

همسران هوشیار

چگونه پذیرش و توجه آگاهی
شما را به عشقی که می خواهید می رساند

تألیف

رابین د. والسر، دارا وستراپ

ترجمه

مرتضی کشمیری

انشاء ری دکتری روان شناسی بالینی

ویراستار

سماش زاپور

کارشناس ارشد ادبیات ارسى

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: والسر، رابین د. Walser, Robyn D

عنوان و نام پدیدآور: همسران هوشیار: چگونه پذیرش و توجه آگاهی شما را به عشقی که می‌خواهید می‌رساند/ تألیف رابین د. والسر، دارا وستراپ؛ ترجمه مرتضی کشمیری؛ ویراستار سیاوش نیک‌پور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۲۷-۱

عنوان اصلی: The Mindful Couple : How

Acceptance and Mindfulness Can Lead You to the Love You Want, c 2009

موضوع: روابط بین اشخاص، Interpersonal

relations, درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، Acceptance and Commitment therapy

شاسه افزوده: وستراپ، دارا، Westrup, Darrah

کشمیری، مرتضی، ۱۳۵۷- مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸ ۱۱۰۶/۷ HM

رده‌ی دیویی: ۶۴۷۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۶۰۸۸۷

رابین د. والسر، دارا وستراپ

همسران هوشیار

چگونه پذیرش و توجه آگاهی شما را به عشقی که

می‌خواهید می‌رساند

ترجمه: مرتضی کشمیری

ویراستار: سیاوش نیک‌پور

فروتن: ۱۲۰۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مه‌زوم دلخواه

مدیر هنری: حسان ارجمند

سرپرست تولید: سید شمس‌الدین

ناظر چاپ: سعید شمس‌الدین

چاپ و صحافی: نقش آرا

چاپ اول، آذر ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۲۷-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان، 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.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پری ۲۰۰، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، سن ۱۶، ۳۸۴۲-۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبه‌روی ورزشگاه غدیدی، تلفن ۳۲۸۷۶-۰۱۲

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۷۶۴-۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبه‌روی ریاست تلفن ۲۰۰۹۰-۰۹۱۱۸

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳

بها: ۱۴۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

یادداشت مترجم.....	۹
مقدمه.....	۱۱

بخش ۱ - رویکرد پذیرش و پابندی

۱. روابط، نگاهان و سرزننده.....	۱۵
۲. خلجی، نام اجتناب تجربه‌ای.....	۱۷
۳. ذهن همیشه هم دهست شما نیست.....	۲۰

بخش ۲ - ارزش‌ها و روابط سرزننده (ارزش‌ها)

۱. اصالت.....	۲۷
۲. صداقت.....	۳۰
۳. وفاداری.....	۳۵
۴. شور و اشتیاق.....	۳۹
۵. مهربانی.....	۴۲
۶. عشق.....	۴۵

بخش ۳ - پذیرفتن خودتان را همسرتان (پذیرش)

۱. پذیرش در روابط.....	۵۱
۲. توقع‌ها و ناکامی‌ها.....	۵۵
۳. استقلال و وابستگی.....	۵۸
۴. خصلت‌ها.....	۶۱
۵. پیری و سایر تغییرات جسمانی.....	۶۴
۶. پذیرش و خانواده.....	۶۷

بخش ۴ - پیش به سوی گشودگی (هم‌جوشی‌زدایی)

۱. ماجراجویی و دیگر هیچ.....	۷۳
۲. یک گام به عقب.....	۷۶
۳. عدالت.....	۷۹

۱۷. شوخ طبعی ۸۳
۱۸. رها کردن قدرت و کنترل ۸۶
۱۹. نیروی آهستگی ۹۰

بخش ۵ - حضور داشتن با یکدیگر (لحظه حال)

۲۰. توجه آگاهی ۹۵
۲۱. درآمیختن با زیبایی ها ۹۸
۲۲. آرامش در دل طوفان ۱۰۱
۲۳. بازیگوشی ۱۰۵
۲۴. غلبه شن ۱۰۸

بخش ۶ - تغییر دیدگاه (خود به عنوان زمینه)

۲۵. فضایی ری هم ۱۱۵
۲۶. بالندگی ۱۱۹
۲۷. فضای مقدس ۱۲۳
۲۸. بودن ۱۲۶
۲۹. روشن شدگی ۱۲۹
۳۰. ارتباط برقرار کردن از موضع تمام ۱۳۳

بخش ۷ - انجام دادن آنچه برایتان مهم است (عمل متعهدانه)

۳۱. رفتار متعهدانه در رابطه ۱۳۹
۳۲. شهامت عشق ورزیدن ۱۴۲
۳۳. اعتماد کردن و قابل اعتماد بودن ۱۴۵
۳۴. نیروی بخشودن ۱۴۸
۳۵. دوستی متعهدانه ۱۵۲
۳۶. تعهد عاشقانه ۱۵۵
- نتیجه گیری ۱۵۸
- منابع ۱۶۱
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۱۶۳
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ۱۶۵

مقدمه

عشق یعنی توفه کردن

کارن مائزن میلر

زیبایی و سرخوشی ارتباط انسانی، بی‌درن جهان شمول است. روابط میان عشاق از عمیق‌ترین پیوندهایی است که عشق روی این کره خاکی آفریده است. تحکیم این پیوندها برای بسیاری از افراد ارزشی بنیادی محسوب می‌شود و به زندگی‌شان معنا و هدف می‌دهد. این کتاب درباره این است که چگونه سفر با هم بودن را از طریق افزایش آگاهی و مشارکت پربارتر سازیم.

ما می‌خواهیم شما را در مسیری هدایت کنیم که پیوند عاشقانه‌ای بیارینید یا پیوندتان را مستحکم کنید. به وسیله تمرین آگاهی و پذیرش خود و همسرتان، و تربیت زندگی کردن بر اساس ارزش‌هایتان، می‌توانید اتحادی خلق کنید که سرشار از صفت، اعتماد، درک عمیق و دوستی باشد. هنگامی که درمی‌یابید می‌توانید کاملاً در رابطه‌تان حضور داشته باشید، آگاهانه احساس‌ها، افکار، تخیلات و خاطرات خود را تماشا کنید و هم‌زمان به آنچه واقعاً برایتان در زندگی بیشترین اهمیت را دارد جان ببخشید، رها می‌شوید و توانایی بسیاری برای یکی شدن با همسرتان پیدا می‌کنید.

ما اغلب بدون اینکه رفتارمان را «بینیم»، کورکورانه زندگی می‌کنیم. وقتی اینطور هستیم، دلبستگی‌ها، اشتیاق‌ها، ترس‌ها و انتظارات ما را وادار به واکنش‌هایی می‌کنند که نتیجه‌اش کاهش صمیمیت و حتی ایجاد درد بیشتر است. با آگاه شدن از دلبستگی‌هایمان و پذیرش و اذعان به اشتیاق‌ها و انتظاراتمان می‌توانیم هوشیارانه‌تر زندگی کنیم و نسبت به همسر خود رفتاری را انتخاب کنیم که عشق واقعی را برانگیزد. وقتی حضور خودمان را حفظ می‌کنیم، به ترس‌هایمان اذعان می‌کنیم، آنها را می‌پذیریم و با ملایمت در آغوششان می‌گیریم، نسبت به امکاناتی که در برابرمان هست گشوده‌تر هستیم. این سفر قول رابطه‌ای عالی به شما نمی‌دهد بلکه پی می‌بریم روابط، اموری جاری و مداوم هستند و فرآیند تعهد، خالی از تعارض‌ها و تفاوت‌ها نیست. با این وجود، وارد شدن به این فرآیند با گذر زندگی و تعهد به ارزش‌هایمان می‌تواند صمیمیت واقعی، اصالت، تداوم رابطه جنسی و پویایی و «آگاهی» رابطه را امکان‌پذیر سازد.

توجه شما و همسران را به این واقعیت جلب می‌کنیم که توانایی خلق رابطه‌ای عاشقانه و مبتنی بر محبت شما است. فقط لازم است عشق‌ورزی را (به عنوان انتخابی فعال) به عمل درآرید. البته این کار به همین سادگی‌ها هم نیست؛ همه ما می‌دانیم که عشق‌ورزی به چه آسانی در برابر مقتضیات بی‌پایان زندگی روزمره به فراموشی سپرده می‌شود. امیدواریم این کتاب را به شما بپذیرد که جلوه چشم‌تان باشد. شاید همسران آن را بردارد و یکی دو صفحه را به شما بگوید. امیدواریم این کتاب به یادتان بیاورد که رابطه دلخواهتان امکان‌پذیر است.

هر فصل، مستقل از دیگری نگاشته شده تا به شما کمک کند موضوعات را به دلخواه انتخاب و مطالعه کنید. با این وجود اگر دوست دارید می‌توانید کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید. پیشنهاد می‌کنیم از فصل اول شروع کنید، یعنی فصل «دوره درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی است»، زیرا کمک می‌کند درک بهتری نسبت به «سفر» شما داشته باشید. سپس به فصل «پیدا کنید. امیدواریم هرگاه از رابطه‌تان ناامید شدید، احساس کردید یا سردرگم شدید که چرا رابطه‌تان دیگر سرزنده و شاداب نیست، به یاد این کتاب بیفتید. همچنین امیدواریم آن را در اوقات خوش‌تان بخوانید تا راهی باشد برای اینکه واضح‌تر ببینید چه چیزهایی رابطه‌تان را بهتر می‌کند و خواندن آن برایتان الهام‌بخش ادامه دادن به رابطه باشد. امیدمان بیش از همه به این است که این کتاب شما و همسران را توانمند سازد تا بتوانید غنای رابطه را آن‌طور که در زندگی بر اساس ارزش‌ها تعریف می‌شود کشف کنید.