

عاشقم باش رهايم نكن

غلبه بر ترس از رهاشدگی و

ایجاد روابط عاشقانه و پایدار

با رویکرد طرحواره درمانی مبتنی بر ACT

تألیف

میشل اسکین

ترجمه

سید علی

دکتر سمیر منافعی



کتاب ارجمند



میشل اسکین

عاشقم باش ره‌ایم نکن

غلبه بر ترس از رهاشدگی و ایجاد روابط عاشقانه

و پایدار با رویکرد طرحواره درمانی مبتنی بر ACT

ترجمه: داود منافی، دکتر سمیه منافی

فروست: ۱۰۱۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفه‌ها: ۱۷۰ رصیه شکی

مدیر ری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: رصیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکری

چاپ و صحافی: آریا نیلوفر

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۷، ۱۱۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۸۳-۷

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، سرپرست یا عرضه‌کننده مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: اسکین، میشل، Skeen, Michelle

عنوان و نام پدیدآور: عاشقم باش ره‌ایم نکن

تألیف: میشل اسکین ترجمه: داود منافی، دکتر

سمیه منافی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۸۳-۷

عنوان اصلی: Love Me, Don't Leave Me:

Overcoming Fear of Abandonment & Building Lasting, Loving Relationships, [2014].

موضوع: عشق، Love، روابط بین اشخاص،

Interpersonal Relations؛ درمان مبتنی بر پذیرش

و تعهد، Acceptance and Commitment Therapy

شناسه افزوده: منافی، داود، ۱۳۶۱ - مترجم،

منافی، سمیه، ۱۳۶۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ الف ۵ / BF ۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۵۴۷۶۹

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن: ۱۶-۳۸۴۳۱-۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۳۱۱۰-۰۱۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۳۲۲۷۷۶۴-۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۸۰۲۰۰۹۰-۰۱۱

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۳۷۲۸۰۰۴۴-۰۸۳

بها: ۲۴۰۰۰ 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

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: رهایم نکن!.....	۱۷
ترس از رهاشدگی	
فصل دوم: بر رهای من کدام اند؟.....	۳۵
ارزیابی باورهای مرکز	
فصل سوم: در مسیرم به چه وانه می‌رسم؟.....	۵۳
تله‌های ذهن و رابطه	
فصل چهارم: چگونه در مسیر بهبود قرار بگیریم؟.....	۷۷
با توجه آگاهی در حال بمانید	
فصل پنجم: چه چیزی برایم ارزشمند است؟.....	۹۵
انگیزه‌های تغییر	
فصل ششم: به چه می‌اندیشیدم؟.....	۱۰۷
فهم افکار	
فصل هفتم: چرا چنین احساسی دارم؟.....	۱۲۳
مدیریت هیجانات	
فصل هشتم: من در حال انجام چه کاری هستم؟.....	۱۳۹
تغییر رفتار	

فصل نهم: چه می‌گویم؟ ۱۵۵

مهارت‌های ارتباطی جدید

فصل دهم: من دوست پیدا کرده‌ام، حالا چه؟ ۱۷۹

استراتژی‌ها و راهنمایی‌های سریع برای خلق روابط جدید

منابع ۱۸۹

www.ketab.ir

پیشگفتار

در طایفه‌ها به این نتیجه رسیده‌ام که لحظات بسیار تأثیرانگیز در اتاق درمان، مربوط به مراجعان، است که به طور عمیق گرفتار ترس از رهاشدن و طردشدن از جانب شریک عشقی بود هستند. این گونه پریشانی عاطفی دردناک در برخی افراد، احساساتی غیرقابل تحمل همچون رهاشدگی، خیانت، سوءاستفاده و محرومیت هیجانی ایجاد می‌کند. این حساسیت می‌تواند به مرور زمان، به رفتارهای مشکل‌ساز و متناقض مانند خودسرزنی رفتاری اجتنابی، حساسیت بیش‌ازحد به شریک زندگی، سوءظن خستگی‌ناپذیر، افکار و سوای برای بهبود یا مقابله به مثل و در بدترین حالات به افسردگی، اضطراب و یا امکان خردآوردن تبدیل شوند.

این امر به ویژه برای کسانی که از دوران کودکی به مدت طولانی مورد غفلت، بی‌توجهی و یا سوء استفاده قرار گرفته‌اند، چالش برانگیزتر است. سبک مقابله‌ای - که اغلب در اوایل دوران رشد، وقتی نیازهای عاطفی حیاتی ارضاء نمی‌شوند شکل می‌گیرد - همگام با تغییرات زیستی در مغز ما ساخته شده و در نتیجه به با تهدیدهای ادراکی به‌صورتی خودکار عمل می‌کند. افرادی که در شرایط خاص، تجربه تنهایی، شرم، عدم کفایت، رهاشدگی و بی‌اعتمادی و... داشته‌اند از نظر انی راحت‌تر تحریک می‌شوند. این امر می‌تواند به فعال‌سازی سریع سبک مقابله‌ای منجر شود که اگرچه در مراحل اولیه زندگی سازگارانه بوده، اکنون ناکارآمد محسوب شده و حتی موجبات احساس ناامیدی دردناکی را فراهم می‌کنند (چنانکه این موضوع در کتاب حاضر به زیبایی ترسیم شده است).

طبق تجربه کاری‌ای که با افراد خودشیفته داشته‌ام، ملاقات با شریک زندگی افراد خودشیفته - یعنی افرادی رنجور- موضوع نامتداولی نیست؛ شریکی که ضمن حس حقارت و دوست‌داشتنی نبودن، مدام در معرض تهدید از دست‌دادن شریک فاتح و کم‌ارزش‌انگار قرار دارد (هرچند گاهی این حس جذاب به نظر برسد).

اگر همین فرد با تجربیات اولیه از بدرفتاری یا ترک توسط والدین نیز مواجه شده باشد، پیش‌بینی از دست‌دادن و تجربه این موقعیت‌ها در دوران بعدی زندگی ممکن است به احساسات و باورهای غیرمنطقی از جمله ترس و غم و اندوه منجر شود: «این شرایط برایم ویرانگر است... فقط باعث تقویت این نکته می‌شود که گویی مادرم درست می‌گفت که هرکاری در زندگی انجام داده‌ام درست نبوده است». «شاید من سزاوار تحمل همه اذیت و آزار از سوی خواهر و برادر (یا همسالانم) بوده باشم... شاید چون از بروز احساساتم جلوگیری می‌کردم... یا چون من باهوش بودم و یا ... چون من عینک زدم... باید قرار بوده داستان زندگی من این باشد». او این جملات را با چهره اشک‌آلود و سب‌خسته می‌گوید.

دوستان و همکاران عزیز، مریدان بسیار خوشحال هستم که دکتر میشل اسکین، این درمانگر مشتاق، کتاب حاضر را نوشته است. اسکین، همواره درمانگر و استاد علاقه‌مند و مشتاق به درمان طرحواره‌ای بوده است و اکنون با سبکی ظریف و روشن، این موضوع مهم درمانی را برای بسیاری از کسانی که تجربه ناخوشایند رهاشدگی و تحمل بار جدایی داشته‌اند آشکار می‌کند.

دکتر اسکین سال‌های زیادی را به مسئله روابط بین‌زنده اختصاص داده است. با رویکرد طرحواره‌درمانی (یک مدل درمانی مبتنی بر شواهد در راستای بهبود روابط مراجعان، از کلامی صریح بهره می‌گیرد و استراتژی‌های موثری را معرفی می‌کند که می‌توانند الگوهای زندگی مخرب را تغییر دهند.

نویسنده با بیانی استادانه توضیح می‌دهد که چگونه مهارت رسیدن به ذهن‌آگاهی به همراه روش‌های تجربی می‌تواند شخص را در مقابله با چالش‌های درونی و بخش‌های آسیب‌پذیر خود کمک نماید. وی در استراتژی‌های شناختی و رفتاری، برای آشکار ساختن احساسات درونی و سوگیری عمل کنکاش می‌کند. شما به طور مسلم با مطالعه نمونه‌های موردی ارائه شده در متن، بیشتر با موضوعات مختلف از جمله موارد

منحصربه‌فرد و مشترکی چون شرم، بی‌اعتمادی، بی‌کفایتی و به‌ویژه ره‌اشدگی آشنا خواهید شد. این الگو نه تنها برای افرادی که با اضطراب ره‌اشدن مواجه هستند بلکه برای کسانی که در دوران پس از ره‌اشدن مسیر اشتباهی را طی می‌کنند نیز توصیه می‌شود. باید بگویم بهترین دوستان شما کسانی هستند که «گوینده حقیقت» و ندای سلامتی برای شما هستند.

– نویسنده: ون‌دی تی. بهاری

رئیس انجمن بین‌المللی LCSW

طرحواره درمانی (ISST)