

راهنمای عملی درمانگران در

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

مولفان:

دکتر نازنین هنرپروران

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت

حسین میرزایی کیا - احمد نیری - مریم لطفی

(کارشناسان ارشد مشاوره)

انتشارات امید مهر

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عملی درمانگران در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد/مولفان نازنین هنرپروان...[و دیگران].

مشخصات نشر: مشهد: امید مهر، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۳۲۵ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۲۲۸-۲: ۱۶۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نازنین هنرپروان، حسین میرزایی کیا، احمد نیری، مریم لطفی.

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

شناسه افزوده: هنرپروان، نازنین، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره: RC/۴۸۹ ۱۳۹۳۴۲۶۵ ۲

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۳۳۱۵

راهنمای عملی درمانگران در

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف: نازنین هنرپروان

حسین میرزایی کیا - احمد نیری - مریم لطفی

ناشر: امید مهر

صفحه آرای: آرزو صادقی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کامیاب

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۲۲۸-۲

قیمت: ۱۶۵۰۰ تومان

مشهد: انتشارات امید مهر - صندوق پستی ۹۱۷۷۵/۳۳۳

تلفن: (۰۵۱/۳۸۵۵۹۳۷۸-۳۸۵۵۹۳۱۵)

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۰	مقدمه مولف
۱۵	فصل اول
۱۵	مقدمه
۲۳	فصل دوم
۲۳	مبانی فلسفی و نظری
۳۱	فصل سوم
۳۱	آسیب شناسی روانی
۳۱	مدل ACT از آسیب شناسی روانی
۳۲	اجتناب از تجارب
۳۴	زبان و اجتناب از تجارب
۳۸	آمیختگی شناختی
۴۱	تسلط آینده و گذشته، خودشناسی محدود
۴۲	دلبستگی به خود مفهومی
۴۳	فقدان ارزش های روشن
۴۴	متغیر بودن تکانشگری، اجتناب های مداوم
۴۵	فصل چهارم
۴۵	رابطه درمانی در ACT
۴۶	نقش مراجع
۴۷	نقش درمانگر
۵۱	قرارداد درمانی
۵۳	فصل پنجم
۵۳	فنون و راهبردها
۵۳	ناامیدی خلاقانه
۵۹	استعاره ها
۶۱	۶ هسته فرایند درمانی در ACT

۶۳	فصل ششم
۶۳	پذیرش
۶۹	ارتباط بین پذیرش و آرامش
۶۹	فرایند پذیرش
۷۰	روش کار
۷۱	بیرون کشیدن سیستم
۷۲	بررسی اجرایی بودن
۷۴	اعتبار بخشیدن به تجربه‌ی مراجع
۱۰۱	تمرین‌ها
۱۱۵	فصل هفتم
۱۱۵	گسلش شناختی
۱۱۹	چرا گسلش شناختی
۱۲۵	آموزش محدودیت‌های زبان در کشف تجربه
۱۳۰	شیء‌سازی زبان
۱۳۵	آشکار کردن ویژگی‌های مخفی زبان
۱۳۹	کاهش ارتباطات زبانی
۱۴۴	استعاره در گسلش
۱۴۷	تمرین‌ها
۱۶۱	فصل هشتم
۱۶۱	تماس با لحظه اکنون
۱۶۱	اهداف کلیدی
۱۶۲	اهمیت ارتباط داشتن با زمان حال
۱۶۹	استفاده از آگاهی از لحظه حال جهت ساختن خود زمینه ای
۱۷۱	تمرین‌ها
۱۷۷	فصل نهم
۱۷۷	تشخیص خود مفهومی از خود زمینه‌ای
۱۷۷	اهداف کلیدی

۱۷۸	خود مفهومی
۱۸۰	خود زمینه‌ای
۱۸۳	چه چیزی باید آغازگر این فرایند باشد؟
۱۸۴	روش کار
۱۸۴	استعاره‌ها
۱۸۹	تمرین‌های تجربی
۱۹۱	تلفیق با خود ارزیابی‌ها
۱۹۴	تمرین‌ها
۲۰۱	فصل دهم
۲۰۱	شناسایی و تعیین ارزش‌های واقعی زندگی
۲۰۱	اهداف کلیدی
۲۰۴	ارزش چیست؟
۲۱۰	شیوه کار
۲۱۴	سنجش ارزش‌ها
۲۱۵	فرم درجه بندی سنجش ارزش‌ها
۲۱۶	هدایت مراجع برای تماس با ارزش‌ها و روشن نمودن حالت و جگونگی آنها
۲۲۰	تمرین‌ها
۲۲۵	فصل یازدهم
۲۲۵	عمل متعهدانه
۲۲۵	اهداف کلیدی
۲۲۸	برنامه‌های کاربردی مربوط به اهداف و فعالیت‌ها
۲۳۲	تداوم تعهد در حضور موانع هیجانی
۲۳۵	ارزیابی عمل متعهدانه
۲۳۷	تمرین‌ها
۲۴۷	خلاصه‌ای از طرح ACT در فرایند مفهوم سازی
۲۷۹	فصل سیزدهم
۲۷۹	نمونه‌های درمانی

۲۹۷..... فصل چهاردهم

۲۹۷..... اشتباهات و سوالات رایج در درمان

۳۲۳..... فهرست منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

کاربرد رویکرد پذیرش و تعهد آن‌طور که باید در ایران شناخته شده نیست، درحالی‌که با توجه به تأکید بر دو مولفه پذیرش و تعهد بنظر می‌رسد در فرهنگ ما در عرصه مشاوره و روان‌شناسی می‌تواند بسیار اثرگذار و مفید باشد.

سرکار خانم دکتر نازنین هنرپروران تهیه و تدوین کتاب راهنمای عملی درمان‌گران مبتنی بر این رویکرد درمانی را بسیار مسئولانه و بعنوان پژوهشگر و نویسنده متعهدانه انجام داده‌اند. مطالعه و بهره‌گیری از این کتاب را در مشاوره و روان‌درمانی مراجعان و نیز در انجام کارهای پژوهشی به کلیه کارگزاران بهداشت روان، بویژه اساتید و دانشجویان جویای حوزه روان‌شناسی و مشاوره توصیه می‌کنم و برای نویسنده و همکاران آرزوی توفیق روز افزون از درگاه ایزد منان را مسئلت دارم.

دکتر شکوه نوابی نژاد

۱۳۹۳