

درمان پذیرش و تعهد

با عشق

(آربرد درمان پذیرش و تعهد در زوج درمانی)

راس هریس

ترجمه:

دکتر ایمان دوستی

سیده سپیده هادیانو همایونی

دکتر حسین محقق

(عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا همدان)



درمان پذیرش و تعهد با عشق (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در زوج درمانی) / راس هریس + مترجمان پیمان دوستی، سپیده هدایتی همدانی، حسین محقی + ویراستار پیمان دوستی. تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

عنوان اصلی: love : stop struggling, reconcile differences, and ACT with

relationship with acceptance and commitment strengthen your

کاربرد درمان پذیرش و تعهد در زوج درمانی.

عنوان دیگر

روابط بین اشخاص

موضوع

Interpersonal relation

موضوع

خودپذیری

موضوع

Self-acceptan

موضوع

عشق

موضوع

love

موضوع

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع

Acceptance and commitment therapy

موضوع

زوج درمانی

موضوع

Couples therapy

موضوع

دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده

هدایتی همدانی، سپیده، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده

محقی، حسین، ۱۳۵۲ - مترجم

شناسه افزوده

۱۳۹۸ ۴د۴۸/۱۱۰۶HM

رده بندی کنگره

۲/۱۵۸

رده بندی دیویی

راهنمای پذیرش و تعهد با عشق

(کاربرد درمان پذیرش و تعهد در زوج درمانی)

مولفان: دکتر پیمان دوستی، سیده سپیده هدایتی همدانی، دکتر حسین محقی

ناشر: امین نگار

سال چاپ: اول، ۱۳۹۸، ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۳۲۰ قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۶۶-۲۰

مرکز پخش دانایی توانایی: ۶۶۹۷۴۷۴۲ - ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۶۶۴۶۲۱۴۴

بخش اول : تباه کردن..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

فصل ۱: مأموریت غیرممکن ۲

افسانه ۱: همسر ایده‌آل ۲

افسانه ۲: تو، من را کامل می‌کنی..... ۴

افسانه ۳: عشق باید آسان باشد..... ۵

افسانه ۴: عشق ابدی ۷

پیش‌نویس فرا اسطوره‌ها ۱۱

فصل ۲: مشکل چیست؟ ۱۴

دور شدن از عشق ۱۶

جدایی ۱۷

واکنش‌پذیری ۱۹

اجتناب ۲۰

درون ذهن ۲۳

ارزش‌ها ۲۵

با همسر تان تمرین کنید ۲۶

اگر همسر شما تمایل دارد ۲۷

بخش دوم : ایجاد تعهد ۲۸

فصل ۳: بمان یا بروم؟ ۲۹

رابطه رو به فروپاشی ۳۰

- راه حل ۱: جدایی ۳۱
- راه حل ۲: ماندن و تغییر دادن هر چیزی که می تواند تغییر کند ۳۲
- راه حل ۳: ماندن و پذیرش چیزهایی که نمی توانند تغییر کنند ۳۳
- راه حل ۴: ماندن، رها کردن و انجام اموری که اوضاع را وخیم می کند ۳۴
- نشستن روی نرده ۳۴
- پفدر، معهد هستید؟ ۳۵
- اگر شما عزیزان را انتخاب کنید ۳۶
- فصل ۴: آیا راه حرکت از وزن دو نفر نیاز است؟ ۳۷
- بررسی واقعیت ۴۱
- از کجا تا کجا؟ ۴۱
- رها کردن ۴۲
- گشودگی ۴۳
- بها دادن ۴۴
- تعهد ۴۴
- آیا این عشق است؟ ۴۵
- بخش سوم: شروع کن ۴۶
- فصل ۵: هر دوی شما آسیب می بینید ۴۶
- رابطه شما چطور شروع میشود؟ ۴۹
- پیش به سوی عمل ۵۲

۶۰.....	اگر همسر شما تمایل دارد
۶۱.....	از جدال به سمت شفقت
۶۴.....	فصل ۶: همگی عاشق کنترل کردن هستیم
۶۵.....	چگونه می‌توانیم اوضاع را تحت کنترل خود بگیریم
۶۷.....	یا واقعاً این ما هستیم که کنترل اوضاع را به دست داریم؟
۷۰.....	تمرین: چگونه می‌توانم همسرم را کنترل کنم
۷۲.....	اهست کارایی
۷۷.....	فصل ۷: به درود قلبت نگاه کن
۷۷.....	بازیابی ارزشهای بخش
۷۸.....	تمرین: دهمین سالگرد ازدواج
۸۰.....	سرزمین قوانین
۸۳.....	ارزش‌ها، ارزش نهادن و اهداف: به زندگی خود چه دهید
۸۴.....	ارزش‌ها، خواسته‌ها، نیازها و تمایلات
۸۵.....	ارزش: خواستار انجام چه کاری هستید
۸۶.....	تمرین: از این رابطه چه می‌خواهم؟
۸۸.....	داستان "من درست می‌گویم، شما اشتباه می‌گویید"
۹۰.....	پایه روابط عاشقانه: ارتباط، مراقبت و همکاری
۹۳.....	اگر همسران ماایل است
۹۵.....	ارزش: دره پنهان

ارزش‌ها - راهنمای اعمال	۹۶
همیشه که همه چیز گل و بلبل نیست	۹۷
فصل ۸: به سوی دود	۱۰۱
لایه لایه در دود روانی	۱۰۳
لایه باید	۱۰۳
لایه هیچ تلاشی نمی‌توان کرد	۱۰۵
لایه اگر فقط	۱۰۵
لایه گذشته در دست	۱۰۶
لایه آینده ترسناک	۱۰۷
لایه دلیل آوردن	۱۰۹
لایه قضاوت	۱۱۰
لایه من می‌دانم چرا	۱۱۱
ترس‌های عمیق	۱۱۲
ببینید آیا چیزی را می‌شناسید؟	۱۱۳
تمرین: چگونه دود ایجاد می‌شود	۱۱۶
اگر همسران تمایل دارد	۱۱۷
از دست دادن ارتباط	۱۱۸
فصل ۹: ماشین قضاوت‌گر	۱۲۰
تمرین: ذهن قضاوت‌گر - بخش ۱	۱۲۱

۱۲۴.....	گسلش: افکار خود را رها کنید
۱۲۴.....	تمرین: یادگیری چگونه رها کردن
۱۲۵.....	تمرین: اگر داستان شما افکار تان بودند
۱۲۹.....	می‌توانید ذهن خود را از قضاوت باز دارید؟
۱۲۹.....	خاستار صداقت "صداقت"
۱۳۱.....	تمرین: قضاوت ذهن قسمت ۲
۱۳۲.....	تمرین: همراه با قضاوت‌ها
۱۳۳.....	اگر همسرتان مایل دارد
۱۳۴.....	تمرین، تمرین، تمرین
۱۳۶.....	فصل ۱۰: داستان‌های مستورکننده
۱۳۸.....	آموزش انعطاف‌پذیری با افکار
۱۳۹.....	تکنیک‌هایی برای افکار سخت
۱۳۹.....	تمرین: مشتی از افکار
۱۴۰.....	تمرین: نام‌گذاری داستان
۱۴۱.....	تمرین: داستان را مانند آواز بخوانید
۱۴۱.....	تمرین: رادیوی ذهن
۱۴۲.....	تمرین: برگ‌ها بر روی نهر آب
۱۴۴.....	LOVE و رها کردن
۱۴۶.....	فصل ۱۱: بوسه زندگی

- تمرین: تنفس آگاهانه ۱۴۷
- لنجر انداختن با تنفس آگاهانه: ۱۴۹
- تمرین: آموزش توجه‌آگاهی را خودتان انجام دهید ۱۵۲
- قطعاً باید بیش‌تر باشد؟ ۱۵۴
- فصل ۱۲: با امید و دلیل بیاورید ۱۵۵
- چگونه با احساسات‌مان برخورد می‌کنیم ۱۵۶
- اجتناب ۱۵۷
- مفهوم ۱۵۹
- حالت پاسخ خودکار ۱۶۰
- چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم ۱۶۱
- احساسات‌تان را نام ببرید ۱۶۲
- مرحله اول: توجه ۱۶۳
- مرحله دوم: آگاهی ۱۶۵
- مرحله سوم: فضاگشایی کنید ۱۶۶
- مرحله ۴: گسترش آگاهی ۱۶۸
- چرا برای تمام اینها خودم را به زحمت بیاندازم؟ ۱۶۹
- بعد از آن چه؟ ۱۷۱
- فصل ۱۳: به من نگاه کن! به من نگاه کن! ۱۷۳
- هدیه‌ای به نام توجه کامل ۱۷۳

- پیوند خوردگی بیش از حلقه ازدواج است ۱۷۷
- چرا زحمت بکشم؟ ۱۷۹
- اگر همسران تمایل دارد ۱۷۹
- تمرین: MINDFUL EYE-GAZING ۱۷۹
- ترین: در آغوش گرفتن آگاهانه ۱۸۱
- فصل ۱۴: تاب نبرد ۱۸۳
- یاد بگیریم یا کنیم ۱۸۳
- نام‌گذاری نشان ما ۱۸۵
- شناسایی بحث‌های روان ۱۸۶
- شوخی کنیم ۱۸۷
- اگر همسران تمایل دارد ۱۹۲
- سخن آخر ۱۹۳
- فصل ۱۵: زرهات را از تن بیرون کن ۱۹۵
- یاد بگیرید منصفانه بجنگید ۱۹۵
- چه وقت بگویید ۱۹۷
- چگونه بگوئید ۱۹۸
- مبارزه کثیف را متوقف کنید ۲۰۰
- تاکتیک‌های جنگ: جنگ یا گریز؟ ۲۰۲
- اگر همسران تمایل دارد ۲۰۴

- تمرین: تاکتیک‌های جنگی که شما استفاده می‌کنید..... ۲۰۵
- تمرین تاکتیک‌های ترجیحی..... ۲۰۵
- تمرین: تعقیب و گریز..... ۲۰۶
- انتخاب با شماست..... ۲۰۶
- هیچ ضمانتی نیست..... ۲۰۸
- فصل ۱۶: قدرت درخواست یا مهربانی..... ۲۰۹
- تجربیات خود را مرور کنید..... ۲۰۹
- شما هم می‌توانید با مربیان جواب بدهید..... ۲۱۴
- سگ خانگی و کوسا..... ۲۱۵
- اگر همسران تمایل دارد..... ۲۱۷
- تمرین: یاد بگیرید درخواست کنید..... ۲۱۷
- تمرین: هزینه رفتارهای شما..... ۲۱۷
- "LOVE" همه آن چیزی است که نیاز دارید- این طریقت..... ۲۱۸
- فصل ۱۷: شما نمی‌توانید همیشه آنچه را می‌خواهید به دست بیاورید..... ۲۲۰
- مقابله با احساسات: استراتژی برای استفاده..... ۲۲۰
- استراتژی‌ها در عمل: آلیس و جیم..... ۲۲۲
- ارزش‌ها در مقابل نیازها..... ۲۲۱
- استراتژی‌ها در عمل: آنتونیو و ماریا..... ۲۲۶
- چوب جادویی وجود ندارد..... ۲۳۰

فصل ۱۸: چشمان خود را باز کنید	۲۳۱
قدردانی آگاهانه	۲۳۴
تمرین: شنیدن آگاهانه	۲۳۴
تمرین: تنفس آگاهانه	۲۳۵
تمرین: دیدن آگاهانه	۲۳۵
تمرین: شنیدن آگاهانه	۲۳۶
تمرین: صحبت به‌مایش	۲۳۶
هنر قدردانی	۲۳۸
قدردانی از همسر	۲۴۰
فقط قدردان نباشید: چیز را بگو	۲۴۱
چماق و هویج	۲۴۳
آنها را بگیر و درست کن	۲۴۴
فصل ۱۹: موقعیت‌های چسبنده	۲۵۰
همدردی	۲۵۱
ایجاد همدردی برای خود	۲۵۲
مهربانی	۲۵۲
انسانیت	۲۵۳
توجه آگاهی	۲۵۴
نکته‌هایی برای همدردی با خود: همه را کنار هم قرار دهید:	۲۵۵

فراموش نکنید که یک انسان هستید	۲۵۶
رها شدن	۲۵۶
کمی LOVE بیاورید	۲۵۷
با ارزش‌هایتان ارتباط برقرار کنید	۲۵۷
همدلی را گسترش دهید	۲۵۸
بخشش پرمی بپوشید! (خودتان را جای همسران بگذارید)	۲۵۸
"اول ترک کنید، دیگر شوید"	۲۵۹
در زیاده‌ها دست بردارید	۲۵۹
فصل ۲۰: آتش‌بس کریهت‌مس	۲۶۲
وصله کردن	۲۶۳
LOVE همیشه در اولویت است	۲۶۶
اگر همسران تمایل دارد	۲۶۸
احتیاط	۲۶۸
فصل ۲۱: صمیمیت	۲۷۰
صمیمیت کامل: با اشتیاق رفتار کنید	۲۷۱
ریسک کنید	۲۷۱
امنیت را ایجاد کنید	۲۷۱
احساسات همسران را تأیید کنید	۲۷۴
رابطه جنسی لذت‌بخش‌تر	۲۷۶

- ۲۷۸..... رابطه جنسی و آسایش
- ۲۷۹..... رابطه جنسی و گشایش
- ۲۸۰..... رابطه جنسی و ارزش آن
- ۲۸۲..... رابطه جنسی و جذابیت
- ۲۸۳..... انتاب های بسیار
- ۲۸۴..... فصل ۲۲: کلمات قدیمی، استفاده جدید
- ۲۸۶..... پادزور رنجش
- ۲۸۷..... بخشیدن نیازند به چیزهای است؟
- ۲۸۸..... اگر همسران تمایز دارند ..
- ۲۸۹..... اعتماد از کجا شروع می شود؟
- ۲۹۰..... فصل ۲۳: ایجاد سرمایه ای به نام اعتماد
- ۲۹۰..... اعتماد کورکورانه در مقابل اعتماد آگاهانه
- ۲۹۳..... اگر شما از اعتماد همسر خود سوءاستفاده کرده اید ..
- ۲۹۵..... سخنی درباره وسوسه
- ۲۹۷..... فصل ۲۴: راحت باشید
- ۲۹۷..... مقایسه خودتان با شریکتان
- ۳۰۰..... تغییر رفتار: در سخن آسان تر است تا عمل!
- ۳۰۴..... فصل ۲۵: اکنون زمان تفریح است!
- ۳۰۴..... ایجاد مراسم ارتباط

اگر همسران تمایل دارد	۳۰۵
اوضاع را آن‌طور که دوست دارید حفظ کنید	۳۰۷
فصل ۲۶: ماجراجویی ادامه دارد	۳۱۰
واقعگرایی و بازگشت	۳۱۰
خرابکاری	۳۱۳
بلاش کنید با یکدیگر شرایط را تحلیل کنید	۳۱۴
کلمات جدا می‌فکن	۳۱۷
ضمیمه: وقتی تمام شد، دیگر تمام است	۳۱۷
فهرست واژگان	۳۲۰
منابع	۳۲۲

خواننده عزیز:

"درمان پذیرش و تعهد با عشق"، شاید بهترین کتاب در زمینه عشق و روابط باشد که تا به حال با آن مواجه شده‌اید. دلیلش این است که این کتاب در هر رابطه شخصی نزدیک، از جمله رابطه‌ای که شما با خودتان دارید کاربرد دارد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا از تکرار اشتباهات رفتاری گذشته خود جلوگیری کنید. "درمان پذیرش و تعهد با عشق" برای شما که در حال حاضر در یک رابطه خوب با یک یا همسران هستید و یا اصلاً در هیچ رابطه‌ای نیستید، زیبا، نشاط‌بخش و سهولت‌آمیز است. اگرچه این کتاب برای زوجین نوشته شده است، اما این توانایی را از دست می‌دهد که به شما کمک کند تا رابطه خود را، با شخصی که در اساسی ترین و طبیعی‌ترین کارها به او نزدیک هستید، یعنی خودتان، بهبود بخشید.

این کتاب از محدوده بسیاری از کتاب‌ها که در زمینه عشق و روابط نوشته شده‌اند، فراتر است. اغلب کتاب‌ها بر جنبه‌های رابطه که ممکن است نیاز به بهبود داشته باشند، با ارائه مشاوره‌های خوب و به جای آن، استفاده از برخی مهارت‌ها تمرکز می‌کنند. برخلاف کتاب‌هایی که با تجزیه و تحلیل خاتواده و یا سیستم‌های پیچیده دیگر درگیر هستند، این کتاب به طرز قابل توجهی ساده است (اما در واقع ساده نیست) و هیچ گونه اصطلاحات روان‌شناسی ندارد. این کتاب به خواننده امید واقع‌بینانه‌ای می‌دهد؛ اما وعده‌های بیش از حد نمی‌دهد و انتظارات نادرست شخص را بالا نمی‌برد. این کتاب مانند بسیاری از کتاب‌هایی که در زمینه درمان پذیرش و تعهد هستند، صرفاً به توضیح

دیدگاه‌ها و مشاوره نمی‌پردازد بلکه این کتاب به شما فرصت می‌دهد به صورت عینی با به‌کارگیری روش‌های خلاقانه و نوین درمان پذیرش و تعهد، روابط صادقانه و رضایت‌بخشی داشته باشید. در هر فصل، راس هریس از شما می‌خواهد تا تمرینات تجربی و عملی جالبی انجام دهید که پویایی رابطه را بریتان به ارمغان خواهد آورد و آن را شخصاً برای شما معنی‌دار می‌کند. در این فصل، درست مثل نوشته‌های هر فصل، جذاب و اندیشمندانه است. مهم‌ترین موضوع در سراسر این کتاب بازبینی می‌باشد.

اگرچه این کتاب به روشنی در پایگاه تحقیقات تجربی ACT زمینه‌سازی شده است، اما با شما از کتاب و مغز نویسنده صحبت می‌کند. به همین دلیل است که اگر شما پذیرای پیام این باشید، می‌تواند شما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد. شما می‌توانید تنها و یا با مربیان این کتاب را بخوانید. برخی از تمرینات کتاب به گونه‌ای طراحی شده که باید با همسران همراه شوید. با این حال، داشتن همسری که مایل باشد این کتاب را همراه با شما پیش ببرد، پیش‌نیاز بهره بردن از آن نیست. شما می‌توانید چارت‌ها را به تنهایی و برای خودتان یاد بگیرید. چیزی که از این کتاب یاد خواهید گرفت این است که بدون توجه به وضعیت رابطه فعلی‌تان، شما را نسبت به زندگی آگاه‌تر می‌کند.