

شامل

- استعاره‌ها و تمرین‌های جدید
- متون روان و شیوا
- رهنمودهایی برای تهیه استعاره‌های شخصی خودتان

کتاب جامع استعاره‌های اکت

راهنمای درمانگر برای تمرین‌های تجربی و استعاره‌های
درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش

تألیف

دکتر جیل ای استودارد

دکتر نیلوفر آفاری

با مقدمه

دکتر استیون هیر

ترجمه

شیوا جمشیدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ویرایش

محسن ربیعی، فائزه نجفی از «ویراستاران»



کتاب ارجمند



دکتر جیل ای استودارد، دکتر نیلوفر آفاری

کتاب جامع استعاره‌های اکت

راهنمای درمانگر برای تمرین‌های تجربی و استعاره‌های

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش

ترجمه: شیوا جمشیدی

ویراستار: محسن ربیعی، فائزه نجفی «از ویراستاران»

فروست: ۱۳۶۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرویز قدیریانی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شک

ناظر چاپ: سعید خانکش

چاپ و صحافی: نقش‌نیز

چاپ اول، خرداد ۱۳۹۸، ۸۰، نسخ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۳۳-۹

سرشناسه: استودارد، جیل ای، Stoddard, Jill A

عنوان و نام پدیدآور: کتاب جامع استعاره‌های اکت: راهنمای

درمانگر برای تمرین‌های تجربی و استعاره‌های درمان مبتنی بر

تعهد و پذیرش / مؤلف جیل ای. استودارد، نیلوفر آفاری؛ با مقدمه

استیون هیز؛ مترجم: شیوا جمشیدی؛ ویراستاران: محسن ربیعی،

فائزه نجفی از ویراستاران.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص. قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۳۳-۹

عنوان اصلی: The Big Book of ACT Metaphors: a

Practitioner's Guide to Experiential, ... 2014.

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، Acceptance and

Commitment Therapy

شناسه افروده: آفاری، نیلوفر، Afari, Niloofar، هیز، استیون،

۱۹۴۸-۱۹۴۸، Hayes, Steven C.، جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹- مترجم،

ربیعی، محسن، ۱۳۶۱- ویراستار، نجفی، فائزه، ۱۳۶۰- ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۵ الف ۴۲۶ د/۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۴۹۳۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و ترجمان

مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از آن اثر را بدون

اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد تعقیب قانون

قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۴، آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۷۷۰۰۲

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۲-۳۱۰۰۸۰۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۲۰۰۰۰۰۴۴

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷	یادداشت مترجم
۹	درباره نویسندگان
۱۳	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۲۱	فصل ۱: مرون بر اکت
۲۹	فصل ۲: دورزدن تله‌های مرنس با استفاده از تمرین تجربی ماتیو ویلت، جنیفر ل ویلت، زان-لوئیس مونسته
۴۵	فصل ۳: پذیرش و رضایت همراه با پیا اس هبئر
۸۱	فصل ۴: همجوشی‌زدایی شناختی
۱۰۵	فصل ۵: آگاهی از لحظه حال همراه با شیوا مستوفی و جسیکا گوندی کوننو
۱۳۱	فصل ۶: خود همچون بافتار و اتخاذ چشم‌انداز
۱۴۹	فصل ۷: ارزش‌ها
۱۷۵	فصل ۸: اقدام متعهدانه
۱۹۵	فصل ۹: یکپارچه‌کردن تمام مطالب کتاب
۲۰۵	پیوست شماره ۱: دفتر یادداشت توجه‌آگاهی جسیکا گوندی کوننو
۲۰۷	پیوست شماره ۲: ثبت فکر اکت الیزابت مایر
۲۰۹	پیوست شماره ۳: کاربرد توجه‌آگاهی موسیقایی و همجوشی‌زدایی لوین شوارتز

- پیوست شماره ۴: فهرست ارزش‌ها..... ۲۱۱
نیکول رنسنبرینک
- پیوست شماره ۵: کاربرگ تمرین قهرمانان..... ۲۱۳
راب آرچر
- پیوست شماره ۶: کاربرگ نوشتن زندگی‌نامه شخصی..... ۲۱۵
مارک استرن
- پیوست شماره ۷: کاربرگ ارزش‌ها و اقدام متعهدانه..... ۲۱۷
جیل استودارد
- پیوست شماره ۸: تصویر و کاربرگ استاد کلاس درس..... ۲۱۹
جیل استودارد
- پیوست شماره ۹: تصویر و کاربرگ تمرین حباب..... ۲۲۳
نونو فریرا
- پیوست شماره ۱۰: فهرست انتخابی از تمرین‌ها و استعاره‌های بیشتر که در دیگر منابع به چاپ
رسیده‌اند..... ۲۲۵
- پیوست شماره ۱۱: حقوق و مجوزها..... ۲۳۱
- منابع..... ۲۳۳
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۳۹
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۴۰

یادداشت مترجم

ذهن ابزاری بسیار نامطمئن است. اگر کنترلش کنیم، وسیله‌ای مفید می‌شود اما اگر کنترلش نکنیم، مشکلاتی می‌آفریند. ذهن ماشینی است پربازده که می‌تواند میلیون‌ها میلیون مشکل ایجاد کند، بی‌آنکه مواد اولیه داشته باشد؛ ما خودمان مشکلات را می‌آفرینیم و آنگاه خودمان را قربانی مشکلات می‌کنیم. این نبردی است که با همکاری ذهن شکل می‌گیرد. من دوزخ خودم هستم، سازنده مشکلات خودم.

ساتیش کومار

در این بخش مختصراً از منظر زبان‌شناسی به استعاره می‌پردازم و رسیدن به یک تصویر کلی کاربردی درخصوص استفاده از استعاره در روان‌شناسی و درمان به‌طور عام و اکت به‌طور خاص را بر عهده خواننده مشتاق و علاقه‌مند می‌گذارم. اما درم لذت روزافزون، هم‌سفر خواننده عزیز در این سفر بی‌پایان باشد.

به‌طور کلی، سه پندار ناصحیح دربارهٔ استعاره وجود دارد. از نظر اکثر مردم، استعاره فقط آرایه‌ای بلاغی است و ابزاری در خدمت تخیل شاعرانه، یعنی موضوعی که به کارکرد خاص و ادبی زبان مربوط می‌شود. علاوه‌براین، بسیاری بر این باورند که استعاره عموماً تخصیصی مختص حوزهٔ زبان است، یعنی موضوعی که سروکارش نه با اندیشه یا عمل، که با ایده‌ها است. بسیاری نیز تصور می‌کنند در زندگی روزمره چندان به استعاره نیاز ندارند. درحالی‌که استعاره سرتاسر زندگی روزمره را در بر دارد، آن‌هم نه فقط در عرصهٔ ادبیات و زبان و واژگان، بلکه همچنین در عرصهٔ اندیشه و عمل.

نظام مفهومی حاکم بر فکر و عمل ما اساساً ماهیتی استعاری دارد. لیکاف و جانسون (۱۹۸۰) بر این باورند که استعاره فقط موجب وضوح و گیرایی بیشتر اندیشه‌های ما نمی‌شود، بلکه عملاً ساختار ادراکات و دریافت‌های ما را شکل می‌دهد. در زبان‌شناسی شناختی، استعاره به‌توئی سازندهٔ تازوپود تفکر و شناخت انسان تلقی می‌شود. لیکاف و جانسون با بررسی موارد متعدد به‌کارگیری استعاره در جای‌جای زبان، به‌زیبایی نشان می‌دهند استعاره، قبل از اینکه به زبان متعلق باشد، بر سازندهٔ شناخت و تفکر انسان است. به‌بیان دیگر، استعاره نقشی مهم در سازمان‌دهی تفکر انسان و مفاهیم ایفا می‌کند. شاید بتوان گفت استعاره زیربنای درک مفاهیم انتزاعی در تفکر انسان است و استعاره‌ها به این دلیل وجود دارند که تفکر انسان اساساً ماهیتی استعاری دارد.

مفاهیم حاکم بر اندیشهٔ ما فقط شامل موضوعات فکری نیست، بلکه اعمال روزمرهٔ ما را نیز در بر

می‌گیرد. همین مفاهیم‌اند که ساختار ادراکات و نحوهٔ مراودهٔ ما با جهان و در جهان و چگونگی تعامل ما با سایرین را تشکیل می‌دهند؛ به عبارت دیگر، نظام مفهومی ما نقشی اساسی در تعریف واقعیات روزمره‌مان ایفا می‌کند. نظام مفهومی چیزی نیست که در حالت عادی به آن واقف باشیم. در بسیاری از اموری که روزانه انجام می‌دهیم، اندیشه و عمل ما، کمابیش به گونه‌ای ناخودآگاه، در امتداد خط‌سیر خاصی رخ می‌دهد و یکی از راه‌های پی‌بردن به این خط‌سیر، توجه به زبان است. چون ارتباط بر همان نظام مفهومی‌ای استوار است که ما در اندیشیدن و عمل کردن به کار می‌گیریم، زبان‌مان هم مملو از شواهدی است که به ما کمک می‌کنند به آن نظام دسترسی پیدا کنیم.

در حوزهٔ زبان‌شناسی شناختی، استعاره عبارت است از درک یک قلمرو مفهومی براساس قلمرو مفهومی دیگر؛ یعنی یک قلمرو تجربی به‌طور تقریبی بر قلمرو تجربی دیگری نگاشت می‌شود. نگاشت به مجموعه‌ای از تناظرهایی اشاره دارد که میان اجزای سازندهٔ قلمروهای مبدأ و مقصد برقرار هستند. به بیان دیگر، نگاشت به معنای انتقال ویژگی‌های یک قلمرو مفهومی به یک قلمرو مفهومی دیگر است. انسان افکار خود را بر زبان جهان را به واسطهٔ نگاشت میان فضاهاى ذهنی مختلف نشان می‌دهد. این فضاهاى ذهنی به انسان اجازه می‌دهند افکار خود را از فضای کنونی که در آن قرار دارد، به فضایی فرضی در آینده یا گذشته فرستند. در واقع، نگاشت در بستر ویژگی‌های متناظر رخ می‌دهد.

لذا همهٔ ما در زندگی روزمره با استعاره سخن می‌گوییم و به‌مدد استعاره زندگی می‌کنیم. استعاره امری صرفاً زبانی و در حد واژگان نیست، بلکه فرایندهای تفکر انسان اساساً استعاری هستند و نظام تصویری ذهن انسان براساس استعاره شکل می‌گیرد و تعریف می‌شود و استعاره نوعی شکل زبانی ریشه‌دار در نظام تصویری ذهن انسان است. استعاره تنها ابزار زبانی برای بیان اندیشه نیست، بلکه روشی است برای اندیشیدن.

شیوا جمشیدی^۱

بهار ۱۳۹۸

۱. خوانندگان محترم از طریق ایمیل shiva.jam@yahoo.com می‌توانند با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات‌شان را به اشتراک بگذارند.