

عشق در عمل

راهنمای حل تعارضات و بهبود روابط زوجها به کمک
درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (ACT)

تألیف

راس هریس

ترجمه

ایلاذ خواجه‌پور

نماینده رسمی ACBS در ایران

م. بناد بهرامی

علی فیضی

ویراستار

پیوند جلالی

تحت نظارت:

دکتر سیروس مؤمن‌زاده

رئیس بخش فارسی ACBS



کتاب ارجمند



راس هریس

عشق در عمل

راهنمای حل تعارضات و بهبود روابط زوجها به کمک درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی (ACT)
ترجمه: میلاد خواجه‌پور، سجاد بهرامی، علی فیضی
ویراستار: پیوند جلالی

فروست: ۱۵۹۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه: ۱۰۰، مریضه: ۱۰۰

مدرس: هنرمند، احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید حسینی

چاپ و صحافی: نقش‌نما

چاپ اول: تیر ۱۳۸۱، ۷۷

شابک: ۷-۰۰۵-۲۵۷-۲۲-۸۰

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، چاپ یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م؛ Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: عشق در عمل: راهنمای حل تعارضات و بهبود روابط زوجها به کمک درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی (ACT) / تألیف راس هریس؛ ترجمه میلاد خواجه‌پور، سجاد بهرامی، علی فیضی؛ ویراستار پیوند جلالی؛ تحت نظارت سیروس مومن‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص، قطع: رقعی

شابک: ۷-۰۰۵-۲۵۷-۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: ACT with love: stop struggling,

reconcile differences, and strengthen: your relationship with acceptance and commitment therapy, C2009.

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal relations

موضوع: خودپذیری، Self-acceptance

موضوع: عشق، Love، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده: خواجه‌پور، میلاد، ۱۳۶۶ -، مترجم: بهرامی، سجاد، ۱۳۶۷ -، مترجم: فیضی، علی، ۱۳۶۳ -، مترجم:

علی، پیوند، ۱۳۶۶ -، ویراستار: مومن‌زاده، سیروس

رده‌بندی کنگره: HM۱۱۰۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره ثبت: ملی: ۶۰۸۲۷۲۷

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 دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۰۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیدی، تلفن ۰۱۱-۳۳۱۰۰۲۶

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

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرسه، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۲۰۱۲۰۴۴

بها: ۴۷۰۰۰ 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

۱۱	قدرتی
۱۳	مقدم

بخش اول:

مشکلات

۲۳	فصل ۱: مأموریت غیرممکن
۳۲	فصل ۲: مشکل شما چیست؟

بخش دوم:

پایبندی به ریشه

۴۵	فصل ۳: بمانم یا بروم؟
۵۲	فصل ۴: آیا یک دست صدا ندارد؟

بخش سوم:

ساختن رابطه

۶۳	فصل ۵: هر دوی شما رنج می کشید
۷۶	فصل ۶: کنترل کردن: یک عادت همگانی
۸۵	فصل ۷: از صمیم قلب چه می خواهیم؟

فصل ۸:	در میان مه	۱۰۲
فصل ۹:	ماشین قضاوت	۱۱۷
فصل ۱۰:	داستان‌های سمج	۱۲۹
فصل ۱۱:	بوسه زندگی	۱۳۷
فصل ۱۲:	بر رویش اسم بگذارید و رامش کنید	۱۴۴
فصل ۱۳:	به من نگاه کن! به من نگاه کن!	۱۵۹
فصل ۱۴:	کانون جنگ	۱۶۸
فصل ۱۵:	رره را از تن در بیاورید	۱۷۸
فصل ۱۶:	قدرت و خواست محترمانه	۱۹۰
فصل ۱۷:	همیشه نمی‌توانید به خواسته‌هایتان برسید	۲۰۰
فصل ۱۸:	چشم‌ها را باز کنید!	۲۱۰
فصل ۱۹:	شرایط دشوار	۲۲۶
فصل ۲۰:	آتش‌بس موقت	۲۳۶
فصل ۲۱:	صمیمیت	۲۴۳
فصل ۲۲:	واژه‌ای قدیمی با کاربردی تازه	۲۵۴
فصل ۲۳:	اعتماد سازی	۲۵۹
فصل ۲۴:	دست از سر خود بردارید	۲۶۵
فصل ۲۵:	وقت کمی تفریح است!	۲۷۱
فصل ۲۶:	ادامه سفر	۲۷۶
پیوست:	رابطه‌ای که تمام شده، دیگر تمام شده است	۲۸۳
منابع		۲۸۵

مقدمه

که عشق آسان نمود اول ...

رابطه عاطفی هم منشأ رحمت است و هم مایه عذاب؛ در آن هم شیرین‌ترین شهدا را می‌نوشیم و هم تلخ‌ترین زهرها را می‌نوشیم. یک روز بر بال‌های عشق سوایم و روز دیگر از عرش به فرش می‌افتیم. اوایل رابطه که همسرتان را به گرمی در آغوش کشیده‌اید و قبلتان همچون مشت‌زنی حرفه‌ای به حس در سینه‌تان می‌کوبد، باور نمی‌کنید که در آینده‌ای نه‌چندان دور این احساسات نیز سرد خواهد شد و از بین می‌روند. درست است، از بین می‌روند. ناپدید می‌شوند. بدو زانکه ردی از خود به جا بگذارند. شاید جای آنها را خشم، ترس، غم، ناکامی، تنهایی، پشیمانی، ناامیدی یا حتی تلخ‌کامی، نفرت و بیزاری بگیرد.

چرا چنین است؟ خوب، جواب ساده‌ای دارد: احساسات تغییر می‌کنند. آن شبیه وضعیت هوا هستند. حتی در گرم‌ترین تابستان‌ها یا سردترین زمستان‌ها هم وضعیت هوا مدام تغییر می‌کند. هیجان‌های ما هم چنین خصوصیتی دارند. پس همسرتان هرچقدر هم که محشر و رابطه‌تان هرچقدر هم که رمانتیک باشد، تب و تاب شروع رابطه دوام چندانی نخواهد آورد. اما نگران نباشید. هرچند این احساسات خواهی نخواهی ناپدید می‌شوند، ممکن است دوباره برگردند. البته باز می‌روند و برمی‌گردند.

آنقدر می آیند و می روند، می آیند و می روند، می آیند و می روند، تا عمرتان به سر برسد! البته این رفت و آمد مداوم خصوصیت هر هیجان دیگری - مثل ترس و خشم و لذت - هم هست. احساسات مثل فصل های سال از پی هم می آیند و می روند.

بیشتر ما این را می دانیم، اما خیلی زود و ساده فراموشش می کنیم. ما شیفته احساسات عاشقانه می شویم و انتظار داریم تا ابد بمانند. انتظار داریم که همسرمان نیازمان را برطرف کند، آنطور که دوست داریم رفتار کند، آرزوهای ما را برآورده سازد و در کل زندگی مان را بهتر، ساده تر و شادتر کند - وقتی هم که امواج واقعیت قلعه شنی آرزوهایمان را خراب کرد، دلخور می شویم. جالب ترین طنز انسان بودن این است که هر آن افادی که بیشترین وقت خود را با آنها می گذرانیم و از همه بیشتر با آنها صمیم هستیم، همان هایی هستند که بیشتر از همه «اعصاب ما را خرد می کنند»! هرچند «عنه» انتقاد کم محلی ها و پرخاش های رئیس، همسایه یا همکار برایمان ناراحت کننده است، وقت این رفتارها را از عشق زندگی خود می بینیم، بسیار بیشتر آزاده می شویم. اما این آرزوی گریزی نیست: عشق ما را آسیب پذیر می کند. اگر به خودمان اجازه دهیم با کسی صمیم و نزدیک باشیم - یعنی به او اجازه دهیم از حصارهایمان عبور کند و وارد قلبمان شود - در واقع مجوز آسیب دیدن خودمان را صادر کرده ایم. عشق و درد دو یار دیرینه اند که دست در دست هم سفر می کنند. لطفاً حرف مرا باور نکنید. به خودتان رجوع کنید: آیا شاه رابطه ای صمیمی با کسی داشته باشید و وقت زیادی را با او بگذرانید و در این تمام احساسات منفی را تجربه نکنید؟ واقعیت این است: اگر خانه ای بخرید، بی شک هزینه آب و برق و گازی در کار خواهد بود؛ اگر بچه دار شوید، حتماً عوض کردن پوشک و خوابی کشیدن های زیادی در انتظارتان است؛ و اگر ازدواج کنید، بدون تردید میزبان در د و استرس را تجربه خواهید کرد. این یکی از واقعیت های ناخوشایند زندگی بشر است. به اشتراک گذاشتن زندگی تان با انسانی دیگر می تواند تجربه ای جذاب، تعالی بخش و پر عظمت - و در سایر مواقع کاملاً ترسناک - باشد. ستارگان موسیقی، شعرا، رمان نویسان و شرکت های تولید کارت پستال علاقه زیادی دارند که این واقعیت را نادیده بگیرند. آنها می خواهند ما افسانه ای قدیمی را باور کنیم: اینکه آن بیرون همسری بی نقص انتظارمان را می کشد و ما بدون او ناقص، ناراضی و محکوم به زندگی نصفه نیمه هستیم؛ اینکه

وقتی سرانجام این همسر بی نقص را پیدا کردیم، عاشقش خواهیم شد و بدون هیچ زحمتی، تا آخر عمر سعادتمند خواهیم ماند.

البته حرفم کمی اغراق آمیز است. اما واقعیت این است که تقریباً همه ما انتظاراتی غیر واقعی از عشق، رابطه و صمیمیت در سر می‌پرورانیم - انتظاراتی که فیلم‌ها، رمان‌ها، نمایش‌ها، قطعات موسیقی، تلویزیون، اشعار، مجلات، روزنامه‌ها، شایعه‌های دروهمسایه، دوستان خوش‌نیت و حتی کتاب‌های خودیاری روان‌شناسی، هر روز به آن دامن می‌زنند. اگر عنان زندگی مان را به دست این تصورات گمراه‌کننده بدهیم و روابط را بر مبنای آنها پیش ببریم، متأسفانه در چرخه‌ای معیوب می‌افتیم و همان اقدامات را برای ایجاد عشق ابدی در پیش گرفته‌ایم، رابطه را نابود خواهند کرد.

تلاش‌های ناموفق برای پیدا کردن عشق، جامعه مدرن را به ویرانی کشانده است. در بسیاری از کشورهای غربی، نرخ طلاق به مرز ۵۰ درصد رسیده است - این در حالی است که بسیاری از زوج‌ها که کارشان به طلاق نکشیده هم سرشار از احساس پوچی، تنهایی و بدبینی است. تعداد فزاینده‌ای از افراد از متعهد شدن به یک رابطه طولانی مدت می‌هراسند. آنها می‌رسند اگر وارد چنین رابطه‌ای بشوند در نهایت کارشان به اشک و آه، پشیمانی یا ازدگاری بکشد. تعجبی ندارد که امروزه تعداد بزرگسالان مجرد از هر زمان دیگری در تاریخ بشر بیشتر است.

این حقایق دلسردکننده و یأس‌آور به نظر می‌رسند، نه؟ اما نترسید. خبر خوب این است که راهی برای سامان دادن به این اوضاع بی‌سامان وجود دارد. این کتاب به شما نشان خواهد داد که دقیقاً چطور این راه را طی کنید. با خواندن این کتاب کشف خواهید کرد که چطور افکار و احساسات نامؤثر درباره عشق را دور کنید؛ ازدواجی عاشقانه، صمیمانه، اصیل، واقع‌بینانه و طولانی‌مدت را خلق کنید. با افکار و احساسات دردناکی که جزء جدانشدنی اینگونه روابط است، کنار بیاورید. شما یاد خواهید گرفت که با خشم، دلخوری، طرد شدن و ترس به‌طور مؤثری مقابله کنید، خودتان و همسران را ببخشید و اعتماد از بین رفته را دوباره زنده سازید. یاد می‌گیرید میزان استرس و تنش ناشی از ابراز نکردن‌ها و کوتاه آمدن‌های گاه‌به‌گاه را کاهش دهید

۱. متأسفانه در کشور ما هم نرخ طلاق رشد نگران‌کننده‌ای پیدا کرده است. آمار رسمی ازدواج و طلاق را می‌توانید از درگاه ملی آمار ایران دریافت کنید. م. م.

— و سرانجام، درد و رنج ناشی از تعارض را به مهربانی و شفقت تبدیل کنید.

درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی برای روابط

این کتاب بر اساس انقلابی تازه در روان‌شناسی انسان نوشته شده است: رویکردی که به نام درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی^۱ یا ACT . ACT (که بایستی آن را به صورت اکت و نه ای-سی-تی خواند) در ایالات متحده آمریکا و توسط روان‌شناسی به نام استیون هیز ابداع شد و تعدادی از همکاران او از جمله کرک استروسال و کلی ویلسون به پیدار آمدن و توسعه آن کمک کردند (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹). ACT یک درمان علمی است که اثربخشی آن برای طیف وسیعی از مشکلات انسان — از افسردگی و اعتاد گرفته تا استرس و اسکیزوفرنیا — تأیید شده است. جالب آنکه هرچند بنیان ACT بر آخرین پژوهش‌های روان‌شناسی رفتاری است، مشابهت‌های شگفت‌انگیزی با سندهای شرقی دارد.

ACT از مجموعه‌ای از اصول قدرتمند استفاده می‌کند که در کنار هم «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی»^۲ را در شما پرورش می‌دهند. پژوهش‌های علمی فزاینده‌ای آشکار ساخته‌اند که هرچه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر باشد، کیفیت زندگی نیز بیشتر می‌شود. خوب است بدانید که واژه به چه معنا است؟ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یعنی روی آوردن به یک موقعیت با کُشودگی، آگاهی و تمرکز و انجام اقدام مؤثری که توسط ارزش‌های شما (عمیق‌ترین نیایلات قلبی شما در مورد اینکه می‌خواهید چه کسی باشید و زندگی‌تان مظهر و نمایانگر چه چیزی باشد) هدایت می‌شود. گیج شدید؟ اجازه دهید ساده‌تر بگوییم:

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دو مؤلفه اصلی دارد:

۱. توانایی حضور داشتن به لحاظ روانی؛ وضعیتی ذهنی که شما را به نام «توجه‌آگاهی»^۳ شناخته می‌شود. توجه‌آگاهی به شما این توانایی‌ها را می‌دهد

که:

1. Acceptance and Commitment Therapy
2. psychological flexibility
3. mindfulness

با حالتی از گشودگی و کنجکاوی از تجربه اینجا و اکنون خود کاملاً آگاه باشید،

کاملاً درگیر و مجذوب کاری باشید که دارید انجام می‌دهید،
اثر و نفوذ افکار و احساسات دردناک را روی رفتارتان کاهش دهید.

۲. توانایی انجام اقدامات مؤثر. به عبارت دیگر، اقدامی انجام دهید که:

آگاهانه و عمدی باشد، نه تکانشی یا حاکی از بی‌توجهی،

اثرش‌های اصلی‌تان به آن انگیزه، جهت و انرژی بدهد،

منعطف باشد و با مقتضیات شرایط سازگار شود.

به زبان ساده، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی حضور داشتن در لحظه حال، گشوده بودن نسبت به تجربه‌ای درونی و انجام آن چیزی است که برایتان واقعاً مهم است. با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود، توانایی بیشتری برای سر کردن مؤثر با احساسات دشوار، شکستن چرخه‌های افکار ناکارآمد، فراتر رفتن از باورهای محدودکننده، تمرکز روی آنچه انجام می‌دهید، و مشغول شدن به آن و تغییر رفتارهای نامؤثر یا خودشکن پیدا می‌کنید تا روابط بهتری بسازید.

هرچند ACT در آغاز برای مشکلاتی نظیر افسردگی و اضطراب طراحی شد، می‌توان از اصول بنیادین آن به خوبی برای مشکلات ارتباطی نیز استفاده کرد. همچنان که در این کتاب به پیش می‌روید، متوجه می‌شوید که تأکید زیادی روی پرورش توجه آگاهی داریم؛ منظور توانایی آگاهی کامل به همان‌جایی که از گشودگی و کنجکاوی است. دیگر تأکید عمده کتاب روی روشن‌سازی ارزش‌های شما و استفاده از آنها برای هدایت رفتارهایتان خواهد بود؛ منظور عمیق‌ترین تمایلات قلبی شماست. در مورد اینکه می‌خواهید چه جور انسانی باشید و زندگی‌تان مظهر چه چیزی باشد. هرچند تأکید ما بر روابط صمیمانه نظیر رابطه با همسر یا شریک عاطفی است، شما می‌توانید از این اصول جهت بهبود و غنی‌سازی هر رابطه‌ای که برایتان مهم است – خواه رابطه با کودکان باشد، خواه با والدین، دوستان، همسایگان یا همکاران – استفاده کنید.