

آموزش گام به گام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت)

طاهره نظام دستجردی

www.ketab.ir



۱۴۰۰

سرشناسه نظام دستجردی، طاهره، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور آموزش گام به گام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت)، طاهره نظام دستجردی،
مشخصات نشر اصفهان، کاشف علم، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری ۲۵۸ :
شابک ۸- ۳۷- ۷۶۹۰- ۶۲۲- ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی فیبا
یادداشت کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۳۰.
موضوع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- روش‌ها
موضوع Acceptance and commitment therapy -- Methods
موضوع ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع Mindfulness (Psychology)
رده بندی کنگره RC۴۸۹
رده بندی دیویی ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی ۷۶۵۳۷۹۰

آموزش گام به گام درمان مبتنی بر
پذیرش و تعهد (اکت)

طاهره نظام دستجردی



کاشف علم

نشر کاشف علم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۸- ۳۷- ۷۶۹۰- ۶۲۲- ۹۷۸

مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

WWW. KASHEFELM. IR

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	جلسه اول
۱۷	جلسه دوم
۲۳	جلسه سوم
۳۰	جلسه چهارم
۳۷	جلسه پنجم
۵۰	جلسه ششم
۵۸	جلسه هفتم
۶۸	جلسه هشتم
۷۵	جلسه نهم
۸۵	جلسه دهم
۹۴	جلسه یازدهم
۱۰۸	جلسه دوازدهم
۱۱۰	جلسه سیزدهم
۱۲۰	جلسه چهاردهم
۱۲۸	جلسه پانزدهم
۱۳۷	جلسه شانزدهم
۱۴۷	جلسه هفدهم
۱۵۸	جلسه هجدهم
۱۶۶	جلسه نوزدهم
۱۷۷	جلسه بیستم
۱۸۸	جلسه بیست و یکم
۲۰۱	جلسه بیست و دوم
۲۱۲	جلسه بیست و سوم
۲۲۴	جلسه بیست و چهارم
۲۴۰	جلسه بیست و پنجم
۲۵۱	جلسه بیست و ششم
۲۵۸	منابع و مآخذ

مقدمه

با توجه به پیشرفت و گسترش قابل ملاحظه رویکردهای درمانی در حوزه روانشناسی و تخصصی تر شدن هر چه بیشتر این رشته نیاز است افرادی که در این حوزه فعالیت می کنند یا تمایل به ورود و کار در این حیطه را دارند سطح اطلاعات گسترده ای در این زمینه داشته باشند، که یکی از این رویکردها که در چند سال اخیر با استقبال قابل توجهی روبه رو بوده رویکرد ACT است. درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش یا به اختصار (ACT) مخلوطی از چهار رویکرد توجه آگاهی، پذیرش، تعهد و تغییر رفتار است و هدف کلی آن در نهایت رسیدن به انعطاف پذیری روانی است به گونه ای که نیاز به حذف یا از بین بردن احساس بد نباشد، بلکه به رغم وجود این احساس فرد به سوی رفتار مبتنی بر ارزش اندیشیده حرکت کند. این روش توسط استیون هیز^۱ در سال ۱۹۸۲ معرفی شد، و جزو درمان های موج سوم رفتاردرمانی محسوب می شود. دو مبنای فلسفی اکت، بافت گرایی عملکردی و نظریه چارچوب رابطه ای است که ریشه آنها در فلسفه رفتارشناسی رادیکال بی اف اسکینر است. لذا در کتاب پیش رو به صورت کاربردی طی بیست و شش جلسه به آموزش گام به گام درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) پرداخته شده است.