

درمان پذیرش و تعهد (ACT)

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

www.ketab.ir

ریچارد بنت، جوزف ای. اولیور درمان پذیرش و تعهد (ACT):

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

ترجمه: دکتر عمران حشمتی

فروست: ۱۸۲۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: فاطمه نویدی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نيزار

چاپ اول، مهر ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۵۸-۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مجرم محسوب میگردد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: بنت، ریچارد
عنوان و نام پدیدآور: درمان پذیرش و تعهد (ACT):
۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک / تألیف ریچارد بنت، جوزف

ای. اولیور؛ ترجمه عمران حشمتی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص؛ قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۵۸-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: Acceptance and commitment

therapy: 100 key points and techniques,
2019.

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

(acceptance and commitment therapy)

شناسه افزوده: جوزف ای.

(Oliver, Joseph E.)

شناسه افزوده: حشمتی، عمران، ۱۳۵۲- مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۴۸۵۷۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۵۸۰۰۰ 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

۱۱.....	مقدمه مترجم.....
۱۵.....	درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی.....
۱۷.....	سیاسگزاری.....
۱۹.....	مقدمه.....
۲۱.....	بخش ۱.....
۲۱.....	سر.....
۲۲.....	۱ سر ACT- فلسفه و نظریه.....
۲۴.....	اصول کلیدی رفتار.....
۲۵.....	۲ مفهوم رفتار در درمان شناختی- رفتاری.....
۲۷.....	۳ یادگیری از طریق تداعی.....
۲۹.....	۴ یادگیری از طریق پیامد.....
۳۱.....	۵ کنترل اشتیاقی و کنترل آزارنده.....
۳۳.....	۶ بافتارگرایی کارکردی.....
۳۵.....	۷ حقیقتی عمل‌گرایانه.....
۳۷.....	۸ کارکرد رفتار.....
۳۹.....	۹ کارکرد در برابر شکل ظاهری.....
۴۱.....	۱۰ اهمیت بافت.....
۴۳.....	۱۱ یادگیری از طریق زبان و شناخت.....
۴۵.....	نظریه چارچوب ارتباطی (RFT).....
۴۶.....	۱۲ پیشینه RFT.....
۴۸.....	۱۳ پاسخ‌دهی ارتباطی.....
۵۰.....	۱۴ روش‌های متفاوت ارتباط دادن.....

۵۳.....	تبدیل کارکردهای محرک.....	۱۵
۵۵.....	انسجام.....	۱۶
۵۷.....	زبان به مثابه نعمت و نعمت.....	۱۷
۵۹.....	توهم کنترل.....	۱۸
۶۱.....	اجتناب تجربه‌ای.....	۱۹
۶۳.....	همجوشی شناختی.....	۲۰
۶۵.....	رفتار محکوم به قاعده.....	۲۱
۶۸.....	فرایندهای کلیدی در ACT.....	
۶۹.....	اهداف ACT.....	۲۲
۷۱.....	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.....	۲۳
۷۳.....	تمایز و ردیابی.....	۲۴
۷۵.....	گسترده‌تر کردن خزانه رفتاری.....	۲۵
۷۷.....	تمرکز بر فرایند.....	۲۶
۷۹.....	مدل شش ضلعی انعطاف‌پذیری.....	۲۷
۸۲.....	تماس با لحظه حال.....	۲۸
۸۴.....	خود به عنوان بافتار.....	۲۹
۸۷.....	پذیرش.....	۳۰
۸۹.....	ناهمجوشی.....	۳۱
۹۲.....	ارزش‌ها.....	۳۲
۹۵.....	عمل متعهدانه.....	۳۳
۹۷.....	بخش ۲.....	
۹۷.....	دست‌ها.....	
۹۸.....	دست‌های ACT - تکنیک‌ها و کار عملی.....	۳۴
۱۰۰.....	سنجش و فرمول‌بندی.....	
۱۰۱.....	ACT به مثابه درمان شناختی - رفتاری.....	۳۵
۱۰۳.....	یادگیری تجربی.....	۳۶
۱۰۶.....	استفاده از استعاره.....	۳۷

۱۰۹.....	۳۸	حفظ تمرکز بر فرآیند.....
۱۱۱.....	۳۹	باز، آگاه و فعال.....
۱۱۳.....	۴۰	سنجش متمرکز.....
۱۱۶.....	۴۱	ناامیدی سازنده.....
۱۱۸.....	۴۲	کارآمدی.....
۱۲۰.....	۴۳	به اشتراک گذاشتن مدل ACT.....
۱۲۳.....	۴۴	چرخه‌های ایقا.....
۱۲۵.....	۴۵	حرکات نزدیک کننده و دور کننده.....
۱۲۷.....	۴۶	ماتریس ACT.....

تکنیک‌هایی برای پیشبرد فرایندهای اکت ۱۳۰

۱۳۱.....	۴۷	تکنیک‌های تماس با لحظه حال.....
۱۳۳.....	۴۸	توجه آگاهی غیررسمی.....
۱۳۶.....	۴۹	تمرین‌های رسمی توجه آگاهی.....
۱۳۹.....	۵۰	تکنیک‌های بافتار انگاشتن خود.....
۱۴۱.....	۵۱	تمرین «آسمان و هوا».....
۱۴۳.....	۵۲	دگرنگری.....
۱۴۷.....	۵۳	تکنیک‌های پذیرش.....
۱۴۹.....	۵۴	تمرین طناب‌کشی.....
۱۵۲.....	۵۵	تمرین تله انگشت چینی.....
۱۵۵.....	۵۶	تکنیک‌های ناهمجوشی.....
۱۵۷.....	۵۷	فکر من این است که.....
۱۵۹.....	۵۸	جسمانی‌سازی تمرین‌ها.....
۱۶۲.....	۵۹	تکنیک‌های ارزش‌ها.....
۱۶۴.....	۶۰	تمرین ده مورد مهم.....
۱۶۶.....	۶۱	پرسش جادویی جایگزین.....
۱۶۹.....	۶۲	تکنیک‌های عمل متعهدانه.....
۱۷۲.....	۶۳	تمرین «ارزش‌ها، اهداف و اعمال».....
۱۷۵.....	۶۴	یادگیری مهارتی و مواجهه‌ای.....

مقدمه مترجم

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (ACT) یکی از درمان‌های موج سوم رفتاری-شناختی است که در سال‌های اخیر بیش‌ترین توجه را در حوزه روان‌درمانی و مشاوره (و حتی مربی‌گری) به خود جلب کرده است. خیل بی‌شمار مقاله‌های علمی و کتاب‌های چاپ‌شده در این زمینه مؤید این نظر است. بازار ترجمه کتاب‌های مرتبط با این رویکرد - که عمدتاً شامل کتاب‌های خودیاری یا کتاب‌های تخصصی‌تری است که به جنبه‌هایی از این رویکرد پرداخته است- نیز پررونق است. با این حال جای خالی منبعی جامع و درعین‌حال فشرده که نظریه و کاربرد این رویکرد را به خوبی پوشش دهد (و بر طبق آنچه در فرهنگ ACT مصطلح است، هر سه بخش سر، دست‌ها و قلب را شامل شود) به شدت احساس می‌شود. کتابی که در دست دارید از مجموعه ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، بیان علمی دقیق و درعین‌حال ساده، هر آنچه را که برای آشنایی و کاربرد این رویکرد لازم است در اختیار روان‌درمانگر می‌گذارد. کتاب در سه بخش سر (فلسفه و نظریه)، دست‌ها (تکنیک‌های کار عملی درمان) و قلب (بافتار، راهبرد و روند) ACT، اصول رفتاری، بافتارگرایی کاربردی، نظریه چارچوب ارتباطی، فرایندهای کلیدی، سنجش، فرمول‌بندی، تکنیک‌های پرکاربرد، ساختار مصاحبه، تصمیم‌گیری در عمل و موضوعات دیگر را با زبانی شفاف بیان می‌دارد و از این لحاظ خود را کتابی منحصر به فرد می‌سازد.

ترجمه چنین کتابی که موضوعاتی گسترده از مبانی فلسفی تا جزئیات روش درمانی و استعاره‌های مبتنی بر فرهنگ نویسندگان را پوشش می‌دهد، خالی از اشکال نخواهد بود. در معادل‌یابی اصطلاحات تخصصی از پیشنهاد‌های صاحب‌نظران بهره برده‌ام اما نکته قابل‌ذکر آن‌که رویکرد ACT سرشار از واژه‌ها و اصطلاحاتی است که هنوز معادل فارسی جاافتاده‌ای ندارند. این امر لزوم هماهنگی مترجمان- و صد البته ناشران- را می‌طلبد تا از این طریق بر غنای زبان فارسی بیفزایند و فهم درست‌تر و آسان‌تر را برای خواننده فارسی‌زبان ممکن سازند. از صاحب‌نظران و علاقه‌مندان

ترجمه می‌خواهم نقدها، پیشنهادها و تجارب خود را در زمینه ترجمه کتب مرتبط با رویکردهای نوین روان‌درمانی، از من به دریغ نفرمایند.

از دوستان و همکاران در انتشارات ارجمند - از صدر تا ذیل - سپاسگزارم که با صعه صدر و دقت نظر، فرایند چاپ این کتاب را به انجام رساندند. سپاس ویژه از همسرم مهناز که بدون صبوری و همراهی‌اش در شرایط سخت سال گذشته ترجمه این کتاب ممکن نمی‌شد. این ترجمه را به مانی دلبندم تقدیم می‌کنم که تنها اندکی زودتر از این ترجمه، پا به عرصه هستی گذاشت.

دکتر عمران حشمتی

3rd.wave.psychotherapy@gmail.com

www.ketab.ir