

۲۱۱۷۸۹۵



www.ketab.ir

سرشناسه	: امید، عبدالله، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: کاربرد استعاره‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تالیف عبدالله امید، انسیه طلیقی.
مشخصات نشر	: قم: چاپکو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۹ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۱۰-۰ ریال ۶۵۰/۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۹.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	: طلیقی، انسیه، ۱۳۶۰-
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۸۰۶۸۹



انتشارات چاپکو
شماره مجوز ۱۳۶۵۱

کاربرد استعاره‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسندگان دکتر عبدالله امید

..... انسیه طلیقی

ناشر: چاپکو

نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۹ - اول

چاپ: نینوا

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع و تعداد صفحات: وزیری / ۱۳۰

قیمت: ۶۵۰/۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-7080-10-0

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۱۰-۰

کاربرد استعاره‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف:

دکتر عبدالله امیدی، استاد دانشگاه علوم پزشکی کاشان
انسبیه طلیقی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

۱۳۹۰

تقدیم به پدر و مادر عزیزم که
حمایت بی دریغشان همواره
موجب دلگرمیم بوده و تقدیم
به ستاره روشن و فرشته مهربانم
«سما» که فقط قلب مهربان او
می‌تواند نبودن‌های مرا ببخشد.
انسیه طلیقی

فهرست مطالب

۹	فصل اول
۹	مقدمه‌ای بر رفتاردرمانی
۱۰	درمان پذیرش و تعهد
۱۱	زیربنای نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۳	رویکرد پذیرش و تعهد (ACT)
۱۵	نظریه آسیب شناسی روانی
۱۵	کنترل یک معضل است نه راه حل
۱۶	مفهوم سازی اختلالات روانی با استفاده از رویکردهای مبتنی بر پذیرش
۱۶	مشکلات مرتبط با آگاهی
۱۶	الف- محدودیت در آگاهی درونی
۱۸	ب- آگاهی ترکیب شده یا آگاهی همجوشانه درونی
۱۹	اجتناب از تجارب درونی
۲۰	اجتناب تجربه‌ای به چند دلیل مشکل را بدتر می‌کند:
۲۳	پیچیدگی‌های اجتناب تجربه‌ای
۲۴	پیامدهای اجتناب
۲۶	ساختار رفتاری
۲۶	محدودیت رفتاری: شکست در جهت پرداختن به اعمال ارزشمند
۲۷	شش هسته فرایند درمانی در ACT
۳۱	گسلش شناختی
۳۲	خود به عنوان بافتار:
۳۲	حس تعالی خود
۳۳	بودن در زمان حال
۳۴	ارزش‌ها

- ۳۴..... عمل متعهدانه
- ۳۵..... انعطاف‌پذیری روانی
- ۳۷..... منابع

فصل دوم.....

- ۴۱..... میان‌برزدن تله‌های زبانی با استفاده از تمرینات تجربه‌ای
- ۴۴..... استعاره از منظر RFT چیست؟

بخش اول

- ۴۴..... اشتیاق و پذیرش و کنترل
- ۴۵..... ببرگرسنه
- ۴۵..... انسان در چاه
- ۴۷..... کودک متمدن
- ۴۷..... آونگ
- ۴۸..... توپ در استخر
- ۴۸..... اتاق پراز نوار چسب
- ۴۹..... نگهداشتن قلم
- ۴۹..... درک خودرو
- ۵۰..... سوسک در رستوران
- ۵۱..... خوردن یک سیب
- ۵۲..... فکر نکردن به توله سگ
- ۵۲..... بله و خیر
- ۵۳..... گریه نوزاد در هواپیما
- ۵۳..... ساحل زندگی
- ۵۵..... درگیر شدن کلاچ
- ۵۶..... دروغ سنج
- ۵۷..... طناب کشی با هیولا
- ۵۷..... نوشتن نایبنا
- ۵۸..... تمرین تصویرسازی ذهنی کودکی هدایت شده
- ۵۹..... مسافران در اتوبوس
- ۶۰..... خلاصه بخش اول

بخش دوم.....

- ۶۲..... گسلش شناختی

۶۲	نگاه کردن به قطار ذهن
۶۳	لگد زدن به توپ فوتبال
۶۴	قایق روی آب
۶۵	آرامش سنگ یا برگ
۶۶	ترشی، ترشی، ترشی
۶۷	ماهی‌گیری با طعمه مصنوعی
۶۷	ابر
۶۸	قطار مسافربری
۶۸	برگ‌های روی جوی آب
۶۸	قصه‌گوی چیره دست (بزرگ)
۶۹	این چیزی که می‌گویی کار نمی‌کند
۷۱	دست‌ها به عنوان افکار
۷۱	“کارتونی بیان کنید”
۷۲	شیر شیر شیر
۷۳	خلاصه بخش دوم

بخش سوم ۷۴

۷۴	بودن در زمان حال
۷۵	تمرین بسته چپس
۷۶	رفتن همراه با فرآیند
۷۷	دمیدن حباب
۷۹	موسیقی ذهن آگاهی و گسلس
۸۰	پاسخ به محرک‌ها
۸۱	مراقبه واریسی بدنی
۸۳	مراقبه حضور ذهن از تنفس
۸۵	مراقبه حضور ذهن از حواس

بخش چهارم ۸۶

۸۶	خود بعنوان بافتار
۸۷	آسمان و آب و هوا
۸۸	کلاس درس
۸۹	آمیختگی با خود ارزیابی‌ها
۹۰	صفحه شطرنج
۹۱	مشاهده از هلکوپتر و کره زمین از گوگل

۹۲	احتمالاً من نمی‌توانم
۹۳	حادثه رانندگی
۹۴	استعاره "من"
۹۴	انسان شناس
۹۵	تمرین صحبت کردن و گوش دادن
۹۵	تمرین مشاهده خود و ارتباط با ارزش‌ها
۹۸	زنبورداری
۹۸	خود مفهوم سازی شده در دادگاه
۱۰۰	زندگی شبیه کیک است
۱۰۰	قلدر درونی
۱۰۱	تعویض زره پوش
۱۰۱	خلاصه بخش چهارم
۱۰۴	بخش پنجم
۱۰۴	ارزش‌ها
۱۰۵	تمرین ماشین زمان
۱۰۷	ماشین ذهن خوانی
۱۰۷	قهرمانان
۱۰۷	نقطه شیرین
۱۰۹	سنگ قبر یا تشیع جنازه
۱۱۰	نوشتن زندگی نامه خود شما
۱۱۰	ده گام برای رسیدن به ارزش‌ها
۱۱۱	جدول ارزش‌ها
۱۱۳	تابلو امتیازات
۱۱۳	تغییر دکور خانه
۱۱۴	کلاس استاد
۱۱۶	مهندس هوافضا
۱۱۶	مسابقه دوچرخه سواری
۱۱۷	خلاصه بخش پنجم
۱۱۸	بخش ششم
۱۱۸	عمل متعهدانه
۱۱۸	پل طنابی قدیمی
۱۱۹	منابع
۱۲۰	عناوین کتب منتشر شده اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان