
عمل عاشقانه

حل مشکلات خانوادگی با درمان مبتنی بر
پذیرش و تعهد ACT

دکتر راس هریس

میترا رفیعی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دکتر شیرعلی خرامین

دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

پزشکی یاسوج

دارنده گواهینامه واقعیت درمانی از

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: عمل عاشقانه: توقف مجادلات، مصالحه اختلافات و تقویت روابط زناشویی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد / راس هریس؛ مترجمان شیرعلی خرامین، میترا رفیعی
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۲۰۰-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ACT with love: stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy, c2009.
یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «درمان پذیرش و تعهد با عشق» (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در زوج درمانی) با ترجمه ایمان دوستی، سیدمسپیده هدایتی همدانی، حسین محقق توسط انتشارات فراگیر هکتمانه در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر: درمان پذیرش و تعهد با عشق: (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در زوج درمانی).
عنوان دیگر: توقف مجادلات، مصالحه اختلافات و تقویت روابط زناشویی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.

موضوع: روابط بین اشخاص
Interpersonal relations

موضوع: خودپذیری
Self-acceptance

موضوع: عشق
Love

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
Acceptance and commitment therapy

موضوع: شناسه افزوده: خرامین، شیرعلی - مترجم

شناسه افزوده: رفیعی، میترا - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ HM11۰۶۸۴۴

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۱۶۶۹۷



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج



عمل عاشقانه

حل مشکلات خانوادگی با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: دکتر شیرعلی خرامین / میترا رفیعی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر: سیدمسپیده هدایتی همدانی / ملکیان

صفحه آرای: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: نرگس مساوات / الهامیانی عسری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ / سوم ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت: ۷۷۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سحر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

۹	 سخنی خوانندگان
۱۱	 سپاسگزاران
۱۳	 مقدمه

بخش اول: تاه کن زندگی

۲۳	 فصل ۱: آیا مأموریت غیرممکن است؟
۳۳	 فصل ۲: مشکل شما چیست؟

بخش دوم: سپردن تعهد

۴۹	 فصل ۳: بمانم یا بروم؟
۵۷	 فصل ۴: آیا رقص تانگو به دو نفر نیاز دارد؟

بخش سوم: وارد عمل شوید

۶۹	 فصل ۵: هر دو آسیب می بینید
۸۵	 فصل ۶: همه ما یک کنترل کننده دمدمی هستیم
۹۷	 فصل ۷: نظری به قلب خود بیندازید
۱۱۹	 فصل ۸: درون مه

عمل عاشقانه

فصل ۹: ماشین قضاوتگر.....	۱۳۷
فصل ۱۰: داستان‌های افسونگر.....	۱۵۳
فصل ۱۱: بوسه زندگی.....	۱۶۳
فصل ۱۲: به آن نامی دهید و رامش کنید.....	۱۷۳
فصل ۱۳: به من نگاه کن! به من نگاه کن!.....	۱۹۱
فصل ۱۴: قلب نبرد.....	۲۰۱
فصل ۱۵: رره را از من در آورید!.....	۲۱۳
فصل ۱۶: اثر شمشیر خواست مؤدبانه.....	۲۲۹
فصل ۱۷: نمی‌دانید هدیشه آنچه را می‌خواهید دریافت کنید.....	۲۴۱
فصل ۱۸: چشم‌هایمان را باز کند.....	۲۵۳
فصل ۱۹: موقعیت‌های پیدید.....	۲۷۳
فصل ۲۰: آتش بس کریسمس.....	۲۸۷
فصل ۲۱: صمیمیت.....	۲۹۷
فصل ۲۲: کلمه قدیم، معنای جدید.....	۳۱۳
فصل ۲۳: شکل‌گیری پایه‌های اعتماد.....	۳۱۹
فصل ۲۴: خود را رها سازید.....	۳۲۷
فصل ۲۵: وقت کمی تفریح و سرگرمی رسیده است!.....	۳۳۵
فصل ۲۶: حکایت همچنان باقی است.....	۳۴۱
پیوست: وقتی تمام شد، دیگر تمام شده.....	۳۴۹
کاربرگ‌ها.....	۳۵۱
منابع.....	۳۷۵
منابع پیشنهادی.....	۳۷۷
واژه‌نامه.....	۳۷۹

سخنی با خوانندگان

انتشارات نیو، ربینگر، کتاب‌هایی در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و کاربردهای آن حوزه‌های خاص منتشر می‌کند. این انتشارات به دلیل چاپ کتاب‌هایی باکیفیت و متوجه بر پژوهش‌های علمی نزد متخصصان و عامه مردم آوازه بلندی دارد.

عمل عاشقانه بهترین کتاب است که در باره عشق و روابط زوجین در کار حرفه‌ای خود با آن روبرو شوید. در این کتاب در باره عمل کردن عاشقانه در هر نوع رابطه، به‌ویژه روابط نزدیک فردی است، از جمله رابطه با خودتان. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا رابطه‌ها را تکراری پرهیزید و از افتادن در دام الگوهای رفتاری غلط اجتناب کنید. چه رابطه خوبی داشته باشید و چه نداشته باشید، از این اثر زیبا و پرمعنا سود خواهید برد.

محتوای این اثر فراتر از کتاب‌های بی‌شماری است که راهنمایی‌های سودمند و مهارت‌های ویژه‌ای برای ارتقا و بهبود روابط مشکل‌دار ارائه می‌دهند. برخلاف دیگر کتاب‌ها که در باثلاق مسائلی مثل تحلیل الگوی روابط، پویایی خانواده و دیگر سیستم‌های پیچیده فرو رفته‌اند، این کتاب زبانی ساده، البته نه غیرعلمی دارد و به دور از وعده‌های دروغین و انتظارات غیرواقع‌بینانه از دیگران است. این کتاب نیز مانند دیگر کتاب‌های مطرح در رویکرد پذیرش و تعهد، همان‌طور که به توضیح، راهنمایی و بینشی نو

عمل عاشقانه

می‌پردازد، کمکتان می‌کند به زندگی غنا و روشنی بخشید و در هر مرحله‌ای از روابط خود از آن بهره ببرید.

براساس تعهد انتشارات هاربینگر برای نشر کتاب‌ها براساس تحقیقات علمی و بالینی در این‌جا نیز نکاتی ضروری را برای مجموعه کتاب‌های اکت ارائه می‌کنم:

- پیرساخت‌های علمی کافی، قابل قبول و متناسب با موارد مطرح شده دارند.
- از آن‌جا که تئوریک به هم مربوطند و براساس اصول زیربنایی درمان اکت نوشته شده است.
- تلاش بر این است که نظر محتوا با هم تداخل غیرضروری نداشته باشند و در مجموعه کتاب‌ها تکرار غیرضروری مطالب جلوگیری شده است.
- از به‌کارگیری روش‌های آنالیز محدودکننده مالکیت اجتناب شده است و تلاش می‌شود دسترسی به این منابع آزاد باشد.
- بر مفید بودن مطالب برای خواننده تمرکز می‌شود.
- از گسترش این شیوه درمانی حمایت می‌شود.
- اطلاعاتی علمی به خواننده ارائه می‌شود.

این راهنمایی‌ها ارزش‌های رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد را نشان می‌دهد که همه این موارد را حین مطالعه این کتاب خواهید دید. مجموعه کتاب‌های اکت به‌منظور کمک به انسان‌های نیازمند طراحی شده‌اند و این کتاب به‌یقین برای برآوردن این خواسته مناسب است.

دکتر جرج اچ. ایفرت

دکتر جان فورسیت

و دکتر استیون سی. هیز