



درمان بدون بازپذیرش و تعهد برای زوجین

ریسنه گان:

AVIGAIL LEV
MATTHEW MCKAY

مترجمان:

دکتر سید ابراهیم علیزاده

حسین هادی طرقي

ملیحه رستمی

سونا همتی عالی

زهرا برادران

سرشناسه	:	لو، آویگیل
عنوان و نام پدیدآور	:	Lev, Avigail درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین/ نویسندگان آویگایل لیو، متیو مککی؛ مترجمان سیدابراهیم علیزاده ... [و دیگران]. تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۶. ۳۵۹ص: جدول. ۲۵۰۰۰ریال-۴۳-۸۸۰۶-۶۰۰-۹۷۸:
مشخصات نشر	:	
مشخصات ظاهری	:	
شابک	:	
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy for couples : a clinician's guide to using mindfulness, values & schema awareness to rebuild relationships, [۲۰۱۷] مترجمان سیدابراهیم علیزاده، حسین هادی‌طرقی، ملیحه رستمی، سونا همتی، زهرا برادران، کتابنامه. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy زوج‌ها Couples روان‌درمانی میان‌فردی Interpersonal psychotherapy خی، متیو، ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew ۴۸۹/۱۳۹۶ ۹۱۳۶۶/۴۲۶د/۶۱۶/۸۱۴۲ ۴۵۸۱:
یادداشت	:	
یادداشت	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
شناسه افزوده	:	
شناسه افزوده	:	
رده بندی کنگره	:	
رده بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین

نویسندگان:

متیو مک کی، آویگایل لیو

مترجمان:

دکتر سیدابراهیم علیزاده، حسین هادی‌طرقی، ملیحه رستمی، سونا همتی، زهرا برادران

ناشر: آذرین مهر

ناظر فنی چاپ: موسی مفاخری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۶-۴۳-۱

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد



انتشارات آذرین مهر

بجنورد: خیابان طالقانی شرقی روبروی پاساژ ارم پلاک ۵۱۷ طبقه دوم انتشارات آذرین مهر ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸ مفاخری
تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ - انتشارات آذرین مهر

۳۰-۲۹-۶۶۹۷۸۰۳۱-۲۱

فهرست مطالب

۵	درباره مؤلفان :
۱۲	مقدمه مترجمان :
۱۴	فصل اول : شروع تعارضات زوجین
۲۵	فصل دوم : یادگیری طرح واره
۵۵	فصل سوم : رفتارهای مقابله با طرحواره و نقش اجتناب
۸۱	فصل چهارم : تفسیر ارزش ها برای زوجین
۱۱۷	فصل پنجم : شناسایی موانع اقدامات مبتنی بر ارزش ها و تشخیص لحظه انتخاب
۱۳۳	فصل ششم : موانع شناختی اقدامات مبتنی بر ارزش ها
۱۶۳	فصل هفتم : موانع عاطفی اقدامات مبتنی بر ارزش ها
۱۸۹	فصل هشتم : کمبود مهارت مانعی برای اقدامات مبتنی بر ارزش ها
۲۳۷	فصل نهم : حل مسئله مبتنی بر ارزش ها
۲۵۳	فصل دهم : داشتن چشم انداز
۲۷۳	فصل یازدهم : ساختار جلسه، پروتکل هشت مرحله ای
۲۹۴	پیوست الف : نتایج تحقیقات
۲۹۶	پیوست ب : پرسشنامه طرحواره زوجین
۳۰۳	پیوست ج : نمونه گفتگو جلسه اکت برای زوجین
۳۲۱	پیوست د : جداول
۳۴۷	منابع :

پیشگفتار

در روابط رمانتیک رنج غیرقابل اجتناب وجود دارد که این رنج برای صمیمیت یک چیز ذاتی است. همه رابطه‌ها ممکن است با مشکل مواجه شوند، اما در رابطه عاشقانه ما نمی‌توانیم از رنج غیرقابل اجتناب که در لحظات محرومیت، تنهایی، ناامیدی، آسیب، ناامنی و قطع شدن روابط، بروز می‌کند دوری کنیم. اگرچه مدت‌ها است که با شریک زندگی مان هستیم و توسط او پذیرفته شده‌ایم اما بازهم از طرد شدن، رها شدن، یا قضاوت شدن می‌ترسیم. از آنجا که هردوی ما (زن و شوهر) مشتاق صمیمیت و همچنان نگران از بین رفتن آن هستیم، به سمت ارتباط داشتن و محافظت از خودمان کشیده می‌شویم. تمرکز بر کتاب بر روی یادگیری و مقابله با درد اجتناب‌ناپذیر صمیمیت، بدون صدمه و آسیب به روابط زوجین است. اگرچه در روابط رمانتیک رنج غیرقابل اجتناب وجود دارد، اما تجربیات منحصر به فرد زوجین در زندگی، باورهای خاص و انتظارات منفی را در مورد آنچه در یک مشارکت صمیمی اتفاق می‌افتد، شکل می‌دهد. این انتظارات، طرح‌واره‌های ارتباطی هستند، مفهومی که در تمام رویکردهای درمانی با تغییراتی متفاوت عملاً وجود دارد، رابطه درمانی، درمان به روش زوج درمانی متمرکز بر هیجان (EFT)، زوج درمانی شناختی رفتاری (CBCT) طرح‌واره‌های ارتباطی را ارتقاء می‌دهند. روش‌های زوج درمانی گاتمن^۱ و همه موافق این مطلب هستند که زوجین دارای نشانه‌های ذهنی هستند که از تجربیات کودکی^۲ اصل شده‌اند و اینکه برخی نشانه‌های ذهنی ممکن است انتظارات مضر را ایجاد کنند که این انتظارات مضر در محور آشفتگی هاست. برای مثال در زوج درمانی متمرکز بر هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار به عنوان آسیب‌های دلبستگی توصیف می‌شوند که از نقض ارتباط انسان به وجود می‌آید. این آسیب‌ها انتظارات مردم را در مورد اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد و چگونه در روابط واکنش نشان خواهند داد، شکل می‌دهند (جانسون^۲، ۲۰۰۴) رابطه درمانی نشان می‌دهد که آسیب‌های روانی اولیه (طرح‌واره‌های ناسازگار) می‌توانند نوع ارتباط زوجین و همچنین موضوعات پریشانی این رابطه را تعیین کنند (لوکوت^۳، ۲۰۰۶). اصطلاح گاتمن برای طرح‌واره‌ها، آسیب‌پذیری‌های پایدار است که به عنوان رویدادهای

دردناک گذشته به افکار و احساسات و روابط زوجین نفوذ کرده است (گاتمن و کلایر^۱ ۲۰۰۱). در زوج درمانی شناختی رفتاری، همانطور که گاتمن (۲۰۰۸) اشاره می کند، وظیفه اصلی کمک به زوجها و ارزیابی طرحوارهها است که از تجربیات و روابط گذشته ایجاد شده اند. این طرحوارهها به یک لنز تبدیل می شوند که از طریق آن زوجها تعارضات و رویدادهای رابطه فعلی را می بینند.

تعریف طرحوارهها

ذهن برای خلق داستانها، ایجاد معنا و ایجاد ارتباط میان رویدادها برنامه ریزی شده است. طرحوارهها داستانهایی در مورد خود و روابط هستند (مک کای و فانینگ^۲، ۱۹۹۱). آنها یک شبکه عصبی از چارچوبهای ارتباطی هستند که اساس آن را انتظارات، ترسها و پیشبینیها در مورد روابط انسانی شکل می دهند. بنابراین یک طرحواره، یک ساختار شناختی را، برای توضیح رویدادهای بین فردی ارائه می دهد و رویدادهای احتمالی آینده را پیشبینی می کند. طرحوارهها به زوجین، برای پاسخ به سه سؤال همیشگی آنها کمک می کنند: به اتفاقی بین ما می افتد؟ چرا این اتفاق می افتد؟ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در نتیجه، طرحوارهها در ایجاد و پایداری استند آنها به تعریف تهدیدها کمک می کنند. به علاوه، آنها تهدیدهای آینده را پیشبینی و در زوجین کمک می کنند تا پاسخی برای حفاظت از خود آماده کنند. مشکل طرحوارهها این است که آنها به عزولات ذهنی هستند و واقعیت نیستند. طرحوارههای ارائه شده توسط زوجین دارای مشکل سوگیری منفی هستند و با درد و رنجهای هیجانی قابل توجه همراه هستند تمایل به استفاده از راهبردهای اجتنابی مخرب دارند. برای مثال، یک شریک با طرحواره رهاسازی ممکن است یک تذکر کوچک انتقادی را به عنوان عزم زایش و دل کردن همسر تفسیر کند. او ممکن است پس از آن احساس ترس و اضطراب کند و سپس رفتارهای اجتنابی احساسی ناسازگار، مانند عقب نشینی یا وابستگی را بروز دهد.