

بنام خداوند جان و خرد



درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوج‌ها

راه‌نمای مشاوران برای استفاده از ذهن آگاهی، ارزش‌ها و آگاهی از طرحواره‌ها در

بازسازی روابط زوجین

مؤلفان

لویس کیل، لوی، میو مک‌کلی

مترجمان

آرزو سیار دوست سیریزی

ابوالفضل امینیان

عبدالباسط محمودپور

ژاله ملک

سیدماروین حسامی

فهرست نویسی فیبا

لو. آویگیل

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآوران

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجها: راهنمای درمانگران برای استفاده از ذهن آگاهی، ارزش‌ها و آگاهی از طرحواره‌ها در بازسازی روابط زوجین / تألیف آویگیل لو، متیو مک‌کی؛ مترجمان عبدالباسط محمودپور، آرزو سیاردوست تبریزی، ژاله ملکه ابوالفضل

امینیان، سید ماردین حسامی

مشخصات نشر

تهران، رشد فرهنگ ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۲۶۰ ص.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۳۴-۱

وضعیت فهرست‌نویسی فیبا

نام کتاب: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجها

مؤلفان: آویگیل لو، متیو مک‌کی

مترجمان: عبدالباسط محمودپور، آرزو سیاردوست تبریزی، ژاله ملکه ابوالفضل امینیان، سید ماردین حسامی

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: رویا رحیمی

صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

نویت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۳۴-۱

ISBN: 978-622-205-134-1



انتشارات رشد فرهنگ

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جغوز، لای ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

E-mail: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار مؤلف
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل یکم: ناسازگاریهای زوجین از کجا شروع می‌شود
۲۱	ناسازگاری های زوجین از کجا شروع می شود
۲۱	طرحواره های بین فردی
۲۲	نمونه بالینی
۲۲	درد طرحواره محور
۲۳	نمونه بالین
۲۴	رفتارهای مقابله با طرحواره
۲۴	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در زوج درمانی
۲۵	با درد طرحواره پذیر کن
۲۶	"ACT" برای زوجین: هدف درمان
۲۸	مراحل درمان
۳۱	فصل دوم: شناخت طرحواره
۳۱	شناخت طرحواره
۳۱	درک طرحواره ها
۳۳	معرفی طرحواره ها
۳۴	درک طرحواره های زوجین
۳۴	ویژگی های طرحواره های زوجین
۳۵	دفتر افکار
۳۶	گفتگوی بالینی
۳۶	ده (۱۰) طرحواره در روابط
۳۹	ده (۱۰) طرحواره برای زوجین
۴۱	ارزیابی طرحواره ها
۴۲	پرسشنامه طرحواره زوجین
۴۸	تفسیر طرحواره های زوجین
۴۹	طرحواره ها و درد احساسی
۴۹	گفتگوی بالینی
۵۰	توضیح دادن منشأ طرحواره ها

۵۲	گفتگوی بالینی
۵۳	طرحواره ها چگونه بر روی روابط تاثیر می گذارند
۵۳	محرک های طرحواره ها برای زوجین
۵۵	تکلیف
۵۶	جدول محرک های طرحواره
۵۷	فصل سوم: رفتارهای مقابله با طرحواره و نقش اجتناب
۵۷	رفتارهای مقابله با طرحواره و نقش اجتناب
۵۹	۱۰ رفتار رایج مقابله با طرحواره
۶۰	شناسایی رفتارهای مقابله با طرحواره ها و نتایج این رفتارها
۶۱	کالای، فدرهای مقابله با طرحواره ها
۶۱	ارائه یک جمع بندی به زوجین
۶۲	گفتگوی بالینی
۶۶	تحت نظر داشتن رفتارهای مقابله ای و نتایج آن بیرون از جلسات درمانی
۶۸	ناامیدی سازنده
۶۹	استعاره های نا امید سازنده
۶۹	گفتگوی بالینی
۷۰	استعاره آسمان
۷۱	گفتگوی بالینی
۷۲	استعاره کودکی که گریه می کند
۷۲	گفتگوی بالینی
۷۳	چه چیزهایی را می توانیم کنترل کنیم؟
۷۷	فصل چهارم: شفاف سازی ارزش ها برای زوجها
۷۷	شفاف سازی ارزش ها برای زوجها
۷۸	تعریف کردن ارزش ها: یک مسیر معنادار انتخاب شده
۷۸	گفتگوی بالینی
۷۸	چه چیزهایی ارزش هستند و چه چیزهایی ارزش نیستند
۸۱	شناسایی ارزش ها به همراه زوجها
۸۲	ارزش ها در رابطه ها
۸۳	تمرین سالگرد ازدواج
۸۳	تمرین مراسم خاکسپاری
۸۳	صحبت با نوه ها

۸۳	فرد محبوب تان را توصیف کنید
۸۴	گفتگوی بالینی
۸۶	شفاف سازی ارزش‌ها در حوزه های رابطه
۸۷	کاربرگ حوزه های ارزش‌ها
۹۰	شناسایی رفتارهای ارزش محور
۹۱	کاربرگ رفتارهای ارزش محور
۹۲	تمرین زوج کامل
۹۳	تمرین کارت پشت و رو
۹۵	تمرین همزاد من
۹۵	استاده: جدول محرک‌ها برای شناسایی رفتارهای ارزش محور
۹۷	شفاف سازی رفتارهای ارزش محور جدید
۹۷	گفتگوی بالینی
۱۰۲	ارزش‌ها و رنج ارزش‌ها
۱۰۴	ارزیابی میزان تطابق با ارزش‌ها
۱۰۵	نظارت بر ارزش‌ها در طی هفته
۱۰۵	نمونه: نظارت بر ارزش‌ها در طول هفته
۱۰۶	کاربرگ مطابقت با ارزش‌ها
۱۰۷	کاربرگ مطابقت زوج با ارزش‌ها
۱۰۹	فصل پنجم: شناسایی موانع رفتارهای ارزش محور و لحظات انتخاب
۱۰۹	شناسایی موانع رفتارهای ارزش محور و لحظات انتخاب
۱۱۰	شناسایی لحظات انتخاب
۱۱۲	شناسایی موانع
۱۱۳	سه مانع رایج
۱۱۳	موانع شناختی
۱۱۳	موانع احساسی
۱۱۴	موانع مهارت محور
۱۱۴	پیش بینی موانع
۱۱۵	بکارگیری ذهن آگاهی از موانع در خارج از جلسات درمان
۱۱۵	بکارگیری ذهن آگاهی از موانع در جلسات
۱۱۶	گفتگوی بالینی

فصل ششم: موانع شناختی در رفتارهای ارزشمحمور

۱۲۱

موانع شناختی در رفتارهای ارزش محور

۱۲۱

تمرین گسلش

۱۲۱

گسلش شناختی در زوجین

۱۲۳

استعاره های گسلش

۱۲۴

استعاره ماشین پاپ کورن (ذرت بو داده)

۱۲۴

افکار به عنوان نماینده های فروش

۱۲۴

افکار زور گویانه

۱۲۵

استعاره طناب کشی

۱۲۵

فک میکنند

۱۲۶

فنون دلیلی در ایجاد گسلش در زوجین

۱۲۷

مشاهده افکار

۱۲۷

موانع شناختی رایج در روابط

۱۲۷

نتیجه گیری ها و سرچشمه ها

۱۲۸

پیش بینی ها

۱۲۸

قضایات

۱۲۹

خاطرات و انزجارهای دوران بارداری

۱۲۹

دلیل تراشی

۱۳۰

قانون گذاری

۱۳۰

نامگذاری افکار

۱۳۱

نامگذاری افکار مانع شونده

۱۳۲

ایجاد ارتباط بین افکار و طرحواره ها

۱۳۲

نامگذاری داستان (طرحواره)

۱۳۲

فاصله گرفتن از افکار

۱۳۳

بررسی کارایی افکار

۱۳۳

ایجاد ارتباط بین تفکر و ارزش ها

۱۳۳

شناسایی کارکرد افکار

۱۳۴

تکرار افکار

۱۳۵

روانشناسی افکار

۱۳۵

کم اهمیت تلقی کردن افکار

۱۳۵

موافقت با فکر

۱۳۶

۱۳۶	رها کردن افکار
۱۳۶	تحسین ذهن
۱۳۷	استفاده از کارت
۱۳۷	تصویرسازی: قرار دادن تفکرات در اشیا و رهاسازی آن ها
۱۳۸	گفتگوی بالینی
۱۴۳	فصل هفتم: موانع احساسی در رفتارهای ارزش محور
۱۴۳	موانع احساسی در رفتارهای ارزش محور
۱۴۴	تقویت ذهن آگاهی
۱۴۵	ذهن آگاهی رسمی
۱۴۶	تریز: ترس خوب
۱۴۸	ذهن آگاهی غب، سمی
۱۴۹	آگاهی از دست چپ
۱۴۹	گوش دادن ذهن آگاه
۱۵۰	عاطفه ذهن آگاه
۱۵۰	ذهن آگاهی مشترک
۱۵۰	ذهن آگاهی از فعال شدن طر نواره
۱۵۱	جدول تجارب بین فردی
۱۵۱	مواجهه عاطفی
۱۵۳	بکار گیری فن مواجهه عاطفی در جلسات
۱۵۸	گفت و گوی بالینی
۱۶۳	فصل هشتم: فقدان مهارت مانعی برای رفتارهای مبتنی بر ارزش
۱۶۳	فقدان مهارت مانعی برای رفتارهای مبتنی بر ارزش
۱۶۴	طرحواره ها و فقدان مهارت های ارتباطی
۱۶۶	گوش فرا دادن
۱۶۷	موانع گوش دادن همدلانه
۱۶۹	مهارت های کلیدی برای فرد شنونده
۱۷۰	اظهار کردن
۱۷۰	دستورالعمل های اظهار کردن
۱۷۶	نیازهای نهفته در برابر تمایلات
۱۷۸	درخواست های قاطعانه کردن
۱۸۰	مرزبندی

۱۸۳	مذاکره کردن
۱۸۴	اصول مذاکره درست
۱۸۴	پنج مرحله مذاکره
۱۸۶	نیازها و ارزش‌ها:
۱۸۷	کاربرگ علایق مشترک
۱۹۲	وقفه برای استراحت
۱۹۳	استفاده موثر از زمان استراحت
۱۹۳	دستورالعمل‌های زمان استراحت
۱۹۴	در حین استراحت
۱۹۵	کاربرگ مزایای
۱۹۵	ناراحتی حل مشکل
۱۹۶	قدردانی
۱۹۷	قدردانی باعث تقویت رفتارهای دلخواه می‌شود
۱۹۷	قدردانی با ذهن آگاه
۲۰۰	قدردانی مستقیم
۲۰۱	غلبه بر نقص‌های مهارت برقرار ماندن، ارتباط
۲۰۳	فصل نهم: حل مساله ارزش محور
۲۰۳	حل مساله ارزش محور
۲۰۳	پیش نیازهای حل مساله
۲۰۴	گفت و گوی بالینی
۲۰۵	بررسی تردید در مورد رویارویی با درد
۲۰۵	گذر به مرحله حل مساله
۲۰۶	قدم‌هایی در مسیر حل مساله ارزش محور
۲۰۹	گفت و گوی بالینی
۲۰۹	سیال سازی ذهنی
۲۱۰	مقابله با اجتناب
۲۱۱	مذاکره
۲۱۱	راه حل
۲۱۲	ایفای نقش برعکس
۲۱۲	شبیه سازی
۲۱۳	همکاری در ایجاد راهکارها

۲۱۵	فصل دهم: انتخاب دیدگاه
۲۱۶	مرور رخدادهای دوران کودکی
۲۱۷	گفت و گوی بالینی
۲۱۹	خود به عنوان زمینه
۲۱۹	تمرین آگاهی انتخاب دیدگاه
۲۲۰	استعاره فیلم سینمایی
۲۲۱	استفاده از ایفای نقش معکوس برای ایجاد همدردی
۲۲۳	اعمال ایفای نقش معکوس با زوجین
۲۲۳	گفت و گوی بالینی
۲۲۷	ایجاد دیدگاه در جلسه
۲۲۹	فصل یازدهم: ساختار جلسه: پروتکل هشت مرحله‌ای
۲۲۹	ساختار جلسه: پروتکل هشت مرحله‌ای
۲۳۰	گفت و گوی بالینی
۲۳۰	مرور تعارض‌ها و تجربیات
۲۳۳	گفتگوی بالینی
۲۳۴	فرایند مشاهده ذهن آگاه
۲۳۶	گفتگوی بالینی
۲۳۶	ارزش‌های کلیدی را مرور کنید.
۲۳۶	احساسات و نیازها را کشف کنید
۲۳۷	اجتناب خود را نشان می‌دهد
۲۳۹	گفتگوی بالینی
۲۴۱	گفتگوی بالینی
۲۴۳	پیوست: درمان پذیرش و تعهد برای گفتگوی زوجین در جلسه درمان
۲۵۹	فهرست منابع

آن‌توان دوست‌اگزوپری^۱ گفته است که "عشق آن نیست که به یکدیگر نگاه کنیم، بلکه باید باهم در یک مسیر نگاه کنیم." در کتاب *درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین*، مؤلفان، آویگیل لو و متیو مک کی به طرز منحصربه‌فردی الگوهای احساسی و شناختی ایجاد شده در دوران کودکی را با مداخله‌ای رفتاری تلفیق می‌کنند تا بتوانند انعطاف‌پذیری روانی فرد را افزایش داده و زندگی رابطه‌ای ارزش‌محور را در روابط توسعه دهند. هدف اصلی تلفیق مسائل طرحواره‌ای با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجینی که به دنبال مشاوره اند، نه تنها افزایش سرعت شناخت و طراحی سریع و روشن و مفهوم‌سازی مسائل بین فردی زوجین بلکه کمک به زوجین در افزایش انعطاف‌پذیری روانی و رفتاری به منظور ایجاد شقوق ارتباطی مبتنی بر ارزشها، سخنی در لحظات حساس تصمیم‌گیری می‌باشد. در نهایت افرادی که در رابطه اند به سمت روابط قوی‌تر و سالم‌تری سوق داده می‌شوند که تمرکز در زمان حال دارند و در عین حال به آینده امیدوارند.

لو و مک کی در این کتاب توضیح داده اند که یادگیری در زمان کودکی نیازمند فرایندهای شناختی و هیجانی می‌باشد که بر روی رفتار شخص تاثیر می‌گذارد. اما اگر این مسائل مشکل ساز باشند دیگر نیاز نیست که جابجایی هیجانی و شناختی افراد بازسازی شده و یا از میان برداشته شوند تا تا عملکرد سالم در شخص تثبیت شود. در عوض می‌توان بااین تجرب مواجه شد، شناخت پیدا کرد و به نحوی پاسخ داد که در رابطه حمایت شود. این عمل نیازمند پذیرش افکار و احساسات در سطح درون فردی و بین فردی می‌باشد. کمک به زوجین در شناسایی الگوهای یادگیری نمایان شده در تعاملات دشوار و ناموفق یافته و شکل دادن به حوزه وسیعتری از عملکرد روابط در این مداخله درمانی باعث می‌شود زوجین در یک کارگاه آموزشی درگیر شوند که هدفش یافتن زوجینی با پیوند قوی تعلق و عشق باشد.

در این کتاب شما از تلفیق تمرین و قواعد آغاز کرده و به شناسایی فرایندهای اصلی «ACT» خواهید رسید: پذیرش، گسلش، زمان حال، خود به عنوان زمینه، شفاف سازی ارزش‌ها، و عمل متعهد. همچنین به عنوان درمانگر در این کتاب به شما نحوه به کارگیری این تلفیق آموزش داده خواهد شد تا با استفاده از آن بتوانید روابط زوجین را نجات دهید. آموزش تشکیل طرحواره فردی به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید با استفاده از آن رفتارهای اجتنابی که ممکن است در تعاملات

زوجین در حین مداخلات درمانی پیش آیند را پیش بینی کرده و به زوجین کمک کنید که آگاهی بیشتری از الگوهای نا کارآمد رفتاری خود داشته باشند تا از تکرار آن جلوگیری نمایند.

بهبود در روابط نیازمند آن است که زوجین به جای استفاده از رفتار های طرحواره محور، از رفتارهای ارزش محور خود استفاده نمایند.

در ابتدای کتاب، لو و مک کی از کارآمدی تشکیل طرحواره در مورد روابط و تعاملات زوجین می نویسند. درک و برداشت رفتاری که این تکنیک به ما می دهد در نهایت برای توضیح رخدادهای بین فردی و پاسخ به سؤالاتی مانند "چرا این اتفاق می افتد؟" استفاده می شود. سپس اجتناب از فعالیت طرحواره ای مطرح می شود در بین این مباحث از شما خواسته می شود تا به روشهایی که افراد در مورد خودشان داستان می سازند و بر پایه این داستانها مجموعه ای از روابط علت و علول ایجاد می شود توجه کنید. به عنوان مثال زوجی که با پدر یا مادری بزرگ شده است که مبتلا به اضطراب بوده است ممکن است دارای طرحواره محرومیت هیجانی باشد. داستانی که این شخص ممکن است ایجاد کرده باشد آن است که خانواده اش هیچ گاه نیازهای احساسی وی را برآورده نکرده اند. بررسی این رابطه از زاویه چنین داستانی ممکن است تجربه کنونی فرد را دچار تحریف نماید. باعث شود که فرد در تفسیر روابط زوج خود دچار سوء تفاهم شود و این نیز در نهایت می تواند به رابطه این دو فرد آسیب زند. بنابراین در این کتاب، ارزیابی و درک طرحواره های افراد و زوجین به عنوان یکی برای سازماندهی داستان های داستانی مشکل سازی به کار می رود که تأثیر منفی بر روی روابط عاشقانه زوجین دارد و فرایند درمان را آسان تر می سازد. رفتارهای مقابله ای که طرحواره ها را کنترل و مدیریت می کنند در طول این کتاب بررسی شده اند و تأثیر و نقش آنها در چرخه تقویت رفتارهای منفی زوجین نشان داده شده است. سپس شما در این کتاب شاهد بکارگیری فرایند «ACT» خواهید بود: شفاف سازی ارزش های زوجین؛ کنترل تجارب داخلی؛ پذیرش؛ تمرکز و انتخاب دیدگاه های گوناگون. عمل ارزش محور و تعهد محور با هدف ایجاد روابط سالم در حال آورده شده است.

علاوه بر این و مهمتر از همه، شما اطلاعاتی را به دست خواهید آورد که نه فقط موضوعی بلکه بنیادین می باشد. مداخلاتی که در این کتاب ارائه شده است با داده های تجربی به اثبات رسیده اند و همچنین نمونه های بالینی بی شماری وجود دارد از جمله جزوه ها و فرایند هشت مرحله ای مداخله محور که به شما کمک می کند تا درمان را به آسانی انجام دهید. در نهایت این کتاب به روشی نگارش شده است که برای کار بالینب مؤثر قابل استفاده باشدگویی حضور یک درمانگر دلسوز در سر تا سر کتاب محسوس است.