

زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

(راهنمای گام به گام درمانگران)

تألیف و ترجمه

دکتر عباس امان الهی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

نرگس حیدریان فر

دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز

۱۳۹۵

سرشناسه	حیدریان فر، نرگس، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): راهنمای گام به گام درمانگران در کار با زوجین / گردآوری و تالیف نرگس حیدریان فر، عباس امان الهی
مشخصات نشر	اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۷-۵۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	راهنمای گام به گام درمانگران در کار با زوجین.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
شناسه افزوده	بان الهی، عباس، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره	۴۸۹۸C / ۱۳۹۵۴۱۰ ج ۹
رده بندی دیویی	۸۹۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۳۱۶۰۰

اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-

پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵

دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۳۶۴۵۶۸

www.olfo.ir

نشانی های اینترنتی:

www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی:

olomofonon.pezeshki@gmail.com



نام کتاب: زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

(ACT)

گردآوری و تألیف:

نرگس حیدریان فر، دکتر عباس امان الهی

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: مبانی نظری و فلسفی
۱	تاریخچه‌ی تحول رفتار درمانی و زمینه‌های حمایتی از نسل جدید رفتار درمانی ...
۶	موج سوم رفتار درمانی
۹	مراحل اولیه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۱	ریشه‌های فلسفی ACT: بافت‌گرایی عملکردی
۱۴	ریشه‌های نظری ACT: نظریه چارچوب رابطه‌های ذهنی
۱۸	نظریه‌ی آسیب‌شناسی روانی: نام انعطاف‌پذیری روانی
۲۰	دلایل علت‌اند
۲۲	حضور همیشگی درد
۲۲	همجوشی شناختی
۲۵	اجتناب تجربی
	فصل دوم: اهداف و مداخله‌های درمانی
۲۹	اهداف درمانی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۳۰	نظریه‌ی تغییر: انعطاف‌پذیری روانی
۳۱	پذیرش
۳۳	ناهمجوشی شناختی
۳۵	بودن در لحظه‌ی حاضر
۳۷	خود به عنوان زمینه
۳۸	ارزش‌ها
۴۰	عمل متعهد

عنوان

صفحه

۴۱	 شروع درمان با ناامیدی خلاق: به چالش کشیدن لیست تغییرات مراجع
۴۴	 ایجاد پذیرش به وسیله‌ی ناهمجوشی از زبان کلامی
۴۷	 کشف کردن یک خود جدید، ناهمجوشی از خود مفهوم سازی شده
۵۳	 تعیین ارزش‌های مراجع
۵۵	 شناسایی تضعیف موانع عمل متعهد: تمایل در برخورد با موانع و موانع تمایل
۵۷	 عمل متعهد: قرار دادن ACT در عمل

فصل سوم: استعاره‌ها، تمرین‌های درون جلسه‌ای

۵۹	 به کاربردن استعاره
۶۰	 استعاره انسان در چاه
۶۱	 استعاره تله انگشت چینی
۶۲	 استعاره انعکاس صدا
۶۳	 استعاره دو مقیاس
۶۵	 استعاره قطبیت ذهنی
۶۶	 استعاره گذرگاه کوهستانی
۶۷	 استعاره حباب در راه
۶۸	 استعاره گدای ولگرد
۶۹	 استعاره اتوبوس زندگی
۷۰	 استعاره باتلاق
۷۱	 استعاره جعبه پر از همه چیز
۷۳	 استعاره بالن در حال بزرگ شدن
۷۴	 استعاره صفحه شطرنج

۷۵	 استعاره معشوقه دوران دبیرستان
۷۶	 استعاره حمل کردن کلیدهای خود
۷۷	 استعاره فتنجان بد
۷۹	 استعاره باغبانی
۸۰	 استعاره اسکی بازی
۸۱	 تمرین در دستجوی آقای ناراحت
۸۲	 تمرین شاه به گره
۸۷	 تمرین محتویات برای کار
۸۸	 تمرین پیاده روی با شمشیر
۸۹	 تمرین تماس چشمی
۹۰	 تمرین جنگ و تفلا با هیولا
۹۲	 تمرین ایمان داشتن به خود
۹۳	 تمرین قرارداد اما و
	فصل چهارم: طرح درمانی برای کار با زوجها
۹۵	 مقدمه
۱۰۱	 جلسه اول: ارزیابی و جهت گیری درمان
۱۰۱	 - گرفتن جزئیات از زوجها
۱۰۲	 - معرفی ACT
۱۰۳	 - مداخله: معرفی تمرکز تمرینات
۱۰۴	 جلسه دوم: ارزیابی فردی و یکپارچه سازی ارزیابی فردی و زوجی
۱۰۴	 - مصاحبه فردی
۱۰۴	 - ارزیابی و تحلیل مشکل براساس فرمول بندی زوجها

عنوان

صفحه

- ۱۰۵ - مداخلات: جلسه طرح‌ریزی زوجی، یکپارچه‌سازی ارزیابی فردی و زوجی
- ۱۰۶ - جلسه سوم: ارزیابی هزینه‌های تلاش‌های رابطه‌ای بی‌اثر
- ۱۰۷ - بررسی هزینه‌های تعارض و اجتناب زوجها
- ۱۰۸ - بررسی هزینه‌های مربوط به تلاش برای تغییر
- ۱۰۹ - توسعه امیدهای خلاق
- ۱۰۹ - مداخلات: استفاده از استعاره تله انگشت چینی، تمرین جنگ و تقلا با همسر
- ۱۱۰ - جلسه چهارم: ذهن آگاه و پذیرش
- ۱۱۱ - معرفی پذیرش و ذهن آگاهی
- ۱۱۳ - مداخلات: تمرین پذیرش افکار و احساسات در مورد همسر
- ۱۱۴ - جلسه پنجم: ناهمجوشی شناختی
- ۱۱۶ - تشریح رابطه‌ی منفی افکار برای رنج‌ها
- ۱۱۷ - مداخلات: تمرین شیر، شیر، شیر، تمرین سده‌ی اتوبوس، تماشای افکار
- ۱۱۸ - جلسه ششم: مشاهده افکار
- توسعه‌ی دیدگاه ناظر و مقایسه‌ی واکنش‌های خود به افکار
- ۱۱۹ - خود در ارتباط با همسر
- ۱۱۹ - مداخلات: افکار روی برگه‌های تمرین، تمرین پذیرش
- ۱۱۹ - جلسه هفتم: انتخاب جهت ارزش‌ها
- ۱۲۰ - کمک به مراجعان برای روشن کردن و شناسایی جهت ارزش‌های رابطه و زندگی
- ۱۲۱ - ارزیابی اهداف و اعمال
- ۱۲۲ - مداخلات: تمرین شرکت در تشییع جنازه‌ی خود، تمرین نوشتن روی سنگ قبر
- ۱۲۳ - جلسه هشتم: شناسایی موانع ارزش زندگی از طریق پذیرش و مشاهده خود

عنوان

صفحه

۱۲۳	- بحث در مورد موانع ارزش‌های و کمک به زوجها برای حرکت همراه با موانع
۱۲۴	- آموزش الگوی FEAR و ACT به زوجها
۱۲۶	- مداخلات: کاربرد عمل متعهد، بازیابی تمرین راننده‌ی اتوبوس
۱۲۶	- جلسه نهم: ایجاد الگوهای انعطاف‌پذیر رفتار در رابطه
۱۲۶	- معرفی تمایل (اشتیاق)
۱۲۹	- مداخلات: کاربرد عمل متعهد
۱۲۹	- جلسه دهم: سود به عنوان زمینه در این رابطه
۱۲۹	- ماهیت انتخاب توانایی پاسخ
۱۳۱	- تجربه کردن زوج‌ها در زمینه رابطه
۱۳۲	- مداخلات: کاربرد عمل متعهد، استفاده از صفحه شطرنج
۱۳۳	- جلسه یازدهم: پذیرش و اقدام متعهد
۱۳۵	- بازیابی تمایل عاطفی در یک زمینه عمل متعهد
۱۳۷	- مداخلات: کاربرد عمل متعهد
۱۳۷	- جلسه دوازدهم: کار در جهت پایان
۱۳۷	- بازیابی ارزش‌های رابطه و اقدام متعهد
۱۳۸	- آمادگی برای اقدام متعهد در آینده و پایان درمان
۱۳۸	- مداخلات: گرفتن کاربرد عمل متعهد در خانه، CD تمرینات ذهن آگاهی در خانه
	فصل پنجم: تکالیف خانگی و فرم‌ها
	فرم در همسر/ رابطه‌ی من چه ایرادی وجود دارد؟ و من در برابر آن چه واکنشی
۱۳۹	نشان می‌دهم؟
۱۴۰	تمرین شناسایی DRAIN در رابطه‌ی خود
۱۴۲	تمرین اگر مایل نیستید بر روی رابطه‌ی خود کار کنید

صفحه	عنوان
۱۴۳	فرم اگر مایل نیستید که بر روی رابطه‌ی خود کار کنید
۱۴۳	تمرین اولین بار همسر خود را چگونه دیدید؟
۱۴۴	تمرین هر دو آسیب می‌بینید
۱۴۶	فرم چگونه من سعی می‌کنم همسر را کنترل کنم؟
۱۴۶	تمرین چه کسی می‌خواهد من در این رابطه باشم؟
۱۴۷	تمرین اقدامات ارزش‌مدار
۱۴۸	تمرین چگونه می‌توانم منظم و ساختاری ایجاد می‌شود؟
۱۴۹	تمرین شکاف ارزش‌ها
۱۵۱	تمرین ذهن قضاوت‌گر - بخش ۱
۱۵۱	تمرین ذهن قضاوت‌گر - بخش ۱
۱۵۲	تمرین راهبردهای مبارزه‌ای
۱۵۳	تمرین تعقیب و گریز
۱۵۳	تمرین قدردانی از همسر
۱۵۵	فرم قدردانی از همسر
۱۵۶	تمرین به پا داشتن یک مراسم بخشش
۱۵۷	تمرین گند زدن
۱۵۹	فرم رابطه‌ی شما: نگاه کردن به عقب
۱۶۰	فرم رابطه‌ی شما: حرکت رو به جلو
۱۶۱	فرم چرا من اینجا هستم؟
۱۶۲	تمرین برای حل مشکل چه کارهایی کرده‌ام
۱۶۲	تمرین بررسی هزینه‌ها

۱۶۴	تمرین راهبردهای شما کنترلی هستند یا پذیرشی؟
۱۶۵	فرم یادداشت تجارب روزانه
۱۶۶	تمرین برنامه مشخص
۱۶۸	تمرین احساس خوب
۱۶۹	تمرین قواعد بازی
۱۷۱	تمرین آگاه از تجارب
۱۷۳	تمرین شرح ورزش‌ها
۱۷۶	تمرین در نظر گرفتن یک هدف
۱۷۷	فرم شرح ورزش‌ها
۱۷۸	فرم ارزیابی میزان ورزش‌ها
۱۸۰	فرم اهداف، عملکردها، موانع
۱۸۰	تمرین دلایل به عنوان علت
۱۸۰	فرم یادداشت روزانه اشتیاق (ناراحتی / کشمکش / سرخ کارایی)
۱۸۲	تمرین دیدگاه شما از خود
۱۸۳	تماس با احساسات، افکار و خاطرات یک مشکل
۱۸۵	فرم یادداشت روزانه ناراحتی تمیز در مقابل ناراحتی کثیف
۱۸۶	تمرین بررسی میزان اشتیاق در مواجهه با موانع
۱۸۸	واژه نامه
۱۹۱	منابع