

کتاب کار ACT برای OCD

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
بر اساس اجباری

www.ketab.ir

گروه مترجمان: علی وحدانی،
سیده‌منا تقدیسی حیدریان، سیده‌زینب ندافی،
شیرین عضدالملکی، سیده آرین منش
ویراستار علمی: دکتر محمد صاحبی



سرنشانه	مارزا، ماریسا تی. Mazza, Marisa T
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار ACT برای OCD/ماریزا تی. ماتزا:
مشخصات نشر	مشهد: نشر شمشاد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۵ ص: ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۴-۰۰۲-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The ACT workbook for OCD : mindfulness, acceptance and exposure skills to live well with obsessive-compulsive disorder. [Mazza, Marisa T.]
یادداشت	ترجمه و تدوین علی وحیدانی، سیده منّا تقدیسی حیدریان، سیده زینب ندافی، شیرین علی‌اصغر سیده آرین منش.
موضوع	وسواس -- درمان جایگزین.
موضوع	Obsessive-compulsive disorder -- Alternative treatment
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
رده‌بندی کنگره	RC۵۲۳
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۱۹۷۴۹



کتاب کار ACT برای درمان OCD

ماریسا تی. ماتزا

گروه مترجمان: علی وحدانی، سیده منا تقدیسی حیدریان،

سیده زینب ندافی، شیرین عضدالملکی، سیده آرین منش

ویراستار علمی: دکتر محمد صاحبی

ویراستار: زهرا صنوبری

طراح جلد: فرید نبی خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپخانه: آسمان

شماره نسخه ۱۰۰۰

۹۷۸۶۴۳۲۱۷۱۴-۰۲-۹

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۹۵۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک

۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱۵
مقدمه: زندگی کامل و آزادانه با اختلال وسواس فکری عملی.....	۱۹
فصل یک: اختلال وسواس فکری عملی یا وسواسی-جبری (OCD) چیست؟.....	۳۷
فصل دو: شفاف‌سازی ارزش‌های خود.....	۷۵
فصل سه: رهاکردن کنترل.....	۹۷
فصل چهار: پذیرش.....	۱۱۱
فصل پنج: ذهن‌آگاهی.....	۱۱۷
فصل شش: گرفتار افکار.....	۱۳۳
فصل هفت: از افکار خود بپرسید و تصمیم بگیرید.....	۱۶۱
فصل هشت: پرورش و شفقت خود.....	۱۷۱
فصل نه: شناخت ترس اصلی شما.....	۱۹۱
فصل ده: تمرین قصد زندگی جسورانه.....	۲۰۷
فصل یازده: موضع‌گیری شجاعانه.....	۲۱۹
فصل دوازده: زندگی کردن یک زندگی مبتنی بر ارزش‌ها.....	۲۴۱
ضمیمه.....	۲۴۹

سخنی با خواننده

در یک سال اخیر با وجود بحران شیوع بیماری کووید ۱۹، شرایط زندگی همه‌ی ما تغییر کرد و فشار زیادی را متحمل شدیم. و با شرایط سختی که این بحران ایجاد کرده عزیزانی را از دست دادیم که غم نبودنشان بسیار سنگین بوده و اختلالات زیادی در خصوص اعصاب و روان شکل گرفت. دو نمونه از اختلالاتی که در این سال شدت زیادی گرفت اختلال هیپوکندریا (خودبیمارانگاری) و همچنین اختلال وسواس اجباری بود. در همین خصوص تصمیم گرفتیم یکی از کتاب‌های پرکاربردی که در سطح دنیا برای درمان اختلال وسواس استفاده می‌شود را ترجمه کنیم، تا روشن‌گر راه درمانگران باشد.

امیدوارم با خواندن این کتاب، ابزارکارهای کاربردی‌تری برای مراجعان خود استفاده کنیم تا احساس بهتر و درون خانواده‌ی فرد و خود فرد ایجاد کنیم. و نیز یادمان باشد که وظیفه‌ی سختی بر دوش ما به عنوان یک درمانگر وجود دارد. اما قبل از هر درمان و هر تکنیک درمانی‌ای، ما باید انسان‌های مهربان و دلسوزی باشیم که به دردهای مراجع با جان و دل گوش کنیم و آنها را درک کنیم و همدلی مناسبی را با او داشته باشیم.

وقتی یک مراجعه‌کننده که درگیر اختلال وسواس است، تمام اطرافیان فقط شستن و تمیزکردن بیش از حد او را می‌بینند، اما ما به عنوان یک درمانگر باید احساسات منفی‌ای که فرد درگیرش شده تا برای آرامش خودش رفتاری را انجام بدهد را ببینیم تا بتوانیم راهنمایی خوب و درستی برای شناخت احساساتش داشته باشیم.

وقتی یک مراجع درگیر اختلالی است، دردی درونش شکل گرفته تا به این مرحله رسیده، پس ما باید به دنبال درک و فهم مراجع باشیم تا بتوانیم با آگاهی کامل‌تر درمان بهتری را انجام بدهیم.