

به نام خدا

درمان پذیرش و تعهد (ACT) برای زوجین

(تلفیق پذیرش و تعهد
با طرحواره درمانی)

یک راهنمای بالینی با استفاده از ذهن آگاهی،
ارزش‌ها و آگاهی از طرحواره برای بازسازی
روابط زوجین.

اویگیل لیو (PSY D)

متیو مک‌کی (PH D)

ترجمه

دکتر رویا رسولی

عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء (س)

نیره آرین فر

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه الزهراء (س)

سرشناسه: لو، آویگیل
عنوان و نام پدیدآور: درمان پذیرش و تعهد زوجین (ACT) برای زوجین (تلفیق پذیرش و تعهد با طرحواره درمانی) /.../ آویگیل لیو، متیو مکی؛ ترجمه رویا رسولی، نیره آرین فر. مشخصات نشر: تهران: دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۳۹۱ ص.
شابک: ۳-۰۷-۶۱۱۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:
Acceptance and commitment therapy for couples : a clinician's guide to using mindfulness, values & schema awareness to rebuild relationships, 2017.
یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین» با ترجمه سونا همی... [و دیگران] توسط آدرین مهر در سال ۱۳۹۶ فیپا گرفته است.
عنوان دیگر: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین.
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع: Couples
موضوع: Acceptance and commitment therapy
موضوع: زوج‌ها
موضوع: Interspersonal psychotherapy
موضوع: روان درمانی میان فردی
شناسه افزوده: مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده: رسولی، رویا، ۱۳۴۷ - مترجم
شناسه افزوده: آرین فر، نیره، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده: دانشگاه الزهراء
رده بندی کنگره: ۴۸۹ RC ۱۳۹۷ / ۵۴۲۶
رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۹۱۱۷۱



درمان پذیرش و تعهد (ACT) برای زوجین (تلفیق پذیرش و تعهد با طرحواره درمانی) آویگیل لیو، متیو مکی

ترجمه

دکتر رویا رسولی عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء (س)

نیره آرین فر دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه الزهراء (س)

ناشر:

انتشارات دانشگاه الزهراء (س)

طراحی صفحات:

کارگاه گرافیک فرگاهی

نوبت چاپ: یکم، ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۰۷-۶۱۱۴-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

- ونک، دانشگاه الزهراء (س) / تلفن: ۸۵۶۹۲۷۶۹-۸۸۰۴۸۹۳۳
- میدان انقلاب، پاساژ ایران، طبقه اول، پلاک ۶۱، نشر دانا تلفن: ۰۹۱۲۱۶۲۶۲۷۷-۶۶۵۷۴۷۸۱
- وبگاه فروش اینترنتی: <http://research.alzahra.ac.ir>
- کلیه ی حق برای دانشگاه الزهراء (س) محفوظ است.

نام آن کس به کمرده از جمالش زنده شد
گریه‌های جلد عالم در وصالش خنده شد
یاد آن کس کن که چو ن‌خوبی او و بی نمود
حسن‌های جمله علم حسن او را بنده شد
یک شبی خورشید پای تخت او را برگرفت
لاجرم بر چرخ گردون تا ابد تابنده شد
جمله آب زندانی زیب کویب می‌رود
ه‌که خورد از آب جویب تا اب پاینده شد

مولانا

فهرست

۱	پیشگفتار مترجمان
۵	پیشگفتار. با هم نگاه کردن: روابط عاشقانه مبتنی بر ارزش
۹	مقدمه
۱۷	فصل نخست. تعارضات زوجین از کجا آغاز می شود؟
۳۱	فصل دوم. معرفی طرحواره ها
۶۷	فصل سوم. رفتارهای مقابله ای ناشی از طرحواره و نقش اجتناب
۹۷	فصل چهارم. روشن سازی ارزش ها برای زوجین
۱۳۵	فصل پنجم. شناسایی موانع اقدامات مبتنی بر ارزش و تشخیص لحظات انتخاب
۱۵۳	فصل ششم. موانع شناخته اقدامات مبتنی بر ارزش
۱۸۳	فصل هفتم. موانع هیجانی در برابر اقدامات مبتنی بر ارزش
۲۱۳	فصل هشتم. نواقص مهارتی به صورت موانعی بر سر راه اقدامات مبتنی بر ارزش

۲۶۱	حل مسئله براساس ارزش‌ها	فصل نهم.
۲۷۷	اتخاذ چشم‌انداز	فصل دهم.
۲۹۹	ساختار جلسه: پروتکل درمان هشت مرحله‌ای	فصل یازدهم.
۳۱۹	نتایج پژوهش	پیوست الف.
۳۲۳	پرسشنامه طرحواره زوجین	پیوست ب.
۳۳۵	جلسه گفت‌وگوی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)	پیوست ج.
۳۵۷	برای زوجین کاربرگ‌ها	پیوست د.
۳۸۱	واژه‌نامه	
۳۸۹	منابع	

لحظه‌های اشتیاق و تمرکز برای ترجمه این
کتاب را به خانواده‌های عزیزمان تقدیم می‌کنیم.

با آرزوی آرامش و شادی برای ایشان

پیشگفتار مترجمان

روابط صمیمی علی‌رغم آرامش و امنیتی که در پی دارند، گاهی به محرومیت، تنهایی، ناامیدی و قطع ارتباط می‌رسند. این موضوع سبب شده است که اشکال جدیدی از روابط زوجی در جامعه بشری پدیدار شود که مبین آن است که ما هم صمیمیت را می‌خواهیم و هم از آن واهمه داریم. این کتاب هدیه یا بلیت سفری است که هر کارشناسی برای کار با زوجین بدان نیازمند است. در این سفر اوگیل لیو و مک‌کی^۱، راهنمای ما هستند، زیرا رویکردی اندیشمندانه و مؤثر برای درمان زوجین معرفی می‌کنند که بر پایه تجربیات ارزشمندشان به عنوان درمانگران و محققان پیشکسوت در زمینه زوج‌درمانی است. به ندرت پیش می‌آید که یکی از پیشگامان تحقیق در زمینه خانواده‌درمانی، نتایج تجربیات درمانی و تحقیقی خود را با چنین روش ساده و اندیشمندانه‌ای در اختیار دیگران قرار دهد. مک‌کی سفری را که با رویکردی جدید برای

1. Avigail Lev & McKay

کمک به تغییر رفتار زوجین آغاز کرد، زوج درمانی تلفیقی مبتنی بر پذیرش و تعهد و طرحواره درمانی نامید.

طرحواره، باوری بنیادین است که دیدگاه فرد درباره خود، جهان اطراف و دیگران را تشکیل می دهد. این باورها، الگوهای شناختی-هیجانی هستند که در کودکی از طریق ارضا نشدن نیازها، ارضای بیش از حد نیازها، آسیب دیدن و قربانی شدن، و درونی سازی یا همانندسازی با افراد مهم زندگی آموخته می شوند و به زندگی بزرگسالی راه می یابند و بر رفتار اثر می گذارند. هدف طرحواره درمانی، به چالش کشیدن این طرحواره هاست و سعی بر آن است که شناخت ها و باورهای ناکارآمد اصلاح شود تا در پی آن، هیجانات و رفتارها تغییر کنند؛ اما در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به مراجع آموزش داده می شود که هیجانات خود را بپذیرد و در اینجا و اکنون از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار شود. هدف، ایجاد انعطاف پذیری روانی است. در این درمان به فرد آموزش داده می شود آنچه را که از کنترل خارج است را بپذیرد و به عملی که زندگیش را غنی می سازد متعهد باشد. این کتاب تلفیقی از این دو نوع نگاه است؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از صورت بندی طرحواره.

زوجین از روابط، نوعی بازنمایی ذهنی دارند که بر اساس تجارب دوران کودکی است؛ به بیان دیگر، زوجین طرحواره های آموخته شده در دوران کودکی را به زندگی بزرگسالی یا زوجی می آورند.

هدف اصلی ادغام طرحواره درمانی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) این است که این درمان برای زوج های خواهان مشاوره، نه تنها مشکلات روابط بین فردی آنها را بر اساس طرحواره های شکل گرفته در کودکی قابل درک می کند، بلکه با پرورش انعطاف پذیری روان شناختی و رفتاری به آنان کمک می کند گزینه هایی را در روابط برگزینند که بر اساس ارزش های شخصی باشند، نه فعال سازی طرحواره های مشکل ساز؛ در نهایت، افراد به روابط قوی تر و سالم تری هدایت می شوند؛ روابطی که مبتنی بر لحظه کنونی و همچنین امید به آینده است.

لیو و مک کی با استفاده از فنی ظریف، گام‌های درمان را در قالب کتاب عرضه کردند تا درمانگران با استفاده از آن به زوجین کمک کنند دوباره عشق، دوستی و شادی را در روابط خود برقرار کرده و زوجین موفق نیز این عشق، تعهد و رضایت زناشویی را حفظ کنند.

این کتاب به طور اختصاصی برای درمانگران نوشته شده است، اما زوجین با بهره‌گیری از توضیحات مفید آن می‌توانند باورهای خود را برای تغییر و بهبود رابطه‌شان به کار گیرند؛ بنابراین کتاب حاضر، هم بهترین کتاب راهنما برای درمانگران در مورد نحوه اجرای زوج‌درمانی تلفیقی مبتنی بر پذیرش و تعهد و طرحواره‌درمانی خواهد بود و هم راهنمای فوق‌العاده‌ای برای استفاده زوجین به منظور تقویت عشق و شادی در رابطه‌شان. این کتاب شامل یازده فصل و پیوست‌هایی برای کمک به درمانگران است.

در پایان امیدواریم این کتاب راهنمایی مناسب برای ایجاد آرامش و کسب لذت از آسمان زیبای دنیای روابط شما باشد.

