

لخته نادم

عمل عاشقانه

حل مشکلات خانوادگی با درمان مبتنی بر
ACT پذیرش و تعهد

دکتر راس هریس

میترا رفیعی
کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

دکتر شیرعلی خرامین
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
دارنده گواهینامه واقعیت‌درمانی از
 مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

پنجه نیشه نیشه: ۲۰ لمحه	۷۷۱
پنجه ساره لعن لعن: ۱۰ لمحه	۷۰۱
پنجه نیشه نیشه: ۱۱ لمحه	۷۹۱
پنجه نیشه نیشه: ۲۱ آن: ۲۱ لمحه	۷۷۱
پنجه نیشه نیشه: ۲۱ آن: ۲۱ لمحه	۱۸۱
پنجه نیشه نیشه: ۲۱ آن: ۲۱ لمحه	۱۰۷
فهرست	
خانواده نیشه نیشه: ۵۱ متن: ۵۱ لمحه	۷۱۷
خانواده نیشه نیشه: ۵۱ متن: ۵۱ لمحه	۷۳۷
سخنی با خوانندگان ۹	۱۲۲
سپاسگزاری ۱۱	۸۰۲
مقدمه ۱۳	۷۸۷
بخش اول: تباہ کردن زندگی	
فصل ۱: آیا مأموریت غیرممکن است؟ ۲۳	۵۰۲
فصل ۲: مشکل شما چیست؟ ۳۳	۵۰۷
فصل ۳: بمانم یا بروم؟ ۴۹	۵۲۲
فصل ۴: آیا رقص تانگو به دو نفر نیاز دارد؟ ۵۷	۵۳۶
بخش سوم: وارد عمل شوید	
فصل ۵: هر دو آسیب می بینید ۶۹	۶۹۱
فصل ۶: همه ما یک کنترل کننده دمدمی هستیم ۸۵	۷۰۱
فصل ۷: نظری به قلب خود بیندازید ۹۷	۷۱۱
فصل ۸: درون مه ۱۱۹	۷۲۱

فصل ۹: ماشین قضاوتگر.....	۱۳۷
فصل ۱۰: داستان‌های افسونگر.....	۱۵۳
فصل ۱۱: بوسه زندگی.....	۱۶۳
فصل ۱۲: به آن نامی دهید و رامش کنید.....	۱۷۳
فصل ۱۳: به من نگاه کن! به من نگاه کن!	۱۹۱
فصل ۱۴: قلب نبرد.....	۲۰۱
فصل ۱۵: زره را از تن در آورید!	۲۱۳
فصل ۱۶: اثربخشی درخواست مؤبدانه.....	۲۲۹
فصل ۱۷: نمی‌توانید همیشه آنچه را می‌خواهید دریافت کنید.....	۲۴۱
فصل ۱۸: چشم‌هایتان را باز کنید.....	۲۵۳
فصل ۱۹: موقعیت‌های پیچیده.....	۲۷۳
فصل ۲۰: آتش‌بس کریسمس.....	۲۸۷
فصل ۲۱: صمیمیت.....	۲۹۷
فصل ۲۲: کلمه قدیم، معنای جدید.....	۳۱۳
فصل ۲۳: شکل‌گیری پایه‌های اعتماد.....	۳۱۹
فصل ۲۴: خود را رها سازید.....	۳۲۷
فصل ۲۵: وقت کمی تفریح و سرگرمی رسیده است!	۳۳۵
فصل ۲۶: حکایت همچنان باقی است.....	۳۴۱
پیوست: وقتی تمام شد، دیگر تمام شده.....	۳۴۹
کاربرگ‌ها.....	۳۵۱
منابع.....	۳۷۵
منابع پیشنهادی.....	۳۷۷
واژه‌نامه.....	۳۷۹

سخنی با خوانندگان

تسلیم شده، یادداشتی نامه‌ای ارسالی، متن‌هایی به دست یافته، لفظها

انتشارات نیو هاربینگر، کتاب‌هایی در زمینه درمان مبنی بر پذیرش و تعهد و کاربردهای آن در حوزه‌های خاص منتشر می‌کند. این انتشارات به دلیل چاپ کتاب‌هایی باکیفیت و مبنی بر پژوهش‌های علمی نزد متخصصان و عامه مردم آوازه بلندی دارد.

۹ عمل عاشقانه بهترین کتابی است که در باره عشق و روابط زوجین در کار حرفه‌ای خود با آن روپرتو شده‌ایم، زیرا این کتاب در باره عمل کردن عاشقانه در هر نوع رابطه، بهویژه روابط نزدیک فردی است، از جمله رابطه با خودتان. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا از اشتباہات تکراری بپرهیزید و از افتادن در دام الگوهای رفتاری غلط اجتناب کنید. چه رابطه خوبی داشته باشد و چه نداشته باشید، از این نظر زیبا و پرمغنا سود خواهید برد.

۱۰ محتوای این اثر فراتر از کتاب‌های بی‌شماری است که راهنمایی‌های سودمند و مهارت‌های ویژه‌ای برای ارتقا و بهبود روابط مشکل‌دار ارائه می‌دهند. برخلاف دیگر کتاب‌ها که در باتلاق مسائلی مثل تحلیل الگوی روابط، پویایی خانواده و دیگر سیستم‌های پیچیده فرو رفته‌اند، این کتاب زبانی ساده، البته نه غیرعلمی دارد و به دور از وعده‌های دروغین و انتظارات غیرواقع‌بینانه از دیگران است. این کتاب نیز مانند دیگر کتاب‌های مطرح در رویکرد پذیرش و تعهد، همان‌طور که به توضیح، راهنمایی و بیشی نو

چاپ این کتاب و تمام زحماتی که برای آن متقبل شده‌اند. تشکر صمیمانه از
ویراستار کتاب، جین بلوم کویست، بهدلیل زدودن ناخالصی‌ها و روان کردن
متن.

مقدمة

دنیای عجیبی است

۳

ارتباطات، هم شگفت‌انگیز و هم وحشت‌آورند. آن‌ها می‌توانند شما را به بالاترین قله‌ها برساند یا به پستی کشد. با بالاهای عشق می‌توان تا اوج آسمان‌ها بالا رفت یا به قعر لجنزار افتاد. در نخستین روزهای آشنایی، زمانی که دست همسرتان را محکم گرفته بودید و صدای تپش قلبتان مثل صدای قلب یک مشت‌زن در پایان مسابقه‌اش به گوش می‌رسید، تصویر روزی (نه خیلی دور) که همه این احساسات خوب و لذت‌بخش به پایان خواهد رسید، خیلی سخت بود. اما باید پذیرفت که گاه عشق پایان می‌پذیرد و ناپدید می‌شود. هیچ رد و اثری از آن باقی نخواهد ماند و در عوض شاید خشم، ترس، غم و اندوه، نامیدی، تنهایی، پشیمانی یا شاید تلخ‌تر از آن تحقیر، نفرت یا کینه به جا بماند. چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟ حقیقت این است: احساسات تغییر می‌کنند؛ مثل آب و هوای خلا در خلال گرم‌ترین تابستان و سردترین زمستان هوا تغییر می‌کند و عواطف ما نیز متفاوت از این موضوع نیستند. مهم نیست همسر شما چقدر دوست‌داشتنی و شگفت‌انگیز باشد، مهم نیست روابط شما چقدر عالی باشد، احساسات نخستین روزهای ازدواج دیرپا نیستند. اما کسی هشدار نمی‌دهد و خبرمان نمی‌کند. گرچه آن‌ها لاجرم محو می‌شوند اما بازمی‌گردند، دوباره می‌روند و می‌آیند و این رفت و برگشت تا زمان مرگ ادامه دارد. این