

۱۶۳۰۲۴۴

# زوج درمانی

## با ACT

«راهنمای درمانگران برای استفاده از توجه آگاهی، ارزش ها و  
طرحواره آگاهی برای بازسازی روابط»

نویسندگان:

دکتر آویگیل لو

دکتر میس مک کی

با مقدمه دکتر رابن والسر

مترجم:

سجاد پناهی فر

ویراستار علمی:

علی فیضی



انتشارات تاب سینا

۱۳۹۷

|                     |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | لو، آویگیل ، Lev, Avigail                                                                                                                                                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | زوج درمانی با ACT: راهنمای درمانگران برای استفاده از توجه آگاهی، ارزش ها و طرحواره آگاهی برای بازسازی روابط / نویسندگان آویگیل لو، متیو مک کی؛ با مقدمه رابین والسر؛ مترجم سجاد پناهی فر؛ ویراستار علمی علی فیضی. |
| مشخصات نشر          | تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۷.                                                                                                                                                                                   |
| مشخصات ظاهری        | ۳۳۶ص: جدول.                                                                                                                                                                                                       |
| شابک                | 978-600-8874-60-7                                                                                                                                                                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | فتیبا                                                                                                                                                                                                             |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy for couples : a clinician's guide to using mindfulness, [2017 & values schema awareness to rebuild relationships, [2017 & values                                    |
| عنوان دیگر          | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین.                                                                                                                                                                           |
| موضوع               | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ، Acceptance and commitment therapy                                                                                                                                                   |
| موضوع               | زوج ها ، Couples                                                                                                                                                                                                  |
| موضوع               | روان درمانی میان فردی ، Interpersonal psychotherapy                                                                                                                                                               |
| شناسه افزوده        | مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew                                                                                                                                                                               |
| شناسه افزوده        | والزر، رابین دی.، مقدمه نویس Walser, Robyn D.                                                                                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | پناهی فر، سجاد، ۱۳۶۲ - مترجم                                                                                                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | فیضی، علی، ۱۳۶۳ - ویراستار                                                                                                                                                                                        |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۷ د ۸۷ / ۴۲۶ د ۸۹ / ۴۲۶ د ۸۹ / ۴۲۶ د ۸۹                                                                                                                                                                        |
| رده بندی دیوب       | ۶۱۶ / ۸۹۱۴۲۵                                                                                                                                                                                                      |
| شماره کتابشناسی     | ۵۳۳۶۴۶                                                                                                                                                                                                            |

|                |                                                                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب:      | زوج درمانی با ACT «راهنمای درمانگران برای استفاده از توجه آگاهی، ارزش ها و طرحواره آگاهی برای بازسازی روابط» |
| مؤلفان:        | دکتر آویگیل لو - دکتر متیو مک کی                                                                             |
| مترجم:         | سجاد پناهی فر                                                                                                |
| ویراستار علمی: | علی فیضی                                                                                                     |
| ناشر:          | انتشارات ابن سینا                                                                                            |
| نوبت چاپ:      | اول - آبان ۱۳۹۷                                                                                              |
| شمارگان:       | ۱۰۰۰ جلد                                                                                                     |
| قیمت:          | ۴۰۰۰ تومان                                                                                                   |
| شابک:          | ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۶۰-۷                                                                                            |



به انتشارات ابن سینا پیوندید

<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، پانزدهم تیر، نظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵،

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

پست الکترونیک: [press.ebnesina@gmail.com](mailto:press.ebnesina@gmail.com) ایمیل: [press.ebnesina@gmail.com](mailto:press.ebnesina@gmail.com) وبسایت: [ebnesinapress.com](http://ebnesinapress.com)

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۶ - ۳۲۷۰ - ۶۱۰

نمایندگی های فروش:

|                                |               |                          |             |
|--------------------------------|---------------|--------------------------|-------------|
| مشهد: انتشارات مجد دانش        | ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶   | تبریز: کتابفروشی بابک    | ۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳ |
| اصفهان: کتابفروشی کیا          | ۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲   | ارومیه: شهر کتاب         | ۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹ |
| کرمانشاه: جهان کتاب            | ۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸ | شیراز: بازار کتاب شیراز  | ۷۱-۳۲۳۳۳۶۶۶ |
| قزوین: کتابفروشی ابن سینا      | ۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱   | شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم | ۲۸-۳۲۲۵۴۸۴۸ |
| تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی | ۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰   | مشهد: فرا انگیزش         | ۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸ |
| کرمانشاه: اندیشه               | ۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳   | یابل: کتابفروشی ارجمند   | ۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰ |
| ساری: کتب پزشکی ارجمند         | ۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰   |                          |             |

## فهرست

|         |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| ۹.....  | پیشگفتار.....                                                    |
| ۱۳..... | مقدمه.....                                                       |
| ۱۴..... | تعریف طرحواره‌ها.....                                            |
| ۱۵..... | تلفیق ACT با طرحواره‌ها.....                                     |
| ۱۷..... | مداخلات ACT برای زوج‌ها.....                                     |
| ۱۹..... | چند جمله‌ار درباره استفاده از برابرنهادهای mindfulness.....      |
| ۲۱..... | فصل اول: جایی که تدریس زوج آغاز می‌شود.....                      |
| ۲۱..... | طرحواره‌های بن‌فرد.....                                          |
| ۲۲..... | درد ناشی از طرحواره.....                                         |
| ۲۳..... | رفتارهای مقابله با طرحواره.....                                  |
| ۲۴..... | ACT برای زوج درمانی- ضابطه‌بندی موثر.....                        |
| ۲۵..... | با درد طرحواره چه کنیم؟.....                                     |
| ۲۶..... | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها: مدل درمان.....          |
| ۲۹..... | مراحل درمان.....                                                 |
| ۳۱..... | فصل ۲: یادگیری طرحواره‌ها.....                                   |
| ۳۱..... | شناختن طرحواره‌ها.....                                           |
| ۳۳..... | معرفی طرحواره‌ها.....                                            |
| ۳۳..... | شناختن طرحواره‌های زوج‌ها.....                                   |
| ۳۵..... | روزنگار افکار.....                                               |
| ۳۶..... | ده طرحواره ارتباطی.....                                          |
| ۴۰..... | ۱۰ طرحواره برای زوج‌ها.....                                      |
| ۵۱..... | عاطفه طرحواره‌ای.....                                            |
| ۵۵..... | طرحواره‌ها چگونه روی روابط تأثیر می‌گذارند.....                  |
| ۵۶..... | راه‌اندازهای طرحواره‌ها برای زوج‌ها.....                         |
| ۵۸..... | تکلیف خانگی.....                                                 |
| ۶۱..... | فصل ۳: رفتارهای مقابله با طرحواره و نقش اجتناب.....              |
| ۶۳..... | ۱۰ رفتار رایج مقابله با طرحواره در روابط.....                    |
| ۶۴..... | شناسایی رفتارهای مقابله با طرحواره و پیامدهای آنها.....          |
| ۶۶..... | کارآمدی رفتار مقابله با طرحواره- ارائه یک ضابطه‌بندی به زوج..... |

|    |                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|
| ۷۱ | پیگیری رفتارهای مقابله با طرحواره و پیامد آنها خارج از جلسه درمان |
| ۷۳ | جدول پیامدهای رفتارهای مقابله با طرحواره                          |
| ۷۴ | مثال جدول پیامدهای رفتارهای مقابله با طرحواره                     |
| ۷۵ | مثالی از جدول پر شده پیامدهای رفتارهای مقابله با طرحواره          |
| ۸۲ | ما روی چه چیزهایی کنترل داریم؟                                    |
| ۸۴ | انتخاب‌های ما چه هستند؟                                           |

#### فصل ۴: روش‌سازی ارزشها برای همسران

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۸۵  | تعریف ارزش‌ها: یک مسیر انتخاب‌شده معنادار |
| ۹۰  | شناسایی ارزش‌ها با زوج‌ها                 |
| ۹۰  | ارزش‌ها در رابطه                          |
| ۹۱  | سالگرد ازدواج                             |
| ۹۱  | مراسم بزرگداشت                            |
| ۹۱  | صحبت کردن با همسر                         |
| ۹۲  | کسی که او را تحسین کنی تو می‌فک           |
| ۹۶  | کاربرگ حوزه‌های ارزشمند                   |
| ۹۸  | کاربرگ اقدامات ارزشمند                    |
| ۹۹  | تمرین همسر کامل بودن                      |
| ۱۰۰ | تمرین فلیپ کارت (تلنگر یا به خود آمدن)    |
| ۱۰۲ | تمرین مشابه خودم                          |
| ۱۰۳ | ثبت راه‌اندازهای هفتگی                    |
| ۱۱۱ | نظارت بر ارزش‌ها در طول هفته              |
| ۱۱۲ | نمونه: نظارت بر ارزش‌ها در طول هفته       |
| ۱۱۳ | برگه هماهنگی با ارزش‌ها                   |
| ۱۱۵ | برگه هماهنگی با ارزش‌ها برای همسر         |

#### فصل ۵: شناسایی موانع اقدامات ارزشمند و دریافتن لحظات انتخاب

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۲۰ | مشخص کردن لحظات انتخاب                    |
| ۱۲۳ | شناسایی موانع                             |
| ۱۲۶ | پیش‌بینی موانع                            |
| ۱۲۶ | تمرین توجه‌آگاهی موانع خارج از جلسه درمان |
| ۱۲۷ | تمرین توجه‌آگاهی از موانع در جلسه درمان   |

#### فصل ۶: موانع شناختی اقدامات ارزشمند

|     |  |
|-----|--|
| ۱۳۳ |  |
|-----|--|

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۱۳۳ | آموزش گسلش                                                 |
| ۱۳۵ | گسلش شناختی با زوجها                                       |
| ۱۴۰ | تکنیک‌های کلیدی برای پروراندن گسلش                         |
| ۱۵۹ | فصل ۷: موانع هیجانی فعالیت‌های ارزشمند                     |
| ۱۶۰ | پرورش توجه‌آگاهی                                           |
| ۱۶۲ | تنفس مشفقانه                                               |
| ۱۶۴ | توجه‌آگاهی غیررسمی                                         |
| ۱۶۵ | توجه‌آگاهی حالت چهره                                       |
| ۱۶۶ | گوش دادن به یار                                            |
| ۱۶۶ | عاطفه بهو یار                                              |
| ۱۶۶ | انجام دادن یک فعالیت بهو یار با یکدیگر                     |
| ۱۶۷ | توجه‌آگاهی از فعال سبک طرح ریز                             |
| ۱۶۸ | برگه ثبت تجارب بین فردی                                    |
| ۱۶۹ | مواجهه با هیجان                                            |
| ۱۷۰ | اجرای مواجهه هیجانی در جلسه                                |
| ۱۸۳ | فصل ۸: کمبود مهارت به عنوان مانعی در برابر اقدامات ارزشمند |
| ۱۸۴ | طرحواره‌ها و کمبودهای مهارتی متناظر آنها                   |
| ۱۸۶ | گوش دادن                                                   |
| ۱۹۱ | جراتمندی                                                   |
| ۱۹۴ | فهرست احساسات وقتی نیازها در رابطه ارضا نمی‌شوند           |
| ۱۹۶ | فهرست احساسات وقتی نیازها در رابطه ارضا می‌شوند            |
| ۱۹۷ | فهرست احساسات کاذب                                         |
| ۱۹۸ | فهرست نیازها در روابط                                      |
| ۲۰۷ | عواقب در برابر تهدیدها                                     |
| ۲۰۷ | مذاکره                                                     |
| ۲۱۱ | کاربرگ علایق مشترک                                         |
| ۲۱۲ | مثال: کاربرگ علایق مشترک آماندا                            |
| ۲۱۶ | مکت کردن با وقفه                                           |
| ۲۲۱ | کاربرگ مواجهه                                              |
| ۲۲۲ | کاربرگ حل مسئله                                            |
| ۲۲۲ | قدردانی                                                    |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۹: حل مسئله بر اساس ارزش‌ها.....                   | ۲۲۹ |
| پیش‌نیازهای حل مسئله.....                              | ۲۲۹ |
| مراحل حل مسئله مبتنی بر ارزش.....                      | ۲۳۲ |
| راه حل.....                                            | ۲۳۹ |
| فصل ۱۰: چشم‌اندازگزینی.....                            | ۲۴۳ |
| ملاقات دوباره با رویدادهای دوران کودکی.....            | ۲۴۴ |
| استفاده از تکنیک ایفای نقش معکوس برای ایجاد همدلی..... | ۲۵۱ |
| چشم‌انداز گزینی در جلسه.....                           | ۲۵۸ |
| فصل ۱۱: ساختار جلسه: پروتکل ۸ گامی.....                | ۲۶۱ |
| گام ۱.....                                             | ۲۶۱ |
| گام ۲.....                                             | ۲۶۱ |
| گام ۳.....                                             | ۲۶۲ |
| گام ۴.....                                             | ۲۶۵ |
| گام ۵.....                                             | ۲۶۵ |
| گام ۶.....                                             | ۲۶۷ |
| گام ۷.....                                             | ۲۷۰ |
| گام ۸.....                                             | ۲۷۱ |
| فرایندهای اصلی.....                                    | ۲۷۳ |
| پیوست الف.....                                         | ۲۷۷ |
| نتایج تحقیقات.....                                     | ۲۷۷ |
| پیوست ب.....                                           | ۲۷۹ |
| پرسشنامه طرحواره زوج‌ها.....                           | ۲۷۹ |
| پیوست پ.....                                           | ۲۸۶ |
| شرح جلسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها.....  | ۲۸۶ |
| ضمیمه ت.....                                           | ۳۰۲ |
| برگه‌ها.....                                           | ۳۰۲ |
| شناختن طرحواره‌های زوج‌ها.....                         | ۳۰۲ |
| ویژگی‌های طرحواره‌های همسران.....                      | ۳۰۲ |
| روزنگار افکار.....                                     | ۳۰۳ |
| روزنگار افکار.....                                     | ۳۰۴ |

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| ۳۰۵..... | ۱۰ طرحواره برای زوج‌ها                              |
| ۳۰۶..... | عاطفه طرحواره‌ای                                    |
| ۳۰۷..... | راه‌اندازهای طرحواره‌ها برای زوج‌ها                 |
| ۳۰۹..... | برگه ثبت راه‌اندازهای طرحواره                       |
| ۳۱۰..... | ۱۰ رفتار رایج مقابله با طرحواره در روابط            |
| ۳۱۱..... | ارزش‌ها در روابط                                    |
| ۳۱۲..... | کاربرگ حوزه‌های ارزشمند                             |
| ۳۱۳..... | کاربرگ اقدامات ارزشمند                              |
| ۳۱۴..... | ثبت راه‌اندازهای هفتگی                              |
| ۳۱۵..... | نظارت بر ارزش در طول هفته                           |
| ۳۱۶..... | برگه هماهنگی با ارزش‌ها                             |
| ۳۱۷..... | برگه هماهنگی با ارزش‌ها برای مسیر                   |
| ۳۱۸..... | برگه ثبت تجارب بین فردی                             |
| ۳۲۱..... | فهرست احساسات وقتی نیازها در رابطه برآورده نمی‌شوند |
| ۳۲۲..... | عواقب در برابر تهدیدها                              |
| ۳۲۳..... | موانع شنیدن همدلانه                                 |
| ۳۲۶..... | کاربرگ علایق مشترک                                  |
| ۳۲۹..... | کاربرگ حل مسئله                                     |
| ۳۳۱..... | References                                          |

## پیشگفتار

### نگریستن به هم:

#### روابط عاطفی مبتنی بر ارزش‌ها

آنتونی سنت-اگر بری زمانی گفت که "عشق از خیره شدن به چشمان تشکیل نمی‌شود بلکه دیدن همدیگر هم در مسیری یکسان آن را می‌سازد". در کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها، اویگیل لو و تیم مک‌کی به طور منحصربه‌فردی الگوهای عاطفی و شناختی تثبیت‌شده در کودکی را با مداخلات رفتاری طراحی‌شده برای پرورش انعطاف‌پذیری روانشناختی در پروتکلی ترکیبی که اهداف آن افزایش نشاط و زندگی ارزشمند در روابط عاطفی است. هدف کلیدی یکپارچه‌سازی کار روی طرحواره با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای درمان زوج‌های جوینده مشاوره نه‌هم‌این است که مشکلات پیشاروی ایشان به سرعت و به روشنی مفهوم‌پردازی شود بلکه کمک به زوج‌ها برای کسب انعطاف‌پذیری روانشناختی و رفتاری است تا بتوانند انتخاب‌هایی ارتجاعی بکنند که با ارزش‌های فردی هدایت می‌شوند نه فعال شدن طرحواره‌های مشکل‌ساز. در نهایت، نیاز حاضر در روابط هدایت می‌شوند تا روابط سالم‌تر و قوی‌تری بسازند که در لحظه حال و امید برای آینده فرا گرفته است.

لو و مک‌کی در این کتاب توضیح می‌دهند که یادگیری در کودکی شامل دانش‌های شناختی و هیجانی است که بر رفتار تاثیر می‌گذارند اما در صورت مشکل‌ساز بودن تجربه‌های شناختی و هیجانی، برای افزایش کارکرد سالم نیازی به بازسازی یا حذف این تجربه‌ها نیازی نیست؛ بلکه می‌توان با این تجربه‌ها روبه‌رو شد، آنها را تصدیق کرد و به شیوه‌ای به این تجربه‌ها پاسخ داد که از رشد درون رابطه حمایت کند. این تکلیف شامل پذیرش افکار و هیجانات در سطح درون‌فردی و بین‌فردی است. کمک کردن به زوج‌ها برای شناسایی الگوهای یادگیری که در

تعاملات مشکل‌دار راه‌اندازی می‌شوند و آگاهی به بافتار بزرگ‌تر کارکرد رابطه، زمینه را در این مداخله یکپارچه برای تغییر آماده می‌کند تا برای نزدیک شدن به رابطه‌ای که زوج‌ها به دنبال آن هستند - رابطه‌ای حاکی از احساس تعلق و عشق - اقدامی صورت بگیرد.

در کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج، وارد سفری خواهید شد که در آن کار با طرحواره‌ها و فرمولبندی آنها با شش فرایند اساسی ACT - پذیرش، گسلش<sup>۱</sup>، تماس با لحظه حال، خود به عنوان بافتار<sup>۲</sup>، روشن‌سازی ارزش‌ها<sup>۳</sup> و اقدام متعهدانه - یکپارچه می‌شود. همچنین راه‌مایی خواهید شد تا این رویکرد یکپارچه را برای مشکلات زوج به کار ببرید تا رابطه آنها زیاده‌تر<sup>۴</sup> پیدا نکند. فرمولبندی طرحواره به شما آموخته می‌شود تا به شما در فرایند انجام دو کار مهم این دربار کمک کند. اول این که به شما کمک می‌کند رفتارهای اجتنابی مشکل‌سازی که با احتمال قریب در تعاملات زوج و رابطه درمانی رخ می‌دهد را پیش‌بینی کنید؛ و دوم این که شما را در کمک به زوج‌ها در آگاه‌تر شدن از این الگوهای ناسازگار رفتاری و در نتیجه پیشگیری از تکرار آنها هدایت می‌کند. شفا در رابطه از انجام اقدامات ارزشمند ناشی می‌شود نه رفتار طرحواره - خاصیت<sup>۴</sup>.

لو و مک‌کی به طور ویژه‌تر، کتاب را با نوشتن درباره فرمولبندی طرحواره با توجه به تعاملات زوج‌ها شروع می‌کنند. دانشی که این الگوهای رفتاری به ما می‌دهد سپس برای تبیین رویدادهای بین‌فردی به کار می‌رود و به سوالاتی نظیر این که «چرا این اتفاق بین ما افتاد؟» که زوج‌ها از خود می‌پرسند پاسخ می‌دهد. در ادامه کتاب اجتناب از فعالیت‌های طرحواره‌کاویده می‌شود. نویسندگان کتاب از شما می‌خواهند شیوه‌های داستان‌سازی، افراد در نظر خودشان را بر اساس تاریخچه زندگی‌شان در نظر بگیرید که منجر به روابط علت و معلولی ایشان - فارغ از علیت واقعی این داستان‌ها - می‌شوند. مثلاً فردی که با والدی افسرده بزرگ شده است ممکن طرحواره اجتناب هیجانی را در ذهن خود شکل داده باشد. این داستان می‌تواند یکی از دلایل

1. defusion

2. self-as-context

3. values clarification

4. schema-driven

این باشد که شرکای عاطفی این فرد هیچ وقت نیازهای هیجانی او را برآورده نکرده‌اند. دیدن یک رابطه از عدسی این داستان تجربه واقعی فرد را تحریف می‌کند و او را به تعبیر نادرست رفتار شریک عاطفی می‌کشاند و رفتارهایی را در او برمی‌انگیزد که رابطه را تخریب می‌کند. در ادامه ارزیابی و فهمیدن طرحواره‌های افراد و زوجها به عنوان روشی برای سازمان دادن به داستان‌های مشکل‌ساز که به صورت منفی بر روابط اثر می‌گذارند ارائه می‌شود تا کار با آنها آسان‌تر شود. نویسندگان در ادامه به کاوش در رفتارهای مقابله‌ای می‌پردازند که طرحواره‌ها را تنظیم و مدیریت می‌کنند و نشان می‌دهند که چگونه این رفتارها در چرخه تقویت و تداوم پویایی منفی نقش دارند. لو و مک‌کی سپس خوانندگان را برای به کار بردن فرایندهای ACT هدایت می‌کنند: روشن‌سازی ارزش‌ها، کار بردن کنترل‌گری تجربه‌های درونی به عنوان مشکل اصلی و ارائه پذیرش، گسلش و چشم‌اندازگیری. با عنوان جایگزین کنترل‌گری. در نهایت اقدام متعهدانه ارزش‌مدار با هدف ساختن روابط سالم معرفی می‌شود.

علاوه بر آنچه گفته شد در این کتاب اطلاعات مهمی پیدا می‌کنید که موضعی نیست بلکه بنیادین است. مداخله‌ای که در این کتاب ارائه می‌شود به داده‌های پژوهشی حمایت شده و این داده‌ها را می‌توانید در یکی از پیوست‌های کتاب بیابید. همان‌طور که کتاب انبوهی از مثال‌های بالینی، برگه‌ها و تمرینات را به علاوه فرایند گام به گام مداخله را خواهید یافت که به شما کمک می‌کند درمان را به آسانی انجام بدهید. در نهایت، کتاب به راهبردی گسترده برای کار بالینی خوب بسیار مفید است و صدای درمانگری مشفق را در سرتاسر آن می‌شنویم.

من کار دکتر لو و مک‌کی - ابی و مت - را دیده‌ام. آنها درمانگرانی متعهد هستند که تمایلی واقعی و بی‌ریا برای کمک به زوجها جهت ارتباط - همسرشان را فراتر از داستان‌ها بینند - و رشد کردن در روابطی سرشار از انعطاف‌پذیری و ارزش‌ها یعنی عشق‌ورزی دارند. این کتاب شما را برای به کار بردن ACT با زوجها از طریق ضابطه‌بندی طرحواره و سازماندهی و فهمیدن

الگوهای رفتاری به شیوه‌ای هدایت می‌کند که می‌توانید به زوج‌ها کمک کند یکدیگر را در مسیری یکسان ببینید و روابطی سالم بر اساس ارزش‌هایشان بنا کنند.

### دکتر رایین والسر

یکی از نویسندگان زوج بهوشیار: پذیرش و توجه‌آگاهی چگونه می‌تواند شما را به سوی عشقی که می‌خواهید ببرد و یادگیری ACT: راهنمای آموزش مهارت‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای درمانگران.

"خدمات مشاوره در زمینه زندگی و سوانح؛ مرکز ملی اختلال استرس پس از سانحه؛ دانشگاه کالیفرنیا؛ برکلی"

www.ketabir.ir