

بسم الله الرحمن الرحيم

زندگی با دین مومن

روشی مبتنی بر پذیرش

(کتاب کار درماندگی)

کوین ای. وولز و جان تی اسکرول

مترجم: مجتبی علی زاده

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	: وولز، کوین ای.
عنوان و نام پدیدآور	: Vowles, Kevin E
مشخصات نشر	: زندگی با درد مزمن: روشی مبتنی بر پذیرش (کتاب کار درمان گر)/کوین ای. وولز، جان تی اسکروِل ؛ مترجم مجتبی علیزاده.
مشخصات ظاهری	: تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۹.
شابک	: ۵۵ص. ۰۰-۷۲۰۰۸۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
داشته	: Life with Chronic Pain: An Acceptance-based Approach Therapist Guide and Patient Workbook.
رده ی کنگره	: RB۱۲۷
بندی دیویدی	: ۰۴۷۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی	: ۷۳۳۵۴۱



زندگی با درد مزمن

روشی مبتنی بر پذیرش

(کتاب کار درمان گر)

مؤلف: کوین ای. وولز و جان تی. اسکروِل

مترجم: مجتبی علیزاده

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۰۰-۷۲۰۰۸۵-۶۲۲-۹۷۸

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

خیابان سپهروردی شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم

۲۸۴۲۹۴۸۴

Academicpub1@gmail.com

Academicpress.ir



فهرست

- جلسه ۱- مقدمه و دستور جلسه درمان ۷
- تکلیف ۹
- جلسه ۲- تغییر رفتار و ذهن آگاهی ۱۰
- ۱- ارزش های بالقوه و مسئله انتخاب ۱۰
- ۲- مدل رفتاری و مفهوم تغییر رفتار ۱۰
- ۱- تمرین ذهن آگاهی ۱۴
- تکلیف ۱۶
- جلسه ۳- ارزش ها ۱۷
- ۱- «پذیرش» ۱۷
- ۲- ارزش ها ۱۷
- ۳- ذهن آگاهی ۱۹
- ۴- تکلیف ۲۰
- جلسه ۴- شفاف سازی ارزش ها و اهداف ۲۱
- ۱- شفاف سازی ارزش ها ۲۱
- ۲- موانع ۲۲
- ۳- تعیین اهداف و معرفی عمل متعهدانه ۲۳
- ۴- ذهن آگاهی ۲۳
- ۵- تکلیف ۲۴
- جلسه ۵- گسستگی ۲۵
- ۱- مرور تکلیف و بکخواخت کردن حرکت ۲۵
- ۲- گسستگی از تهدیدهای زبان ۲۵
- ۳- ذهن آگاهی ۲۸
- ۴- تکلیف ۲۹

جلسه ۶- عمل متعهدانه ۳۰

۱- مرور درمان ۳۰

۲- عمل متعهدانه ۳۰

۳- ذهن آگاهی و تمرین خود مشاهده گری ۳۲

۴- تکلیف ۳۴

جلسه ۷- رضایت ۳۵

۱- رنج اولیه و ثانویه ۳۵

۲- تعهد، و موانع شکل گیری رضایت ۳۶

۳- ذهن آگاهی در «پیاده روی» ۳۷

۴- تکلیف ۳۸

جلسه ۸- نظم، لسان و نتیجه گیری ۳۹

۱- شفاف سازی ارزش ها ۳۹

۲- عود و پیشامدهای منفی - آگاهی نه پیشگیری ۳۹

۳- خدا حافظی ۴۰

پیوست ۴۲

افکار و هیجان ها ۴۲

هیجان ها و درد ۴۳

تمرین «کیک شکلاتی» ۴۳

تمثیل «چند نگار» ۴۴

تمثیل «مراسم دفن» ۴۵

تمثیل «حباب در راه» ۴۵

تمثیل «باتلاق» ۴۶

تمرین «اعداد چه هستند؟» ۴۷

تمرین «قطبیت ذهنی» ۴۹

تمرین «پرش» ۵۰

۵۱	تمثیل «صفحه شطرنج»
۵۳	تمثیل «آدم ولگرد»
۵۴	تمرین «محتوا روی کارت»

www.ketab.ir