

۲۰۸۹۱۷۲

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی

مؤلفان:

ریچارد بنت

جوزف الیور

مترجمان:

محسن بیات

کیوان ثریا طائفه، علی

علی صیادی

زهرا امینی زنجان

سارا معماری



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: بنت، ریچارد (Innett, Richard)
عنوان و نام پدیدآور	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۰ نکته منتخب طلابی/ مولفان ریچارد بنت، جوزف الیور؛ مترجمان محسن بیات ... [دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : آواک نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.: مصور (بخشی‌رنگی).
شابک	: 978-600-309-563-2
وضعیت فهرست	: قیفا
نویسنی	
یادداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy : 100 key points and techniques, 2019.
یادداشت	: مترجمان محسن بیات، کیوان ثریاطافه‌دلانی، علی صیادی، زهرا امینی‌زنجان، سارا معماری.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتاب‌نامه: ص. [۲۷۹] - ۲۸۲.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	: اولیور، جوزف ای.
شناسه افزوده	: Oliver, Joseph E.
شناسه افزوده	: بیات، محسن، ۱۳۷۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۲۸۹RC
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۲۲۵/۶۱۶
شماره	: ۶۰۴۰۳۶۷
کتابشناسی ملی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انتزاع، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۵۵ و ۹۶۷۰۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی

مولفان: ریچارد بیت - جوزف الیور

مترجمان: محسن بیات - کیوان ثریا طائفه دلائی - علی صادقی - رهبر امینی

زنجان - سارا معماری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۳-۲

قیمت ۴۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	اساتید دانشگاه‌های برتر دنیا درباره این کتاب چه گفته‌اند؟
۱۱	تقدیر و تشکر
۱۳	مقدمه
۱۴	مقدمه مترجمان
۱۷	بخش اول: سر(دانش تئوری و مفاهیم)
۱۹	فصل ۱: فلسفه نظریه مفهوم سر در رویکرد اکت
۲۳	فصل ۱: B: CBT چیست
۲۵	فصل ۳: یادگیری و به یادگیری
۲۷	فصل ۴: یادگیری از طریق پیامد رفتار
۳۱	فصل ۵: کنترل می و در
۳۴	فصل ۶: کارکرد بافتاری
۳۷	فصل ۷: یک حقیقت عملکرد
۳۹	فصل ۸: عملکرد رفتار
۴۱	فصل ۹: شکل عملکرد ارزش
۴۳	فصل ۱۰: اهمیت زمینه
۴۵	فصل ۱۱: یادگیری از طریق زبان و شناخت
۴۹	فصل ۱۲: تصویر زمینه در نظریه چارچوب رابطه
۵۱	فصل ۱۳: پاسخ‌های مرتبط
۵۳	فصل ۱۴: راه‌های مختلف ارتباط
۵۷	فصل ۱۵: انتقال عملکرد محرک‌ها
۵۹	فصل ۱۶: وابستگی
۶۱	فصل ۱۷: زبان به عنوان یک هدیه و یک امتیاز
۶۳	فصل ۱۸: خطای ادراکی کنترل کردن چیزی
۶۵	فصل ۱۹: تجربه‌ی اجتنابی
۶۷	فصل ۲۰: همجوشی شناختی
۶۹	فصل ۲۱: قانون رفتار نافذ فرآیندهای کلیدی در درمان ACT
۷۳	فصل ۲۲: اهداف درمان ACT
۷۵	فصل ۲۳: انعطاف پذیری روانشناختی

۷۷	فصل ۲۴: تمیز (فرق گذاری) و ردیابی
۷۹	فصل ۲۵: گسترده شدن رفتارهای پیشگیرانه
۸۱	فصل ۲۶: تمرکز بر روی فرآیند
۸۳	فصل ۲۷: چارچوب شش گانه
۸۷	فصل ۲۸: تماس با لحظه اینجا و اکنون (زمان حال)
۸۹	فصل ۲۹: خود- به عنوان - زمینه
۹۱	فصل ۳۰: پذیرش
۹۳	فصل ۳۱: تسلیش
۹۷	فصل ۳۲: ارزش ها
۱۰۱	فصل ۳۳: عهد فعالیت ها
۱۰۳	فصل ۳۴: دسته مفهوم است ها در تکنیک ها و تمرین های ACT
۱۰۵	بخش پنجم: سنجش و فرمول بندی
۱۰۷	فصل ۳۵: ACT به عنوان درمان شناختی - رفتاری
۱۰۹	فصل ۳۶: یادگیری تجربی (زمانی)
۱۱۱	فصل ۳۷: سودمندی و مزایای استفاده
۱۱۳	فصل ۳۸: حفظ و نگهداری فرآیند تمرکز
۱۱۵	فصل ۳۹: واضح، آگاه و فعال
۱۱۷	فصل ۴۰: ارزیابی متمرکز
۱۱۹	فصل ۴۱: ناامیدی خلاقانه
۱۲۱	فصل ۴۲: کارایی
۱۲۳	فصل ۴۳: اشتراک گذاری مدل های ACT
۱۲۵	فصل ۴۴: چرخه نگهداری
۱۲۷	فصل ۴۵: حرکت به سوی چیزی و دور شدن از آن
۱۲۹	فصل ۴۶: قالب و چارچوب درمان ACT
۱۳۳	بخش ششم: تکنیک هایی برای حرکت در مسیر فرآیند درمان ACT
۱۳۵	فصل ۴۷: ارتباط با تکنیک های بودن در لحظه اکنون (ذهن آگاهی)
۱۳۷	فصل ۴۸: جزئیات تکنیک ذهن آگاهی
۱۳۹	فصل ۴۹: تمرینات قالب بندی شده در ذهن آگاهی
۱۴۳	فصل ۵۰: تکنیک خود به عنوان زمینه بافتاری
۱۴۵	فصل ۵۱: تمرین آسمان و هوا (محتوا و زمینه)
۱۴۷	فصل ۵۲: ایجاد دورنمای ذهنی

فصل ۵۳: تکنیک پذیرش.....	۱۵۱
فصل ۵۴: تمرین بازی طناب کشی.....	۱۵۳
فصل ۵۵: تمرین انگشت بند چینی.....	۱۵۷
فصل ۵۶: تکنیک‌های گسلش.....	۱۵۹
فصل ۵۷: من این فکر را دارم که.....	۱۶۱
فصل ۵۸: تمرینات فیزیکی.....	۱۶۳
فصل ۵۹: ارزش تکنیک‌ها.....	۱۶۷
فصل ۶۰: ده تکنیک برتر ذهن آگاهی (لحظه اکنون).....	۱۶۹
فصل ۶۱: جایگزین شدن سوالات جادویی.....	۱۷۱
فصل ۶۲: تعهد در فعالیت تکنیک‌ها.....	۱۷۳
فصل ۶۳: ارزش اهداف فعالیت در تمرین‌ها.....	۱۷۷
فصل ۶۴: موازنه و تعادل کلامی.....	۱۸۱
بخش هفتم: ساختار دایالکتیک.....	۱۸۵
فصل ۶۵: ساختار روند جلسات درمان ACT.....	۱۸۷
فصل ۶۶: ساختار یک جلسه از درمان ACT.....	۱۹۱
فصل ۶۷: استفاده از استعاره‌های اخیر فرآیند.....	۱۹۳
فصل ۶۸: تکنیک درمانی اتوبوس و مسافر.....	۱۹۵
فصل ۶۹: زندگی همراه با گام‌های تمرینی.....	۱۹۹
بخش هشتم: قلب.....	۲۰۱
فصل ۷۰: قلب ACT - زمینه، استراتژی و فرآیند.....	۲۰۳
بخش نهم: ACT در زمینه.....	۲۰۵
فصل ۷۱: رنج انسان بیماری نیست.....	۲۰۷
فصل ۷۲: نیازهای بنیادین انسان.....	۲۰۹
فصل ۷۳: مراجعان ما گیر افتاده‌اند اما درهم نشکسته‌اند.....	۲۱۱
فصل ۷۴: موضع درمانی.....	۲۱۳
فصل ۷۵: ACT در یک زمینه فرهنگی.....	۲۱۵
فصل ۷۶: ACT و مدل پزشکی.....	۲۱۷
بخش دهم: ایجاد تصمیمات در داخل تمرین.....	۲۱۹
فصل ۷۷: فرآیند یا پروتکل؟.....	۲۲۱
فصل ۷۸: استفاده از تحلیل کارکردی در جلسه‌ی درمانی.....	۲۲۳
فصل ۷۹: روان‌درمانی تحلیلی کارکردی.....	۲۲۵

۲۲۷	فصل ۸۰: الگوسازی، راهاندازی، تقویت
۲۲۹	فصل ۸۱: ارتقاء هماهنگی متخصص - مراجع
۲۳۱	فصل ۸۲: نکاتی پیرامون صحبت کردن
۲۳۳	فصل ۸۳: کارکرد شکل
۲۳۵	فصل ۸۴: زمینه در برابر محتوا
۲۳۷	فصل ۸۵: عمل‌گرایی در برابر حقیقت
۲۳۹	فصل ۸۶: کار کردن با الحاقات
۲۴۱	فصل ۸۷: نمایش رفتار در برابر کاهش رفتار
۲۴۳	فصل ۸۸: ارزش‌ها در برابر اهداف
۲۴۵	فصل ۸۹: حصول اطمینان از اینکه ارزش‌ها، تبدیل به قانون نمی‌شوند
۲۴۷	فصل ۹۰: هدف قرار دادن استعاره‌ها
۲۴۹	بخش یازدهم: مسائل درون‌برآیند درمان
۲۵۱	فصل ۹۱: زمانی که کنترل و اجتناب ممکن است خوب باشند
۲۵۳	فصل ۹۲: خود - افشاگری
۲۵۵	فصل ۹۳: ماندن در زمان حال
۲۵۷	فصل ۹۴: آگاهی از آمیختگی درمانگر
۲۶۱	فصل ۹۵: افتادن در تله‌ی "درستش کن"
۲۶۳	فصل ۹۶: ماندن با احساسات دشوار
۲۶۵	فصل ۹۷: شیوه‌های عشق ورزیدن به عدم اعتماد بنفشی
۲۶۷	فصل ۹۸: الگوسازی مدل
۲۷۰	فصل ۹۹: تمرین "درون مسیر، تمرین خارج‌ازمسیر"
۲۷۵	فصل ۱۰۰: حفظ وفاداری به الگو
۲۷۷	کاربرگ ناظر ویژه
۲۷۹	منابع
۲۸۵	واژه‌نامه

مقدمه

زمان نگارش کتاب حاضر تقریباً ۲۰ سال پس از انتشار اولین کتاب است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به عنوان یک کلمه بر خلاف A.C.T تلفظ می‌شود. می‌باشد. در ادامه ACT از رشد قابل توجهی برخوردار بوده است. شواهد پایه شامل حدود ۲۵۰ آزمایش تصادفی کنترل شده و پیرامون ۳۰ بررسی اصولی و فراتحلیلی می‌باشد. برنامه‌های بالینی گسترده شواهدی از اثربخشی آن است که در درمان فردی، مراقبت‌های بهداشتی فیزیکی و روانی، از طریق برنامه‌های کاربردی و حرفه‌ای که برای کمک به مردی که در معرض مشکلات اجتماعی و بهداشت عمومی در سطح جامعه قرار دارند می‌باشد. ما از سادبیر (ویرایشگر) گروه پروفسور (استاد) ویندی دریدن^۱ برای همکاری در عرضه متن کتاب ۱۰۰ فن و امتیاز کلیدی ACT بسیار سپاسگزاریم. که با توجه به رشد سریع ACT بین ۱۰ فن بسیار ضروری بوده است.

امید ما این است که این کتاب به عنوان یک مرجع مفید برای مفاهیم کلیدی نظری و مسائل عملی برای هر کسی که به دنبال استفاده از این مفاهیم به عنوان بخشی از تلاش آن‌ها برای کمک به دیگران باشد خدمت خواهد کرد. ما ACT را در این کتاب به سه بخش تحت عنوان "سر، دست‌ها و قلب" ترتیب داده‌ایم. این نشان دهنده روشی است که در آن ACT اغلب مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. در زمینه‌های آموزشی کسانی که مایل به یادگیری فنون این رویکرد هستند در صورت لزوم از سه حوزه یادگیری: • سر - دانش تئوری و مفاهیم • دست‌ها - مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی • قلب - راه‌های ارتباط با تجربیات خود و همچنین با تجربیات دیگران.