

# رهایی از مشکلات بین فردی

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف

متیو مک کی

پاتریک فنینگ

اویگیل لیف

میشل اسکین

ترجمه

دکتر حسن حمیدپور

آنی میناس میرزابیگ



کتاب ارجمند



سرشناسه: متیو مککی، پاتریک فنینگ، اویگیل لیوف، میشل اسکین

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از مشکلات بین فردی (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص، قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۰۶-۲

عنوان اصلی: The interpersonal problems workbook.  
موضوع: تألیف متیو مککی، پاتریک فنینگ، اویگیل لیوف، میشل اسکین.

شناسه افزوده: مکی - متیو ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew  
حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ -، مترجم. میرزاییک، آنی، مترجم.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۷۳۴۱۱

متیو مککی، پاتریک فنینگ، اویگیل لیوف، میشل اسکین  
رهایی از مشکلات بین فردی (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)

ترجمه: دکتر حسن حمیدپور، آنی میناس میرزاییک  
فروست: ۹۳۵

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند  
صفحه‌آرا: زهرا اسمعیل‌نیا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین علی

ناظر چاپ: سعید خانکوشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنک

چاپ اول، آبان ۱۳۹۴، ۲۲۰۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۰۶-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و 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 خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۸۰۳۰۰۹۰

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

بها: ۱۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۱۰۰۰ ۰۰۰ 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

## معرفی کتاب

"کتاب رهایی از مشکلات بین فردی، راهنمایی دقیق برای افرادی است که در روابط بین فردی خود مدام در حال کشمکش و جدال هستند. این کتاب، بسیار ساده و سراسر نوشته شده است. تمرین های آن مبتنی بر شواهد پژوهشی است. نسبت به افرادی که از روابط بین فردی رنج می برند، دیدی دلسوزانه و مشفقانه دارد. این کتاب راهنمایی قدرتمند برای دستیابی به "خویشتنی" است که سال ها آرزوی آن را داشته اید. همچنین این کتاب به شما کمک می کند که به روابط دلخواهتان دست یابید."

- شاوون تی. اسمیت، نویسنده کتاب "راهنمای استفاده از ذهن انسان".

"روابط ما با دیگران که به زندگی ما معنا می بخشد و آن را غنی می سازند، متأسفانه می توانند خاستگاه عمیق ترین دردها و رنج های ما نیز باشند. این کتاب که یشتوانه علمی دارد و انجام تمرین های آن آسان و راحت است، روشی گام به گام برای از بین بردن الگوهای رفتاری دیرپا در اختیار شما قرار می دهد. همان الگوهای رفتاری دیرپایی که از شکل گیری و تداوم روابط سالم جلوگیری می کنند. این کتاب را به عنوان راهنمایی برای تغییر روابط بین فردی مشکل آفرین در نظر بگیرید. این کتاب، جدیدترین دستاورد متیو مک کی و همکارانش به عنوان راهنمای خودیاری است. مطالعه این کتاب را نه تنها برای عموم، بلکه به متخصصان نیز پیشنهاد می کنم. متخصصانی که با افراد مبتلا به مشکلات بین فردی سروکار دارند."

- رابرت زتل، نویسنده کتاب "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی".

"کتاب رهایی از مشکلات بین فردی به دردهای هیجانی ناشی از مشکلات بین فردی می پردازد. این کتاب با شناسایی دردهای هیجانی به این دردها اعتبار می بخشد. این کتاب، فرم ها و تمرین های متعددی را برای کمک به خوانندگان جهت بینش یابی درباره خاستگاه این دردها فراهم می کند. علاوه بر این، کتاب حاضر تکنیک هایی را نیز برای پایان بخشیدن به این الگوهای ناسالم و در نهایت کاهش دردهای هیجانی در اختیار خوانندگان قرار می دهد. این کتاب شگفت آور برای کمک به انسان ها در رهایی از الگوهای ناسالم روابط بین فردی نوشته شده است. علاوه بر این، برای متخصصان بالینی نیز ابزارهایی مؤثر و

گره‌گشا فراهم می‌کند تا به کمک افرادی بپردازند که در دام مشکلات بین فردی گرفتار شده‌اند.

- **شری وان جیک**، روان‌درمانگر و نویسندهٔ چندین کتاب از جمله "اجازه ندهید هیجان‌های شما زندگی‌تان را در دست بگیرند: راهنمایی برای نوجوانان"، "آرام کردن طوفان‌های هیجانی" و "رفتار درمانی دیالکتیکی به زبان ساده".

"کتاب رهایی از مشکلات بین فردی، منبعی ارزشمند برای درمانگرانی است که با مراجعین درگیر در روابط ناکارآمد سروکار دارند. مدل درمانی این کتاب، از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشأت گرفته است. مراجعان نه تنها طرحواره‌های خود را درک می‌کنند، بلکه ارزش‌های اصلی خود را نیز می‌شناسند و حتی چگونگی رسیدن به زندگی توجّه‌آگاهانه را نیز یاد می‌گیرند. مطالعهٔ این کتاب را به تمامی کسانی که با مشکلات بین فردی ناخوشایند در جدال و کشمکش هستند، پیشنهاد می‌کنم. این کتاب، ابزاری فوق‌العاده گراپهاست، هم برای متخصصان حوزهٔ سلامت روان و هم افراد مشتاق به بهبود روابط بین فردی."

- **ریچل کاسا، لوه‌مان**، مشاور و نویسندهٔ کتاب "تکنیک‌های کنترل خشم برای نوجوانان" و یکی از نویسندگان "تکنیک‌های درمان قلدری در نوجوانان".

"کتابی قابل درک، مبتنی بر پژوهش و مملو از تمرین‌های گام به گام است که افراد را به سمت شناسایی طرح‌واره‌های خود و توجّه آگاهانه نسبت به طرح‌واره‌ها، رهنمون می‌سازد. طرح‌واره‌هایی که انسان را از داشتن روابطی شاد و سالم بازمی‌دارند. نیازی نیست که شما دانش و مهارت خاصی در زمینهٔ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد داشته باشید تا بتوانید از این روش درمان بهره‌مند شوید. تمام ابزارهای لازم برای اصلاح روابط بین فردی ضعیف و ناکارآمد را می‌توانید در این کتاب بیابان ارزشمند بیابید."

- **ستان تاتکین**، خانواده درمانگر، پژوهشگر، مدرس و تدوین‌گر رویکرد روانی زیستی به زوج درمانی.

"چنانچه از فکر کردن و صحبت کردن دربارهٔ مشکلات خود با خانواده و افراد مهم زندگی‌تان، دوستان و همکاران خسته شده‌اید، این کتاب مناسب حال شماست. این کتاب، مهارت‌های ارزشمند و جدیدی برای شما به ارمغان خواهد آورد. این کتاب نه تنها در حل مشکلات بین فردی به شما کمک خواهد کرد، بلکه در سایر زمینه‌های زندگی شما نیز سودمند خواهد بود. کتاب حاضر به زبانی ساده، گویا و قابل درک نوشته شده است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا پی ببرید که چگونه باورهای شما دربارهٔ خودتان و رابطه با جهان اطراف، می‌توانند شما را به وادی زندگی غم‌انگیز و الگوهای رفتاری

محکوم به شکست بیندازند. این کتاب، طیفی گسترده‌ای از تمرین‌های مؤثر و کارآمد برای شما فراهم می‌کند که هر لحظه می‌توانید آنها را به کار گیرید. اثربخشی و کارآمدی این تمرین‌ها بارها و بارها به تأیید رسیده است و پشتوانه پژوهشی خوبی دارند. چنانچه مصمم هستید از دردها و مشکلات بین فردی رها شوید و در راستای خواسته‌های خود گام بردارید، این کتاب مناسب حال شماست و شما را در دستیابی به اهداف‌تان کمک خواهد کرد. شما با مطالعه و انجام تمرینات این کتاب، نه تنها چیزی را از دست نخواهید داد، بلکه دست‌آوردهای بسیاری کسب خواهید کرد!

- جرج ایفرت، استاد ممتاز دانشگاه چاپمن و یکی از نویسندگان "توجه آگاهی و پذیرش در درمان اضطراب".

"توانایی داشتن روابط سالم و پایدار یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است. جدال و کشمکش با مشکلات بین فردی، می‌تواند شما را به فردی بدبخت و تیره‌روز تبدیل کند. این کتاب، روش‌های علمی مهارت‌آموزی را به شما آموزش می‌دهد. همان مهارت‌هایی که ارتباط با دیگران را سالم‌تر و مؤثرتر می‌سازد. کتاب رهایی از مشکلات بین فردی در حالی که شما را به سمت ایجاد روابطی واقعی و اصیل هدایت می‌کند، به شما کمک خواهد کرد تا گول افکار و هیجان‌های مشکل‌آفرین را نخورید."

- دی. جی. موران، بنیانگذار مؤسسه روان‌شناختی آمریکای مرکزی.

"کتاب رهایی از مشکلات بین فردی با بهره‌گیری از دست‌آوردهای جفری یانگ، بنیان‌گذار طرح‌واره درمانی، راهکارهای ارزشمندی برای رهایی از مشکل‌ترین چالش‌ها با افراد مهم زندگی ارائه می‌کند. این کتاب جامع، روش‌های اثربخشی در اختیار ما قرار می‌دهد تا تله‌های زندگی‌مان را بشناسیم. علاوه بر این، زمانی که طرح‌واره‌ها فعال می‌شوند با استفاده از راهکارهای این کتاب، می‌توانیم از بروز پاسخ‌های محکوم به شکست جلوگیری کنیم. مطالعه این کتاب به ما یاد می‌دهد چگونه از این الگوهای دیرپا،

مزمّن و دست‌وپاگیر خلاص شویم تا روش‌های مقابله‌ای مؤثر و کارآمدی را یاد بگیریم و روابط بین فردی خوبی را تجربه کنیم. نویسندگان این کتاب، خوش‌فکر، خلاق و شایسته احترام هستند."

- وندی بهاری، نویسنده کتاب "خلع سلاح خودشیفته".

"برای اکثر ما روابط ناکارآمد به معنای زندگی ناکارآمد است. علی‌رغم اینکه روابط سالم و شادکامی، رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند، علم روان‌شناسی در تدوین روش‌های خاص برای کمک به حل مشکلات بین فردی، سخت دچار کمبود است. اما این کتاب به پایان بخشیدن به این سکوت عجیب در

این زمینه، کمک کرده است. این کتاب، روشی گام به گام و خلاق پیش روی شما قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شما توانایی ایجاد تغییرات شگرفی را در روابط خود، در همین لحظه حال دارید. دستورالعمل‌های واضح این کتاب می‌تواند به شما کمک کنند تا برای خودتان نزدیکان، زندگی بهتری به وجود آورید. من جداً توصیه می‌کنم که این کتاب را مطالعه کنید."

- استیون. سی. هیز، بنیان‌گذار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نویسنده کتاب "ذهن‌تان را رها کنید و به زندگی‌تان بچسبید".

"این کتاب، برای افرادی که با مشکلات بین‌فردی مزمن در جدال و کشمکش هستند، سخت مورد نیاز است. نویسندگان این کتاب، کاری شگرف انجام داده‌اند. آنها به خوانندگان در روند شناسایی طرح‌واره‌ها، فعال‌سازها و رفتارهای مقابله‌ای قدیمی کمک می‌کنند. علاوه بر این، نویسندگان اطمینان حاصل کرده‌اند که خوانندگان خود را گام به گام در چگونگی ایجاد رفتارهای جدید و هم‌راستا با ارزش‌های بین‌فردی همراهی کرده‌اند. این کتاب خودیاری به تمامی کسانی که مداوم با مشکلات بین‌فردی در کشمکش و جدال هستند کمک خواهد کرد. من مطالعه این کتاب را نه فقط به دلیل محتوای غنی آن، بلکه به دلیل پژوهش‌هایی که از کارآمدی آن حمایت می‌کند، توصیه می‌کنم."

- پاتریشیا ای. زوریتا اولدا، روان‌شناس، مرکز رفتار درمانی و یکی از نویسندگان کتاب "ذهن و هیجان‌ها".

"خواننده عزیز، کتابی که در دست دارید، منبعی غنی و ارزشمند برای تغییر روابط بین‌فردی شماست. این کتاب، روشی کاملاً جدید برای درمان مشکلات بین‌فردی است. کتاب حاضر خیلی دقیق و روشن نگاشته شده است. حکمت و خرد موجود در تمرین‌های توجّه آگاهی را با مهارت‌های عملی روان‌درمانی معاصر درهم می‌آمیزد. اجازه ندهید چنین فرصت گران‌بهایی از دست شما برود."

- استیو فلاورز، خانواده درمانگر، نویسنده کتاب "توجّه آگاهانه برای رهایی از کم‌رویی" و همچنین کتاب "زندگی با قلبی کاملاً پذیرا".

# فهرست مطالب

|     |                                                                             |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| ۱۱  | مقدمه                                                                       |    |
| ۱۳  | تعریف مشکلات بین فردی                                                       | ۱  |
| ۲۰  | شناسایی طرح‌واره‌ها                                                         | ۲  |
| ۳۹  | فعال‌سازهای طرح‌واره‌ها                                                     | ۳  |
| ۴۷  | چگونگی تأثیر طرح‌واره‌ها بر روابط بین فردی                                  | ۴  |
| ۵۴  | پیامد رفتارهای طرح‌واره - خاست                                              | ۵  |
| ۶۰  | توجه‌آگاهی                                                                  | ۶  |
| ۶۸  | مشاهده آگاهانه روابط خود                                                    | ۷  |
| ۸۰  | ارزش‌ها                                                                     | ۸  |
| ۸۸  | اشتیاق                                                                      | ۹  |
| ۹۹  | واقعیت‌زدایی از افکار: مشاهده، نامگذاری و رهاسازی افکار                     | ۱۰ |
| ۱۱۴ | واقعیت‌زدایی از افکار: فاصله گرفتن                                          | ۱۱ |
| ۱۲۸ | روبه‌رو شدن با هیجان‌های طرح‌واره - خاست                                    | ۱۲ |
| ۱۳۹ | پذیرش                                                                       | ۱۳ |
| ۱۴۸ | ارتباط خشونت پرهیز                                                          | ۱۴ |
| ۱۵۵ | به‌کارگیری تکنیک‌های واقعیت‌زدایی از افکار، پذیرش و ارزش‌ها در زندگی روزمره | ۱۵ |
| ۱۶۶ | ضمیمه: یادداشتی برای درمانگران                                              |    |
| ۱۶۷ | منابع                                                                       |    |

## مقدمه

مشکلات بین فردی در روابط و حوزه‌های متعدد زندگی شما به وجود می‌آیند (دوستان، خانواده، کار، همسر، نامزد و ...). این مشکلات ممکن است به رنج‌های شدیدی برای شما و افراد مهم زندگی‌تان دامن بزنند. ممکن است در حال جدال و کشمکش با برخی از روابط خود هستید و به احتمال زیاد به فشارها و مشکلات بین فردی خود به شیوه‌ای آسیب‌زا واکنش نشان می‌دهید. حتی ممکن است اضطراب، افسردگی یا آسیب روان‌شناختی را نیز به همراه مشکلات ارتباطی تجربه کنید. احتمالاً دریافته‌اید، درمان‌های مؤثر بر اضطراب، نگرانی، افسردگی و آسیب روان‌شناختی در حل و فصل مشکلات و کشمکش‌های بین فردی شما چندان گره‌گشا نیستند.

ما در این کتاب، طرح‌واره درمانی را با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ترکیب کرده‌ایم تا به شما در شناسایی و تغییر الگوهای مخرب بین فردی کمک کنیم. تمرکز این کتاب بر ده طرح‌واره است: ره‌اشدگی / بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی / بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص / شرم، انزوای اجتماعی / بیگانگی، وابستگی، شکست، استحقاق / بزرگ‌منشی، اطاعت / ایثار و معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی. این ده طرح‌واره، الگوهای فکری عمیق و پایدار شما به شمار می‌روند و در ایجاد رفتارهای طرح‌واره - خاست مشکل‌ساز نقش دارند. هنگامی که موقعیت‌ها یا مکالمات، طرح‌واره‌های شما را فعال می‌سازد، واکنش شما محافظت از خویش یا اجتناب از دردهای هیجانی است. متأسفانه رفتارهای طرح‌واره - خاست، روابط شما را وخیم‌تر می‌کند و همچنین رنج شما را افزایش می‌دهد.

این کتاب بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بنا شده است. تکنیک‌های این کتاب از پشتوانه تجربی برخوردارند. شما در این کتاب خواهید آموخت با دردهای طرح‌واره - خاست به گونه‌ای متفاوت برخورد کنید و همچنین رفتارهای طرح‌واره - خاست ناکارآمد را با پاسخ‌های مبتنی بر ارزش‌ها جایگزین



کنید. به یاد داشته باشید که این کتاب تمرین است و شما حتماً باید تمرین‌های آن را انجام دهید تا پیشرفت کنید. خواندن صرف کتاب به شما کمک نخواهد کرد. البته گاهی ممکن است روند مطالعه این کتاب برای شما چالش برانگیز باشد و از نظر هیجانی تحت فشار قرار بگیرید. اما در مقابل، روابط شما را از حالت ناخوشایند خارج می‌کند و روابط شما بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند. همه ما در روابطی سالم و سرشار از عشق و محبت، پیشرفت خواهیم کرد. اگر موافق هستید این مسیر را با هم شروع کنیم.

www.ketab.ir