

۹۶/۱۲/۱۳۵۷
۹۷/۶/۱۰
۱۵۸۲۰۹
ش. وصال
هو العليم

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجها

راهنمای بالنگران برای به کارگیری ذهن آگاهی،
ارزرها - آگاهی از طرحواره برای بازسازی روابط

دکتر آویگیل لیو

دکتر متیو مک کی

با مقدمه دکتر رایین دی. والسر

مترجمان:

دکتر حسین شاره (عضو هیئت علمی دانشگاه حکیم سبزواری)

مرضیه جهان‌دیده - آصفه اردکانی

نازگل عدالتیان کرباسی - سمانه عطائی حسین زاده



سرشناسه : لو، آویگیل
Lev, Avigail

عنوان و نام پدیدآور : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها : راهنمای بالین‌گر برای بکارگیری ذهن‌آگاهی... / آویگیل ریو، متیو مک‌کی؛ مترجمان حسین شاره... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۴۰۸ ص.

شابک : ۳-۱۸۱-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

ادداشت : عنوان اصلی: a: Acceptance and commitment therapy for couples : clinician's guide to using mindfulness, values & schema awareness to rebuild relationships. [۲۰۱۷].

یادداشت: مترجمان حسین شاره، مرضیه جهان‌پنده، آصفه اردکانی، نازگل عدالتیان کرباسی، سمانه عطائی حسین‌زاده.

موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع : Acceptance and commitment therapy

موضوع : زوج‌ها

Couples

موضوع : روان‌درمانی میان‌فردی

موضوع : Interpersonal psychotherapy

شناسه شده : مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.

شناسه افزوده : McKay, Matthew

شناسه افزوده : شاره، حسین، ۱۳۶۰ - مترجم

رده : ای ک : ۹۷ : ۱۸۷ / ۵۴۲۶ / ۴۸۹ RC

رده : ر - بندی دیوب : ۲۵ : ۶۱۷۸۰

شماره کتابخانه : ۵۰۹۸۶۶۶

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها
نویسنده: آویگیل لیو - سیو مک‌کی
مترجمان: دکتر حسین شاره - مرضیه جهان‌پنده - آصفه اردکانی
نازگل عدالتیان کرباسی - سمانه عطائی حسین‌زاده
صفحه آوا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۹۱۰ / نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
شابک: ۳-۱۸۱-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

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

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۲۱ / تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ / تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ / فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

۸	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۲۳	فصل اول: جامع تعاریفات زوج شروع می‌شود
۳۵	فصل دوم: راگیری از حواره‌ها
۶۹	فصل سوم: روش‌های مبتنی بر طرحواره و نقش اجتناب
۹۷	فصل چهارم: شفقت‌سازی ارزش‌های زوج‌ها
۱۴۱	فصل پنجم: شناسایی موانع مبتنی بر ارزش‌ها و شناسایی لحظات انتخاب
۱۵۷	فصل ششم: موانع شناختی اقدام‌های مبتنی بر ارزش‌ها
۱۸۹	فصل هفتم: موانع هیجانی اقدام‌های مبتنی بر ارزش‌ها
۲۱۷	فصل هشتم: نقص‌های مهارتی به عنوان موانع بر راه اقدام‌های مبتنی بر ارزش‌ها
۲۶۹	فصل نهم: حل مسئله ارزش‌مدار
۲۸۵	فصل دهم: دیدگاه‌گیری
۳۰۷	فصل یازدهم: ساختار جلسه: پروتکل ۸ مرحله‌ای
۳۲۷	پیوست الف: نتایج پژوهش
۳۲۹	پیوست ب: پرسشنامه طرحواره زوج‌ها
۳۳۷	پیوست ج: ACT برای دیالوگ جلسه زوج
۳۴۷	پیوست د: خلاصه‌ی برگ‌ها
۳۸۱	منابع

پیشگفتار
با هم نگرین:
روایت عاشقانه‌ی ارزش‌محور

یک نویسنده فرانسوی به نام آنری دو سنت اگزوپری روزگاری این طور گفت که «عشق آن نیست که به هم - سر بدوزیم؛ عشق آن است که هردو به یکسو بنگریم». مؤلفان، آویجیل لسه و فریو مک‌کی، در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها، به طور متمرکز به فردی الگوهای هیجانی و شناختی‌ای را که در کودکی ایجاد می‌شوند، با مداخلات رفتاری‌ای که برای تقویت انعطاف‌پذیری روانشناختی طراحی می‌شوند، ترکیب می‌کنند تا از این طریق رفاه فرد را افزایش دهند. این مداخله‌ی ترکیبی با هدف ارتقای سرزندگی و حضور ارزش‌مدار در روابط عاشقانه تهیه می‌شود. هدف کلیدی از یکپارچه‌سازی کار با طرح‌واره و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در این درمان، برای زوج‌هایی که در پی مشاوره هستند، نه تنها ترسیم سریع و روشن مشکلات بین فردی آن‌ها و مفهوم‌پردازی آن، بلکه کمک به زوج‌ها در بارور نمودن انعطاف روانشناختی و رفتاری است تا به جای فعال‌سازی مشکل‌آفرین طرح‌واره، تصمیم‌گیری‌های ارزش‌مداری داشته باشند. در نهایت، افراد به سوی روابط قوی‌تر و سالم‌تری هدایت می‌شوند که در لحظه اکنون و امید به آینده ریشه دارد.

لیو و مک‌کی در این کتاب توضیح می‌دهند که یادگیری در کودکی فرآیندهای شناختی و هیجانی‌ای را دربرمی‌گیرد که بر رفتار تأثیر می‌گذارند؛ در صورتی که این رفتارها مشکل‌آفرین باشند، نیازی به بازسازی یا حذف تجارب شناختی و هیجانی برای ارتقای عملکرد سالم نیست. بلکه در عوض، می‌توان به نحوی با این تجارب روبرو شد، آن‌ها را پذیرفت و طوری به آن‌ها پاسخ داد که در نهایت به بهبود رابطه کمک کنند. این تکلیف، پذیرش افکار و هیجانات را در دو سطح درون‌فردی و بین‌فردی ریزمی‌گیرد. در این مداخله‌ی یکپارچه، کمک به زوج‌ها در فرایند یادگیری‌ای که در تعاملات تنش‌زا راه‌اندازی می‌شوند و آوردن آن‌ها به ذهن به بافت وسیع‌تری از کارکرد ارتباطی، شرایط را برای آفاندی می‌کند که ارتباط نزدیکی که زوج‌ها به دنبال آن هستند یعنی تعلق و عشق، منجر شود.

در کتاب درمان مبتنی بر پذیرش برای زوج‌ها، شما با سیر یکپارچه‌سازی کار با طرحواره‌ها و مفهوم‌پردازی طرحواره‌ها با شش فرآیند مرکزی ACT (شامل پذیرش، نااهم‌روشی، ارتباط با لحظه اکنون، خود به عنوان زمینه، روشن‌سازی ارزش‌ها و اقدام متعهدانه) آشنا خواهید شد. همچنین به سویی به‌کارگیری این یکپارچه‌سازی در حل مشکلات زوج‌ها و نجات رابطه‌شان رهنمون می‌شوید. فرمول‌بندی طرحواره بدین منظور آموزش داده می‌شود تا در پیش‌بینی رفتارهای اجتنابی شکل‌ساز به شما کمک کند. این رفتارهای اجتنابی معمولاً در تعاملات روزانه و کار درمانی بروز می‌یابد. همچنین فرمول‌بندی طرحواره به زوج‌ها کمک می‌کند تا پیش از پیش از الگوهای ناکارآمد رفتاری خود آگاهی یابند و در نتیجه بتوانند از تکرار آن پیشگیری کنند. ترمیم رابطه از طریق انجام رفتار ارزش‌مدار حاصل می‌شود نه از طریق رفتار طرحواره‌محور.

لیو و مک‌کی به طور خاص‌تر با نگارش درباره کاربرد فرمول‌بندی طرحواره در حوزه‌ی تعاملات زوج‌ها، فصل جدیدی را به روی مخاطبین و

علاقه‌مندان گشودند. درک الگوهای رفتاری که به واسطه‌ی این کتاب پدید می‌آید، رویدادهای بین‌فردی را توضیح می‌دهد و به سؤالات مختص زوج‌ها مانند «چرا این اتفاق بین ما می‌افتد؟» پاسخ می‌دهد. بعد از آن، اجتناب از طرحواره‌ی فعال‌شده مورد کاوش قرار می‌گیرد. از شما خواسته می‌شود تا راه‌هایی را که افراد از طریق آن‌ها داستان‌های شخصی خود را می‌آفرینند (بر اساس تاریخچه‌شان) در نظر بگیرید که به روابط علت و معلولی منجر می‌شود (بدون در نظر گرفتن علیت واقعی داستان‌ها). برای مثال، در مورد فردی که در کنار یک والد افسرده رشد کرده است، احتمالاً یک طرحواره‌ی محرومیت هیجانی ایجاد می‌شود. احتمالاً داستانی که در این مورد بالا می‌آید، مشخص می‌شود، این است که یکی از همسران این فرد هرگز نتوانسته نیازهای هیجانی وی را رفع کند. مشاهده‌ی یک رابطه از دریچه‌ی لنز این داستان می‌تواند تجربه‌ی واقعی فرد را تحریف کند و او را به سوی سوءتعبیر رفتار همسرش سوق دهد به طوری که در نهایت به رابطه آسیب برساند. ارزیابی و درک طرحواره‌های فرد و زوج به عنوان روش سازمان‌دادن به داستان‌های مشکل‌آفرینی که بر تعاملات عاشقانه تأثیر منفی دارند معرفی می‌شود. از این طریق کار با فرد و زوج تسهیل می‌شود. رفتارهای مقابله‌ای که آنها را تعدیل و مدیریت می‌کنند از لحاظ نحوه‌ی مشارکت آن‌ها در فرایند تقویت و نگهداری پویایی‌های منفی مورد واکاوی قرار می‌گیرند. بعد از آن به کاربرد فرایندهای ACT هدایت خواهید شد: اقدام به شفاف‌سازی ارزش‌ها؛ مذاقه بر روی کنترل تجربه درونی به عنوان یک مشکل و پیشنهاد پذیرش ناهم‌جوشی و دیدگاه‌گیری به عنوان عمل جایگزین. اقدام متعهدانه‌ی ارزش‌محور با هدف ایجاد روابط سالم در لحظه اکنون معرفی می‌شود. علاوه بر این، به اطلاعاتی دست خواهید یافت که نه تنها صرفاً موضوعی^۱، بلکه بنیادین هستند. مداخله‌ای که در این کتاب آمده است

با داده‌های تجربی حمایت می‌شود که شرح آن به تفصیل در یکی از پیوست‌ها آمده است. همچنین شمار زیادی از مثال‌های بالینی، کاربرگ‌ها و تمرین‌ها به علاوه‌ی فرآیند هشت مرحله‌ای برای شرح دقیق مداخله وجود دارد تا به اجرای آسان درمان کمک کند. در نهایت، کتاب به سبکی نه‌شته شده که متناسب با کار بالینی خوب است صدای یک درمانگر شفقت‌ورز در بطن آن در جریان است.

من کار بالینی دکتر لیو و دکتر مک‌کی را از نزدیک دیده‌ام. آن‌ها بالینگران مسوول هستند که میل صادقانه و قلبی برای کمک به زوج‌ها در ایجاد پیشرفت در رابطه (به آن‌ها کمک می‌کنند تا همسرشان را و رای داستان‌های شخصی خود ببینند) و رشد آن‌ها از طریق انعطاف‌پذیری و ارزش‌ها دارند؛ از طریق عشق، این کتاب با استفاده از سازمان‌دهی و درک الگوهای رفتاری شما را در مسیر ACT برای زوج‌ها هدایت خواهد کرد و راه برای کمک به زوج‌ها در «همه‌گریستن» و ایجاد روابط سالم مبتنی بر ارزش‌ها هموار می‌کند.

روبین دی. والسر

مؤلف همکار زوج ذهن آگاه؛ پذیرش و تعهد؛ گاهی چطور می‌تواند شما را به عشقی که می‌خواهید دست یابید هدایت کنند و یا کس ACT؛ راهنمای گام به گام آموزش مهارت‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای درمانگران مرکز خدمات مشاوره‌ای تروما و زندگی؛ مرکز ملی PTSD؛ دانشگاه کالیفرنیا؛ برکلی