

درمان پذیرش و تعهد

۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها

ریچارد بنت

Richard Bennett

جوزف ای. الیور

Joseph E. Oliver

مترجمان:

دکتر ابراهیم علیزاده موسوی، نسرين طاهر هدايتی، آگس پایلی، حسين

هادی طرقي، الهه ادیبان مهر

سرشناسه: بنت، ریچارد	عنوان: درمان پذیرش و تعهد
نشر: مشهد، طلوع مجد، ۱۳۹۸	مشخصات: ۲۲۸ ص؛ وزیری
شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۹۶۰۲۶۷	فهرست نویسی: فیبا
موضوع: روانشناسی	موضوع: Acceptance and commitment therapy
یادداشت: کتابنامه، ص ۲۲۳	رده بندی کنگره: RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵	کتابشناسی ملی: ۶۰۶۴۶۸۱
یادداشت: مترجمان ابراهیم عزیزاده موسوی، نسرین طاهرهدایتی، نرگس پاپلی، حسین هادی طرقي، الهه ادیبان مهر	

«درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد»

نویسندگان: ریچارد بنت، جوزف ای. آلبو

مترجمان: ابراهیم عزیزاده موسوی، نسرین طاهرهدایتی، نرگس پاپلی، حسین هادی

طرقي، الهه ادیبان مهر

طراح جلد: فاطمه رستمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۶۰-۲۶-۷

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ - مشهد

چاپخانه: گاندی - تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات طلوع مجد

اینستاگرام: Majd.pub

وبسایت: www.nashremajd.ir

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۳۳۲۲۱۳

تلفن ثابت: ۰۵۱-۳۸۹۰۰۲۰۴



هرگونه تکثیر قانونا و شرعا مجاز نمی باشد

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجمین.....
۱۲	درمان پذیرش و تعهد.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	فصل اول: سر.....
۱۵	بخش ۱- سر در اکت _ مفاهیم و نظریه‌ها.....
۱۷	اصول رفتاری کلیدی.....
۱۷	بخش ۱- اصول رفتاری کلیدی B در CBT.....
۱۹	بخش ۳- یادگیری از طریق تداوی.....
۲۱	بخش ۴- یادگیری از طریق پیام.....
۲۳	بخش ۵- کنترل گرایشی و کنترل جسمانی.....
۲۵	بخش ۶- زمینه گرایی کارکردی.....
۲۷	بخش ۷- واقعیت عملی (عملگرا).....
۲۹	بخش ۸- کارکرد رفتار.....
۳۱	بخش ۹- کارکرد در مقابل شکل.....
۳۳	بخش ۱۰- اهمیت بافت.....
۳۵	بخش ۱۱- یادگیری از طریق زبان و شناخت.....
۳۷	نظریه چهارچوب ارتباطی (RFT).....
۳۷	بخش ۱۲- تاریخچه نظریه چهارچوب ارتباطی (RFT).....
۳۹	بخش ۱۳- پاسخ ارتباطی.....
۴۱	بخش ۱۴- راه‌های مختلف ارتباط.....
۴۴	بخش ۱۵- کارکردهای محرک.....

بخش ۱۶- ارتباط و همبستگی (انسجام)	۴۶
بخش ۱۷- زبان هدیه یا عامل بدبختی	۴۸
بخش ۱۸- توهم کنترل	۵۰
بخش ۱۹- اجتناب تجربی	۵۲
بخش ۲۰- همجوشی شناختی (فیوژن)	۵۴
بخش ۲۱- رفتارهای قاعده مند	۵۶
فرایند های کلیدی در ACT	۵۸
بخش ۲۲- فرایندهای کلیدی در ACT	۵۸
بخش ۲۳- ابعاد باوری روان شناختی	۶۰
بخش ۲۴- تمایز و زیبایی	۶۲
بخش ۲۵- گسترش خزانه رفتاری	۶۴
بخش ۲۶- تمرکز بر روی فرایند	۶۶
بخش ۲۷- مدل شش ضلعی	۶۸
بخش ۲۸- ارتباط با زمان حال	۷۱
بخش ۲۹- خود به عنوان زمینه	۷۳
بخش ۳۰- پذیرش	۷۵
بخش ۳۱- گسلش	۷۷
بخش ۳۲- ارزش ها	۷۹
بخش ۳۳- عمل متعهدانه	۸۲

فصل دوم: دست ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

بخش ۳۴- دست های در درمان ACT تمرین ها و تکنیک ها	۸۵
ارزیابی و فرمول بندی	۸۷
بخش ۳۵- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان شکلی از درمان شناختی رفتاری	۸۷

بخش ۳۶- یادگیری از طریق تجربه.....	۸۹
بخش ۳۷- بکارگیری استعاره.....	۹۱
بخش ۳۸- حفظ تمرکز بر روی فرآیند.....	۹۴
بخش ۳۹- گشودگی، آگاهی و فعال بودن.....	۹۶
بخش ۴۰- ارزیابی متمرکز.....	۹۸
بخش ۴۱- ناامیدی خلاقانه.....	۱۰۰
بخش ۴۲- لایایی.....	۱۰۲
بخش ۳- به اشتراک گذاشتن مدل ACT.....	۱۰۴
بخش ۴۴- چرخه‌های ننداری.....	۱۰۶
بخش ۴۵- اعمال توانایی جانبی.....	۱۰۸
بخش ۴۶- ماتریکس درمان ذهنی، پذیرش و تعهد.....	۱۱۰
تکنیک‌هایی برای تسریع فرایند درمان ACT.....	۱۱۳
بخش ۴۷- تکنیک‌های مربوط به تماس با لحظه حاضر.....	۱۱۳
بخش ۴۸- ذهن آگاهی در ابعاد کوچک.....	۱۱۵
بخش ۴۹- تمرینات رسمی ذهن آگاهی.....	۱۱۷
بخش ۵۰- تکنیک‌های خود به عنوان زمینه.....	۱۱۹
بخش ۵۱- تمرین آسمان و آب و هوا.....	۱۲۱
بخش ۵۲- داشتن چشم انداز.....	۱۲۳
بخش ۵۳- تکنیک‌های پذیرش.....	۱۲۵
بخش ۵۴- تمرین مسابقه طناب کشی با هیولا.....	۱۲۷
بخش ۵۵- تمرین تله انگشت چینی.....	۱۳۰
بخش ۵۶- تکنیک‌های گسلش.....	۱۳۲
بخش ۵۷- تکنیک من این فکر رو دارم که.....	۱۳۴

بخش ۵۸- تمرینات فیزیکی	۱۳۶
بخش ۵۹- تکنیک‌های مربوط به ارزش‌ها	۱۳۸
بخش ۶۰- تمرین ده لحظه برتر زندگی	۱۴۰
بخش ۶۱- یک جایگزین (پرسش‌های معجزه‌گر)	۱۴۲
بخش ۶۲- تکنیک‌های عمل متعهدانه	۱۴۴
بخش ۶۳- تمرین «ارزش‌ها، اهداف و عمل متعهدانه»	۱۴۶
بخش ۶۴- مواجهه و یادگیری بازدارنده	۱۴۸
سازمان دادن به داخله	۱۵۰
بخش ۶۵- ساختن یک دفتر از جلسات	۱۵۰
بخش ۶۷- استفاده از اسنارها و فراگیر	۱۵۵
بخش ۶۸- تمرین مسافران نوبت	۱۵۷
بخش ۶۹- تمرین «گام‌های مسیر زندگی»	۱۵۹
فصل سوم: قلب در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۶۱
بخش ۷۰- قلب اکت - زمینه، راهبرد و فرایند	۱۶۱
بخش ۷۱- رنج انسان، بیماری نیست	۱۶۲
بخش ۷۲- نیازهای بنیادی انسان	۱۶۴
بخش ۷۳- مراجع شکست نخورده، بلکه گیر افتاده	۱۶۶
بخش ۷۴- موضع درمان	۱۶۸
بخش ۷۵- درمان ACT در بافت فرهنگی	۱۷۰
بخش ۷۶- ACT و مدل پزشکی	۱۷۲
تصمیم‌گیری در عمل	۱۷۴
بخش ۷۷- فرآیند یا پروتکل	۱۷۴
بخش ۷۸- استفاده از تحلیل کارکردی در جلسات	۱۷۶

بخش ۷۹- روان‌درمانی تحلیلی کارکردی	۱۷۸
بخش ۸۰- مدل‌سازی (الگو سازی)، آغاز کردن، تقویت کردن	۱۸۰
بخش ۸۱- ارتقاء هماهنگی بین درمانگر- مراجع	۱۸۲
بخش ۸۲- حرف زدن کافی نیست	۱۸۴
بخش ۸۴- زمینه و بافت بالاتر از محتوا	۱۸۷
بخش ۸۵- عملگرایی بالاتر از حقیقت	۱۸۹
بخش ۸۶- جام درمان و اضافه کردن به شبکه ارتباطی	۱۹۱
بخش ۸۷- افزایش رفتار بالاتر از کاهش رفتار	۱۹۳
بخش ۸۸- ارزش‌ها، در از اهداف	۱۹۵
بخش ۸۹- حصول نیاز از اینکه ارزش‌ها، قواعد نمی‌شوند	۱۹۷
بخش ۹۰- هدف‌گیری استعاره‌ها	۱۹۹
مطالب مربوط به جلسات درمان	۲۰۱
بخش ۹۱- زمانی که کنترل و اجتناب ممکن است خوب باشند	۲۰۱
بخش ۹۲- خود افشایی	۲۰۳
بخش ۹۳- در لحظه حال ماندن	۲۰۵
بخش ۹۴- آگاهی از هم جوشی درمانگر	۲۰۶
بخش ۹۵- گیر کردن در حل مشکل	۲۰۹
بخش ۹۶- ماندن با احساسات دشوار	۲۱۱
بخش ۹۷- یادگیرییم به شک‌هایمان عشق بورزیم	۲۱۳
بخش ۹۸- مدل‌سازی مدل	۲۱۵
بخش ۹۹- تمرین در مسیر، خارج مسیر	۲۱۷
بخش ۱۰۰- حفظ وفاداری به مدل	۲۱۹
کاربرگ نظارت	۲۲۱

مقدمه مترجمین

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا به اختصار (ACT) یکی از درمان‌های نسل سوم رفتار درمانی است. این رویکرد در مقایسه با رفتار درمانی شناختی تاکید بیشتری بر پذیرش و تمایل به تجربیات دورنی دارد. هدف این رویکرد آن است که به درمانجویان بیاموزد چگونه عقیده سرکوب کردن پریشانی‌ها را ترک کنند و هیجانات ناخوشایند خود را بیشتر تحمل کنند. می‌توان گفت هدف کلی ACT رسیدن به انعطاف‌پذیری روان شناختی است به گونه‌ای که نیاز به حذف یا از بین بردن احساسات ناراحت‌کننده نباشد. بلکه به رغم وجود این احساسات و افکار و خاطرات ناگوار فرد به سوی رفتار مبتنی بر ارزش‌ها حرکت کند. از زمان معرفی این رویکرد در سال ۱۹۸۲ توسط "استیون هیز" کتاب‌های روانی در این خصوص به رشته تحریر در آمده است که تعداد از آن‌ها در ایران نیز چاپ شده است، لیکن به دلیل استقبال گسترده متخصصان حوزه سلامت روان اعم از مشاوران، روانشناسان و روانپزشکان از این مدل درمانی، نیاز به ترجمه و تألیف کتاب‌های بیشتری در این زمینه احساس می‌شود. به همین دلیل مترجمان این اثر با درک این ضرورت اقدام به ترجمه کتاب حاضر نموده‌اند. بخش‌های مختلف این کتاب بدون پرداختن به توضیحات غیر ضروری، به اختصار مهم‌ترین مفاهیم نظری و کاربرد درمان ACT را در قالب ۱۰۰ نکته کلیدی ارائه نموده است. مخاطبین این کتاب عمدتاً کسانی هستند که با مفاهیم و اصول اولیه درمان ACT آشنایی داشته و درصدد تکمیل دانش و مهارت خود در این زمینه هستند، لیکن شیوه نگارش کتاب به گونه‌ای است که عموم علاقمندان این رویکرد را مجذوب خود می‌سازد. امیدواریم ترجمه کتاب حاضر تا اندازه‌ای پاسخگوی نیاز دانشجویان، اساتید و سایر علاقمندان در این زمینه باشد.

مترجمان، ۱۳۹۸