

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۱۰۰ نکته و تکنیک کلیدی

ریچارد بنت - جوزف ای. آلیور

ترجمه

احسان کاظمی - هما مقید

انتشارات

خانواده سالم

۱۳۹۸

سرشناسه	: بنت، ریچارد
عنوان و نام پدیدآور	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته و تکنیک کلیدی/ریچارد بنت، جوزف ای. الیور؛ ترجمه احسان کاظمی، هما مقیمی؛ ویراستار هما مقیمی.
مشخصات نشر	: اصفهان: خانواده سالم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۲ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹۷۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
بازداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy : 100 key points and techniques, 2019
بازداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی" با ترجمه محسن بیات ... [و یگران] توسط انتشارات آوای نور در سال ۱۳۹۸ فیبا گرفته است. کتابنامه.
عنوان دیگر	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	: اول جوزف ای.
شناسه افزوده	: O' ver Joseph E.
شناسه افزوده	: کاظمی احسان، ۱۳۵۰، مترجم
شناسه افزوده	: مقیمی، هما، ۱۳۶۷، مترجم
رده بندی کنگره	: ۴۸۹RC
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی	: ۶۱۱۵۹۱۷
علی	

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۱۰۰ نکته و تکنیک کلیدی

نویسندگان: ریچارد بنت، و جوزف ای. الیور/ ترجمه: احسان کاظمی، هما مقیمی، ویراستار: هما مقیمی/ طرح و اجرای جلد: محسن کاظمی/ انتشارات خانواده سالم/ تعداد صفحات: ۲۶۲ صفحه/ قطع: وزیری/ چاپ اول: ۱۳۹۸/ تیراژ: ۵۰۰ نسخه/ قیمت: ۴۵۰۰ تومان/ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹۷۲-۵

کلیدی حقوق این اثر برای نشر خانواده سالم محفوظ است.

اصفهان: خیابان سجاده- خیابان حضرت قائم - کوچه ۲۲- شماره ۳۳- تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱

Kh.salem.pub@gmail.com

فهرست

معرفی کتاب	۹
مقدمه	۱۱

بخش اول - سر / ۱۳

۱- سر ACT - فلسفه و نظریه	۱۵
---------------------------	----

اصول رفتاری کلیدی / ۱۷

۲- "B" در CBT	۱۹
۳- یادگیری همکری	۲۱
۴- یادگیری از طریق پیامدها	۲۳
۵- کنترل بد و ترغیب	۲۵
۶- زمینه گرایی عملکردی	۲۷
۷- حقیقتی عملگرا	۲۹
۸- عملکرد رفتار	۳۱
۹- عملکرد در مقابل نوع	۳۳
۱۰- اهمیت زمینه	۳۵
۱۱- یادگیری از طریق زبان و شناخت	۳۷

نظریه چارچوب ارتباطی / ۳۹

۱۲- پیشینه RFT	۴۱
۱۳- پاسخ گویی ارتباطی	۴۳
۱۴- راه های مختلف مرتبط ساختن	۴۵
۱۵- دگرگونی عملکردهای محرک	۴۸
۱۶- همبستگی	۵۰
۱۷- زبان به عنوان یک استعداد و یک نفرین	۵۲
۱۸- توهم کنترل	۵۴
۱۹- اجتناب تجربی	۵۶
۲۰- ادغام شناختی	۵۸
۲۱- رفتار قانون محور	۶۰

فرایندهای کلیدی در ACT / ۶۳

۲۲- اهداف ACT	۶۵
---------------	----

۶۷	۲۳- انعطاف‌پذیری روانی.....
۶۹	۲۴- تمایز و پی‌گیری.....
۷۱	۲۵- گسترش دادن مخازن رفتاری.....
۷۳	۲۶- تمرکزی بر فرایند.....
۷۵	۲۷- مدل هگزافلکس یا شش وجهی.....
۷۷	۲۸- ارتباط با لحظه حال.....
۷۹	۲۹- خویشتن به عنوان زمینه.....
۸۱	۳۰- پذیرش.....
۸۳	۳۱- آگاه.....
۸۶	۳۲- ارزش‌ها.....
۸۹	۳۳- اقدام متدبانه.....

بخش دوم- دست‌ها/ ۹۱

۹۳	۳۴- دست‌های ACT - ارزش و مدل.....
	ارزیابی و قاعده‌سازی/ ۹۵
۹۷	۳۵- ACT به عنوان یک درمان رفتاری شناختی.....
۹۹	۳۶- یادگیری تجربی.....
۱۰۱	۳۷- فایده استعاره.....
۱۰۳	۳۸- ارتباط دادن تمرکز یک فرایند.....
۱۰۵	۳۹- باز، آگاه و فعال.....
۱۰۸	۴۰- ارزیابی متمرکز.....
۱۱۱	۴۱- ناامیدی خلاق.....
۱۱۳	۴۲- کارایی.....
۱۱۵	۴۳- به اشتراک گذاشتن مدل ACT.....
۱۱۷	۴۴- چرخه‌های نگهداری.....
۱۱۹	۴۵- حرکات دور شونده و نزدیک شونده.....
۱۲۱	۴۶- ماتریس ACT.....

روش‌هایی برای حرکت دادن فرایندهای ACT / ۱۲۵

۱۲۷	۴۷- روش‌های برقرار کردن ارتباط با لحظه حال.....
۱۲۹	۴۸- ذهن‌آگاهی با یک "M" کوچک.....
۱۳۲	۴۹- تمرین‌های ذهن‌آگاهی قراردادی.....

- ۵۰- روش‌های خویشتن به عنوان زمینه..... ۱۳۴
- ۵۱- تمرین "آسمان و آب و هوا"..... ۱۳۶
- ۵۲- اتخاذ نقطه نظر..... ۱۳۸
- ۵۳- روش‌های پذیرش..... ۱۴۱
- ۵۴- تمرین "طناب کشی"..... ۱۴۳
- ۵۵- تمرین "تله انگشت چینی"..... ۱۴۶
- ۵۶- روش‌های گسلش..... ۱۴۹
- ۵۷- "فکر می‌کنم که ... "..... ۱۵۱
- ۵۸- تمرین‌های جمعی سازی..... ۱۵۳
- ۵۹- روش‌های ورزشی..... ۱۵۶
- ۶۰- تمرین "ده لحظه برت"..... ۱۵۸
- ۶۱- یک "سوال مجزه آبی" جایگزین..... ۱۶۰
- ۶۲- روش‌های اقدام معهد..... ۱۶۲
- ۶۳- تمرین "ارزش‌ها، اهداف و اقدامات"..... ۱۶۴
- ۶۴- در معرض قرار گرفتن و یادگیری با دارنده..... ۱۶۶

مداخله ساختاری / ۱۶۹

- ۶۵- ساختار بندی یک دوره از جلسات..... ۱۷۱
- ۶۶- ساختار بندی یک جلسه..... ۱۷۳
- ۶۷- استفاده از استعارات فراگیر..... ۱۷۵
- ۶۸- تمرین "مسافران اتوبوس"..... ۱۷۷
- ۶۹- تمرین "قدم‌های خط زندگی"..... ۱۷۹

بخش سوم - قلب / ۱۸۱

- ۷۰- قلب ACT - زمینه، استراتژی و فرایند..... ۱۸۳

ACT در زمینه / ۱۸۵

- ۷۱- رنج کشیدن انسان یک بیماری نیست..... ۱۸۷
- ۷۲- ملزومات بنیادی انسان..... ۱۸۹
- ۷۳- مراجعه‌کنندگان ما گیر کردند، خراب نشدند..... ۱۹۱
- ۷۴- موضع درمانی..... ۱۹۳
- ۷۵- ACT در زمینه فرهنگی..... ۱۹۵
- ۷۶- ACT و مدل پزشکی..... ۱۹۷

تصمیم‌گیری در عمل / ۱۹۹

- ۷۷- فرایند یا پروتکل؟..... ۲۰۱
- ۷۸- استفاده از تحلیل عملکردی در جلسه..... ۲۰۳
- ۷۹- روان‌درمانی تحلیلی عملکردی..... ۲۰۵
- ۸۰- مدل، آغاز، تقویت..... ۲۰۷
- ۸۱- افزایش هماهنگی متخصص-مراجع..... ۲۰۹
- ۸۲- انجام دادن بهتر از حرف زدن..... ۲۱۱
- ۸۳- عملکرد ارجح‌تر از شکل و فرم..... ۲۱۳
- ۸۴- زمینه ارجح‌تر از محتوا..... ۲۱۵
- ۸۵- مصلحت‌گرایی ارجح‌تر از حقیقت..... ۲۱۷
- ۸۶- کار با اضافات کردن..... ۲۱۹
- ۸۷- رفتار افروخته ارجح‌تر از رفتار کاهنده..... ۲۲۱
- ۸۸- ارزش‌ها ارجح‌تر از اهداف..... ۲۲۳
- ۸۹- ارزش‌های متقاعد کننده -توزن نمی‌شوند..... ۲۲۵
- ۹۰- هدف قرار دادن استعارات..... ۲۲۷

مشکلات درون فایم درمانی / ۲۲۹

- ۹۱- زمانی که کنترل و اجتناب ممکن است خوب باشند..... ۲۳۱
- ۹۲- خود افشاگری..... ۲۳۳
- ۹۳- در حال حاضر ماندن..... ۲۳۵
- ۹۴- آگاهی از ادغام درمانگر..... ۲۳۷
- ۹۵- دور ماندن از تله "آن را درست کن"..... ۲۴۰
- ۹۶- همراه با احساسات دشوار ماندن..... ۲۴۲
- ۹۷- یاد گرفتن دوست داشتن شک به خود..... ۲۴۴
- ۹۸- مدل کردن مدل..... ۲۴۶
- ۹۹- تمرین "در مسیر، خارج از مسیر"..... ۲۴۹
- ۱۰۰- حفظ وفاداری به مدل..... ۲۵۲
- کاربرگ‌های نظارتی..... ۲۵۵
- منابع..... ۲۵۷

معرفی کتاب

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ ۱۰۰ نکته و تکنیک کلیدی، بررسی جامع اما مختصری از ویژگی‌های اصلی فلسفه، تئوری و کاربرد عملی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را ارائه می‌کند. این کتاب گسترده‌ترین، آگاهی و استراتژی‌های تغییر رفتاری را توضیح می‌دهد که می‌توان از آن‌ها برای کمک به افزایش انعطاف و سلامت روانی استفاده کرد.

کتاب به سه بخش اصلی تقسیم می‌شود و سر، دست و پا و قلب این رویکرد را پوشش می‌دهد. با استفاده از اصول کلیدی نظریه چارچوب ارتباطی، مدل انعطاف‌پذیری روانی از مبانی روانشناسی رفتاری عبور می‌کند و به شرح مفصل نه تنها نحوه انجام شدن درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌رسد که برای خواننده پایه محکمی فراهم می‌کند تا از آن‌جا ارائه میانجی‌گری‌های سازگار با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد خود را توسعه دهند. در نهایت با اشاره به تصمیمات کلیدی که باید در عمل گرفت و بهترین شکل استفاده از یک فرایند درمانی خاتمه می‌یابد.

نویسندگان این کتاب، گنجینه‌ای از تجربیات استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در درمان‌های خود و آموزش و نظارت بر دیگران در راه توسعه دانش و مهارت در این رویکرد را به ارمغان می‌آورند. این کتاب برای متخصصانی که به دنبال پیش بردن

دانش نظری و مهارت‌های عملی خود هستند جذاب است و نیز آن‌هایی که به دنبال مرجعی کاربردی برای تمام جوانب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد خود هستند.

ریچارد بنت یک روان‌شناس بالینی و روان‌درمان رفتاری شناختی است و مطب شخصی با عنوان روان‌شناسی تفکر را اداره می‌کند. او همچنین کارشناسی ارشد رفتار درمانی شناختی به عنوان بخشی از مرکز روان‌شناسی کاربردی در دانشگاه برمنگهام دارد.

ج. ر. ای. الیور مشاور روان‌شناسی بالینی و رئیس مشاوره زمینه‌ای که مرکز مشاوره‌ای در لندن است که آموزش، رهبری و درمان با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را ارائه می‌کند. او مدیر مشترک کارشناسی ارشد رفتار درمانی شناختی دانشگاه لندن است، در حالی که در خدمات سلامت همگانی هم اشتغال دارد.