

درمان پذیرش و تعهد (ACT) برای زوجین

(تلفیق پذیرش و تعهد
با طرح حواره درمانی)

یک راهنمای بالین با استناد به آگاهی،
ارزش‌ها و آگاهی از طرح‌واره برای بازسازی
روابط زوجین.

اویگیل لیو (PSY D)

متیومک کی (PH D)

ترجمه

دکتر رویا رسولی

عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء (س)

نیره آرین‌فر

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 مک کی؛ ترجمه رویا رسولی، نیره آربین فر. مشخصات نشر: تهران: دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۳۹۱ ص.
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 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 همتی... (و دیگران) توسط آربین مهر در سال ۱۳۹۶ فیا گرفته است.
 عنوان دیگر: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین.
 موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
 موضوع: Couples موضوع: زوج ها
 موضوع: Acceptance and commitment therapy
 موضوع: روان درمانی میان فردی
 موضوع: Interpersonal psychotherapy موضوع: شناسه افزوده: McKay, Matthew
 شناسه افزوده: مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.
 شناسه: اوده: رسولی، رویا، ۱۳۴۷ - مترجم
 شناسه: آربین فر، نیره، ۱۳۶۳ - مترجم
 شناسه: اوده: دانشگاه الزهراء
 Alzahra University شناسه افزوده: ۵۳۹۱۱۷۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۹۱۱۷۱
 رده بندی: ۶۱۶/۸۹۱۲۵



درمان پذیرش و تعهد (ACT) برای زوجین (تلفیق پذیرش و تعهد با طرحواره درمانی)

آویگیل لیو، متیو مک کی

ترجمه

دکتر رویا رسولی عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء (س)

نیره آربین 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: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۴-۰۷-۳

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

- ونک، دانشگاه الزهراء (س) / تلفن: ۸۸۰۴۸۹۳۳-۸۵۶۹۲۷۶۹
- میدان انقلاب، پاساژ ایران، طبقه اول، پلاک ۶۱، نشر دانایان: ۹۱۲۱۶۶۲۷۷-۶۶۵۷۴۷۸۱

وبگاه فروش اینترنتی: <http://research.alzahra.ac.ir>

کلیه حقوق برای دانشگاه الزهراء (س) محفوظ است.

فهرست

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

پیشگفتار مترجمان

روابط صمیمی علی‌رغم آرامش و امنیتی که برای ما 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 مبتنی بر آن است که ما هم صمیمیت را می‌خواهیم و هم از آن واهمه داریم. این کتاب هدیه یا هدیه است سفری است که هر کارشناسی برای کار با زوجین بدان نیازمند است. در این سفر ایگال لیو و مک‌کی، راهنمای ما هستند، زیرا رویکردی اندیشمندانه و مؤثر برای درمان زوجین معرفی می‌کنند که برپایه تجربیات ارزشمندشان به عنوان درمانگران و محققان پیشگامان در زمینه زوج درمانی است. به ندرت پیش می‌آید که یکی از پیشگامان تحقیق در زمینه خانواده درمانی، 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

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 می‌دهد. 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 می‌شوند و به زندگی بزرگسالی راه می‌بند و بر رفتار اثر می‌گذارند. هدف طرحواره درمانی، به چالش کشیدن این صراحت‌هاست و سعی بر آن است که شناخت‌ها و باورهای ناکارآمد اصلاح شود تا در پی آن هیجانات، رفتارها تغییر کنند؛ اما در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به مراجع آموزش داده می‌شود که هیجانات خود را بپذیرد و در اینجا و اکنون از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار شود. هدف ایجاد انعطاف‌پذیری روانی است. در این درمان به فرد آموزش داده می‌شود آنچه که او کنترل خارج است را بپذیرد و به عملی که زندگیش را غنی می‌سازد متعهد باشد. این کتاب تلفیقی از این دو نوع نگاه است؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از صورت‌بندی طرحواره.

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

هدف اصلی ادغام طرحواره درمانی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) این است که این درمان برای زوج‌های خواهان مشاوره، نه تنها مشکلات روابط بین فردی آنها را براساس طرحواره‌های شکل گرفته در کودکی قابل درک می‌کند، بلکه با پرورش انعطاف‌پذیری روان شناختی و رفتاری به آنان کمک می‌کند گزینه‌هایی را در روابط برگزینند که براساس ارزش‌های شخصی باشند، نه فعال‌سازی طرحواره‌های مشکل‌ساز؛ در نهایت، افراد به روابط قوی‌تر و سالم‌تری هدایت می‌شوند؛ 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 به‌طور 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 تانیمبی مبتنی بر پذیرش و تعهد و طرحواره‌درمانی خواهد بود و هم راهنمای فوق‌العاده‌ای برای ارائه‌دهنده زوجین به منظور تقویت عشق و شادی در رابطه‌شان. این کتاب شامل یازده فصل رپوست‌هایی برای کمک به درمانگران است.

در پایان امیدواریم این کتاب راهنمای مناسبی برای ایجاد آرامش و کسب لذت از آسمان زیبایی دنیای روابط شما باشد.