

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

مترجم:

میترا مصلحی جویباری

ویراستار:

دکتر کیانوش هاشمیان



فرهنگسرای زبان

زمستان ۱۳۹۳

سرشناسه	فلکسمن، پل ادوارد، ۱۹۷۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Flaxman, Paul Edward درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد / بلول ایی فکس «ن»، جی. تی. بلک ایچ، فرانک دبلیو بوند؛ ترجمه میترا مصلحی جویباری؛ ویراستار کیانوش هاشمیان.
مشخصات نشر	: قائم شهر: فرهنگسرای زبان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۵۲-۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy: distinctive C. ۲۰۱۱ features.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
شناسه افزوده	: بلک ایچ، جان تی.، ۱۹۷۰ - م.
شناسه افزوده	: (Blackledge, J. T. (John T.
شناسه افزوده	: بوند، فرانک دبلیو.، ۱۹۶۷ - م.
شناسه افزوده	: Bond, Frank W.
شناسه افزوده	: مصلحی جویباری، میترا، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	: هاشمیان، کیانوش، ۱۳۲۲ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف ۴۲۶ د ۴۸۹ / RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۷۲۵۲۹

- نام کتاب: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
 ترجمه: میترا مصلحی جویباری
 ویراستار: کیانوش هاشمیان تبار
 طرح روی جلد و صفحه آرای: اکرم توکلی جویباری
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 ناشر: فرهنگسرای زبان
 نوبت و سال چاپ: نخست، ۱۳۹۳
 قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

مقدمه مترجم

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از زمره موج سوم درمان‌های رفتاری است که هدف آن کمک به افراد برای زیستن در یک زندگی رضایت‌مندانه حتی با وجود افکار و احساسات ناخوشایند است. این درمان از راهبردهای ذهن‌آگاهی و تغییر رفتار جهت افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی استفاده می‌کند. از آنجایی که مطابق پژوهش‌های ذکر شده در این کتاب بیش از نیمی از افراد در طول عمر خود حداقل یکی از اختلالات روانی را تجربه می‌کنند چنین درمان‌هایی برای ارتقاء سلامت بشر و پیگیری یک زندگی ارزشمند حتی در حضور افکار و احساسات ناخوشایند مفید به نظر می‌رسد، زیرا فرض این درمان این است که درجات خاصی از آشفتگی روانی بخش طبیعی زندگی و تجربه‌ی بشری است.

بسیاری از افراد حین تجربه‌ی افکار ناخوشایند به اجتناب تجربی دست می‌زنند یا با افکار درگیر شده و با آن‌ها برانگیخته می‌شوند بنابراین لذت یک زندگی مطلوب و دلخواه را از دست می‌دهند. این کتاب روش‌های خوبی برای مقابله با این افکار فراهم می‌کند.

در مجموع امیدوارم که این کتاب بتواند برای دانشجویان و درمانگران و همه‌ی علاقمندان مفید واقع شده و راهی جهت کاهش و مقابله مناسب با آلام بشر فراهم آورد.

میترا مصلحی جویباری

فهرست

مقدمه	۱۹
بخش ۱	۱۹
جنبه‌های نظری خاص درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۹
نکته ۱: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، رنج بشر و اجتناب تجربی	۲۰
نکته ۲: پیشرفت‌هایی در درمان شناختی-رفتاری: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و موج سوم رفتار درمانی	۲۴
نکته ۳: زمینه‌گرایی عملکردی	۲۹
نکته ۴: نظریه ساختار ارتباطی	۳۳
فرآیندهای هسته‌ای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳۶
نکته ۵: پذیرش	۳۷
نکته ۶: گسستگی شناختی	۴۱

- نکته ۷: خود به عنوان زمینه ۴۴
- نکته ۸: ارتباط با لحظه حال ۴۹
- ارتباط ناسازگار با لحظه حال ۵۱
- نکته ۹: ارزش ها ۵۳
- زندگی مطلوب: یک تعریف ۵۴
- نکته ۱۰: تعهد ۵۷
- نکته ۱۱: ذهن آگاهی و تغییر رفتار: به سوی انعطاف پذیری روانشناختی ۶۰
- ذهن آگاهی و فرآیندهای پذیرش ۶۱
- گسستگی شناختی و خود به عنوان زمینه ۶۱
- ارتباط با لحظه‌ی حال و گسستگی شناختی ۶۲
- پذیرش و سه فرآیند ذهن آگاهی باقی مانده ۶۵
- تعهد و فرآیندهای تغییر رفتار ۶۵
- انعطاف پذیر روانشناختی ۶۶
- نکته ۱۲: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری: تفاوت‌های فرضی .. ۶۷
- فرض ۱: افکار یا احساسات باید با توجه به رفتارهای آشکار تغییر کنند ۶۹
- فرض ۲: هنگامی که تغییر فکر می‌تواند سایر اشکال تغییر رفتاری را سرعت ببخشد، راهبردهای تغییر منطقی/ عقلانی بهترین انتخاب هستند ۷۰
- فرض ۳: هدف اولیه روان درمانی کاهش علائم است ۷۱

- فرض ۴: تمرکز زمانی ترجیحی در جلسه ۷۱
- نکته ۱۳: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری: تفاوت‌های فنی و راهبردی ۷۲
- مواجهه ۷۳
- فعال سازی رفتاری ۷۴
- آموزش مهارت‌ها ۷۵
- گسستگی در برابر بازسازی شناختی ۷۶
- نکته ۱۴: موضوعات تجربی ۷۷
- آزمایش‌های کنترل شده تصادفی ۷۷
- پژوهش تکوینی در مورد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۷۹
- فرآیند و نتایج درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۸۰
- بخش ۲ ۸۱
- جنبه‌های عملی و متمایز درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۸۱
- نکته ۱۵: مروری بر راهبردهای درمانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۸۲
- قالب / ارائه ۸۵
- نکته ۱۶: مفهوم‌سازی موردی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۸۶
- نکته ۱۷: آزمون کارآیی دستورالعمل کنترلی / اجتنابی ۹۱
- نکته ۱۸: ناامیدی خلاق ۹۵

- ۹۹..... ناامیدی خلاق یک احساس نیست
- نکته ۱۹: کنترل مساله است نه راه حل..... ۱۰۰
- ۱۰۲..... تمرین سرکوب فکر
- ۱۰۳..... استعاره دروغ سنج
- نکته ۲۰: معرفی رضایت به عنوان جایگزین کنترل..... ۱۰۴
- ۱۰۶..... استعاره‌ی دو مقیاسی
- ۱۰۸..... استعاره طناب‌کشی با یک هیولا
- ۱۰۹..... استعاره ناراحتی تمیز در مقابل کثیف
- ۱۰۹..... رضایت خواستن نیست
- نکته ۲۱: ارتقاء پذیرش فعال..... ۱۱۱
- ۱۱۲..... تمرین فیزیکی
- ۱۱۴..... فقط با هیجان ناخوشایند بنشین
- ۱۱۵..... تمرین هیولای قوطی حلبی
- نکته ۲۲: گسستگی شناختی ۱..... ۱۱۷
- ۱۱۷..... تغییر قرارداد زبان
- ۱۱۸..... تمرین شیر، شیر، شیر
- ۱۲۱..... تحلیل دلیل آوردن
- ۱۲۳..... گسستگی حکایت های غیر مفید زندگی

نکته ۲۳: گسستگی شناختی ۲	۱۲۵
عینی سازی محتوای روانشناختی	۱۲۵
تمرینات افکار بر روی کاغذ	۱۲۶
تمرین ذهنیت را به گردش ببر	۱۲۶
استعاره‌ی مسافران اتوبوس	۱۲۷
نکته ۲۴: پرورش ذهن آگاهی برای ارتقاء ارتباط با لحظه‌ی حال	۱۲۸
معرفی ذهن آگاهی	۱۲۹
پرورش ذهن آگاهی روزانه	۱۳۰
ذهن آگاهی تنفس	۱۳۲
ذهن آگاهی فکر و هیجان	۱۳۳
نکته‌ی ۲۵: ارتباط با خود- به عنوان- زمینه	۱۳۴
استعاره‌ی صفحه‌ی شطرنج	۱۳۶
تمرین مشاهده گر	۱۳۸
نکته‌ی ۲۶: شفاف سازی ارزش ها	۱۴۰
سنجش ارزش های اولیه	۱۴۱
معرفی ماهیت و عملکرد ارزش ها	۱۴۳
تشخیص ارزش ها از اهداف	۱۴۴

۱۴۴.....	فرآیند در مقابل نتیجه
۱۴۵.....	تمرینات ارتباط ارزش ها
۱۴۶.....	ابزارهای شفاف سازی ارزش ها
۱۴۸.....	نکته ۲۷: هدف مبتنی بر ارزش ها و برنامه ریزی عمل
۱۴۹.....	تنظیم هدف
۱۵۱.....	زمان بندی فعالیت
۱۵۲.....	نکته ۲۸: ساختن الگوهای بزرگ تر عمل متعهدانه
۱۵۴.....	موانع درونی و بیرونی
۱۵۵.....	تعهد مجدد بعد از شکست ها
۱۵۷.....	اطمینان حاصل کنید که انتظارات بالا باشند
۱۵۷.....	تعمیم مهارت های عمل متعهدانه
۱۵۹.....	نکته ۲۹: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در گروه ها و محیط های غیربالینی
۱۵۹.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در گروه ها
۱۶۱.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در محل کار
۱۶۲.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای ارتقاء عملکرد
۱۶۵.....	نکته ۳۰: موضع درمان
۱۶۶.....	جدیت موضع درمانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۶۷.....	بکارگیری الگوی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در رابطه های درمانی

۱۶۷..... پذیرش

۱۶۸..... گسستگی

۱۶۹..... خود به عنوان زمینه

۱۷۰..... لحظه‌ی حال

۱۷۰..... ارزش‌ها

۱۷۱..... عمل متعهدانه

۱۷۲..... خلاصه

۱۷۳..... منابع