشته باشید که هر دوی شما در تربیت فرزندان نقش مساوی دارید. در نتیجه، هر دوی شما سزاوار این هستید که در مورد نحوه بزرگ شدنشان، نظر یکسانی داشته باشید. توصیه مفیدی که می‌توانم در رابطه با این موضوع به شما بدهم این است که باید در هر شرایطی به یکدیگر احترام بگذارید و همیشه به دنبال راه‌هایی باشید تا مطمئن شوید که هر دو از نحوه انجام آن راضی هستید. به این ترتیب، می‌توانید به‌عنوان یک تیم کاری عمل کنید و از یکدیگر در تربیت موفق حمایت کنید، نه اینکه یکدیگر را کنار گذاشته و به فرزندان آسیب برسانید، که عارضه‌ی جانبی بسیار مخرب است.

### روان‌درمانی زوجین

روان‌درمانی یا درمان روانشناختی، تکنیک و مجموعه روش‌هایی برای درمان اختلالات روانی، هیجانی، انواع اختلالات شخصیت، اعتیاد، ناهنجاریهای رفتاری و سازگاری، با استفاده از روش‌هایی است که به ظاهر با محوریت گفتگو می‌باشد اما در این فرایند گفتگو، بررسی و ارزیابی تخصصی و بسیار فنی در رابطه با محتوا و فرایند فکر، احساسات، عواطف، گفتار، رفتار و...، مراجع یا بیمار توسط روانشناس به شکلی بسیار دقیق انجام می‌گیرد. پس از تشخیص و معاینه وضعیت روانی بیمار MSE روانشناس درمانگر به تدوین و تهیه طرح درمان می‌پردازد و با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های متعدد و مختلف مبتنی بر نظریات روان‌درمانی این فرایند بسیار تخصصی را انجام می‌دهد. لازم به ذکر است که روان‌درمانی با مشاوره متفاوت است و روان‌درمانی مجموعه خدمات تخصصی جهت درمان و ایجاد تعادل روانی در فرد بیمار می‌باشد در صورتی که خدمات مشاوره‌ای از جنس مشورت کردن و آگاهی بخشی است. درمان دارویی نیز



برای بیماران روانی توسط روانپزشک انجام می‌گیرد. روان‌درمانی روشی است که توسط درمانگری آموزش دیده به شکل حرفه‌ای، با توجه به خاستگاه «اختلال تحت درمان»، انجام گیرد. روان‌درمانگری بر دوپایه «رابطه» و «ارتباطات» به شکل کلامی و غیرکلامی استوار است. رابطه‌ای حرفه‌ای بین بیمار و درمانگر است که مبتنی بر اصالت، جدیت، صمیمیت و آزادی است (افروز و همکاران، ۱۳۹۶).

روان‌درمانی یا درمان روانشناختی یا صحبت‌درمانی راهی برای کمک به افرادی است که دچار انواع مختلفی از بیماری‌های روانی و اختلالات عاطفی هستند. روان‌درمانی به حذف یا کنترل علائم مشکل‌زا کمک میکند تا فرد عملکرد بهتری داشته باشد و سلامتی و درمان را بالا ببرد. روان‌درمانی به حل مشکلاتی نظیر اختلال در کنار آمدن با زندگی روزمره، تاثیر آسیب روحی، بیماری جسمی یا فقدان (مثل مرگ عزیز) و اختلالات خاص روانی (مثل افسردگی و اضطراب) کمک میکند. روان‌درمانی انواع مختلفی دارد و ممکن است تاثیر یک نوع روی یک مشکل خاص بهتر باشد. میتوان همراه با روان‌درمانی از دارو یا دیگر روش‌های تراپی استفاده کرد.

از تحقیقات چنین برمی‌آید که اکثر کسانی که روان‌درمانی انجام می‌دهند از شر علائم خلاص می‌شوند و می‌توانند عملکرد بهتری در زندگی داشته باشند. تقریباً ۷۵ درصد از کسانی که وارد جلسات روان‌درمانی می‌شوند تاثیر مثبتی از خود نشان می‌دهند. ثابت شده که روان‌درمانی منجر به بهبود رفتار و عواطف می‌شود و با بروز تغییرات مثبت در مغز و بدن همراه است. کم شدن روزهای بیماری، ناتوانی کمتر، مشکلات پزشکی کمتر و رضایت کاری بیشتر از دیگر مزایای روان‌درمانی است. محققان با استفاده از روش‌های تصویربرداری از مغز توانسته‌اند تغییرات مغز بعد از انجام جلسات روان‌درمانی را مشاهده کنند. تحقیقات بسیاری حاکی از این است که تغییراتی در مغز افراد مبتلا به اختلال روانی (شامل افسردگی، اختلال هراس، PTSD و وضعیت‌های دیگر) حاصل شده که روان‌درمانی انجام داده‌اند. در اکثر موارد تغییرات مغز ناشی از روان‌درمانی شبیه به تغییرات آن در اثر مصرف دارو بوده است. اهداف

روان‌درمانی عبارتند از:

- تغییرالگوهای آسیب‌زای رفتاری

- بهبود احساس ارزشمندی

- حل و فصل تعارض‌ها

روان‌درمانی به یاد گرفتن در مورد خودتان کمک می‌کند. در بعضی از موارد، شما یاد می‌گیرید که چگونه گذشته را درک کرده و با زمان حال تطبیق دهید. در موارد دیگر شما از آن دسته از پاسخ‌های تان که مشکلاتی را در زندگی شما ایجاد می‌کنند، آگاه شده و شیوه‌های تغییر آنها را یاد می‌گیرید.

### شکل‌گیری روان‌درمانی

برخی روان‌درمانی‌ها بر اساس شواهد حاصل از پژوهش‌ها و مطالعات هستند (کاربندی براساس شواهد)، در حالی که برخی دیگر براساس مدل‌های نظری طبیعت انسان شکل گرفته‌اند. چنانچه همه رویکردها را مفید تلقی کنیم کار نادرستی انجام نداده‌ایم اما با توجه به اینکه هر اختلال ممکن است شکل خاصی از درمان را با توجه به جزئیات متفاوتش از سایر اختلالات بطلبد، حوزه روان‌درمانی به رویکردهای درمانی اثربخش و کاربردی نیاز دارد. رویکردهای روان‌درمانی بنابر نظریه‌های زیربنایی خود شکل گرفته‌اند مثل روان‌درمانی‌های شناختی- رفتاری که از نظریه‌های شناختی و رفتاری بوجود آمده و یا اینکه رویکرد پدیدارشناختی که رویکرد درمانی انسان‌گرایانه را معرفی کرده است (هوئی و همکاران، ۲۰۱۸).

### روان‌درمانی در قرن بیستم میلادی

در ابتدای قرن بیستم هرچند روان‌درمانی وجود داشت اما شکل غالب درمان مداخلات پزشکی از قبیل الکتروشوک یا جراحی مغز بود. روان‌تحلیلی از ابتدایی‌ترین رویکردهای روان‌درمانی بود که پیش از ۱۹۵۰ میلادی مورد استفاده قرار می‌گرفت و از این زمان به بعد اصول شرطی‌سازی عامل و کنشگر، مبنایی برای شکل‌گیری

درمان‌های رفتارگرایی قرار گرفت. این روند تا سال ۱۹۷۰ ادامه داشت تا اینکه جای خالی عوامل شناختی و همچنین این عقیده که رفتار درمانی صفات و خصوصیات زیربنایی شخصیتی را نادیده گرفته، احساس شد و روان‌درمانی شناختی با کارهای به ویژه آرون بک معرفی شد. در ادامه تلفیق این دو رویکرد را شاهد بودیم که منجر به پیدایش رویکرد شناختی-رفتاری شد. هرچند بعضی از روانشناسان رویکردهای روان‌درمانی نسل دوم را به سه حوزه کلی روان‌تحلیلی، انسان‌گرایانه و شناختی-رفتاری تقسیم کرده‌اند و هر یک از این سه رویکرد تعریف خود را از رفتار انسان ارائه داده‌اند، اما در زمینه روان‌درمانی با رویکردهای دیگری نیز مواجه هستیم. رویکردهایی از قبیل گشتالت درمانی، آدلری، سیستم‌ها و یا وجودی که هر یک سهم خود را در درمان اختلالات روانشناختی بر عهده گرفته‌اند.

### تحولات اخیر در زمینه روان‌درمانی

عوامل مختلفی برای پیدایش موج سوم از روان‌درمانی دخالت داشتند، که از جمله نارسایی‌ها در دانش و تغییرات فلسفی را می‌توان نام برد. موج سوم روان‌درمانی‌ها شامل گروه ناهمگونی از درمان‌ها هستند که برخی از آنها عبارتند از:

- درمان تعهد و پذیرش
- فعالسازی رفتاری
- روان‌درمانی بر اساس سیستم تحلیلی شناختی رفتاری
- درمان رفتاری دیالکتیک
- درمان فراشناختی
- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

این در حالی است که برخی رویکردهای موج سوم روان‌درمانی را تلفیقی از شناختی-رفتاری با سنت‌های شرقی از قبیل مراقبه و یا تفکر نظاره‌ای نیز نام

برده‌اند. در دهه گذشته برخی مطالعات نشان دادند که افزایش معنی داری در استفاده از روان‌درمانی بین روانشناسان روانپزشکان بوجود آمده است. مطالعات دیگری بوده است که اهمیت روان‌درمانی را نشان داده‌اند، گزارش‌های آنها حاکی از این است که در مقایسه با دارودرمانی افراد مدت زمان بیشتری را در فرایند روان‌درمانی باقی می‌مانند.

### پیشرفت روان‌درمانی در چند دهه گذشته

طی چند دهه گذشته پیشرفت رو به رشد علم و پزشکی، به تعریف مجدد مداخلات سلامت روان پرداخته است. علوم اعصاب یا همان مطالعه مغز و کارکردهای آن به سرعت در حال تاثیرگذاری بر فهم و کاربرد روان‌درمانی و رویکردهای ذهن-بدن است. تکنولوژی‌های جدید بوسیله اسکن مغز و سایر فعالیت‌های عصب شناختی و روانشناختی باعث شده که متخصصین سلامت روان از ارتباط بین ذهن و بدن بیشتر بیاموزند. از این میان ساپولسکی و رامانچانداران پدیده‌های عصب شناختی و فیزیولوژیک مرتبط با حافظه، چگونگی مفهوم سازی تصاویر و نحوه تاثیرگذاری آنها بر مغز و بدن را توصیف کردند. سایر روانشناسان نیز فهم ما را از تعامل پیچیده مغز، فیزیولوژی انسان و هیجانات؛ اهمیت دل‌بستگی اولیه بر کارکرد عصب شناختی؛ و تاثیر تروما بر حافظه وسعت بخشیدند. این یافته‌ها پا را فراتر گذاشته و بر نحوه مفهوم‌سازی و ارائه روان‌درمانی نیز تاثیر گذاشته‌اند (کمپل و همکاران؛ ۲۰۱۸).

### انواع روان‌درمانی

روان‌درمانی به لحاظ ساختار جلسات و هدف درمان می‌تواند به چند نوع تقسیم‌بندی شود:

- **درمان فردی.** در این نوع درمان فرد مراجع کننده با درمانگر خود جلسات درمان را سپری می‌کند.
- **زوج درمانی.** در جلسات مشاوره ازدواج، زن و شوهر به همراه درمانگر خود فرایند درمان را پشت سر می‌گذارند.

- **خانواده درمانی.** خانواده درمانی به روابط و نحوه تعامل بین تمامی اعضا توجه ویژه‌ای دارد. بنابراین در اکثر جلسات خانواده درمانی کلیه اعضای خانواده می‌توانند حضور داشته باشند.
- **گروه درمانی.** در این نوع از روان‌درمانی دو یا چند نفر از مراجعین به طور همزمان در جلسات شرکت می‌کنند. به اشتراک گذاری تجربیات، یادگیری و شکل‌گیری یک الگوی تعاملی متعادل از اهداف معنی‌دار گروه درمانی است.

### رویکردهای مختلف روان‌درمانی

در طی درمان، یک متخصص سلامت بسته به مشکل و سایر موضوعات بهترین رویکرد درمانی را انتخاب می‌کند. در ادامه برخی از روان‌درمانی‌ها و نحوه تناسب آنها با مشکلات روانشناختی مرور می‌شوند.

### روانکاوی

روانکاوی که نوعی روان‌درمانی تحلیلی است رویکردی بلندمدت به درمان مشکلات روانشناختی دارد. در روانکاوی، می‌توانید در مورد هر چیزی که در ذهنتان است صحبت کنید تا از الگوهای موجود در افکار یا رفتاری که ممکن است منجر به پریشانی شود، پرده برداری کنید. صحبت کردن در مورد دوران کودکی و گذشته شما عادی است. همینطور در جلسات رویاهای تکرار شونده یا خیال پردازی‌هایی که ممکن است داشته باشید بیان می‌شوند. روانکاوی بر منشاء مشکلات تمرکز دارد. درمانگر به بیمار کمک می‌کند تا نحوه تکرار گذشته را در زمان حال تشخیص دهد. در روانکاوی، شما با یک درمانگر همکاری می‌کنید تا ارتباط ناخودآگاه ذهن و رفتارهای خود را کشف کنید. روانکاوی سنتی نوعی درمان متمرکز است که افراد می‌توانند سال‌ها در آن حضور داشته باشند. پژوهش‌ها نشان دادند افراد حتی بعد از اتمام درمان خود روند بهبودی را ادامه می‌دهند.

روانکاوی در درجه اول برای درمان افسردگی و سایر اختلالات روانی جدی به کار

می‌رود، به خصوص در افرادی که معنای زندگی خود را از دست داده‌اند و در شروع یا حفظ روابط شخصی مشکل دارند. مطالعات نشان داده است که در درمان مشکلات زیر می‌تواند موثر باشد:

- اختلال اضطراب فراگیر
- وسواس
- مشکلات روان تنی
- اعتیاد به مواد مخدر یا رفتارهای اعتیادی
- اختلال اضطراب اجتماعی
- اختلالات خوردن
- اختلالات شخصیت (علی نژاد، ۱۴۰۳).

### رفتار درمانی

رفتار درمانی در درمان مشکلات روانشناختی یک رویکرد متمرکز بر عمل است. توجه این رویکرد بر نقش یادگیری در شکل‌گیری رفتارهای نابهنجار و نیز رفتارهای سالم است. در رفتار درمانی، هدف تقویت رفتارهای مطلوب و از حذف یا کاهش رفتارهای ناخواسته و ناسازگار است. رفتار درمانی ریشه در اصول رفتارگرایی دارد، یک نظریه روانشناختی که بر این ایده تأکید دارد که مشکلات روانشناختی فرد حاصل یادگیری از محیط است. رفتار درمانی به شما کمک می‌کند تا پاسخ‌های رفتاری خود را به محرک‌های محیطی تغییر دهید. در رفتار درمانی، شما وقت زیادی را صرف صحبت کردن در مورد دلایل ناخودآگاه رفتار یا کار با مشکلات عاطفی نخواهید کرد. برخی از انواع رفتار درمانی عبارتند از:

- حساسیت زدایی منظم (سیستماتیک): حساسیت زدایی سیستمیک رفتارهای آرامش بخش را با قرار گرفتن تدریجی در معرض چیزی که از آن می‌ترسید ترکیب می‌کند. این می‌تواند به شما کمک کند که به تدریج احساس ترس و اضطراب را با

پاسخ آرامش جایگزین کنید.

• مواجهه‌سازی: این فرایند مستلزم قرار گرفتن بی‌واسطه افراد در معرض اشیاء یا موقعیت‌های ترس‌آور است. این درمان اغلب برای فوبیا استفاده می‌شود. در طی فرایند درمان، فرد از گریز یا اجتناب از موضوع بازداری می‌شود. در اغلب اوقات بازداری گریز و اجتناب از موضوع ترسناک با پاسخ ناسازگار با ترس همراه می‌شود. این روش برای درمان وسواس از پشتوانه پژوهشی قابل توجهی برخوردار است. سایر مشکلات روانشناختی که می‌توانند بوسیله این رویکرد مورد درمان قرار بگیرند عبارتند از:

- اضطراب
- فوبیا
- اختلال سوء مصرف مواد
- اختلال بیش‌فعالی / نقص توجه
- رفتارهای تکانشی و مقابله‌ناای

### شناخت درمانی

شناخت درمانی بر آنچه مردم فکر می‌کنند بیشتر از آنچه انجام می‌دهند تأکید دارد. شناخت درمانی نوعی روان‌درمانی نسبتاً کوتاه مدت و مبتنی بر این مفهوم است که طرز تفکر ما بر احساسات ما تأثیر می‌گذارد. شناخت درمانی بر روی تفکر، رفتار و ارتباطات فعلی تمرکز دارد و نه بر تجربیات گذشته. شناخت درمانی یک رویکرد مبتنی مسئله محور است. درمانگران شناختی معتقدند که این تفکر نابهنجار است که منجر به احساسات یا رفتارهای ناکارآمد می‌شود. افراد با تغییر افکار خود می‌توانند احساس و عملکرد خود را تغییر دهند. در این درمان بر یادگیری مهارت‌های اجتماعی و بین فردی تأکید می‌شود و تکالیف و برنامه‌هایی برای خارج از جلسات در نظر گرفته می‌شود. شناخت درمانی ممکن است گزینه مناسبی برای درمان مشکلات زیر باشد:

- اختلالات خلقی از جمله افسردگی و اختلال دوقطبی
  - اضطراب
  - حملات وحشت زدگی
  - فوبیا
  - اختلالات خوردن
  - سوء مصرف مواد
- روان‌درمانی انسان‌گرا

درمان انسان‌گرایانه بر ظرفیت افراد برای دست به انتخاب زدن و به حداکثر رساندن رشد شخصی تأکید دارد. در این درمان دیدگاه فرد نسبت به هستی موثر بر انتخاب‌های او در نظر گرفته می‌شود. نگرانی و احترام به دیگران نیز مضامین مهمی است. انسانگرایی بر اساس این باور است که شما بهترین فرد برای درک تجارب و نیازهای خود هستید. در این روان‌درمانی بر فردیت مراجع تمرکز می‌شود. تأکید این درمان بر صفات و رفتارهای مثبت فرد و توانایی استفاده از گرایز شخصی برای دست یابی به خرد، رشد، سلامت و خودشکوفایی در درون خود است (چیوک، ۲۰۱۳).

### روان‌درمانی اختلالات سایکوسوماتیک (روان تنی)

اصطلاح اختلال سایکوسوماتیک عمدتاً به معنای بیماری جسمی است که به نظر می‌رسد توسط عوامل روانی ایجاد شده یا بدتر می‌شود. این تشخیص همچنین در مواردی استفاده می‌شود که عوامل روانشناختی باعث علائم جسمی شوند اما بیماری جسمی وجود ندارد. به عنوان مثال، درد قفسه سینه ممکن است در اثر استرس ایجاد شده باشد و هیچ بیماری جسمی وجود نداشته باشد. براساس مطالعات انجام شده درباره تاثیرگذاری تکنیک‌های روان‌درمانی بر اختلالات سایکوسوماتیک نتایج زیر که تا حدودی امیدوارکننده است به دست آمده است: تکنیک‌های روان‌درمانی در برخی از بیماران دارای آسم برونشیال، زخم معده و سردردهای میگرنی نتایج قابل توجهی نشان داده است. درحالی که در بیماران مبتلا به فشار خون و التهاب مزمن روده بزرگ



(کولیت اولسراتیو) کمتر موثر بوده است. درمان شناختی رفتاری (CBT) اغلب درمان انتخابی این اختلال است. این روش درمانی به بیماران کمک می‌کند تا با درک عمیق‌تر از وضعیت یا شرایط خود، روش‌های جدیدی را برای کنار آمدن و حل مشکلات خود بیاموزند. بیماران همچنین یاد می‌گیرند اهداف واقعی زندگی خود را تعیین کنند و رفتارها یا افکاری را که تأثیرات منفی بر زندگی آنها دارد، شناسایی و تغییر دهند.

### روان‌درمانی کودک

کودکانی که وارد روان‌درمانی می‌شوند برای به زبان آوردن نگرانی‌های خود و یا تجربیات آسیب‌زا با مشکل روبرو می‌شوند. پاسخ ندادن آنها به پرسش‌های مستقیم نیز معمول می‌باشد. بخصوص اگر کودکان آزار جسمی یا جنسی را تجربه کرده باشند برای بیان وقایع دچار شرم می‌شوند یا بخاطر بیان احساسات خود دچار احساس گناه می‌شوند. علاوه بر این ممکن است که بازداریهای فرهنگی مانعی برای بیان مسائل خصوصی و خانوادگی آنها شود. در نتیجه این کودکان شرم درونی شده زیاد و عزت نفس پائینی به همراه دارند.

در درمان کلامی اگر کودک بر اثر وقفه رشدی تشدید شده بوسیله تروما یا تاخیر رشدی حاصل از مشکلات ارگانیک مبتلا به مشکلات زبانی نیز باشد چالش بالینی پیش رو دو چندان می‌شود. فقدان کلام کودک درباره تجربه آسیب‌زا منجر به ناتوانی از کمک خواستن و ادامه دار شدن مشکلات حاصل از آسیب می‌شود. این پدیده اغلب منجر به افزایش احساس درماندگی و انزوای کودک می‌شود و در نتیجه چرخه خود قربانی‌گری شکل می‌گیرد. یک شیوه موثر برای کمک به کودک و ایجاد احساس امنیت داستان‌گویی است، تکنیکی که وقتی به درستی بکار برده شود تجربیات خلاقانه‌ای ایجاد می‌کند که کاربردهای گوناگونی در روان‌درمانی دارا هستند. برای اینکه کودک بتواند داستانش را روایت کند فعالیت‌هایی برای ترمیم عزت نفس او انجام می‌پذیرد. بیان هیجانات دشوار از قبیل نگرانی، خشم و آشفتگی در وضعیتی غیر مواجهه‌ای امکان‌پذیر می‌شود. هنردرمانی یک شیوه از روانشناسی کودک است که با تکیه بر

خصوصیات منحصر به فرد خود موجب ارتباط غیر کلامی و آشکار شدن آنچه در حالت عادی نمی توان به زبان آورد می شود. بنابراین هنر می تواند از طریق داستان گویی به کودک کمک کند تا تخیلات و افکار درونی را بیان کند (عسکری و بخشی، ۱۴۰۲).

### روان درمانی افراد مبتلا به سادیسم

هیچ گزارشی مبنی بر موفقیت آمیز بودن روان درمانی طبقه سادیسم تا الان نداشته ایم. استون (۲۰۰۹) که تحلیل های دقیقی از زندگی نامه قاتلان به عمل آورد، افراد سادیستیک مورد مطالعه خود را خارج از حیطه درمان گزارش کرد. نقائص دل بستگی باعث می شود بجای احترام قائل شدن برای دیگران آنها را بصورت اشیاء ببینند و آنها را بازیچه دست خود قرار دهند، که این موضوع مانع شکل گیری ظرفیتی برای اتحاد درمانی به حساب می آید. علاوه بر این لذت حاصل از اعمال سادیستی بخصوص لذت های وحشیانه در سادیسم جنسی، می تواند چنان تقویت کننده باشد که تلاش های صورت گرفته برای کاهش سادیسم بی تاثیر باقی بمانند. با این حال، تشخیص صحیح شخصیت سادیستیک تلویحات معنی داری برای ارائه توصیه ها به ماموران قضایی، کاهش فرصت های آسیب، کمک به افرادی که تحت آزار شخص سادیستیک هستند، و تخصیص منابع به طور واقع بینانه به همراه دارد.

### روان درمانی مثبت نگر

در سال های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت با شعار توجه به استعدادها و توانمندی های انسان مورد توجه پژوهشگران حوزه های مختلف روانشناسی قرار گرفته است. روانشناسی مثبت، تأکید بر بنا نهادن و گسترش هیجان های مثبت به منظور ایجاد سپری در برابر اختلال های روانی و افزایش بهزیستی و شادکامی افراد دارد (مک کالو و وایت ولت، ۲۰۰۲). این رویکرد معنا را در زندگی مراجعان به منظور تسکین آسیب شناسی روانی و تقویت شادی، افزایش می دهد. زیربنای نظری روان درمانی مثبت ریشه در کارهای سلیگمن (۲۰۰۲) دارد که معتقد است شادی شامل زندگی لذت مند، متعهدانه و معنادار است. تجربه هیجان های مثبتی که روان درمانی

مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری در استفاده از توانمندی‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند. برای رویارویی با سرطان، نیاز به تغییرات مثبت در افراد مبتلا به این بیماری است که از میان روان‌درمانی‌های متعدد، این تغییرات مثبت از طریق راه‌کارهای موجود در روان‌درمانی مثبت‌نگر امکان‌پذیر است (بوث و ادوارد، ۲۰۲۳).

### انواع رویکردهای درمانی از نگاهی دیگر

- **درمان‌های رفتاری متمرکز بر شناخت و رفتار:** رویکرد درمانی شناختی-رفتاری، بر پایه نحوه تفکر و رفتار درمانجو است. روش‌های آن، برای غلبه بر مشکلات خاص، تغییر افکار و رفتار به کار می‌روند
- **درمان شناختی-رفتاری یا رفتار درمانی شناخت (CBT):** درمان شناختی-رفتاری نوعی روش روان‌درمانی کوتاه مدت است که در واقع ترکیبی است از رفتار درمانی و شناخت درمانی و بر این پایه شکل گرفته است که باورها، تفکرات، نگرش‌ها و به طور کلی تفسیر ما از محیط اطراف، روی احساسات و رفتارمان تأثیر می‌گذارد. این تأثیر زمانی نگران‌کننده است که افکار غیر منطقی یا تحریف شده باعث بروز رفتارهای دردسرساز می‌شوند. پس اگر این افکار به سمتی هدایت شوند که منطقی‌تر باشند، نتیجه خطرناکی هم نخواهند داشت. روان‌درمانگران با تکیه بر ذهنیت رفتار فرد، برای درمان او را آموزش می‌دهند و روی تغییر الگوهای فکری و باورهایش کار می‌کنند. درمان شناختی-رفتاری که به آن انقلاب شناختی نیز می‌گویند، در زمینه درمان افسردگی، اسکیزوفرنی، اختلال دو قطبی، وسواس فکری، اضطراب و هراس بسیار تأثیر گذار بوده و در واقع از موثرترین روش‌ها برای درمان اختلالات اضطراب و افسردگی است.
- **درمان شناختی-تحلیلی (CAT):** درمان شناختی-تحلیلی یکی از روش‌های درمان است که در آن روان‌درمانگر ابتدا تلاش می‌کند رویدادهای گذشته و تأثیر آن بر فرد را تحلیل کند و سپس با بررسی مکانیسم‌های مقابله و غلبه بر مشکلات، به

او کمک می‌کند راهکارهای مفیدتری را یاد بگیرد. هدف در این روش درمانی بهبود وضعیت و تغییر موثر است.

- **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT):** یکی از روش‌های درمانی شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. این روش مبتنی بر این نکته است که وقایع درونی خود به خصوص آن‌هایی را که ناخواسته و ناخوشایند هستند، قضاوت و انکار نکنیم و آن‌ها را بپذیریم. هدف این روش بازیابی حس خوب فرد نسبت به خودش است. =

- **رفتاردرمانی:** رفتار درمانی یک اصطلاح کلی برای روش‌های متنوع در درمان اختلالات روانی است. هدف رفتاردرمانی شناسایی رفتارهای مخرب و ناسالم و تغییر آن‌هاست. رفتار درمانی مبنی بر این واقعیت شکل گرفته است که افراد رفتارها را از همدیگر یاد می‌گیرند یا تقلید می‌کنند. رفتار درمانی در درمان اضطراب، افسردگی، خشونت و اختلال هراس کاربرد داشته و به طور تخصصی از آن در درمان بیش‌فعالی، اختلالات اشتها، اختلال دو قطبی، سوء مصرف مواد، وسواس فکری، فوبیا، خودزنی و اختلال پس از ضربه استفاده می‌شود.

- **درمان رفتاری دیالکتیکی (DBT):** درمان رفتاری دیالکتیکی نیز یکی از روش‌های درمان شناختی-رفتاری است. تمرکز این روش بر جنبه‌های روانی-اجتماعی است. در این روش سطح برانگیختگی فرد در موقعیت‌های خاص بررسی می‌شود و اگر این برانگیختگی باعث واکنش شدید فرد شود، درمان آغاز می‌گردد. این واکنش‌ها می‌توانند از ریشه زیست شناختی یا تحت تأثیر محیط نامعتبرساز باشند. رفتار درمانی دیالکتیکی برای درمان اختلال شخصیت مرزی کاربرد فراوانی دارد.

- **شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT):** شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی روشی است که در آن ایده‌های شناخت درمانی با شیوه‌ها و نگرش‌های مراقبه‌ای ذهن آگاهی ترکیب می‌شوند. هدف این روش آشنایی با حالات ذهنی است که اختلالات ذهنی اغلب از آن نشأت می‌گیرند و آموزش افراد

برای برقراری رابطه‌ای جدید با حالت‌های ذهنی‌شان. این روش بیشتر برای کمک به افرادی است که دچار دوره‌های مکرر افسردگی و ناراحتی مزمن هستند. تمرکز ذهن‌آگاهی روی زمان اکنون است. این روش بر این باور است که انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب باید رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه با جریان لحظه به لحظه زندگی برقرار کرد. در این روش با انجام تمرین‌هایی مربوط به حواس پنجگانه، درک لحظه را برای درمانجو آسان‌تر می‌کنند.

- **طرحواره درمانی** : طرحواره درمانی یکی از روش‌های درمانی است که در آن چند عنصر از چند روش درمانی با هم ترکیب می‌شوند. هدف این روش درمان اختلالات شخصیتی و رسیدن به بهداشت روان است. تمرکز طرحواره درمانی روی الگوهای است که اگر نیازهای عاطفی کودک برآورده نشود، ایجاد می‌شوند و روی فرد تا بزرگسالی تأثیر گذاشته و عدم رسیدگی به آن‌ها فرد را دچار مشکل می‌کند.
- **بازی درمانی شناختی-رفتاری**: از این روش برای کودکان استفاده می‌شود. تمرکز این روش روی آگاهی از احساسات نهفته کودکان است که قادر به بیانش نیستند. بازی درمانی در معالجه انواع اختلالات رفتاری موثر است.
- **درمان متمرکز بر شفقت (CFT)**: درمان متمرکز بر شفقت یک سیستم درمانی است که توسط پل گیلبرت ابداع شده است که بخشی از رفتاردرمانی محسوب می‌شود. در این روش، روش‌هایی از رفتاردرمانی شناختی با روانشناسی تکاملی، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد، روانشناسی بودیستی و علوم اعصاب ترکیب می‌شود. تمرکز درمان متمرکز بر شفقت، بیشتر روی استفاده از آموزش ذهن مشفق برای کمک کردن به افراد و ایجاد امنیت و آرامش درونی از طریق شفقت به خود و دیگران است (بانک، ۲۰۱۸).

## چهار موج روانشناسی

### «موج اول» روانشناسی؛ «روانکاوانه»

این جریان، توسط «زیگموند فروید»، عصب‌شناس اتریشی، پایه‌گذاری شد و با کارهای

بزرگان دیگری همچون آدلر، یونگ، هورنای، فروم، الکساندر و... گسترش پیدا کرد. اساس تئوری روانکاوی بر نقش «سائق‌ها» بر رفتار انسان بود. «ارگانیزم» تمایل به ارضاء «سائق‌ها» (معادل ذهنی غرائز) دارد و «تمدن» ارضاء «سائق‌ها» را محدود می‌کند. در کشمکش بین نیاز «ارگانیزم» به ارضاء و نیاز تمدن به اطفاء غرایز، فرایند «سرکوبی» و انواع «مکانیزم‌های دفاعی» شکل می‌گیرند تا تعادلی بین «ارضاء» و «اطفاء» ایجاد کنند. هر چه این فرآیند، «ناآگاهانه‌تر» باشد، الگوی زندگی فرد، بیشتر با کشمکش درونی، اضطراب یا سبک زندگی تکراری، کلیشه‌ای و غیرقابل انعطاف همراه خواهد بود و هر چه این فرآیند «آگاهانه‌تر» باشد، رفتار فرد پخته‌تر و با انعطاف بیشتر همراه خواهد بود. بنابراین هدف روانکاوی به آگاهی آوردن ریشه‌های ناخودآگاه رفتار است.

#### موج دوم روانشناسی، «رفتار گرایی»

آن رویکرد توسط دانشمندانی همچون پاولف، واتسون، و لپه و اسکینر پایه‌گذاری شد. اساس این تئوری، این است که ذهن یک دستگاه «یادگیری» است و پایه رفتارها و احساسات، مشاهدات ما و اطلاعاتی هستند که در ذهن ما ثبت می‌شوند. براین اساس، ذهن ما توسط اطلاعاتی که از محیط دریافت کرده‌ایم «برنامه ریزی» شده است و درمان، مشتمل است بر ایجاد تجربیات جدیدی برای مراجع که منجر به «زدودن» برنامه‌های قبلی و ثبت اطلاعات جدید گردد. بعدها، جزء شناختی (تفسیر ذهن از تجربیات) توسط دانشمندانی چون الیس و بک بیشتر مورد توجه قرار گرفت و درمان رفتاری تبدیل به درمان شناختی-رفتاری شد.

#### موج سوم روانشناسی، موج «وجودی»

در این موج جنبه فلسفی روانشناسی بیشتر مدنظر قرار گرفت و موضوعاتی همچون جایگاه انسان در هستی، معنای زندگی و جبر و انتخاب مورد توجه قرار گرفتند. بزرگانی همچون ژان پل سارتر، ویکتور فرانکل و آبراهام مازلو در شکل‌گیری این جریان نقش مهمی داشتند. گرچه به ظاهر، این موج، ارائه‌کننده روش‌های درمانی خاصی نبود،

اندیشه «وجودی» باعث شکل‌گیری جریانات درمانی قابل توجه در جوامع شد که بهترین نمونه آن «گروه‌های خودیاری» هستند که میلیون‌ها نفر در سطح جهان با عضویت و مشارکت در آنها فرآیند درمان را می‌گذرانند.

### روانشناسی فرافرادی، موج چهارم

روانشناسی فرافرادی را، موج چهارم روانشناسی معرفی می‌کنند. شاید «کارل گوستاو یونگ»، روانکاو سوئیسی و پایه‌گذار روانشناسی تحلیلی با وارد کردن مفهوم «ناخودآگاه جمعی» به نحوی، در دل موج اول روانشناسی، بذر چهارمین موج روانشناسی را کاشت.

مفهوم «فرافرادی» در این نام‌گذاری بر این باور تاکید دارد که «آگاهی» یک «کیفیت فردی» نیست که تنها براساس اطلاعاتی که یک «فرد» از محیط می‌گیرد شکل یابد، بلکه «آگاهی» یک «کیفیت جهانی» است که تغییر آگاهی هر فرد، خواه ناخواه، بر سطح و محتوای آگاهی کلیه افراد تاثیر گذار است. «انتخاب‌های ما» بر «شعور جهانی» مؤثرند و متقابلاً «شعور جهانی» نیز برای ما «فضاهای انتخاب گسترده‌تری» فراهم می‌کند که منجر به «عمیق‌تر شدن آگاهی ما» می‌گردد.

بنابراین، برای ایجاد یک تغییر در جهان و ساختن یک جهان نو، تغییر یافتن «من» یک کلید موثر است. همانطور که مهاتما گاندی می‌گوید: «ما نیامده‌ایم که جهان را تغییر دهیم، ما آمده‌ایم که «خود» آن تغییری باشیم که فکر می‌کنیم جهان به آن نیاز دارد». بیشتر انسان‌ها بر مبنای «ترس» تصمیم می‌گیرند: انتخاب شغل و کسب و کارشان بر مبنای ترس از فقر است، نحوه ارتباطشان با انسان‌های دیگر بر مبنای ترس از تنهایی، سرزنش یا تحقیر است، واکنششان به رویدادهای زندگی بر مبنای ترس از فقدان و ترس از دست دادن کنترل است. تصمیم‌گیری بر مبنای ایمان برخلاف تصمیم‌گیری براساس ترس، بر این پایه استوار است که «جهان علی‌رغم ناشناخته و غیرقابل پیش‌بینی بودن، جای امنی است و اتفاقات وحشت‌آور و خطرناک در کمین ما نیستند». فرض ضروری برای این مدل تصمیم‌گیری این است که «آنچه را که حق الهی

ماست در هیچ شرایطی از دست نخواهیم داد، و آنچه را که حق الهی ما نیست در هیچ شرایطی بدست نخواهیم آورد!»

حال براساس رسیدن به این «ایمنی مطلق» راجع به انتخاب های زندگی تصمیم می گیریم. ممکن است بپرسید: «با چنین دیدگاهی هرگونه تلاش و حتی انتخاب بی معنا می شود، چرا که اگر قرار باشد در هر شرایطی ما به حق الهی خود برسیم، هیچکس از جای خود تکان نخواهد خورد!»

در سیستم تصمیم گیری بر مبنای ترس، پایه انگیزه های ما این است که اگر انتخاب درستی نداشته باشیم یا اگر تلاش کافی نکنیم چیزی را که دوست داریم به دست نمی آوریم یا چیزی را که دوست نداریم بر ما حادث می شود. بنابراین تصور می کنیم اگر انگیزه مبتنی بر ترس از دست برد ما بی انگیزه و راکد خواهیم ماند. اما در سیستم تصمیم گیری بر مبنای ایمان، هنگامی که به این باور رسیدیم که جایی برای ترس و نگرانی نیست، بی انگیزه و بی احساس نخواهیم شد، بلکه شکل جدیدی از انگیزه در ما خواهد جوشید که تا هنگامی که در فضای ذهنی ترس باشیم چنین شکلی از انگیزه را اصولاً تجربه نکرده ایم که بخواهیم تعریف و توصیفش کنیم.

«اشو»، فیلسوف هندی، در کتاب «خلاقیت» خود به زیبایی این دو پدیده را با هم مقایسه کرده است. در مدل تفکر ناشی از ترس، فعالیت ما بر مبنای حرص به دست آوردن یا ترس از دست دادن است. او شو این نوع فعالیت را نامیده است. در مدل تفکر ناشی از ایمان، فعالیت ما بر مبنای حرص یا ترس نیست بلکه فعالیت در ما «می جوشد». این نوع فعالیت را «اشو» نامیده است. گرچه در کتاب «خلاقیت» شرح مفصل و زیبایی راجع به این دو نوع فعالیت می خوانیم اما باور من این است که بدلیل «تفاوت کیفی» عمیق این دو نوع فعالیت، تا زمانی که ما از فضای ذهنی «ترس» به فضای ذهنی «ایمان» کوچ نکنیم، امکان فهم «انگیزه ایمان مدار» را نخواهیم داشت.

از آنجا که بر مبنای نظریه «روانشناسی فرافردی» و گفته زیبای «گانندی» من باید همان تغییری باشم که انتظار دارم در جهان رخ دهد، به خود می گویم برای اینکه در



جهانی زندگی کنم که بر پایه ایمان بنا شده، لازم است خودم از فضای تصمیم‌گیری بر مبنای «ترس» به فضای «ایمان» هجرت کنم. در تک‌تک انتخاب‌های زندگی، کوچک یا بزرگ (از پاسخ دادن به یک تلفن، تا انتخاب در مورد یک سرمایه‌گذاری بزرگ) به خود نگاه می‌کنم تا ببینم براساس یک «ترس» یا یک «طمع» تصمیم می‌گیرم یا نه؟! هرگاه به این نتیجه رسیدیم که ترس از دست دادن یا طمع به دست آوردن، انگیزه انتخاب من است، آن فعالیت را متوقف می‌کنم! با این کار با عمیق‌ترین ترس‌های خودم روبرو خواهیم شد: ترس از فقر، ترس از تنهایی، ترس از تحقیر، ترس از بیماری و... (موسوی و همکاران، ۱۴۰۰).

### ایماگوتراپی

هندریکس (۲۰۰۶)، (به وجود آورنده ایماگو) می‌گوید: ایماگوتراپی بر تأثیر ناخودآگاه تجارب کودکی بر انتخاب همسر و تمایل ناخودآگاه افراد برای التیام و تکمیل شخصی از طریق ارتباط تأکید می‌کند. تأکید عملی روی ارائه روش‌ها، فرآیند و مهارت‌های درمانی برای کمک به زوجین برای ایجاد یک ازدواج آگاهانه است؛ بنابراین با استفاده از کمک درمانگر که در این رویکرد نقش یک تسهیل‌کننده را دارد می‌توانیم این جریان التیام را به‌پیش ببریم (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۶). آموزش تصویرسازی ارتباطی فرایندی است که ضمن دادن آگاهی و اطلاعات به زوجها آموزش می‌دهد از جنب‌های ناخودآگاه روابط خودآگاه شوند و به‌جای حل سطحی تعارض‌های خود به بررسی ریشه‌های آن‌ها بپردازند.

نظریه تصویرسازی ارتباطی، نیازهای برآورده نشده را جراحات می‌نامد و مطرح می‌کند که همه افراد از لحاظ عاطفی مانند کودکانی هستند که به دنبال ارضای نیازهای بی‌پاسخ کودکی خود هستند. این نیازها در رابطه متعهدانه ازدواج تأثیر می‌گذارد و اگر این نیازها خودآگاه و یا برآورده نشوند می‌توانند، زوجین را به سمت جنگ و نزاع و ایجاد شکاف‌های عمیق پیش‌برند (تولر و همکاران، ۲۰۱۵). بر اساس این روش مراحل رشد دوران کودکی به‌ویژه روابط اولیه فرد با والدین بر روابط زناشویی تأثیر دارد؛ زیرا روابط زناشویی فقط یک فرایند آگاهانه نیست، بلکه بخش مهمی از آن ناخودآگاه بوده و

نیاز به تکمیل مراحل ناتمام دوران کودکی و التیام زخم‌های عاطفی دارد (هندریکس و الیوت ، ۲۰۰۸). در این روش همسران می‌توانند از طریق درک فرایندهای ناخودآگاه درباره خود و همسرانشان مهارت‌هایی برای التیام زخم‌های کودکی و ایجاد رفتارهای سالم یاد بگیرند و مجدداً به عشق و صمیمیت در رابطه زناشویی دست یابند (رحمتی، ۱۴۰۱).



## فصل دوم

### ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر بودایی، توجه روانشناسان، رواندرمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است. این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی. ذهن آگاهی تنها یک ایده خوب نیست، بلکه شیوه‌ای برای زندگی است، این شیوه با دعوت به لحظه کنونی، حضوری بیشتر و قضاوتی کمتر، در افراد ایجاد می‌کند. اگرچه از ذهن آگاهی به عنوان علمی تازه صحبت می‌شود اما عمر واقعی این شیوه به هزاران سال پیش برمی‌گردد با این حال جوهره این شیوه که به معنای بودن در لحظه و به شیوه‌ای آگاهانه است، تعلیمی جهانی محسوب می‌شود. مارک ویلیامز و دانیل پنمن (۲۰۱۲) ذهن آگاهی را به عنوان رازی معرفی می‌کنند که در دنیای کهن خوب فهمیده شده بوده و حتی امروز نیز در بعضی از فرهنگ‌ها زنده نگاه داشته شده است. آن‌ها معتقدند که ذهن آگاهی همچون میکروسکپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهن را نشان می‌دهد، وقتی ذهن در عمل مشاهده می‌شود، فرد متوجه می‌شود که افکار خود به خود ناپدید می‌شوند، به عبارت دیگر عمل ساده مشاهده افکار با نگه داشتن آن‌ها در فضایی بزرگ‌تر فکرها را تسکین می‌دهد و پراکنده می‌کند. ذهن پر جوش و خروش آرام می‌شود نه به این خاطر که فکرها آرام

شده‌اند بلکه به این خاطر که به آن‌ها اجازه داده‌شده، حداقل برای یک لحظه، همان‌طور که هستند، باشند. ذهن‌آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی. تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای طیف قابل توجهی از افراد با مشکلات متنوع مفید می‌باشد. از جمله در کاهش غم و اندوه، افسردگی، بیخوابی، مشکلات جنسی، درد مزمن و اعتیاد به هر چیزی از الکل و مواد مخدر تا وابستگی و اختلالات عاداتی به غذا و خرید نیز مؤثر است (سیگل، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد. کابات-زین ذهن‌آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده است. ذهن‌آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلاواسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود. واسطه تمرین‌ها و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود. سگال و همکاران (۲۰۰۲) معتقدند که در ذهن‌آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی خود آگاه می‌شود و پس از آگاهی روی دو شیوه ذهن، یکی انجام دادن و دیگری بودن یاد می‌گیرد ذهن را از یک شیوه به شیوه دیگر حرکت دهد که مستلزم آموزش راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است (آماتو و راجرز، ۲۰۱۹). قضاوت نکردن، ذهن‌آگاهی را پرورش می‌دهد وقتی شما با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبه‌رو می‌شوید، قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آن چه که می‌بینید و هستید و چیزی که باید باشید، آگاه می‌شوید. البته این از پذیرش تجربیات لذت‌آور و دردناک ناشی می‌شود. پذیرش این نیست که دوباره چیزهایی که از نظر اخلاقی قابل قبول نیست را تصدیق کنیم، بلکه پذیرش در مورد رفتارها متفاوت است. به عبارت دیگر تغییر

همسان پذیرش است اگر چه سریعتر اتفاق می‌افتد. کارلن و لانگ (۲۰۰۶) از ذهن آگاهی به عنوان وضعیت شناختی یاد کردند و باصراحت بیان نمودند که بین ذهن آگاهی و مراقبه ذهن آگاهی بودائی تمایز وجود عقلانی وجود دارد. ذهن آگاهی فنی برای فهمیدن گذشته یا تصحیح راه‌های غلط تفکر در گذشته نیست و مستقیم به درمان مشکلات نمی‌پردازد، بلکه با هشیاری به بررسی محرک‌های زیربنایی شناخت‌ها و هیجان‌ها توجه می‌کند و مضمون‌های نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می‌دهد، به این ترتیب بدون قضاوت یا سرزنش نشان می‌دهد که اولاً هیجان‌ات مرکب از افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه هستند، دوماً آن‌ها اغلب نشانه‌های عمیق و وسیعی از ناکارآمدی نحوه‌ی برقراری ارتباط ما با خودمان، دیگران و دنیا هستند، آن‌ها اطلاعات درونی و بیرونی را اعلام می‌کنند و علائمی هستند که فقط باید در این لحظه بدون قضاوت و یا سرزنش مشاهده شوند و مورد توجه قرار گیرند. به این ترتیب ذهن آگاهی روشی برای تربیت ذهن است و شبیه میکروسکپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهن را نشان می‌دهد، وقتی که ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می‌گیرد افکار و هیجان‌ات خودبه‌خود ناپدید می‌شوند. ذهن آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌های مراقبه‌ای که در زندگی روزمره ادغام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن‌ها به صورت یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه شوند که آن‌ها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند. از طریق مراقبه‌های رسمی (نظیر مراقبه تنفس و بدن، مراقبه یوگای هوشیارانه و مراقبه واریسی بدن)، همین‌طور مراقبه‌های غیررسمی (نظیر خوردن، قدم زدن، دوش گرفتن و... آگاهانه) و تمرینات عادت شکن افراد یاد می‌گیرد که همه زندگی را در اینجا و اکنون حاضر باشند (ویلیامز، پنمن، ۲۰۱۲). ناتوانی در عدم حضور در لحظه اکنون باعث می‌شود بین فرد و واقعیت فاصله افتد و امکان درک صحیح موقعیت و ارائه پاسخ‌های معقول و هشیارانه از او سلب گردد. پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در همین جا و همین لحظه به لحظه زندگی‌شان است، درحالی‌که

افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانائی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. حضور ذهن با مؤلفه‌هایی نظیر پذیرش (واقعیت)، حضور (در زمان حال)، اجتناب (از نشخوار فکری) شامل اهدافی همچون ارتقای بهزیستی و آگاهی از خود و محیط همراه با تعدیل ذهن است. برخلاف بسیاری از مکاتب روان‌درمانی و البته همخوان با اهداف و مفروضه‌های روانشناسی مثبت، هدف از کاربرد حضور ذهن، ایجاد تغییرات ایدئولوژیکی نیست بلکه کمک به آگاه شدن از فرایندهایی است که زمینه‌ساز قرار گرفتن فرد در ذهنیت آسیب‌زا و یا درجا ماندگی در آن حالت‌های ذهنی است (هنری، ۱۳۹۲). با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی، همخوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل آن‌ها تأثیرگذار باشد، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد (اکتاس، ۲۰۱۳).

### ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن

ذهن‌آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می‌باشد. یکی از ویژگی‌های انسان موفق کسب مهارت‌های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است. با توجه به مشغله‌های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن بر ذهن بیش از پیش نمایان می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با مدیریت بر آن، از حداکثر توانمندی بهره برد. ذهن‌آگاهی راهکاری موثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است. ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است به طوری که بهتر بتوانیم آن‌ها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به

شیوه ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن در حال حاضر ۲- هدفمند ۳- بدون قضاوت. این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود (کابات زین، ۲۰۰۸).

زندگی ما فقط در حال حاضر رخ داده و گره‌گشایی می‌شود. اگر کاملاً حضور نداشته باشیم نمی‌توانیم تشخیص دهیم که دقیقا چه امکاناتی وجود دارد؟ چطور می‌توانیم به امکانات دسترسی داشته باشیم؟ و چگونه تغییر شکل و رشد ایجاد کنیم؟ از طرفی ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می‌باشد، ذهن آگاهی صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی اش می‌بیند و در می‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد دائما در حال نشخوار و گفتگوی درونی است (ویشمن و همکاران، ۲۰۱۸).

وقتی فرد در می‌یابد که ذهن دائما در حال تعبیر و تفسیر است قادر می‌شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آن‌ها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آن‌ها را دریابد. تمرین ذهن آگاهی این توانایی را به فرد می‌دهد که دریابد «افکار صرفا افکار هستند» و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت تر می‌تواند آن‌ها را رها کند. انسان همواره پیامها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. بسیار مهم است که وی از پیامهایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می‌شنود آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آن‌ها را رها کند، علاوه بر این فرد با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود درمی‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت آور یا فرار از



موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد، کنار بگذارد و به رهایی برسد. یکی از اصول مهم در ذهن‌آگاهی «رها کردن» است. ما به طور کلی به خیلی چیزها چسبیده ایم: به باورهایمان، رویدادهای خاص، زمانهای خاص، یک منظره، یک خواسته و ... زمانی که یاد بگیریم این چیزها را رها کنیم، نسبت به آن‌ها آگاهی و پذیرش بیشتری کسب می‌کنیم و بدین ترتیب مشکلات و مسائل را با ذهنی شفاف‌تر و گشوده‌تر بررسی خواهیم کرد، یکی دیگر از اصول ذهن‌آگاهی اعتماد کردن است. ما ممکن است همیشه آنچه را رخ می‌دهد درک نکنیم ولی اگر یاد بگیریم به خودمان یا دیگران و به ویژه به قوانین هستی اعتماد کنیم، این کار قدرتی عمیق به ما می‌دهد که امنیت، تعادل و گشایش در کارها را به همراه دارد.

گرچه ذهن‌آگاهی از تعلیمات قدیمی شرقی نشأت گرفته است ولی امروزه در غرب جایگاه ویژه‌ای دارد و توسط اساتیدی همچون ژوزف گلد اشتاین، جک کورن فیلد و شارون سالزبرگ تدریس می‌شود. ذهن‌آگاهی توسط بسیاری از روان‌شناسان بالینی در غرب به عنوان یک ابزار غیر دارویی برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین تحقیقات اخیر نشان دهنده نقش درمانی ذهن‌آگاهی است که بر بسیاری از مشکلات جسمی و روانی، دردهای مزمن و استرس اثر مثبت و مفید دارد. دکتر جان کابات زین برنامه کاهش استرس بر مبنای ذهن‌آگاهی را در غرب رواج داده است. یکی از شیوه‌های پزشکی مکمل است که در بیش از ۲۰۰ بیمارستان آمریکایی ارائه شده است و موضوع برخی مطالعات تحقیقی در مرکز ملی طب مکمل و جایگزین می‌باشد. این تکنیک همچنین در برخی روش‌های روان‌درمانی جدید از جمله شناخت درمانی بر مبنای ذهن‌آگاهی استفاده می‌شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این روش می‌تواند برای پیشگیری از اختلالات ذهنی و افسردگی استفاده شود. مهمترین ویژگی این ضلع از اضلاع مثلث موفقیت را «بودن در لحظه‌ی حال» تشکیل می‌دهد. بودن در لحظه‌ی حالی که البته به وقوع پیوستن آن مستلزم "تمرین و تکرار" بسیاری می‌باشد، می‌تواند مهمترین تحولات و پیشرفت‌های مثبت را در راه رسیدن به موفقیت برای ما ایجاد کند. همانطوری که بیان گردید مهمترین ویژگی ذهن‌آگاهی بودن در

لحظه‌ی حال است که تحقق کامل آن نیاز به تمرین و تکرار بسیاری دارد. تمرین و تلاش و تکراری که می‌توان با استفاده از "نشانه‌های یادآوری" هر چه بهتر به هدف اصلی خودمان یعنی بودن در لحظه‌ی حال، برای به وقوع پیوستن درست و کامل ذهن آگاهی استفاده کرد. حال نشانه‌های یادآوری چیست و چه کارایی دارد؟ نشانه‌های یادآوری همانطوری که از اسم آن معلوم است، نشانه‌هایی هستند برای یادآوری. برای به یاد آوردن و توجه ما را به هدف اصلیمان جلب کردن. حال این نشانه‌ها می‌تواند یک انگشتر نگین دار ساده باشد و یا یک دستبند و ساعت و هر چیز دیگری که با نگاه کرده به آن، افکار ما را به سمت بودن در لحظه‌ی حال که اساس و پایه‌ی اصلی ذهن آگاهی است، معطوف کند و به ما یادآوری کند که در این زمان (زمان حال، که مهمترین لحظه‌ی زندگی توست)، حق ورود هیچ فکر نامناسبی و منفی‌ایی را به ذهن خود نداری بلکه تو باید فقط و فقط به عنوان یک تماشاچی کاملاً بی طرف به موضوعات متنوعی که در اطرافت در حال به وقوع پیوستن است بنگری و با دریافت بهترین‌ها لحظاتی شاد را برای خودت بسازی. پس تو باید فقط باشی، آن هم در زمان حال. نه در گذشته‌ای که گذشته و نه در آینده‌ای که هنوز هیچ چیزی از آن به وقوع نپیوسته است و کیفیت و کمیت آن به همین زمان حال تو بستگی دارد، فقط باید در زمان حال بود و از بودن در زمان حال، لذت برد، آن هم با استفاده از نشانه‌های یادآوری (تروکسل ، ۲۰۱۶).

### ذهن آگاهی و مراقبه تمرکزی شرقی

البته نمی‌توان انکار کرد که ذهن آگاهی از شرق نشأت گرفته است. اما امروزه در غرب جایگاه ویژه‌ای یافته است. برای مثال پروفیسور جان کابات زین برنامه‌ای تحت عنوان "گاهش استرس بر مبنای ذهن آگاهی" را در غرب توسعه داده که یکی از شیوه‌های طب مکمل بوده و در حال حاضر در بیش از ۲۰۰ بیمارستان امریکایی ارائه شده و موضوع بسیاری از پژوهش‌های دانشگاهی در طب مکمل و جایگزین است. این رویکرد در بعضی از روش‌های روان‌درمانی جدید به خصوص برای ترک اعتیاد و رفع استرس و وسواس ذهنی و افزایش تمرکز در دانشجویان و آرام سازی بیماران مصیبت زده استفاده

می‌شود که می‌توان از جمله به "شناخت درمانی بر مبنای ذهن‌آگاهی" اشاره کرد که جزو موضوعات داغ روان‌درمانی مدرن است. ذهن‌آگاهی کیفیتی از هشیاری است که انسان باید در تمام ساعات شبانه روز در هر موقعیتی که هست سعی کند به آن دست یابد. باید مراقبه آگاهانه و بیداری حاصل از مراقبه در تمام لحظات زندگی و همه موقعیت‌ها گسترش یابد. هشیاری فقط در لحظات مراقبه و بعد نیمه خواب بودن در بقیه اوقات، ذهن‌آگاهی نیست.

### اساس ذهن‌آگاهی

ویژگی‌های اساسی ذهن‌آگاهی به شرح زیر می‌باشد

- ۱- آگاهی از آشفتگی ناشی از پیشداوری و عدم تحمل.
- ۲- آگاهی از آشفتگی ناشی از وابستگی به نگرش‌ها و ادراک‌های اشتباه.
- ۳- آگاهی از آشفتگی ناشی در زمانی که ما نگرشمان را نسبت به دیگران تحمیل می‌کنیم حتی برای فرزندانمان.
- ۴- آگاهی از اینکه کاوش و بررسی عمیق درباره ماهیت آشفتگی می‌تواند به ما کمک کند تا توانمند شد و روش‌هایی را برای دوری از آشفتگی پیدا کنیم.
- ۵- آگاهی از اینکه شادکامی واقعی ریشه در آرامش، صلابت، آزادی (رهایی از ارزیابی‌ها) و توانمندی دارد و در ثروت و آوازه و شهرت نیست.
- ۶- آگاهی از اینکه عصبانیت ارتباط را می‌شکند و موجب آشفتگی می‌شود.
- ۷- آگاهی از اینکه زندگی تنها در لحظه حاضر وجود دارد (اینکه امکان شاد زیستن در زمان امکان حاضر وجود دارد).
- ۸- آگاهی از اینکه فقدان ارتباط همیشه انزوا و آشفتگی را به دنبال دارد.
- ۹- آگاهی از اینکه دنیا می‌تواند موجب آشفتگی یا خوشبختی شود. در اینجا نفس خود فرد مهم است اینکه چگونه بتواند نسبت به تجربیات، ادراک‌ها، احساس‌های بدنی و

هیجان‌ها آگاهی روشن و واقع بینانه‌ای داشته باشد.

- ۱۰- آگاهی از اینکه خشونت و ظلم و بی‌عدالتی زیاد در محیط و جامعه ما انجام می‌شود. آگاهی از شرایط اقتصادی، سیاسی و واقعیت‌های اجتماعی می‌تواند موجب شود که مسئولیت‌پذیری مان نسبت به رخداد‌های اجتماعی و رفتاری آتی دگرگون شود.
- ۱۱- آگاهی از اینکه آشفتگی و درد و رنج بیشتر از طریق تعارض و انتزاع ایجاد می‌شود.
- ۱۲- آگاهی از اینکه آشفتگی از طریق بهره‌برداری نامناسب، بی‌عدالتی اجتماعی، دزدی و مظلومیت ایجاد می‌شود.
- ۱۳- آگاه بودن در زمان حاضر.
- ۱۴- تنفس کردن با تفکر عمیق.
- ۱۵- آگاهی بدنی.
- ۱۶- آگاهی و ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره.
- ۱۷- افراد به آرامی تجربه می‌کنند تا سطوح مختلف اضطراب، افسردگی یا استرس را تعدیل کنند.
- ۱۸- افرادی که قبلاً سطوح بالایی از افسردگی، استرس، اضطراب را تجربه کردند می‌توانند در جلوگیری عود دوباره از این راهبرد استفاده نمایند (شلی، ۲۰۱۷).

### عناصر اساسی ذهن آگاهی

هفت عنصر اساسی ذهن آگاهی عبارتند از:

- ۱) **بی‌قضاوتی:** یعنی بدون پیشداوری و حذف و تأیید با زندگی برخورد کنیم و بخش نهمته‌ی درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.
- ۲) **صبور بودن:** یعنی حوصله‌داشتن، شکیبا بودن و حق دادن به اتفاقات برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.

۳) **داشتن ذهنی باز:** یعنی درک همه چیز، همانگونه که هستند. یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید. یعنی آمادگی کامل درونی داشتن برای روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی بی‌کم و کاست، همانگونه که هستند.

۴) **اطمینان داشتن:** یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی «ذهن‌آگاه» شدن در وجود همه‌ی آدم‌ها هست و هر انسانی می‌تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی‌اش حفظ کند. یعنی یقین داشتن که درست‌ترین شیوه‌ی زندگی، ذهن‌آگاهی است.

۵) **اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن:** یعنی به جای فرار از لحظه‌ی الان و مشغول ساختن عمدی خود به انجام یک کار (و چه بسا کارهای بی‌فایده)، بپذیریم که «بودن» و «حضور ذهن داشتن» در لحظه‌ی «اکنون»، بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.

۶) **پذیرفتن واقعیت‌های زندگی در هر لحظه:** به این شکل که اوضاع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همینطوری که واقعاً هست بپذیریم و آن‌ها را انکار نکنیم. در حقیقت با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می‌کنیم.

۷) **دل‌بسته نبودن و رها کردن:** یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل‌بسته نبودن به هیچ چیز!

اگر این هفت عنصر کلیدی در وجود یک شخص پیدا شود، آن شخص را می‌توان یک فرد ذهن‌آگاه دانست. و به محض اینکه یکی از این عناصر از وجود شخص دور شود او از حالت ذهن‌آگاهی دور می‌شود. حال فرقی نمی‌کند که آن شخص پنجاه سال تمرین ذهن‌آگاهی کرده باشد یا پنج دقیقه. مهم این است که اگر می‌خواهیم ذهن‌آگاه باشیم باید همیشه این عناصر کلیدی را در روحیه و شخصیت خود حفظ کنیم و آن‌ها را شناسایی و تقویت نماییم (دلخوش، ۱۴۰۱).

## مولفه‌های ذهن آگاهی

همان‌گونه که بسیاری از مؤلفین بیان کرده‌اند، ذهن آگاهی به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که می‌تواند از طریق تمرین آموخته شود. به طور کلی در ادبیات ذهن آگاهی چهار مولفه مطرح شده است:

### مشاهده

در تمام تعاریف ذهن آگاهی به اهمیت مشاهده، توجه و تمرکز بر یک نوع از محرک تأکید می‌شود که شامل پدیده‌های درونی نظیر حس‌های بدنی، شناخت، هیجان و نیز پدیده‌های بیرونی مثل صدا و بو است. در این مولفه آزمودنی‌ها تشویق می‌شوند تا به طور عمیق به عناصری مانند موقعیت، شدت و مدت احساس‌ها، زیر و بمی، بلندی و کیفیت صداها توجه نمایند.

### توصیف

اگرچه بعضی از مربیان ذهن آگاهی از مشاهده بدون برچسب زدن دفاع می‌کنند، بسیاری از آنان به توصیف و یا برچسب زدن پدیده مشاهده شده از طریق به کار بردن لغاتی ظریف توجه می‌کنند. برچسب‌ها ممکن است تنها یک لغت (مثل غمگینی)، یک عبارت (مانند نگران بودن نسبت به یک شغل) و یا جملات کامل (نظیر آه من الان عصبانی هستم) را در بر می‌گیرد.

### عمل همراه با آگاهی

یعنی لذت و جذابیت کامل در فعالیت‌های رایج فرد همراه با توجه کامل یا همراه با آگاهی بر روی چیزی در یک زمان. در شناخت مبتنی بر ذهن آگاهی، فعالیت همراه با آگاهی در مقابل مفهوم راهنمایی خودآیندی که در واقع بدون آگاهی صورت می‌پذیرد، قرار دارد. اینکه توجه در جای دیگری قرار دارد، عمل نمودن همراه با آگاهی در مهارت‌های رفتاری-درمانی شناختی بیشتر قابل لمس است. در مهارت‌های ذهن آگاهی اغلب افراد تشویق می‌شوند تا این مهارت را از طریق فعالیت‌های روتین و خودکار مانند مسواک زدن یا شستن ظروف بدون توجه متمایز انجام دهند.

### پذیرش بدون قضاوت

چهارمین مولفه ذهن‌آگاهی مورد تأکید بیشتری در میان متخصصین است. پذیرش، اجازه دادن یا غیر قضاوتی بودن و غیر ارزیابی بودن تجربیات حال حاضر است. برای پذیرش بدون قضاوت نیاز است تا از برچسب زدن ارزیابانه مانند خوب یا بد، غلط یا درست، خود داری شود. واقعیت همانطوری که هست پذیرفته شود، در تمرین‌های کلینیکی این مهارت، معمولاً افراد تشویق می‌شوند تا با تجربیات غیر خواستنی مانند عواطف، شناخت‌ها یا احساسات مشمنز کننده روبرو شوند. شناخت و بینش کنونی این پدیده‌ها و اجازه دادن به آن‌ها تا فوراً و بدون فشار، تغییر یا محدودیت پذیرفته شوند، هسته اصلی این مهارت است. قضاوت نکردن اغلب با مشاهده و توصیف همپوشی دارد. وقتی افراد با تجربیات ناخواسته روبرو می‌شوند، تشویق می‌شوند تا آن را به دقت مشاهده کنند، برچسب بزنند و اجازه دهند تا در زمان حال حضور یابند بدون اینکه مورد ارزیابی یا انتقاد شخصی قرارگیرند. قضاوت نکردن مساوی با منفعل بودن یا تسلیم شدن نیست. اعتقاد بر این است که افراد تشویق شوند تا در پاسخ دادن به احساس‌های مشکل از طریق جلوگیری از رفتارهای خودآیند تکانشی و غیر منعطف بیشتری سازگار شوند (فاریابی، ۱۴۰۲).

### پایه‌های مغزی و فیزیولوژیکی ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی با موج‌های آلفا و تتای ملایم در قشر پیشانی و فعالیت پایین بتا مشخص می‌شود. همچنین وی بیان می‌کند که مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی با جریان زیاد در دو سطح از لوب پیشانی مشخص می‌شود که اولی در تمرکز و توجه و دومی در توجه همه جانبه دخالت دارد. کازاماتسور و هارای (۱۹۶۶) نشان دادند که در مراقبه‌ی ذهن، امواج آلفا ابتدا افزایش پیدا می‌کنند و سپس کاهش می‌یابند. اما امواج تتا به شدت افزایش می‌یابند. دان و همکاران (۱۹۹۹) نیز بیان کردند که در الکتروآنسفالوگرام مربوط به تن‌آرامی، تمرکز و ذهن‌آگاهی تفاوت‌هایی وجود دارد. آن‌ها در پژوهش روی دانشجویان که سه حالت بالا را در طی ده هفته تمرین کرده

بودند، نشان دادند که در آموزش ذهن آگاهی امواج دلتا در لوب‌های پس سری، آهیانه و پیشانی، امواج تتا در پیشانی چپ و امواج بتا در پیشانی چپ و پس سری- آهیانه فعال می‌شوند. در بررسی دیگر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ هفته توسط دیوید سون و همکاران (۲۰۰۳) آموزش داده شد و تاثیر این آموزش روی ساختارهای مغزی بررسی شد. نتایج نشان داد که امواج آلفا در دامنه ای از ۸ تا ۱۸ هرتز قرار داشت و حتی بعد از ۱۴ هفته پیگیری این تغییرات معنی دار بود. در بررسی دیگری لازار و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که توجه آگاهانه به عنوان یک تکنیک ذهن آگاهی باعث تفاوت در کورتکس پیش پیشانی (مخصوصا نواحی ۹ و ۱۰ برودمن) و نواحی اینسولای راست (شامل کورتکس شنیداری) می‌شود.

### تمرین‌های رسمی و غیر رسمی در ذهن آگاهی

آموزش ذهن آگاهی در دو طبقه کلی سازماندهی شده است که عبارتند از: رسمی و غیر رسمی. آموزش رسمی ذهن آگاهی به مراقبه‌ی ذهن آگاهی اشاره دارد و فرصتی برای تجربه‌ی ذهن آگاهی در عمیق ترین سطوح آن است. مراقبه‌ی ذهن آگاهی شبیه نوری است که باعث آگاهی از چیزهای اطراف در یک لحظه می‌شود. از مزیت‌های مراقبه‌ی ذهن آگاهی، آگاهی از شرایط ذهنی و ماهیت ذهن می‌باشد. آموزش مراقبه شامل توجه شامل توجه به آنچه که در آگاهی لحظه به لحظه ما از اشیا روی می‌دهد است. مراقبه‌ی ذهن آگاهی به افراد در جهت توانایی برای آرامش و آگاهی از توجه هشیارانه به تجربه‌های زمان حال کمک می‌کند. مراقبه‌ی ذهن آگاهی تمرین تن آرامی نیست و رسیدن به حالات مختلف ذهنی را دربر نمی‌گیرد. تمرین‌های موجود در مراقبه‌ی ذهن آگاهی شامل صدا، لمس، بو، مزه و شنیدن و توجه به افکار و احساسات می‌باشد. آموزش غیررسمی ذهن آگاهی به کاربرد مهارت‌های ذهن آگاهی در زندگی روزمره اشاره دارد. هر تمرینی که ما را به تجربه‌ی زمان حال مرتبط کند. ذهن آگاهی ما را رشد می‌دهد. مثال‌هایی در این زمینه وجود دارد که می‌توان به مواردی از قبیل توجه مستقیم به نفس کشیدن، گوش دادن به صداهای محدود در



محیط، توجه به وضعیت خود در لحظه‌ای معین و غیره اشاره کرد. فهرست این تمرین‌ها بی‌نهایت است. این مجموعه از تمرین‌های ذهن‌آگاهی توسط درمانگران برای کمک به رهایی بیماران از الگوهای درهم ریخته تفکر، احساس و رفتار و همین‌طور احساس آرامش از آگاهی لحظه به لحظه ابداع شده است. تمرین‌های رایج برای رشد ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره که در تمرین‌های فشرده مورد استفاده قرار می‌گیرند شامل قدم زدن آهسته و خوردن آهسته می‌باشد. در مراقبه‌ی قدم زدن، فرد به احساس توالی و حرکت لحظه به لحظه قدم زدن توجه می‌کند که شبیه حرکت آهسته‌ی یک فیلم است. در مراقبه‌ی خوردن، آهسته می‌خورد، خیلی آهسته تر از معمول و به منظره‌ی غذا نگاه می‌کند. از ظروفي مانند قاشق برای آوردن غذا به دهان استفاده می‌کند، غذا را در دهان احساس می‌کند و حرکت ماهیچه‌های جویدن، مزه‌ی غذا و فرایند بلعیدن را حس می‌کند. این عمل برای مقابله با خوردن تکانشی مورد استفاده قرار می‌گیرد (حاجی‌بنگین‌پور، ۱۴۰۱)

### تأثیرات تدریجی ذهن‌آگاهی

مک (۲۰۰۸) معتقد است که مهم‌ترین تأثیر ذهن‌آگاهی، مخصوصاً کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، کاهش تجربه‌ی استرس است. بنابراین ذهن‌آگاهی باعث می‌شود افراد مدیریت استرس موفق‌تری در زندگی روزمره داشته باشند. به عبارت دیگر، افرادی که از این روش بهره می‌برند در بسیاری از موقعیت‌های استرس‌زا مانند موقعیت ترس برانگیز و تجربه‌ی درد جسمانی موفق‌تر عمل می‌کنند. مثلاً تجربه‌ی درد از جمله درد ناشی از دندانپزشکی یا درد مزمن، برای آنان راحت‌تر است. در موقعیت‌های تهدید کننده‌ی سلامتی که نهایت تهدید را به همراه آورد، افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بازایی مثبتی نسبت به حوادث دارند و سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند. یکی از تکنیک‌های مرتبط با کاهش استرس تکنیک پویش بدن است. در مواجهه با موقعیت‌هایی که در آن رابطه با دیگران دلسرد کننده تلقی می‌شود، تکنیک‌های

ذهن آگاهی از جمله تکنیک پویش بدن و تکنیک ذهن آگاهی افکار باعث بروز احساسات مثبت نسبت به این روابط می‌شود.

علاوه بر کاربرد ذهن آگاهی در مقابله با استرس، اثرات درمانی دیگری نیز از ذهن آگاهی به اثبات رسیده است. این تأثیرات در اثر تمرینات مداوم این روش درمانی حاصل می‌شوند. یکی از این تأثیرات نفوذ یا رخنه‌ی ذهن آگاهی نام دارد. این مفهوم در بحث‌های گروهی بیشتر به کار برده می‌شود. نفوذ به عنوان افزایش ذهن آگاهی در دامنه‌ی فعالیت‌های روزانه زندگی است. به عبارت دیگر، رشد تداوم آگاهی در طول روز و افزایش خود به خودی تجربه‌ی آگاهی اشاره دارد که بدون قصد قبلی فراهم می‌شود. این تأثیر به تأثیرات طولانی مدت ذهن آگاهی روی توجه افراد به محیط پیرامون و اتفاقات روزمره اشاره دارد که فرد با پذیرش و آگاهی هرچه تمام‌تر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌تواند. دیگر جنبه‌ی مهم ذهن آگاهی حساسیت مثبت نسبت به دیگران (از طریق هماهنگ شدن با آن‌ها) و دامنه‌ی احساسات مثبت نسبت دیگران است که افراد آن را به صورت طولانی مدت تجربه می‌کنند. این احساسات شامل، احساس تغییر ناپذیر اعتماد در زندگی، عمیق تر شدن دلسوزی و احساس عشق واقعی می‌شوند. بنابراین این تغییرات در احساسات در طول زندگی ماندگار بوده و در مورد اتفاقات ریز و درشت زندگی صدق می‌کند. به عبارت دیگر افراد مجهز به تمرین ذهن آگاهی که به صورت مداوم از آن استفاده می‌کنند، نسبت به دیگران و احترام گذاشتن به آن‌ها حساس هستند و رابطه دوستان خود را از دیگران دریغ نمی‌کنند (آریان پور، ۱۳۹۰).

### تاریخچه کوتاه ذهن آگاهی در روان درمانی

رشته‌ی روانکاوی پایه پای روانشناسی بودائیت رشد کرده است. فروید در مکاتبات خود بایکی از دوستانش بیان می‌کند که فلسفه‌ی شرق با او در تضاد بوده است. اما این مشکل باعث توقف نوشتن فروید در مورد تمدن و ناراضی‌ت از آن نشد تا جایی که وی مراقبه را یک تجربه‌ی واپس رانده عنوان می‌کند. الکساندر (۱۹۹۵) در تالیفات

خود بیان می‌کند که آموزش بودائیت یک جنون ساختگی است. از دیگر نظریه پردازان روانکاو یونگ (۱۹۹۲، ۱۹۳۰) بوده است که تفسیری در مورد کتاب تبیان در مورد مرگ نوشت، که موجب برانگیختن حس کنجکاو در مورد روانشناسی شرق گردید. قبل از ۱۹۹۵. فروم و هورنای در مورد مکتب ذن گفتگوهای باهم داشتند. در سال ۱۹۹۵، مارک ایستین کتاب (افکار بدون متفکر) را نوشت که علاقه‌ی متخصصان بالینی در روانکاو به روانشناسی بودائیتی را به خود جلب کرد. این علاقه مندی ادامه پیدا کرد تا زمانی که یکی از روانشناسان دانشگاه هاروارد به نام داس کتاب "در اینجا باش" (۱۹۷۱) را به رشته‌ی تحریر در آورد. این کتاب تلفیقی از عقاید هندو و بودائیت بود و بالغ بر یک میلیون نسخه از آن به فروش رفت. یوگا که یک تمرین ذهن‌آگاهی حرکات بود در همان زمان به فرهنگ غرب آورده شد و برخی درمانگران تلاش خود را در زمینه‌ی ارتباط تمرین‌های مشخص مراقبه با کارهای بالینی شروع کردند (فضائل و فضائلی زاده، ۱۴۰۳).

### ذهن‌آگاهی به عنوان یک آموزش پیشرفته

ذهن‌آگاهی ویژگی‌های منحصر به فردی دارد و اکثر درمانگران بر سر آن اتفاق نظر دارند. برخی پژوهشگران فایده‌های مراقبه را به عنوان مهارت‌های درمانی عنوان کرده‌اند که عبارت انداز: توجه، دلسوزی و همدلی، وجود درمانگر و تأثیرات آن روی رنج و درد. برخی از ویژگی‌های ذهن‌آگاهی که توجه روان‌درمانگران را به خود جلب نموده است عبارت انداز:

- **توجه:** توجه بدون قضاوت به محیط اطراف و پدیده‌های فیزیکی، هیجانات و غیره یکی از مفاهیم درمان ذهن‌آگاهی است که توجه زیادی را به خود جلب نموده است. توجه به پدیده‌های بدون قضاوت در مورد آن‌ها آگاهی فرد را نسبت به پدیده‌های منفی و مثبت خویش آگاه می‌سازد.
- **تحمل عاطفه:** تحمل عاطفه برای درمانگران از اهمیت زیادی برخوردار است. تحمل عاطفه مهارتی است که باعث بهبود بیماران می‌شود. به هر حال اگر درمانگران

هیجان‌ها نامناسب را تحمل نکنند. در درک عواطف قوی بیماران دچار مشکل می‌شوند. بنابراین آموزش ذهن آگاهی، تحمل عاطفی را بالا می‌برد. تحمل عاطفی پایین، باعث از بین رفتن آزادی عمل بیماران می‌شود که از طریق آموزش ذهن آگاهی این مهم به دست می‌آید.

• **تمرین پذیرش:** ذهن آگاهی پذیرش در عمل است نه به عنوان یک فعالیت یا تصمیم واحد. بازگشت به موضوع اولیه باعث پذیرش ویژگی‌های خوشایند و ناخوشایند می‌شود. این امر از این نظر مهم است که ممکن است به خویش دید انتقاد آمیز داشته باشند. بنابراین این پذیرش و تمرین آن باعث کاهش انتقاد نسبت به خویش در آنان می‌شود. این تکنیک در روان‌درمانی باعث پذیرش چیزهای واقعی در بیماران می‌شود و در اعتماد سازی رابطه‌ی اولیه با بیمار مفید و مؤثر است.

• **همدلی و دلسوزی:** در تمرین‌های ذهن آگاهی بودا ایجاد بینش و دلسوزی به روشنی بیان می‌شود. همدلی نسبت به دیگران در آموزش‌های ذهن آگاهی مورد توجه قرار می‌گیرد و دلسوزی نسبت به خویش از تمرین پذیرش تجربیات درد ورنج توسط بیماران حاصل می‌شود که در روابط با درد ورنج‌ها تغییراتی ایجاد می‌شود و این‌ها به صورت کلی نادیده گرفته شوند. در نهایت اینکه ذهن آگاهی دارای تکنیک‌هایی است که دلسوزی نسبت به خویش نسبت به دیگران را ارتقا می‌بخشد.

• **یادگیری مشاهده:** یادگیری مشاهده‌ی آگاهانه خویشتن یکی از تکنیک‌های مهم ذهن آگاهی است که در آن فرد از طریق مشاهده‌ی آگاهانه‌ی خویشتن نقاط قوت و ضعف خویش را پیدا نموده و به همراه تکنیک پذیرش سعی در پذیرش آن نقاط قوت و ضعف می‌نماید. این تکنیک در یک معنای کلی موجب بینش بیمار در مورد مشکل خویش می‌شود و نقش مهمی در روان‌درمانی دارد (گرمرو و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از آریان‌پور، ۱۳۹۰).

### اصول یادگیری ذهن آگاهانه

ذهن آگاهی یک بعد متفاوت آگاهی و بیداری است. کسی که غرق و اسیر آگاهی فکری

است به هیچ وجه با ابزارهای فکر و قضاوت‌های فکری و تحلیلی و مفهومی نمی‌تواند این بعد متفاوت آگاهی را درک کند. به همین دلیل ذهن‌آگاهی را هشیاری و رای فکر یا آگاهی بالاتر از فکر می‌دانند، این آگاهی برای همه آدم‌ها صرف نظر از جنس و سن و سواد و فرهنگ قابل درک است و در انحصار عده‌ای خاص نیست. ذهن‌آگاهی یک شکل متفاوت زندگی است. وقتی ذهن‌آگاهانه در حال تجربه زندگی هستیم، فکر و ذهن ساکت و ساکن است. این به معنای از خود راندن فکر در نگرش ذهن‌آگاهانه نیست. چیزی است که خیلی اشتباه می‌کنند و ذهن‌آگاهی را با ذهن‌ستیزی یکی می‌پندارند. ذهن‌آگاهی به معنای سکوت ذهن است، نه نابودی آن! هنوز هم از فکر و ذهن برای حل مساله و راه حل یابی کمک گرفته می‌شود ولی وقتی کار ذهن تمام می‌شود ساکت می‌شود و دخالتی در تجربه زندگی ندارد، ناگفته نماند که ذهن با حافظه و خاطرات زنده است. آگاهی ناشی از ذهن یا آگاهی فکری نیز صد در صد به حافظه وابسته است. به همین دلیل آگاهی فکری نمی‌تواند با دنیای دائماً در حال تغییر جاری در زمان اکنون و همین جای آدم‌ها کار کند. فکر باید به هر قیمتی که هست از الآن فرار کند. این درحالی است که محل خودنمایی و تجربه حالت هشیاری ذهن‌آگاهانه در زمان اکنون و همین جایی است که در آن الان من و شما قرار داریم. این نکته بسیار مهم است و از آن اصول یادگیری ذهن‌آگاهی معنا می‌یابد (عبدی، خیرالدین و اسکویی، ۱۳۸۷).

### همبسته‌های ذهن‌آگاهی

بیر، اسمیت و آلن (۲۰۰۴) رابطه ذهن‌آگاهی با دیگر متغیرها را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها نشان دادند که از لحاظ جنسیت هیچ تفاوت معنی‌داری بین افراد وجود ندارد و همبستگی بین ذهن‌آگاهی و سن نیز معنی‌دار نبود. اما این متغیر همبستگی معنی‌داری با تجربه‌های مراقبه‌ای داشت. بیر و همکاران (۲۰۰۴) همچنین رابطه ذهن‌آگاهی با دیگر متغیرهای روان‌شناختی را نیز مورد بررسی قرار دادند که نتایج این یافته‌ها به شرح زیر است (به نقل از دلیری، ۱۳۹۳):

### شخصیت

یافته‌های بیر و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد که ذهن آگاهی با شخصیت نورو تیسم رابطه منفی و معکوس دارد و در صورت بالا بودن ذهن آگاهی، ویژگی نورو تیسم افراد پایین خواهد بود. درونگرایی تنها با مولفه توصیف و همبستگی معنی داری دارد. در این زمینه بیان شده است که تمایل به ابراز تجربیات و بیان و توصیف آن‌ها با اجتماعی بودن و کلامی بودن مرتبط است. سازگاری تنها با عملکرد همراه با آگاهی مرتبط بود و همبستگی مثبت داشت. اگرچه پذیرا بودن پیش‌بینی کننده ذهن آگاهی بود، اما با مشاهده کردن مرتبط بود که نشان می‌دهد افراد با خصیصه پذیرا بودن بالا تمایل دارند تا تجربیات دنیای خود را با توجه بیشتری مورد مشاهده قرار دهند. اما ممکن است که در مورد آن‌ها نامگذاری و برچسب نداشته باشند، آن‌ها را مورد ارزیابی و قضاوت قرار دهند و یا با آگاهی بالایی نسبت به دیگر چیزها عمل نکنند. ارتباط میان ذهن آگاهی و پذیرا بودن باید از طریق ابزارهای دیگری که به طور جداگانه هر یک از حوزه‌های این متغیر را به صورت کامل‌تر مورد بررسی قرار می‌دهند، صورت گیرد.

### شاخص نشانه‌های روانشناختی

شاخص نشانه‌های روانشناختی GSI که برای سنجش شدت نشانه‌های روانشناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به طور معنی داری با سه مولفه از چهار مولفه ذهن آگاهی مرتبط بود، در این خصوص اینگونه مطرح می‌شود که این مهارت‌ها ممکن است با سلامت روانی همپوشی داشته باشند و تنها مولفه‌ای که با GSI مرتبط بود، نبود مشاهده کردن بود که احتمالاً نشان می‌دهد بین نشانه‌های روانشناختی و توجه و تمرکز همبستگی وجود نداشت.

### هوش هیجانی

هوش هیجانی همبستگی بالا و مثبتی با ذهن آگاهی دارد بویژه همبستگی بالایی با مولفه توصیف کردن داشت و شاید به خاطر این احتمال باشد که توانایی تمایل به نامگذاری تجربه‌ها ممکن است به طور قوی با هوش هیجانی مرتبط باشد. مولفه

مشاهده کردن نیز با همه مولفه‌های هوش هیجانی همبستگی داشت. آمادگی همراه با عمل با تکرار خلق همبستگی بالایی داشت که این تبیین وجود دارد که احتمالاً برای تمرکز و توجه بر محرک‌های حاضر و در زمان حاضر و یا عمل نبودن بر اساس آن با تنظیم هیجانی مرتبط است. پذیرش بدون قضاوت با هیچ یک از مولفه‌های هوش هیجانی مرتبط نبود که نشان می‌دهد هوش هیجانی تمایل به قضاوت و یا ارزیابی تجربیات درونی همراه نیست.

### رضایتمندی زندگی

رضایتمندی زندگی به ویژه با مولفه‌های توصیف کردن، عمل همراه با آگاهی ذهن‌آگاهی ارتباط بیشتری که داشته است (هر چند که با دیگر مولفه نیز همپوشی معنی داری داشت). این یافته‌ها با نتایج حاصل از مطالعات براون و ریان (۲۰۰۳) که بیان نمودند بین مولفه‌های ذهن‌آگاهی و نوعی از سلامت روانی همپوشی بالایی دارد، همخوان است (مخصوصاً در مولفه همراه با آگاهی).

### مدیریت برداشت

مطالعات نشان داد که بین متغیر مدیریت برداشت و مولفه‌های ذهن‌آگاهی ارتباط معنی داری وجود دارد. نتایج بررسی حاصل از مقایسه در دو گروه از دانشجویان و افراد غیر دانشجویان نشان داد که کسانی که از مدیریت برداشت بالایی برخوردارند نسبت به مسایل هوشیارترند.

### رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی

رویکردهای درمانی مختلف با ادغام ذهن‌آگاهی در فن‌های خود، سعی در ارتقای اثربخشی درمانشان داشتند. کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن (MBSR) (کابات زین، ۱۹۹۷)، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲)، رفتاردرمانی دیالکتیکی (لینهان، ۱۹۹۳)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (کورسینی و ودینگ، ۲۰۱۱) و فن‌های پیشگیری از عود در افراد وابسته به مواد (پارکس، اندرسون و

مارلات، ۲۰۰۱) پرورش آگاهی از خوردن مبتنی بر حضور ذهن MB-EAT (جین کریستلر، ۲۰۰۹)، غنی‌سازی روابط مبتنی بر حضور ذهن MBRE (کارسون و کارسون، جیل و بوکام، ۲۰۰۴) و درمان فراشناختی MCT (آدرین ولز و جرالد متیوس دهه ۱۹۹۰) جملگی نمونه‌هایی از این تلاش‌ها هستند (آریان پور، ۱۳۹۰).

### شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)

این درمان یکی از اولین مداخلاتی است که به طور ویژه برای خوب ماندن افراد طراحی شده است. پیش از این بر درمان‌های نگهدارنده مانند دارودرمانی مداوم و رواندرمانی برای جلوگیری از عود تأکید می‌شد. برخلاف رویکردهای نگهدارنده که باید درمان ادامه یابد تا موثر واقع شود. درمان MBCT در هر زمانی توسط هرکسی که بخواهد خوب بماند می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. این برنامه بر اساس ساختار و فرآیند برنامه MBSR طراحی شده است. هسته مرکزی آن را تمرینات مراقبه حضور ذهن تشکیل می‌دهد، به علاوه برخی از جنبه‌های CBT برای افسردگی، را نیز در بر می‌گیرد. این برنامه در قالب ۸ هفته کلاس تا سقف ۱۲ شرکت کننده آموزش داده می‌شود. هدف این رویکرد که اولین بار برای مایه کوبی افراد دارای سابقه افسردگی طراحی شد، توانمندسازی فرد در آگاهی از حس‌های بدنی، افکار و هیجانات است تا به اولین نشانه‌های هشدار دهنده عود سازگارانه پاسخ دهند. افراد در MBCT یاد می‌گیرند تا سبک انجام دادن ذهنشان را شناسایی کرده و دریابند چگونه حالت‌های ذهنی مشکل ساز را ایجاد و دائمی می‌کنند. این افراد یاد می‌گیرند تا ظرفیت به کارگیری سبک ذهنی شان را یاد بگیرند و پتانسیل نزدیک شدن به چالش‌های هیجانی را از این طریق افزایش دهند. این فرآیند به عنوان تغییر جهت از سبک انجام دادن به سبک بودن توصیف می‌شود. این تغییر جهت از حالت ذهنی، افراد را قادر می‌سازد تا با تجربه کنونی از یک نقطه نظر متفاوت مرتبط شوند. این شیوه جدیدی برای تجربه کردن است. این مساله که تجربه الزاما چیزی که هویت ما را خلق می‌کند نیست. مشکلاتی مانند درد جسمی، هیجانات دردناک یا هیجانات دردناک یا افکار منفی، همه جنبه‌ای از تجربه ما در این



لحظه هستند. جنبه کلیدی دیگر عمل کردن در یک حالت جدید، سبک بودن ذهن این است که شرکت‌کنندگان قادر می‌شوند آگاهی لحظه به لحظه شان را به تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌های زندگی مربوط کنند. در درمان‌های مختلف مبتنی بر مراقبه حضور ذهن، شیوه‌ی کلی برنامه‌ای در قالب ۸ هفته جلسات آموزشی-روانی با معرفی تمرینات متفاوت حضور ذهن است مانند آنچه در MBCT یا MBSR مشاهده می‌شود. تفاوت اساسی در طراحی برنامه است که با توجه به شرکت‌کنندگان آن‌ها شکل می‌گیرد (بیک‌زالی، ۱۳۹۹).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی یک شناخت رفتاردرمانی نسل سوم است و از اینرو متمرکز بر تغییرات توجه بیماران به سوی شناخته‌های منفی آن‌ها (و احساسات و حسهای بدنی) و چگونگی مدیریت آن‌ها می‌باشد. نکات اصلی در روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی عبارت‌اند از: (۱) کمک به بیماران برای جلوگیری از ایجاد افکار منفی، (۲) آموزش روش‌هایی به بیمار که در صورت ایجاد افکار منفی در ذهن خود، با آن‌ها درگیر نشود و در دام آن‌ها نیفتد، (۳) آموزش تمرکز و آگاهی، (۴) آموزش بودن در زمان حال به جای اشتغال ذهنی با مسائل گذشته و آینده، (۵) پذیرش افکار و احساسات خود، (۶) کمک به افراد برای مراقبت از سلامت روانی خود با استفاده از روش‌های خاص (مانند روشهایی که انرژی روانی را افزایش می‌دهد).

### کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن (MBSR)

درمان «کاهش استرس بر پایه ذهن‌آگاهی» توسط جان کابات-زین ابداع شده است. این درمان هم‌اکنون در بیش از ۲۴۰ بیمارستان و کلینیک در آمریکا و کشورهای خارجی آموزش داده می‌شود. رویکرد کابات-زین برای درمان سوء مصرف مواد شامل واریسی بدن (فن آگاهی از بدن)، یکسری از تغییرات عمدی را در بر می‌گیرد که در آغاز بر کل بدن و سپس بر هر بخشی از بدن در یک شیوه بدون داوری متمرکز می‌شود. این درمان یک مداخله درمانی ۸ هفته‌ای است که شرکت‌کنندگان هفته‌ای یکبار برای تقریباً ۲/۵ ساعت به اضافه یک روز کامل ملاقات می‌شوند. در این درمان گرچه تکنیک

ذهن آگاهی به صورت خالص و بدون کاربرد دیگر درمان‌های تکمیلی استفاده می‌شود، اما در خود مداخلات شناختی، رفتاری و آموزشی-روانی را دارا است. کابات-زین (۱۹۹۰) تعریف خود از ذهن آگاهی را به صورت مفهوم سازی کیفی ارتقا بخشید و نشان داد که چگونه یک فرد از سلامت خود در فرایند ذهن آگاهی مراقبت کند. کابات زین در ۱۹۹۰ ذهن آگاهی را به عنوان آگاهی قضاوتی لحظه به لحظه تعریف می‌کند، او در سال ۱۹۹۴ توجه کردن به اهداف در حال حاضر به شیوه خاص و به صورت غیر قضاوتی را ذهن آگاهی می‌داند و در سال ۲۰۰۳ تعریف خود را کامل تر کرده و ذهن آگاهی را نوعی از آگاهی می‌داند که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه به لحظه پدیدار می‌گردد. شاپیرو و همکاران (۱۹۹۸) با افزودن ۵ کیفیت به ۷ کیفیت مطرح شده از سوی کابات زین، مجموع آن‌ها را به ۱۲ کیفیت رسانیدند، این کیفیت‌ها عبارتند از: غیر قضاوتی، پذیرش، صبر، اعتماد، بازبودن، رها سازی، آرامی، سخاوت، همدلی، سپاسگزاری، مهربانی عاشقانه، و ملامت (پشنگیان، ۱۳۹۶).



## فصل سوم

### زوج درمانی ذهن آگاهانه

همه زوجین در طول زندگی خود با چالش‌های زندگی و عوامل استرس زا روبرو خواهند شد. با ظهور این دوره‌های دشوار زندگی، داشتن مهارتهایی برای همکاری مشترک و راهبردهای سازگاری مثبت، برای زوجین مفید است. این همان جایی است که تقویت ارتباط مبتنی بر ذهن آگاهی (MBRE) مجموعه تکنیک‌هایی است که به زوج‌هایی که از یکدیگر راضی هستند (یعنی دچار رابطه آشفته نیستند) در تقویت مهارت‌های مقابله‌ای مرتبط با استرس رابطه، کمک می‌کند. ثابت شده است که MBRE برای تقویت مهارت‌های مقابله با استرس و مدیریت آن، افزایش سلامت شخصی و افزایش شادی در روابط موثر است. هدف نهایی از تقویت روابط مبتنی بر ذهن آگاهی، یادگیری نحوه حضور در لحظه، پذیرفتن هرگونه چالشی است که به صورت فردی و یا زوجی با آن روبرو می‌شوید و همینطور آموزش نحوه تصمیم‌گیری و واکنش نشان دادن سازگارانه برای جلوگیری از اثرات منفی انتخاب‌های عجولانه در لحظه است. تقویت رابطه عاطفی مبتنی بر ذهن آگاهی در واقع رویکرد و تکنیک‌هایی است برای زوج‌هایی که در حال حاضر از رابطه با یکدیگر راضی هستند (نه زوج‌هایی که در رابطه با چالش‌هایی جدی مواجه‌اند) تا مهارت‌های کنار آمدن با استرس‌های موجود در رابطه عاطفی را ارتقا بخشند.

ذهن‌آگاهی به قرار گرفتن در حالت توجه متمرکز و آگاهی از تجربه فعلی اشاره دارد. همچنین شامل کنجکاوی، باز بودن نسبت به تجربه و پذیرش آن تجربه است. وقتی با ذهن‌آگاهی رفتار می‌کنید، بلافاصله به افکار یا احساساتی که از ذهن شما می‌گذرد واکنش نشان نمی‌دهید. در عوض، شما به عنوان یک ناظر، بدون قضاوت، عمل می‌کنید که احساسات را کاوش می‌کند و بدون واکنش فوری پاسخ نشان می‌دهد. به این ترتیب، ریشه ذهن‌آگاهی در مراقبه بودایی یا ذن نهفته است (ساتیر و همکاران، ۲۰۱۹).

### ذهن‌آگاهی چگونه به شما کمک می‌کند؟

هنگامی که یاد می‌گیرید ذهن‌آگاهی را تمرین کنید، یاد می‌گیرید که چگونه در همه زمینه‌های مختلف زندگی خود با شرایط منطبق شوید. ذهن‌آگاهی به جای اینکه یک مهارت باشد، راهی برای نزدیک شدن به زندگی خود و دنیا است. ذهن‌آگاهی باعث خوشایندتر شدن همه امور زندگی می‌شود، به شما کمک می‌کند تا روشن تر فکر کنید، به «در لحظه بودن» کمک می‌کند و توانایی شما را برای کنار آمدن با حوادث استرس زا افزایش می‌دهد.

### تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی چیست؟

تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی به سادگی گسترش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به حوزه رابطه است. MBRE همان هدف کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) را دارد که توسط استاد پزشکی آمریکایی جان کابات زین تاسیس شده است، با این تفاوت که در زوجین اعمال می‌شود. MBRE به جای اینکه اجازه دهد اختلافات تشدید شود، وقتی زوجین با عجله واکنش نشان می‌دهند یا از روی عصبانیت یا اضطراب پاسخ می‌دهند. به آنها می‌آموزد که چگونه از اختلاف نظرها و درگیری پیش‌گیری کرده و مانع از گسترش آنها شوند.

### اهداف بهبود رابطه عاشقانه با مایندفولنس چیست؟

- یادگیری مهارت زندگی در لحظه

- پذیرش چالش‌های فردی و شخصی
- پذیرش چالش‌های مربوط به رابطه که در حال حاضر با آن‌ها مواجه هستید
- مکث کردن و جلوگیری از واکنش شدید نشان دادن به اتفاقات در رابطه
- جلوگیری از تأثیرات منفی انتخاب‌های شتاب زده ای که در لحظات هیجانی گرفته شده‌اند.

### مایندفولنس یا ذهن آگاهی چیست؟

بهتر است قبل از این که به ارتقای رابطه عاطفی از طریق مایندفولنس بپردازیم، قدمی به عقب برداشته و تعریف کلی مایندفولنس و یا همان ذهن آگاهی را بررسی کنیم. مایندفولنس تمرکز و آگاهی نسبت به تجربه‌ی لحظه‌ی حال است و به کنجکاو بودن، پذیرش و آغوش باز داشتن برای تجربه‌ی لحظه‌ی حال اشاره دارد. زمانی که شما با این رویکرد زندگی می‌کنید، نسبت به احساسات و یا افکاری که از ذهنتان می‌گذرند، واکنش ناگهانی نشان نمی‌دهید. در عوض شما به عنوان یک مشاهده کننده و ناظر بدون قضاوت رفتار می‌کنید که صرفاً احساسات را کاوش کرده و تصدیق می‌کند، بدون هیچ واکنشی ناگهانی و سریع. به این ترتیب ریشه‌های مایندفولنس در مراقبه بودایی یا ذن نهفته است.

### مایندفولنس چگونه به شما کمک می‌کند؟

هنگامی که یاد می‌گیرید مایندفولنس (ذهن آگاهی) را تمرین کنید، خواهید دانست که چگونه با همه‌ی بخش‌های مختلف زندگی کنار بیایید. مایندفولنس صرفاً یک مهارت نیست، بلکه رویکردی برای مواجه شدن با زندگی و جهان است. ذهن آگاهی باعث می‌شود همه چیز در زندگی لذت بخش تر شود، به شما کمک می‌کند تا با وضوح بیشتری فکر کنید، کمک می‌کند “در لحظه” زندگی کنید و توانایی شما را در مقابله با حوادث استرس زا افزایش می‌دهد.

### بهبود روابط بر اساس ذهن‌آگاهی چیست؟

تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی به زوج‌ها یاد می‌دهد که به جای این که با عجله، عصبانیت و یا اضطراب نسبت به هم واکنش دهند و موجب افزایش اختلافات شوند، مهارت‌هایی را یاد بگیرند تا بدانند چگونه از بروز اختلاف و اختلاف نظر جلوگیری کنند. اگر فکر میکنید برای بهبود رابطه تان نیاز به مشاوره فردی یا زوج‌درمانی دارید، میتوانید با ما تماس بگیرید.

### ۴ ویژگی ناشی از تکنیک‌های مایندفولنس در رابطه عاطفی

- **مایندفولنس:** یادگیری مهارت عدم قضاوت در مورد تجربیات لحظه‌ای حال (خوب و بد). این به معنای تجربه کردن آگاهانه‌ی لحظه‌ی حال است اما بدون واکنش دادن به آن.
  - **پذیرش:** یادگیری پذیرش تجربیات زندگی “دقیقا همان گونه که هستند”، که منجر به افزایش دلسوزی و همدلی برای خودتان و شریک زندگیتان می‌شود.
  - **آرامش:** یادگیری ایجاد آرامش درونی که موجب ارتقای توان مدیریت استرس، بهبود احساس کلی تندرستی، وضوح و توانایی آرام ماندن می‌شود.
  - **گسترش شخصی:** گسترش احساس اعتماد، ارتباط و عشق به تمامی موجودات.
- مایندفولنس در رابطه عاشقانه همچنین موجب به دست آوردن بینش در مورد الگوهای تعامل خود در روابط، احساسات و افکار می‌شود. مثل این که متوجه شوید شما و همسرتان هر دو دچار الگوهای منفی فکری و یا روش‌های تعامل منفی با یک دیگر شده اید و این که این موضوع می‌تواند بهبود یابد (پلد و همماران، ۲۰۱۷).

### مزیت مایندفولنس در یک رابطه عاشقانه چیست؟

به طور کلی، داشتن رویکرد ذهن‌آگاهی به دو طرف رابطه کمک می‌کند تا درگیر نا‌ملایمتی‌های کوچک و همچنین غرق در چالش‌های بزرگ زندگی نشوند. این به معنای منعطف بودن، عدم قضاوت، پذیرش تفاوت‌ها، کمتر واکنش نشان دادن و واقع‌گرایانه

بودن است. همه‌ی این خصوصیات، چه در سطح زندگی فردی و شخصی و چه در رابطه عاشقانه، به زوج در مواجهه با زندگی و گذراندن وقت با یک دیگر کمک می‌کند.

### چهار عامل در MBRE

چهار زمینه اصلی وجود دارد که MBRE بر اساس آنها نهاده شده است:

- **ذهن آگاهی:** یادگیری عدم قضاوت درباره همه تجربیات در لحظه حاضر (خوب و یا بد). این بدان معنی است که آگاهی در لحظه را تجربه کنید اما نسبت به آن واکنشی نشان ندهید.
- **پذیرش:** یادگیری پذیرش تجربیات به همان شکلی که هستند، که منجر به افزایش دلسوزی و همدلی نسبت به خود و همسران می‌شود.
- **آرامش:** یادگیری ارائه پاسخ آرام، که به کنترل استرس و بهبود احساس آسایش، و توانایی آرام سازی خود کمک می‌کند.
- **رشد خود:** ایجاد احساس اعتماد، ارتباط و عشق بیشتر نسبت به همه.

MBRE همچنین شامل کسب بینش درباره الگوهای تعاملی در روابط، و احساسات و افکارشان است. این مهارت به شما و همسران در کنترل روش‌های منفی تفکر یا تعامل با یکدیگر که دچار شدید، کمک می‌کند. مزیت ذهن آگاهی در یک رابطه چیست؟ به طور کلی، ذهن آگاه بودن یک زن و شوهر به معنای گرفتار نشدن هر دو در ناراحتی‌های کوچک زندگی و همچنین تحت تأثیر قرار نگرفتن در چالش‌های بزرگتر زندگی نیست. بلکه این به معنای انعطاف پذیری و عدم قضاوت، پذیرفتن اختلافات، واکنش کمتر، و عینی تر بودن است. همه این ویژگی‌ها، چه در سطح شخصی و چه به صورت زوجی، به شما کمک می‌کند با یکدیگر با مشکلات روبرو شوید – و همچنین با یکدیگر وقت بگذرانید (حکیمی پازکی، ۱۴۰۲).



### تکنیک‌های تقویت روابط با مایندفولنس

در ادامه تکنیک‌های تقویت روابط مبتنی بر مایندفولنس را به عنوان بخشی از این استراتژی بررسی می‌کنیم:

مدیتیشن عشق و مهربانی: مدیتیشن عشق و مهربانی بر مبنای مراقبت و اهمیت به خود و دیگران است. این مدیتیشن به یادگیری عشق خالص و گشودن ذهن و قلب برای همسران کمک می‌کند و همچنین موجب از خود گذشتگی و از بین بردن موانع درونی می‌شود. یادگیری مایندفولنس در برخورد با اتفاق‌های دلپذیر روزانه: این تکنیک کمک می‌کند تا فرد بدون هیچ قضاوتی پذیرای لحظه‌ی حال باشد. این کار موجب می‌شود که ما به جزئیات زندگی که عموماً آن‌ها را نادیده می‌گیریم، دقت کنیم و احساس شکرگزاری در مورد تجارب لذت بخش زندگی در ما افزایش میابد. برای این کار به عنوان مثال تک تک لحظاتی را که از کنار همسران بودن لذت میبرید را احساس کنید و به آن‌ها دقت کنید. یا به طور کلی در زندگی شخصی زمان دوش گرفتن، تک تک قطرات آب را بر روی پوست بدنتان احساس کنید، یا هنگام غذا خوردن، تک تک لقمه‌ها را با آرامش بجوید و طعم آن‌ها را احساس کنید. ارتقای صمیمیت از طریق لمس و نگاه: این تکنیک به معنای لمس کردن شریک عاطفی و یا نگاه کردن به چشمانش و توجه به هر آن چه که در آن لحظه احساس و تجربه می‌کنید، است.

### فواید مایندفولنس در رابطه عاشقانه

شواهد علمی قوی و در حال گسترشی در مورد تأثیرات مثبت استفاده از مایندفولنس در بهبود روابط وجود دارند.

تقویت ارتباط مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند شامل استفاده از استراتژی‌ها و تکنیک‌ها بصورت فردی بوده (مانند تمرین ذهن‌آگاهی به تنهایی) یا به عنوان تمرین‌های هماهنگی که توسط دو طرف یک رابطه انجام می‌شود به کار گرفته شود. این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا در هماهنگی بیشتر با خود و شریک زندگی خود قرار گیرید، احساس همدلی خود را افزایش داده و مشکلات را به جای تهدیدی برای

رابطه، به دید چالش‌هایی برای غلبه و حل کردن ببینید. تنها برخی از فواید این تکنیک‌ها عبارت‌اند از:

۱. افزایش رضایت از رابطه
۲. پذیرش بیشتر شریک زندگی
۳. افزایش سلامت و تندرستی کلی انسان
۴. کاهش اندوه و غم در رابطه
۵. افزایش احساس هم دلی
۶. افزایش توانایی کنار آمدن با استرس رابطه
۷. بهبود توانایی در مواجهه با استرس‌های احساسی
۸. بهبود در درک رابطه (قبل و بعد از اختلافات)
۹. تطابق بیشتر در روش‌های ارتباطی
۱۰. افزایش آرامش درونی
۱۱. ایجاد مانع درونی در برابر استرس مزمن
۱۲. آرام تر شدن برانگیختگی‌ها و واکنش‌های هیجانی

به آخرین باری فکر کنید که در رابطه عاطفی خود ناراحت شدید. احتمال آن وجود دارد که در آن زمان به جای همکاری و تفاهم، یکی یا هر دوی شما ناراحت، خشمگین و درگیر شده باشید. استرس می‌تواند منجر به تعارض و احساسات منفی شود، هنگامی که شما ذهن آگاهی را تمرین می‌کنید، شما در لحظه احساس دلسوزی و پذیرش را تجربه خواهید کرد، که این امر روابط شما را بهبود می‌بخشد (پاسکول، ۲۰۱۴).

### تحقیقات در مورد مایندفولنس در رابطه عاطفی

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۴ در مجله‌ی رفتار درمانی، تاثیر استفاده از تکنیک‌های

مایندفولنس را در روابط بین زوج‌هایی که با هم خوشحال بوده و از رابطه‌ی عاشقانه‌ی خود راضی بودند و غمی نداشتند، مورد بررسی قرار داد. این مطالعه تأثیرات مثبتی را در رابطه‌ی این افراد نشان داد که در ادامه بررسی می‌شوند. نکته‌ی جالب این بود که این محققان، در طول بازه‌ی سه ماهه همچنان زوج‌های شرکت‌کننده را زیر نظر گرفته و پایداری تأثیرات مثبت مایندفولنس را در رابطه‌ی آن‌ها تایید کردند.

تأثیرات مثبت برای برای دو طرف

- بهبود رضایت از رابطه عاشقانه
- بهبود استقلال طرفین
- بهبود احساس تعلق
- افزایش احساس نزدیکی طرفین
- افزایش پذیرش یکدیگر
- کاهش غم و پریشانی در رابطه

تأثیرات مثبت فردی

- افزایش خوش بینی
- افزایش معنویت
- بهبود آرامش درون
- کاهش پریشانی روانی

در یک مطالعه پدیدارشناختی دیگر که در سال ۲۰۱۵ که در ژورنال ازدواج و خانواده درمانی منتشر شد، محققان تأثیرات یک برنامه‌ی مایندفولنس یا ذهن‌آگاهی را روی زوجی که در دوره‌ی بارداری برای فرزند اول خود به سر می‌بردند را بررسی کردند. این برنامه «برنامه‌ی انتقال چهار هفته‌ای ذهن‌آگاهی به والدین» نام گرفت و شامل

شیوه‌ها و تمرین‌های ذهن آگاهی و فعالیت‌های بین فردی با هدف توسعه مهارت‌های شخصی و بین فردی برای هماهنگی با خود و یکدیگر در یک رابطه‌ی دو طرفه بود. این مطالعه شامل مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته با ۱۳ زوج و شناسایی چهار بخش بهبود یافته پس از استفاده از برنامه‌ی ذهن آگاهی است:

- تغییر مثبت و افزایش آگاهی و پذیرش افراد
  - بهبود روابط زوج مانند ایجاد ارتباط عمیق تر با یکدیگر
  - احساس آمادگی بیشتر برای ورود کودک و ارتقای اعتماد به نفس والدین
  - همکاری بیشتر و شناخت بهتر پدران نسبت به روند بچه دار شدن
- یافته‌های این تحقیقات مزایای مایندفولنس در روابط عاشقانه را از نظر ایجاد پیشرفت‌های مثبت برای هر فرد به صورت شخصی در رابطه و همچنین برای زوج‌ها به عنوان یک گروه یا خانواده، نشان می‌دهند.

### منافع ذهن آگاهی

- **افزایش توجه و تمرکز:** اغلب اوقات زندگی ما با حواس پرتی پر شده است. بدون هیچ تلاشی ما اینجا هستیم اما نیستیم، در افکار خود در گذشته، آینده، شک و تردید و حتی دوردست تر غرق شده ایم. در عوض با استفاده از مدیتیشن، بر همان لحظه و همان جا که هستیم متمرکز می‌شویم.
- **پاسخ‌گویی:** زمانی که به زندگی خود توجه کامل نمی‌کنیم، عادت‌های واکنشی کنترل زندگی ما را به دست می‌گیرند. شاید جز افرادی هستید که وقتی استرس دارند، ناخودآگاه شروع به خوردن می‌کنند. شاید در برخورد با ناراحتی‌ها دست خود را مشت می‌کنید. در این روش تلاش می‌کنیم در عین حفظ خودداری و صبوری و پیش از انتخاب عکس‌العمل بعدی خود، به لحظه توجه کنیم.
- **آگاهی:** هدایت توجه در هنگام تنفس ما را قادر به درک نحوه تفکر خود می‌کند.

چیزهای بی شماری وجود دارد که از روی عادت انجام می‌دهیم یا به آن فکر می‌کنیم. در ذهن‌آگاهی، سعی می‌کنیم این پیش‌فرض‌ها و رویکردهای فکری را بشناسیم. اگر دائماً در حال ترس، وسوسه، انتقاد از خویشتن یا هر نوع تفکر دیگری باشید، با مشاهده و توجه به افکار خود در هر تنفس می‌توانید آنها را به راحتی شناسایی کنید.

- **اقدام آگاهانه:** هر چه فرد بیشتر تمرین ذهن‌آگاهی کند، جای بیشتری برای تصمیمات ماهرانه و آگاهانه باز می‌شود. هدف از این کار عادت کردن به پذیرش منفعلانه نیست، بلکه قرار است فرد در مدیریت زندگی خود انتخاب‌های دقیق‌تری داشته باشند. بعد از مدیتیشن، فرد ممکن است بتواند بر روی یک مهارت کار کند یا از انجام عملی خودداری کند.

- **تأثیر شفقت در ذهن‌آگاهی:** مریبان ذهن‌آگاهی دائماً تاکید دارند که تمامی افراد در آرام نگه داشتن ذهن خود مشکل دارند. کار شما این است که بدون قضاوت خویشتن، به افکار خود در هر نفس توجه کنید. گیر کردن در الگوی خود انتقادی آسان است (من در این کار افتضاحم، نمی‌توانم آن را انجام دهم، ۱۰ دقیقه از وقتم را برای خیال‌بافی هدر دادم). در این روش فرد برای بهبود خویشتن بدون قضاوت و سختگیری تلاش می‌کند. فرد در هر تنفس با شفقت و مهربانی به افکار خود توجه می‌کند. با هر تنفس می‌توانیم تمام این ویژگی‌ها را در خود بسازیم. توجه و آگاهی، حفظ آرامش در زمان ناراحتی، مدیریت فعالانه عادات، مفروضات، مهر و شفقت همه در یک تنفس به صورت همزمان رشد می‌کنند (جکسون و همکاران، ۲۰۱۶).

## فصل چهارم

### تکنیک‌های ذهن آگاهی برای تقویت روابط زوجین

#### ذهن آگاهی برای ازدواج سالم

ازدواج سالم یک موضوع بسیار مهم است. خیلی از افراد ازدواج را آسان می‌گیرند. در صورتی که در دنیایی که زندگی می‌کنیم ازدواج و برقراری ارتباط بسیار مهم است. در روان‌شناسی تعاریف متفاوتی وجود دارد. برخی از این تعاریف را ممکن است بشناسید. برخی هم برای شما تازگی دارند. در مقاله‌های قبل در ارتباط با ذهن آگاهی صحبت کردیم. ذهن آگاهی می‌تواند موفقیت را در افراد ایجاد کند. موفقیت لازمه تلاش و کوشش است. این تلاش و کوشش باید همراه با برنامه ریزی باشد. ما در ارتباط با ذهن آگاهی صحبت‌های بسیاری کرده ایم و گفتیم که افراد با داشتن ذهن آگاهی چه پیشرفتی خواهند کرد. اما این بار می‌خواهیم ارتباط بین ازدواج و ذهن آگاهی را بدانیم. آیا افراد با داشتن ویژگی ذهن آگاهی مناسب می‌توانند ازدواج بهتری داشته باشند یا خیر. در ادامه می‌خواهیم ببینیم که چند نکته ذهن آگاهی برای ازدواج سالم چگونه است؟ یکی از استرس‌های که به افراد خصوصاً زوجین وارد می‌شود استرس‌های ناشی از کودکان است. این بدان معنی نیست که کودکان دارای استرس باشند بلکه به این معنی اینکه رفتارهای آن‌ها یا واکنش‌های آن‌ها نسبت به اتفاقات مختلف ممکن است باعث ایجاد استرس در والدین شود. راه‌های درمان استرس در دنیای روان‌شناسی بسیار زیاد است.

### درگیری با همسر گاهی اجتناب‌ناپذیر است

درگیری با همسر گاهی اجتناب‌ناپذیر است. اما گام‌های آگاهانه می‌تواند به شما در حفظ قدردانی و شفقت در رابطه کمک کند. جولی پوتیکر چهار شیوه تمرکز حواس را ارائه می‌دهد. که شما و شریک زندگی خود می‌توانید برای حمایت از روابط خود با آن‌ها درگیر شوید. وقتی ازدواج می‌کنیم (یا وارد یک رابطه عاشقانه متعهد می‌شویم)، امیدواریم که صلح و عشق روز به روز و سال به سال حاکم شود. زندگی دشواری‌هایی را ایجاد می‌کند. این مشکلات می‌تواند ازدواج سالم ما را از بین برود و عشق ما ممکن است در معرض انحلال قرار گیرد.

### نکته‌ای در ارتباط با این زمینه

همان‌طور که می‌دانید ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی روزمره کنار بیاییم. و از آن چه در حال حاضر است قدردانی کنیم. همچنین می‌تواند به ما کمک کند تا قدر همسر خود را بدانیم و با لحظات سختی که ناگزیر بوجود می‌آیند بنشینیم. اگر چه نمی‌توانیم از مشکلات اجتناب کنیم، اما وقتی در رابطه مان تمرکز حواس را تمرین می‌کنیم، می‌توانیم لحظات سخت را با شفقت و عشق، به جای کینه و عصبانیت کنار بیاوریم (حسینی پورفلاح، ۱۴۰۱).

### تمرین ذهن‌آگاهی در ازدواج ممکن است ناراحت‌کننده یا غیرطبیعی باشد

در ابتدا، تمرین ذهن‌آگاهی در ازدواج ممکن است ناراحت‌کننده یا غیرطبیعی باشد. سرانجام، وقتی تمرین خود را به برنامه روزانه خود وصل می‌کنید، ممکن است آسان و فوق‌العاده به نظر برسد. فقط به یاد داشته باشید، اگر در رابطه خود چالش‌هایی دارید، مشکلی برای ازدواج سالم نیز ممکن است داشته باشید. وقتی دو نفر دور هم جمع می‌شوند، همیشه مکان‌ها و لحظاتی وجود دارد که به نظر می‌رسد در آن با هم درگیر می‌شوند. هدف این نیست که به طور کلی از مشکلات اجتناب کنید، بلکه ایجاد یک تمرین است که به شما امکاناتی را بدهد. در این روزهای سخت بنشینید و مشکلات را در ارتباط مهربانانه با هم مدیریت کنید. به طوری که بتوانید شکاف‌های زندگی را ترمیم کرده و با مهربانی و عشق پیش بروید.

### تمرینات ذهن‌آگاهی و ازدواج سالم

تمرینات ذهن‌آگاهی به شما این امکان را می‌دهد که ایستاده و متوجه افکار و احساساتی شوید که در شما ایجاد می‌شود. و این عمل توجه به فضای کافی اجازه می‌دهد تا کمتر با احساسات همزات پنداری کنید. ممکن است احساس “عصبانیت بوجود می‌آید”. این فاصله بین محرک و پاسخ شما طلایی است – شما می‌توانید به جای واکنش فوری، پاسخ مهارتی را انتخاب کنید. این واکنش فوری از بخش عمیق تر و ابتدایی مغز شما یعنی آمیگدال سرچشمه می‌گیرد. وقتی تفکر می‌کنید، به قشر پیش پیشانی خود اجازه می‌دهید فعال شود و به شما در انتخاب عاقلانه کمک کند (حافظی، ۱۴۰۳).

### چهار نکته برای ازدواج سالم:

در ادامه به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت:

- مهربانی را تمرین کنید

مهربانی محبت آمیز یا متا مدیتیشن یک تمرین مناسب است. این تمرین که قلب خود را باز کرده و احساسات محبت آمیز را برای خود و دیگران با استفاده از یک فرآیند بی صدا ارسال کنید. روش‌های زیادی برای مدیتیشن مهربانی و محبت وجود دارد. اما یکی از آن‌ها این است که ابتدا با ارسال محبت به خود، شروع کنید. در واقع برای ازدواج سالم به خود بگویید: “اگر من مهربانی داشته باشم با خیال راحت زندگی می‌کنم. سپس به ارسال محبت به شخص دیگر ادامه می‌دهید. برای پرورش ازدواج خود، مهربانی را در کنار همسران بفرستید. «با این کار شما نشان می‌دهید چه قدر همسر و شریک زندگی خود را دوست دارید. او از طرف شما مورد قدردانی قرار گیرد». همان طور که عشق و شفقت بیشتری را به ازدواج خود وارد می‌کنید، نیازی به توقف در آن جا نیست. شما می‌توانید دایره خود را برای ارسال محبت به خانواده و دوستان، محله‌ها، کشورها، قاره‌ها، کره زمین و همه ساکنان آن باز کنید.



### سه مورد را که درباره شریک زندگی خود سپاسگزار هستید بنویسید

همه ما ویژگی‌هایی داریم که دیگران دوست ندارند. فرض کنید یک ازدواج سالم نیست. به راحتی می‌توان مواردی را که ما را در مورد همسرمان تحریک می‌کند به آن‌ها اشاره کرد. یا کارهایی را که در خانه انجام نداده اند به آن‌ها یادآوری کرد. این فقط به شخص و رابطه شما آسیب می‌رساند. اگر چه ممکن است احساس کنید مجبور هستید در مورد آن چه شما به عنوان عیب طرف مقابل می‌دانید چیزی بگویید. اما این امر خلاف نتیجه است.

#### • نکته ای در ارتباط با این زمینه

در عوض، به سادگی شاهد افکار منفی خود باشید. و با تمرکز بر چیزهایی که در مورد شریک زندگی خود می‌دانید، انرژی رابطه خود را تغییر دهید. به جای آن چه که آن‌ها را به عنوان نقص در همسر خود درک می‌کنید موارد مثبت را ببینید. چند دقیقه وقت بگذارید تا توجه ذهن خود را به همه چیز شگفت‌انگیز در مورد آن‌ها معطوف کنید. با یک قلم و کاغذ بنشینید و ویژگی‌های فوق‌العاده آن‌ها را بنویسید. تعجب نکنید که اگر هنگام نوشتن ذهن شما با چیزهای بیشتری پر شود که دچار سردرگمی و عدم تمرکز شوید. می‌توانید این کار را هر زمان که احساس عصبانیت می‌کنید انجام دهید. حتی ممکن است گاهی اوقات متوجه شوید که همسرتان نبوده، بلکه احساسات منفی شما آرامش شما را بر هم زده است.

#### • با هم به مدیتیشن بپردازید

صلح و آرامش در کنار هم و جمع‌آوری توجه می‌تواند راهی زیبا برای گذراندن وقت با همسر باشد. به دنبال مدیتیشن هدایت شده باشید که هر دو از آن لذت خواهید برد. موارد زیادی برای انتخاب وجود دارد. مدیتیشن تنفسی را برای سکوت انتخاب کنید. مدیتیشن برای پرورش قدردانی، یا مدیتیشن مانترا برای ارتباط. با تمرین ذهن‌آگاهی برای ازدواج سالم در فضایی با هم، آرامشی تازه را تجربه خواهید کرد.

### • نکته ای در ارتباط با این زمینه

پس از اتمام تمرین، می‌توانید در مورد آن چه در طول تمرین کشف کرده‌اید آرام صحبت کنید، مدیتیشن را در تقویم روزانه یا هفتگی خود قرار دهید و آن را به یک مراسم مشترک تبدیل کنید. صبح‌ها تمرین کنید تا بتوانید روز را راحت‌تر کنار هم بگذرانید. یا از این زمان آرامش به عنوان راهی برای استراحت بعد از یک روز چالش برانگیز لذت ببرید.

### • کارهایی را با هم انجام دهید که باعث شادی هر یک از شما شود

چند دقیقه وقت بگذارید تا با همسرتان بنشینید و کارهای ساده‌ای را که با هم انجام می‌دهید. حتی بهتر است این کارهایی را که برای شما شادی به ارمغان می‌آورد، لیست کنید. ممکن است مدتی طول بکشد تا در مورد آن چیزها فکر کنید. اما تا زمانی که به لیست خود نرسیدید، به تمرین برای راه‌های شادی و ازدواج سالم ادامه دهید. شاید شامل پیاده‌روی در پارک، چیدن سیب در مزرعه، انجام یوگا یا پختن غذا با هم باشد. پس از تهیه لیست خود، یکی را انتخاب کنید تا هر روز با هم انجام دهیم. یا می‌توانید چند مورد را انتخاب کنید و یک روز تعطیل را به لذت بردن از این لحظات شاد به عنوان یک زوج اختصاص دهید. وقتی از فعالیتی در کنار هم لذت می‌برید، برای یک لحظه احساس خوشبختی را درک می‌کنید. این فرآیند حالت روانی مثبت مغز را به یک ویژگی عصبی پایدار برساند (توده روستا و خروشی، ۱۳۹۷).

### تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای تقویت روابط زوجین

موارد زیر تکنیک‌های تقویت ارتباط مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که ممکن است به عنوان بخشی از این مجموعه راهبردی استفاده شود.

• **مراقبه مهربانی متمرکز بر همسر:** مراقبه مهربانی بر مراقبت و توجه نسبت به خود و دیگران متمرکز است. این شامل یادگیری احساس عشق خالص و گشودن ذهن و قلب شما نسبت به همسر زندگی خود و همچنین بیانگر ایثار و از بین بردن موانع است.

- یادگیری هوشیاری و آگاهی نسبت به اتفاقات دلیذیر روزمره: این روش شامل باز شدن به لحظه حال به روشی غیرقضوتی است. این به ما امکان می‌دهد به چیزهای کوچکتر در زندگی که ممکن است معمولاً متوجه آنها نشویم، توجه کنیم. همچنین باعث تشکر و قدردانی از تجربیات خوشایند می‌شود.
- بهبود صمیمیت از طریق لمس آگاهانه و خیره شدن به چشم: لمس ذهنی و خیره شدن چشم شامل لمس همسر خود یا نگاه کردن به چشمان او و توجه به آنچه در لحظه احساس می‌کنید می‌شود.

### مزایای برجسته تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی چیست؟

شواهد علمی قوی و رو به رشدی وجود دارد که از تأثیرات مثبت استفاده از ذهن‌آگاهی در بهبود روابط پشتیبانی می‌کند. برخی از مزایای فراوان MBRE عبارتند از:

- افزایش رضایت از رابطه
- افزایش پذیرش شریک زندگی
- بهبود آسایش فردی
- کاهش پریشانی در رابطه
- افزایش همدلی
- مدلیتوانایی مقابله با فشار روانی
- واکنش‌های بهتر در برابر استرس‌های عاطفی
- بهبود در درک متقابل (قبل و بعد از اختلاف)
- سبک‌های ارتباطی سازگارانه‌تر
- پاسخگویی آرام‌تر و آرامش بخش
- محافظت در برابر استرس مزمن
- آرام کردن تحریک عاطفی

تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند شامل استفاده از استراتژی به صورت فردی (مانند تمرین ذهن‌آگاهی به تنهایی) یا به صورت زوج باشد. این استراتژی‌ها به شما امکان می‌دهد تا با خود و شریک زندگی خود هماهنگ شوید، همدلی خود را افزایش دهید و مشاهده کنید که چگونه به جای تهدیداتی که در رابطه تجربه می‌کنید، به مشکلات غلبه می‌کنید. به آخرین باری فکر کنید که در رابطه خود ناراحت شده‌اید. این احتمال وجود دارد که به جای همکاری و تفاهم، در جایگاه یک همسر ناراحت باشید و شروع به مقابله کنید. در حالی که استرس می‌تواند به تعارض و احساسات منفی منجر شود، اما وقتی شما ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کنید، در همان لحظه احساس دلسوزی و پذیرش خواهید کرد، که نتایج حاصل از اختلاف در روابط را بهبود می‌بخشد (بهشتی و همکاران، ۱۴۰۳).

### پژوهش در خصوص اثربخشی MBRE

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۴ در مجله Behavior Therapy اثرات استفاده از تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود روابط زوجین خوشبخت و پریشان را بررسی کرد. این مطالعه نشان داد که نتایج مثبت MBRE در زمینه‌های زیر وجود دارد. علاوه بر این، تمام این مزایا در پیگیری ۳ ماهه مطالعه ادامه یافت:

- مزایای زوجین
- افزایش رضایت از رابطه
- خودمختاری بهبود یافته
- بهبود رابطه
- افزایش رابطه جنسی
- افزایش پذیرش یکدیگر
- پریشانی کمتر در رابطه

- مزایای فردی
- افزایش خوش بینی
- معنویت پیشرفته
- بهبود آرامش
- کاهش ناراحتی روانی

یک مطالعه پدیدارشناختی ۲۰۱۵ که در مجله زوج‌درمانی و خانواده منتشر شده است، تأثیر یک دوره برنامه تقویت رابطه برای زوجین که در انتظار اولین فرزند خود هستند، بررسی شد. این برنامه «۴ هفته انتقال ذهن‌آگاهانه به والدین» نام داشت و شامل تمرینات ذهن‌آگاهی و فعالیتهای بین فردی با هدف توسعه مهارتهای شخصی و بین فردی برای هماهنگی با خود و یکدیگر در رابطه زوجی بود. این مطالعه شامل مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته با ۱۳ زوج و شناسایی چهار زمینه بهبود پس از برنامه ذهن‌آگاهی می‌شد:

- تغییر مثبت برای افراد از نظر آگاهی و مقبولیت
- بهبودهایی در روابط زوجین مانند ارتباط عمیق تر با یکدیگر
- احساس آمادگی بیشتر برای ورود کودک و اعتماد به نفس بیشتر به‌عنوان والدین
- درگیری بیشتر پدران و شناسایی بهتر خود به‌عنوان یک پدر (هندریک و هندریک، ۲۰۱۹).

### تمرین در خانه

چگونه می‌توانید تقویت روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به تنهایی در خانه انجام دهید؟ یکی از راه‌های این کار این است که به تنهایی از تکنیک‌های MBRE استفاده کنید. در زیر لیستی از استراتژی‌های ذهن‌آگاهی سریع آورده شده است که می‌توانید به صورت فردی و به‌عنوان یک زن و شوهر از آنها استفاده کنید تا ذهنیت خود را به

روابط خود اضافه کنید:

- قطع شدن. وقتی با هم هستید تلفن‌های خود را کنار بگذارید. در لحظه باشید و با یکدیگر صحبت کنید.
- فعالانه گوش دهید. به جای اینکه به آنچه در آینده اتفاق می‌افتد فکر کنید، به صحبت‌های همسران گوش دهید. سؤال کنید و کنجکاو باشید.
- قدردانی کنید. به زمان‌هایی توجه کنید که همسران باعث می‌شود احساس خوشبختی کنید و نسبت به آن لحظه‌ها احساس قدردانی می‌کنید.
- ساکت باشید. کمی در سکوت با هم لذت ببرید. برای اتصال نیازی نیست همیشه صحبت کنید.
- پاسخ دادن. به جای واکنش با عصبانیت یا احساسات شدید، نفس بکشید، و به روشی منطقی به مشکلات پیش آمده یا چالش‌هایی که با هم روبرو هستید پاسخ دهید.
- ایجاد یک چشم انداز. لیستی از ۱۰ تا ۲۰ روشی را که می‌خواهید در آینده با یکدیگر تعامل داشته باشید مانند “ما از رشد یکدیگر حمایت می‌کنیم” یا “هر ماه یک بار با هم کار جدید یا سرگرم کننده‌ای انجام می‌دهیم” را تهیه کنید.
- رفتارهای مراقبتی داشته باشید. از شریک زندگی خود بپرسید چه چیزهایی باعث احساس خوب او می‌شود و تعهد دهید که آن کارهای خاص را به طور منظم انجام دهید. به عنوان مثال می‌توان به خرید گل یا فشردن دست او اشاره کرد.
- تقدیر روزانه. عادت کنید که روزی یک بار از یکدیگر ابراز قدردانی کنید. لحظه‌ای از حواس پرتی فاصله بگیرید و کاری را که طرف مقابل انجام داده و باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید را برای یکدیگر توصیف کنید.
- با چشمانی تازه ببینید. برای لحظه‌ای سرعت خود را کم کنید و شریک زندگی خود را از نگاهی جدید ببینید. واقعاً نکاتی را در مورد شخص مورد علاقه خود

- مشاهده کنید که آن را مسلم می‌دانید و دوباره عاشق شوید.
- خیره شدن در چشم. چند دقیقه وقت بگذارید و به چشمان یکدیگر نگاه کنید. این نوع نگاه طولانی به چشم باعث افزایش اکسی‌توسین می‌شود، هورمونی که پیوند را افزایش می‌دهد.
  - پذیرفتن، هنگامی که در پایان روز برای اولین بار یکدیگر را می‌بینید، قبل از اینکه چیزی بگویید، بدون اینکه صحبت کنید یکدیگر را در آغوش بگیرید تا جایی که احساس می‌کنید هر دو آرامش دارید. این عصب واگ را درگیر می‌کند، که به القای پاسخ آرامش کمک می‌کند.
  - با هم نفس بکشید. تنفس هوشیارانه را با هم تمرین کنید، در این حالت سرعت دم و بازدم را کاهش می‌دهید. این عمل همچنین باعث پاسخ آرامش می‌شود.
  - گفتگوی آگاهانه. وقتی با یکدیگر صحبت می‌کنید، ذهن باز و غیرقضاوتی بودن را تمرین کنید. خواه یک گفتگوی عمیق داشته باشید و خواه صرفاً با هم بخندید، در همان لحظه بدون واکنش و قضاوت در آن لحظه حضور داشته باشید.
  - مهربان باشید. با روشی دلسوزانه با شریک زندگی خود رفتار کنید. او از چه طریقی رنج برده است؟ شریک زندگی خود را نه به عنوان یک دشمن بلکه به عنوان شخصی که به مهربانی نیاز دارد، ببینید.
  - با هم مدیتیشن کنید. یک مراقبه مهربانی یا نوع دیگری از مراقبه در YouTube پیدا کنید و آن را با هم تمرین کنید. یک تمرین که یک زن و شوهر می‌توانند برای نزدیک شدن به یکدیگر انجام دهند که آسان و مفید باشد، مراقبه ذهن‌آگاهی است.
  - لمس آگاهانه. وقت خود را صرف لمس کردن یکدیگر به روشی عمدی کنید، نه ذهنیت. از کاری که انجام می‌دهید آگاه باشید و بر لحظه تمرکز کنید.
  - قبل از صحبت فکر کنید، قبل از صحبت با شریک زندگی خود، لحظه ای صبر

کرده و در مورد آنچه می‌خواهید بگویید تأمل کنید و مطمئن شوید که در مورد آنچه می‌خواهید او بداند و نتیجه دلخواه شما از مکالمه، روشن است. همچنین، از احساس خود در آن لحظه آگاه باشید (گریف و مالهرب، ۲۰۱۷).

### روش تماس صفر

آنچه به عنوان تکنیک تماس صفر شناخته می‌شود شامل قطع تمام ارتباطات است. با شخصی که رابطه با او به پایان رسیده است، شما باید بدانید چگونه برای همیشه خداحافظی کنید و بتوانید زندگی خود را دوباره بسازید. با این حال، این به هیچ وجه آسان نیست و بسیاری از افراد در هنگام شکستن پیوند برای همیشه با فردی که با او رابطه خاصی داشتند، با مشکل مواجه می‌شوند.

### تماس صفر چیست؟

این تکنیکی است که شامل قطع هر وسیله ارتباطی با یک یا چند نفر است. اگرچه اجرای آن در روابط طبیعی است، اما می‌توان آن را در زمینه دوستی یا کاری نیز به کار برد. هدف تماس صفر این است که فرد دوباره از نظر عاطفی خوب شود و بتواند زندگی خود را بازسازی کند. مهم و کلیدی است که بتوانید غمگین شوید و به طور قطعی از آن شخصی که رفتارهای سمی یا نامناسب دارد دور شوید.

### چگونه تکنیک تماس صفر را عملی کنیم؟

پس از گسستن یک پیوند خاص، لازم است یک سری محدودیت‌ها تعیین شود که به فرد مورد نظر اجازه می‌دهد دوباره با هویت از دست رفته ارتباط برقرار کند. برای رسیدن به این امر لازم است دنبال کردن یک سری مراحل یا دستورالعمل‌ها:

- برای اینکه تماس صفر واقعاً مؤثر باشد و ارزش چیزی داشته باشد، ضروری است که تماس را برای همیشه حذف کنید. هم از طریق تلفن و هم در شبکه‌های اجتماعی. فردی که رابطه با او قطع شده است باید از هر وسیله ارتباطی حذف شود.
- شما باید برای یک زمان مشخص بروید حلقه‌هایی با روابط مشترک این امر برای



- اجتناب از ملاقات مجدد احتمالی با شخص دیگر به هر قیمتی کلیدی است.
- باید از رفتن به مکان‌هایی که ممکن است با فرد نزدیک باشد خودداری کنید. که رابطه با آن قطع شده است.
  - ES Bueno از نزدیکترین حلقه بپرس، تا حد امکان از نام بردن از طرف مقابل در مکالمات خودداری کنید.
  - مهم است که خانواده و دوستان بدانند که این کار نیز راحت نیست، اطلاعاتی در مورد شما بدهد به شخصی که پیوند با او قطع شده است.
  - جنبه‌های مثبت تماس صفر
  - اگر این تکنیک به خوبی اجرا شود، امکان دستیابی به آن وجود دارد جدایی عاطفی شدید از طرف مقابل
  - فعالیت‌های گذشته از سر گرفته می‌شود و عادات سالم تری کسب می‌شود
  - به غم پرداخته شده است به صورت مستقیم، چیزی که به درمان عاطفی اجازه می‌دهد تا موثر باشد
  - برای همیشه تمام می‌شود با رفتارهای سمی
  - عزت نفس تقویت می‌شود و اعتماد به نفس (الیس و همکاران، ۲۰۱۵).
- تماس صفر برای چه افرادی توصیه می‌شود؟
- پایان دادن به رابطه‌ای که طبیعی تلقی می‌شود، با پایان دادن به آن با فردی که مورد آزار قرار گرفته و رفتارها و رفتارهای سمی داشته است، یکسان نیست. در مورد دوم، تکنیک تماس صفر بیش از حد توصیه شده و قابل توصیه است، جدا از این، یک سری دیگر از افراد وجود دارند که هنگام شکستن یک پیوند خاص نیاز به تماس صفر دارند:
- افرادی که سبک دلبستگی مضطرب دارند و از تنهایی می‌ترسد

- افرادی که از برخی رنج می‌برند اختلالات روانی
- افراد تکانشگر، زیرا این تکانشگری احتمال بیشتری را به همراه خواهد داشت وقتی نوبت به بازگشت به شریک قبلی می‌رسد.

به طور خلاصه، هر فرد متفاوت است و به همین ترتیب شما باید به شکلی شخصی غمگین شوید، چیز طبیعی این است که با گذشت زمان زخم‌ها بسته می‌شوند و در نهایت بهبود می‌یابند و فرد دوباره به بازسازی زندگی خود باز می‌گردد. در غیر این صورت، تکنیک تماس صفر می‌تواند به شما کمک کند برای همیشه از شریک سابق خود جدا شوید و به شما کمک کند تا برای همیشه غمگین شوید.

### ارتباط بین ذهن‌آگاهی و افزایش شادی زندگی زناشویی

ذهن‌آگاهی و افزایش شادی امروزه و در دنیای روان‌شناسی محبوبیت زیادی دارد. همان طور که می‌دانید این فرایند بر روی استرس و اضطراب هم تاثیر دارد. در روانشناسی مباحث متفاوتی وجود دارد. برخی از این فرآیندهای روان‌شناسی را ممکن است بدانید. ذهن‌آگاهی اگر با روش درست و مناسب انجام می‌شود می‌تواند برای آینده شما مفید باشد. ذهن‌آگاهی می‌تواند موفقیت را در افراد ایجاد کند. موفقیت لازمه تلاش و کوشش است. این تلاش و کوشش باید همراه با برنامه ریزی باشد. ما در ارتباط با ذهن‌آگاهی صحبت‌های بسیاری کرده ایم و گفتیم که افراد با داشتن ذهن‌آگاهی چه پیشرفتی خواهند کرد. اما این بار می‌خواهیم چند روش برای آموزش ذهن‌آگاهی در کودکان را بدانیم. آیا افراد با داشتن ویژگی ذهن‌آگاهی مناسب می‌توانند ازدواج بهتری داشته باشند یا خیر. در ادامه می‌خواهیم ببینیم که ارتباط بین ذهن‌آگاهی و افزایش شادی چگونه است؟

### استرس افراد – تاثیر ذهن‌آگاهی و افزایش شادی

یکی از استرس‌های که به افراد خصوصاً زوجین وارد می‌شود استرس‌های ناشی از کودکان است. این بدان معنی نیست که کودکان دارای استرس باشند بلکه به این معنی

اینکه رفتارهای آن‌ها یا واکنش‌های آن‌ها نسبت به اتفاقات مختلف ممکن است باعث ایجاد استرس در والدین شود. راه‌های درمان استرس در دنیای روان‌شناسی بسیار زیاد است. اگر چه تمرکز حواس چیز جدیدی نیست اما ریشه در سنت بودایی دارد. فقط در چند دهه گذشته در غرب محبوبیت پیدا کرد. اخیراً، محققان فواید آموزش ذهن‌آگاهی در کودکان را کشف کرده‌اند. ذهن‌آگاهی و افزایش شادی یعنی آگاهی کامل از آنچه در لحظه حال اتفاق می‌افتد. و در دنیای پرشتاب امروزی، به راحتی می‌توان آنچه را که در اطراف شما می‌گذرد از دست داد. بسیاری از افراد بدون آگاهی کامل از آن چه در اطرافشان اتفاق می‌افتد، کارهای روزمره خود را انجام می‌دهند. چه آن‌ها حواسشان به چیزی که دیروز اتفاق افتاده پرت شده باشد، چه نگران اتفاقی باشد که ممکن است فردا اتفاق بیفتد. آن‌ها آن چه را که در حال حاضر اتفاق می‌افتد از دست می‌دهند:

- نکته ای در ارتباط با این زمینه: این واقعیت می‌تواند منجر به چالش‌هایی مانند مشکلات در مدیریت احساسات یا مشکل در کنترل رفتار آن‌ها شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مهارت‌های ذهن‌آگاهی و افزایش شادی حواس به مغز بچه‌ها کمک می‌کند و رفتار آن‌ها را بهبود می‌بخشد. دامنه توجه آن‌ها بهبود می‌یابد. کودکان همچنین از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند و در برابر استرس انعطاف پذیرتر می‌شوند.
- به کودک خود بیاموزید که از بدن و حرکات خود بیشتر آگاه شود: به کودک خود بیاموزید که از بدن و حرکات خود بیشتر آگاه شود. شما باید به آن‌ها بگویید وانمود کنند که روی یخ نازک راه می‌روند و باید به آرامی و با احتیاط حرکت کنند.
- ارتباط بین ذهن‌آگاهی و افزایش شادی: ذهن‌آگاهی، یا عمل حضور در لحظه، احتمالاً کلمه ای است که در محافل سلامتی زیاد شنیده‌اید. به دلیل فواید زیادی که برای سلامت جسمی و روانی دارد شناخته شده است. قابل ذکر است که ذهن‌آگاهی و افزایش شادی ارتباط زیادی دارد. باورش سخت است که چیزی

به این سادگی برای خلق و خو و رضایت از زندگی شما خوب باشد، اما این حقیقت دارد. در این جا چند دلیل وجود دارد که باعث افزایش شادی در لحظه می‌شود (دی پائولو ، ۲۰۱۹).

### همیشه در دسترس بودن باعث بهبود روابط می‌شود

روابط سنگ بنای خوشبختی نیستند، اما نقش مهمی در رفاه و رضایت از زندگی دارند. انسان‌ها موجوداتی به شدت اجتماعی هستند و از زمان طلوع بشریت، ما در حال تعامل با یکدیگر و تشکیل جوامع بوده ایم. حتی افراد درونگرا هم از چند دوست و روابط نزدیک سود می‌برند. حضور در لحظه بخشی جدایی ناپذیر از گذراندن زمان با کیفیت با کسانی است که اهمیت دارند. آن‌ها ممکن است اعضای خانواده، دوستان، افراد مهم یا حتی یک همکار باشند که شما از نزدیک با آن‌ها کار می‌کنید. اگر می‌خواهید این روابط را تقویت کنید، حضور برای شما یک دارایی است.

- هنگامی که شما حضور فعال دارید ذهن‌آگاهی و افزایش شادی شما بیشتر می‌شود: هر از گاهی حواس همه پرت می‌شود. اما آیا تا به حال با کسی که دائماً با تلفنش تماس دارد یا از شما می‌خواهد که چیزهایی را تکرار کنید، به این دلیل که حواسش را پرت می‌کند، معاشرت کرده‌اید؟ این نوع روابط اغلب در نهایت حالت تلخ را در دیگران به جا می‌گذارند. در نهایت، افرادی که از بی توجهی دریافت می‌کنند شروع به فکر می‌کنند که آن شخص واقعاً نمی‌خواهد آنجا باشد. علاوه بر این، کسانی که حضور ندارند ممکن است به سمت نگرانی‌ها و نگرانی‌های مربوط به گذشته رابطه یا آنچه در آینده می‌گویند سوق پیدا کنند. شما نمی‌توانید توجه درستی به دیگران کنید و شنونده بدتری خواهید بود.

- خودآگاهی را کاهش می‌دهد: خودآگاهی در میان کسانی که برای ماندگاری در لحظه تلاش می‌کنند رایج است. آن‌ها به زمان‌های گذشته فکر می‌کنند که ممکن است کاری را انجام داده باشند که آن را شرم آور می‌دانستند. اما آن‌ها تعجب می‌کنند که اگر اکنون صحبت کنند چه اتفاقی می‌افتد. آن‌ها تعجب می‌کنند که آیا

منظور شخصی از اظهارات قبلی خود چیز دیگری بوده است. وقتی حضور دارید، این خودآگاهی را از بین می‌برید و می‌توانید صادقانه تر با دیگران تعامل کنید. شما به جای این که عصبی بر شما غلبه کند، به شیوه ای سالم رابطه برقرار می‌کنید و آن را در نظر می‌گیرید.

- ذهن‌آگاهی و افزایش شادی پذیرش رابطه را ترویج می‌کند: مطالعات نشان داده اند که تمرکز حواس - یعنی عمل حضور در لحظه - برای روابط عاشقانه مفید است. این به این دلیل است که پذیرش را ترویج می‌کند. وقتی به طور کامل در هر لحظه زندگی می‌کنید، کمتر روی اشتباهات و عیوب تمرکز می‌کنید، به خصوص اگر در گذشته باشند. شما روی چیزهایی که آرزو می‌کنید داشته باشند یا ویژگی‌های منحصر به فردی که دوست دارید نشان دهند تمرکز نمی‌کنید. در عوض، شما بر تجربه و قدردانی کامل همه چیز در مورد شریک زندگی خود تمرکز می‌کنید. احتمالاً این می‌تواند در مورد روابط غیر عاشقانه نیز اعمال شود (برنا، ۱۴۰۰).

### ذهن‌آگاهی و افزایش شادی، مدیریت استرس را بهبود می‌بخشد

حضور در لحظه به این معنی است که به آینده یا گذشته بیش از حد فکر نمی‌کنید. این نشخوار فکری میزان استرسی را که باید با آن کنار بیایید کاهش می‌دهد. زیرا نیازی نیست که در مورد چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید یا کنترل کنید معطل بمانید. همچنین به شما این امکان را می‌دهد که استرس را در زندگی روزمره خود به طور مثبت و مفیدتری مدیریت کنید. بنابراین در نهایت شادتر خواهید بود.

### • از عوامل استرس زا اجتناب می‌کنید

به جای اجتناب و سرکوب منابع استرس، می‌توانید آن‌ها را با چشمانی جدا و منطقی ببینید. شما آن‌ها را در جایی ذخیره نمی‌کنید، جایی که بعداً در آن جا جمع می‌شوند و منفجر می‌شوند. شما اکنون آن‌ها را مدیریت می‌کنید، آن چه را که تجربه می‌کنید تصدیق می‌کنید و آن‌ها را با هوشیاری می‌پذیرید. مطالعات نشان داده اند که این برای مدیریت طولانی مدت استرس و پاسخگویی مفید است.

- از افراط اندیشی دست می‌کشید

اگر بیش از حد متفکر مزمن هستید، احتمالاً متوجه می‌شوید که چیزی که نگران آن هستید واقعاً در لحظه وجود ندارد. این در مورد اتفاقاتی است که ممکن است در آینده بر اساس آنچه اکنون انجام می‌دهید اتفاق بیفتد، که از نگرانی‌های مختلف گذشته شما مطلع شده است. این نوع نشخوار فکری اغلب منجر به فاجعه‌سازی می‌شود، که باعث تخلیه واقعی شادی شما می‌شود. حضور به شما این امکان را می‌دهد که وابستگی خود را به آن چیزها رها کنید.

- شما یاد می‌گیرید که استرس را با حضور خود رها کنید

بسیاری از جنبه‌های ذهن‌آگاهی و افزایش شادی شامل روش‌های سالم برای رهایی از استرس است. شما تمرینات تنفسی، تمرین‌های مراقبه و نحوه مشاهده افکار و رهاسازی آن‌ها را یاد می‌گیرید. این برای رهاسازی و تسکین استرس بدون از بین بردن آن و سرکوب آن بسیار مهم است و به شما امکان می‌دهد آزادانه و شادتر زندگی کنید.

- علائم اضطراب کمتری دارید

تحقیقات طولانی مدت نشان می‌دهد که حضور در لحظه حال - و سایر اشکال تمرکز حواس - به افرادی که علائم اضطراب و افسردگی دارند کمک می‌کند. می‌توانید از ذهن‌آگاهی به عنوان یک مکمل استفاده کنید (اسعسی، ۱۴۰۳).



## منابع

۱. ابراهیمی اعظم، امینی ناصر، دیره عزت (۱۳۹۶). اثربخشی رویکرد ایماگوتراپی زوجین برافزایش سازگاری، صمیمیت و تاب‌آوری زوجین شهر بوشهر. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۲ (۹): ۷۵-۸۹.
۲. اسعسی مجید (۱۴۰۳)، عاشقم باش (راهبردهای مقابله با اضطراب در عشق و شکست عاطفی رابطه زناشویی)، نیشابور: فروغ سیمرغ.
۳. اسدپور، اسماعیل؛ نظری، علی محمد؛ ثنایی، باقر و شقاقی، شهرزاد. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان محور برافزایش صمیمیت زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره. سال ۲، شماره ۱: ۲۵-۳۸.
۴. اعتمادی عذار، حیدری حکیمه، فاتحی زاده مریم السادات (۱۳۸۸)، پیش‌بینی عهدشکنی در زناشویی، تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۵۱ و ۵۲ (صص ۱۱۵ تا ۱۲۷).
۵. اعتمادی، عذرا؛ احمدی، سید احمد و رضایی، جواد. (۱۳۹۳). صمیمیت و نقش آن در زندگی زناشویی. چاپ اول. اصفهان: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
۶. اعتمادی، عذرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ احمدی، احمد و فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. مطالعات روان‌شناختی. دوره ۲، شماره ۱: ۶۹-۸۷.



۷. امیدوی فر، حنا؛ پور ابراهیم، تقی؛ خوش کنش، ابوالقاسم و مرادی، ایوب. (۱۳۹۵). مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دل‌زدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یا یکی شاغل ادارات دولتی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی. دوره ۸، شماره ۱: ۵۰-۶۷.
۸. اولادی، زکیه. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی در کاهش دل‌زدگی و افزایش رضایتمندی زناشویی زنان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ‌نشده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
۹. امان‌الهی، عباس؛ اصلانی، خالد؛ تشکر، هاجر؛ غوابش، سعادت؛ نکوئی، سمیه (۱۳۹۱). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی و عشق با رضایت زناشویی. مطالعات روان‌شناختی زنان. شماره ۳: ۸۶-۶۷.
۱۰. امینی، ناصر و ابراهیمی اعظم (۱۳۹۶)، تبیین اثربخشی رویکرد ایماگوترابی و آموزش برنامه‌ی سیستماتیک ارتباط زوجین برافزایش سازگاری زوجین شهر بوشهر، کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون،
۱۱. باگاروزی، د.ا. (۱۳۹۴). تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج‌درمانی. (ترجمه دکتر زهرا اندوز و دکتر حسن حمید پور). تهران: ارجمند. ۱۹۲ صفحه. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۰).
۱۲. بختیارزاده، مینو (۱۴۰۳)، خشم‌ها و نفرت‌ها (راهبردهای ارتقا رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی)، کرج: روان آگاه.
۱۳. برنا آرزو (۱۴۰۰)، الهه درونی زن: (روانشناسی شخصیت‌شناسی زنان)، تهران: ندای کارآفرین.
۱۴. بهشتی سجاد، جلالی مریم، توکلی بنیزی علی، صدری میترا (۱۴۰۳)، بلوغ عاطفی و طلاق عاطفی، تهران: ناریا مهر.

۱۵. پاینز، آ. م. (۱۳۹۴). دل‌زدگی از روابط زناشویی. (ترجمه سید حبیب گوهری راد و کامران افشار). تهران: راد مهر. ۱۴۴ صفحه. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۶).
۱۶. توده روستا، معصومه، خروشی مریم (۱۳۹۷)، تأثیر ایماگوتراپی بر زندگی زناشویی: صمیمیت، دل‌زدگی زناشویی، روابط جنسی و روابط فرا زناشویی، تهران، انتشارات ندای کارآفرین.
۱۷. جامعی معصومه (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش ایماگوتراپی بر کیفیت روابط زناشویی و همدلی در بین زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۸. جاوید خلیلی، ندا و افکاری فرشته (۱۳۹۶)، تأثیر آموزش فنون ایماگوتراپی بر صمیمیت، دل‌زدگی و سبک‌های عشق‌ورزی زوجین، چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، دانشگاه نیکان،
۱۹. حافظی ندا (۱۴۰۳)، مهارت‌های ارتباطی زوجین، تهران: قلم مانا.
۲۰. حسنی پورفلاح، منیژه (۱۴۰۱)، به من توجه کن (طرح‌واره درمانی محرومیت هیجانی)، تهران، انتشارات صالحیان.
۲۱. حمید نجمه، آقاجانی افجدی اعظم، سعیدی راضیه (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی با افسردگی و عملکرد سیستم ایمنی. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های مشاوره. ۱۳۹۳؛ ۱۳ (۵۱): ۷۹-۹۶
۲۲. حسن‌نژاد انارکی، معصومه (۱۳۹۹)، هنر زندگی کردن: (رازهای صمیمیت در زندگی زناشویی)، مه ولات، انتشارات جالیز.
۲۳. حکیمی پازکی، بهنام (۱۴۰۲)، بررسی عوامل موثر در طلاق عاطفی، تهران: انتشارات راه دکتری.
۲۴. داستان، نصیر، خجسته مهر، رضا، فردوسی، سیما، بابا میری، محمد (۱۳۸۸)؛ «بررسی رابطه بین رضایت جنسی و کیفیت زناشویی در زنان متأهل شهر تهران»؛ چهارمین کنگره سراسری خانواده و سلامت جنسی، تهران.

۲۵. دوروشی عاطفه (۱۴۰۲)، آسیب‌پذیری کودکان در ناسازگاری و طلاق عاطفی، تهران: نمای علم.
۲۶. دهقانی جم پیری، فریده و دهقانی اکرم (۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین سازگاری زناشویی و رضایت جنسی زنان مرکز شهر اصفهان، کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون.
۲۷. رحمتی فاطمه (۱۴۰۱)، روابط سمی زوجین: «راهبردهای درمانی روابط سمی و ناسالم زوجین در زندگی زناشویی»، تهران، انتشارات برگ و باد.
۲۸. رحیمی اکرم (۱۳۹۴)، روابط فرا زناشویی، آسیب‌ها و درمان‌ها، اصفهان؛ انتشارات آسمان نگار
۲۹. رضوانی زاده اکرم و اسلانی کتولی انیسه (۱۳۹۵)، پیش‌بینی روابط فرا زناشویی از روی سبک‌های دل‌بستگی، عزت‌نفس و میزان خودشیفتگی در بین دانشجویان متأهل، مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره اول، شماره دوم، صص ۳۶-۴۵.
۳۰. رضوانی سمیه (۱۴۰۳)، مدیریت زمان با استراتژی‌های آموزشی و تقویت مهارت‌های ارتباطی، اردبیل: موج نخبگان.
۳۱. زارع نژاد، حمیده. (۱۳۹۵). رابطه ساده و چندگانه احقاق جنسی و نارضایتی جنسی با دل‌زدگی زناشویی زوجین با نقش واسطه‌ای تعارض زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ‌نشده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید باهنر کرمان
۳۲. زاهدی انارکی هاله (۱۴۰۲)، زوج‌درمانی راه حل‌محور (اصول و راهبردهای درمانی)، تهران: انتشارات برگ و باد.
۳۳. زعفری، فاطمه و ذاکری پور غلامرضا (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش مسائل جنسی در حفظ روابط زناشویی، هشتمین کنفرانس بین‌المللی حسابداری و مدیریت و پنجمین کنفرانس کارآفرینی و نوآوری‌های باز، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

۳۴. ساریانی زنیب، طافی فروغ (۱۳۹۸)، آن‌سوی زندگی: (درمان طلاق عاطفی با رویکرد شادکامی)، تهران: آپریس.
۳۵. سلطان‌محمدی، رویا (۱۴۰۲)، مراهمینطور بپذیر(اثرات سمی مقایسه کردن همسر با دیگران)، نیشابور: فروغ سیمرغ.
۳۶. سورتیجی عاطفه (۱۴۰۳)، افق همدلی و عشق‌ورزی در زندگی زناشویی، کرج: روان آگاه.
۳۷. شایق محمدعلی، زیلوباف مریم (۱۳۹۸)، سواد عاطفی در دلزدگی و روابط فرازناشویی، تهران: ندای کارآفرین.
۳۸. شقایق، شیوا و صداقتی فرد مجتبی (۱۳۹۶)، بررسی رابطه افکار قالبی جنسی و صمیمیت زناشویی در زنان متأهل، اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، تهران، دانشگاه الزهرا
۳۹. صابریان، معصومه، آتش نفس، الهه، بهنام، بهناز (۱۳۸۴)؛ «نقش مشکلات جنسی در بروز خشونت خانگی»؛ دومین کنگره سراسری خانواده و مشکلات جنسی؛ تهران، چاپ اول، موسسه انتشارات جهان جام\*جم، تهران.
۴۰. صفی پوریان، شهین؛ قدمی، سید امیر؛ خاکپور، مسعود؛ سودانی، منصور و مهر آفرید، معصومه. (۱۳۹۵). تأثیر مشاوره گروهی با روش درمان بین فردی (IPT) بر کاهش دل‌زدگی زناشویی زنان متقاضی طلاق. نشریه آموزش پرستاری. دوره ۵، شماره ۱: ۱-۱۱.
۴۱. صنعتی، الهه. (۱۳۹۴). ارائه مدل علی ابعاد صمیمیت زناشویی و رضایت جنسی با نقش واسطه‌ای سبک‌های دل‌بستگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ‌نشده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.
۴۲. طلائی‌زاده، فخری، بختیارپور، سعید. (۱۳۹۵). رابطه‌ی رضایت‌زناشویی و رضایت‌جنسی با سلامت روان زوجین. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۱۰(۴۰)، ۳۷-۴۶.

۴۳. عازم‌نیا زهرا، کاظمی‌مهیار فاطمه (۱۴۰۰)، بانک عاطفی زوجین، تهران: ندای کارآفرین.
۴۴. عسکری فهمیه، بخشی حامد (۱۴۰۲)، معجزه نوازش (راهبردهای ارتقای نوازش در زندگی زناشویی)، تهران، انتشارات برگ و باد.
۴۵. عسگری‌منش فرهاد، حاجی‌هادی ابوالفضل (۱۴۰۲)، خشم‌ها و نفرت‌ها: روان‌درمانی شکست عاطفی، نیشابور: فروغ سیمرغ.
۴۶. عظیمی‌راویز فاطمه، منصور سیما (۱۳۹۷)، نقش سواد عاطفی و سواد جنسی در روابط فرازناشویی، تهران: ندای کارآفرین.
۴۷. علی‌نژاد، مریم (۱۴۰۳)، ارتباط بلوغ عاطفی و کنترل عواطف، دلفان: قریحه.
۴۸. غلامی پور لیلا (۱۳۹۴)، بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی به شیوه ایماگوتراپی (تصویرسازی ارتباطی) برافزایش صمیمیت و کاهش دل‌زدگی زناشویی، نخستین اجلاس روانشناسی و مشاوره (چالش‌ها و فرآیندها).
۴۹. فاطمی، مرجان سادات، کربلایی محمد میگونی، احمد، کاکاوند، علیرضا. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی) بر صمیمیت زناشویی زوج‌ها. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۱)، ۵۹-۵۱.
۵۰. فتحی منصور، فکر آزاد حسین، غفاری غلامرضا و بوالهروی جعفر (۱۳۹۲)، عوامل زمینه‌ساز بی‌وفایی زناشویی زنان، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال سیزدهم، شماره ۵۱.
۵۱. فیض ساکی سارا (۱۴۰۱)، درمان بالینی بی‌وفایی و خیانت زناشویی، تهران: راز نهان.
۵۲. کریمی فاطمه، فتحی فاطمه (۱۴۰۲)، اشتباهات ویران‌کننده زندگی زناشویی، تهران: خط آخر.

۵۳. متین، حسین، حیاتی، مژگان. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی ایماگوتراپی بر مکانیزم‌های دفاعی و حل مشکل زنان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۸(۳۲)، ۸۷-۶۳.
۵۴. مزینانی ربابه، اکبری مهر ماندانا، کراسکیان آدیس، کاشانیان مریم (۱۳۹۱). بررسی شیوع اختلالات عملکرد جنسی در زنان و عوامل مرتبط با آن. مجله علوم پزشکی رازی. ۱۹ (۱۰۵): ۶۶-۵۹
۵۵. موحدی، معصومه، موحدی، یزدان، کریمی نژاد، کلثوم. (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین باگذشت. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۴)، ۶۵۲-۶۳۳.
۵۶. موحد مجید، حسین زاده کاسمانی مرتضی (۱۳۹۱). رابطه اختلال هویت جنسیتی با کیفیت زندگی. رفاه اجتماعی. ۱۲ (۴۴): ۱۱۱-۱۴۲
۵۷. موسی‌الرضایی، مهدیه و تاولی آزاده (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان برافزایش صمیمیت جنسی زوج‌های ناسازگار دریافت فرهنگی ایران، اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، تهران، دانشگاه الزهرا.
۵۸. مهدوی حانیه‌السادات، زنگی دارستانی فتانه (۱۴۰۲)، روانشناسی ازدواج مجدد، تهران: انتشارات برگ و باد.
۵۹. میرزا حسینی، حسن و اعظم موحدی (۱۳۹۴). ایماگوتراپی گروهی: راهکاری بر بهبود عشق‌ورزی زوجین، دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد، دانشگاه تربت‌حیدریه.
60. Aktaş D, Terzioğlu F(2013). Occurrence of depression during the postpartum period and risk factors that affect the development of the depression. Turk J Med Sci.;43(5):843-50.
61. Amato, P. R. & Rogers, S. J. (2019), A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce, Journal of Marriage and The Family, 59:612-624.
62. Birnbaum, G. E. Reis, H. T. Mikulincer, M. Gillath, O. & Orpaz, A. (2016). When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. Journal of personality and social psychology, 91(5), 929-932.

63. Brown, EM, (2019). Patterns of infidelity and their treatment. New York, NY: Psychology Press.
64. Buunk,B. (2018).sex,self-esteem,dependency and extramarital sexual experience as related to jealousy responses.Journal of Social and Personal Relationships,12,147-153.
65. Beeton, T.A. (2017). Dyadic Adjustment and Use of Imago Skills Past Participants of the “Getting the Love You Want” Workshop for Couples. Unpublished doctoral. Dissertation Walden University.
66. Beach,S.R.H.Fincham,F.D.and Katz,J. (2022).Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research.Clinical Psychology Review, 6 (18): 635- 661.
67. Bloch,L.Haase,C.M.and Levenson,R.W. (2014).Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives’ tale. Emotion. 2014 Feb; 14(1): 130–144.
68. Booth,A.and Edwards,J.N. (2023).Age at marriage and marital instability. Journal of Marriage and the Family,67(3): 67-75.
69. Carvalheira A, Brotto LA, Maroco J(2019). Portuguese version of Cues for Sexual Desire Scale: the influence of relationship duration. J Sex Med.;8(1):123-31.
70. Calogero RM, Thompson JK. Sexual Self-Esteem in American and British College Women: Relations with Self-Objectification and Eating Problems. Sex Roles. 2008;60(3-4):160-73
71. Campbell, Amanda Marie M.A. (2023), How Selected Personality Factors Affect The Relationships Between Marital Satisfaction, Sexual Satisfaction, And Infidelity, A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy, Tech University.
72. Chuick CD(2013). Gender and infidelity: a study of the relationship between conformity to masculine norms and extra relational involvement [Thesis]. Iowa, IA: University of Iowa.
73. Curtis, K.T. & Ellison, C.G. (2017), Religious heterogamy and marital conflict: Findings from the national survey of families and households, Journal of Family Issues, vol. 23. P: 551–576.

74. Dollahite, D.C. & Lambert, N.M. (2018), Forsaking all others: How religious involvement promotes marital fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples, *Review of Religious Research*, vol. 48(3). P: 290-307.
75. Depaulo, Bella M (2019). The scientific study of people who are single: an annotated bibliography. Academic advisory board of spectrum institute, research and policy division of the American association for single people (AASP), Glendale, CA, USA. Available from: Access time: 1 May 2007.
76. DeLongis, A. and Zwickler, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in step families, *Current Opinion in Psychology*, 13, 2017, 158-161.
77. Dimkapa, I.D. (2010). Marital adjustment roles of couples practicing child adoption. *European journal of social sciences*, 13(2), 194-200.
78. Ellis, D. Stuckless, N. and Smith, C. (2015). Marital Separation: Definition and Process Marital Separation and Lethal Domestic Violence, 1-11.
79. Gorkin, M. (2009). The four stage of burnout. online. <http://stressdoc.com/4stages.htm>.
80. Greef, A. P, and Malherb, H. L. (2017). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3): 247-256.
81. Gordon, K.C. Baucom, D.H. Snyder, D.K. (2008). Optimal Strategies in Couple Therapy: Treating Couples Dealing with the Trauma of Infidelity. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 17 April.
82. Hertlein, M; Wetchler, L. & Piercy, P. (2013). *Infidelity: An overview*. The Haworth press,
83. Hui, S.A. Lindsey, C.R. & Elliott, T.R. (2018), Church attendance and marital commitment beliefs of undergraduate women, *Journal of Applied Psychology*, vol. 37. p: 501-514.
84. Hatfield, E. Bensman, L. and Rapson, R. L. (2012). Love and intimacy. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 2nd Ed. 2. New York: Academic Press. pp. 550-556.



85. Holeman, V. T. (2013). Marital reconciliation: A long and winding road. *Journal of Psychology and Christianity*, 22(3): 30–42.
86. Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (2019). Love and sexual attitudes, self-disclosure and sensation seeking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 281-297.
87. Hendrix H, & Hunt H. (2013). *Making marriage simple: Ten truths for changing the relationship you have into the one you want*. New York NY: Crown publishing.
88. Jackson, J. B. Miller, R. B. Oka, M. and Henry, R. G. (2016). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 2016 Feb 1, 76(1):105-129.
89. Lavy, S. & Littman- Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050–1055.
90. Lau Y, Htun TP, Kwong HKD (2018). Sociodemographic, obstetric characteristics, antenatal morbidities, and perinatal depressive symptoms: A three-wave prospective study. *PLoS One*;13(2):e0188365.
91. Miller RB, Hollist CS, Olsen J, Law D (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *J Marriage Fam*;75(3):667-80.
92. Murariu, A.A. & Turliuc, M.N. (2012). Family-of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: a path analysis model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 90 – 94.
93. Norris, J.I. Lambert, N.M. DeWall, C.N. Fincham, F.D. (2012). Can't buy me love? Anxious attachment and materialistic values. *Personality and Individual Difference*, 53(5), 666-669.
94. Pascoal PM, Narciso IdSB, Pereira NM (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *J Sex Res*;51(1):22-30.
95. Peterson-Post KM, Rhoades GK, Stanley SM, Markman HJ (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behav Ther*;45(4):564-75.

96. Patrick, S. Sells, J.N. Giordano, F.G.and Tollerud, T.R. (2017). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(2): 359-367.
97. Peled, O.Bar-Kalifa, E.Rafaeli,E. (2017).Stability or instability in avoidant personality disorder: Mode fluctuations within schema therapy sessions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 57(4): 126-134.
98. Razav & D.N. (2006). Can life's skills be thought? *British journal of hospital medicine*, N: 43, PP: 215-217.
99. Robins, C.A. (2022). ADHD couples and family relationships: Enhancing communication and understanding through Imago Relationship Therapy. *Journal of Clinical Psychology*. 61, (5), 256- 277.
100. Rokach, A.and Philibert-Lignières, G. (2015). Intimacy, Loneliness & Infidelity. *The Open Psychology Journal*, 8 (Suppl 2-M3): 71-77.
101. Satir, V. & J. Gerber, M. Gomori. (2019). *The satir model: family therapy and beyond*; Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
102. Shackelford,T.K.Besser,A.Goetz,A.T. (2007).personality, marital satisfaction,and probability of marital infidelity,*IndividualDifferences Research(IDR.*(
103. Schlesinger, B. (2012). Lasting and functioning marriages in the 1980's. *Canadian Journal of Community Mental Health (Revue canadienne de santé mentale communautaire)*,2(2): 45-56.
104. Schaufeli, W.B.Bakker, A.B.Vander Heijden, F.M.M.A.and Prins, J.T. (2009). Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict. *Work Stress*. 2009; 23 (2): 155-72. DOI: 10.1080/02678370902834021.
105. Schoufeli, W. B.and Buunk, B. P. (2013). Burnout: an overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology*.
106. Segre LS, Davis WN. Postpartum depression and perinatal mood disorders in the DSM. *Postpartum Support International*. 2013.

107. Shley, A. A. (2015). Discover a New Way to Love in 2015. Carole Kirly.
108. Trief P, Sandberg JG, Ploutz-Snyder R, Brittain R, Cibula D, Scales K (2018). Promoting couples collaboration in type 2 diabetes: the diabetes support project pilot data. *Families, Systems, & Health*. 2011;29(3):253.
109. Troxel, W. M. (2016). Marital quality, communal strength, and physical health. Doctor of Philosophy, University of Pittsburgh, 79:16-25.
110. Wischmann T, Schilling K, Toth B, Rosner S, Strowitzki T, Wohlfarth K (2018). Sexuality, Self-Esteem and Partnership Quality in Infertile Women and Men. *Geburtshilfe Frauenheilkd*;74(8):759-63
111. Yoo H, Bartle-Haring S, Day RD, Gangamma R (2019). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther*;40(4):275-93