

ارزش‌ها در درمان

راهنمای بالینی برای کمک به کشف ارزش‌ها
و زندگی با معنا

مؤلفان

چنا لژیون

جیسون بی. لوما

مترجمان

نغمه غنی‌لو

سپیده تمرچی

فهرست نویسی

شناسه	LeJeune, Jenna	لژن، جنا
ان و نام پدیدآوران	ارزش‌ها در درمان: راهنمای بالینی برای کمک به کشف ارزش‌ها و زندگی با معنا/ مولفان جنا لژیون، جیسون بی. لوما؛ مترجمان	
موضوعات نشر	نغمه غنی‌لو، سیده تمرچی	
موضوعات ظاهری	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱	
کتاب	۲۴۰ ص	
قیمت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۳۲-۲۰۵-۵۸۰-۶	
داشت	فیبا	
	عنوان اصلی:	
	Values in therapy: a clinician's guide to helping clients, explore values, increase psychological flexibility & live a more meaningful life, [2019]	
ان دیگر	راهنمای بالینی برای کمک به کشف ارزش‌ها و زندگی با معنا	
سوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy	
سوع	ارزش‌ها Values	
اسه افزوده	لوما، جیسون بی Luoma, Jason B	
اسه افزوده	غنی‌لو، نغمه، ۱۳۷۵ - مترجم	
اسه افزوده	تمرچی، سیده، ۱۳۷۳ - مترجم	
بندی کنگره	RC۴۸۹	
بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۳۲۵	
ماره کتابشناسی ملی	۸۸۶۹۴۷۶	
ذات رکورد کتابشناسی	فیبا	

www.ketab.ir

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است

نام کتاب	:	ارزش‌ها در درمان: راهنمای بالینی برای کمک به کشف ارزش‌ها و زندگی با معنا
نویسنده	:	جنا لژیون، جیسون بی. لوما
مترجم	:	نغمه غنی‌لو، سپیده تمرچی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ:	:	اول - تابستان ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۱۳۵۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	وزیری سیاه و سفید

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۸۰-۶

ISBN: 978-622-205-580-6

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۷	بخش یکم: مبانی.....
۱۹	فصل یکم: چیستی و چرایی ارزش‌ها.....
۲۱	ارزش‌ها چیست؟.....
۲۲	ارزش چیست؟.....
۲۲	ارزش‌ها کیفیت عمل هستند.....
۲۴	ارزش‌ها مسیر هستند، اهداف نشانگر هستند.....
۲۸	سایر خصوصیات مهم ارزش‌ها.....
۲۸	ارزش‌ها آزادانه انتخاب می‌شوند.....
۳۰	ارزش‌ها اشتها آور هستند (مثل، بوی خوش پیرز).....
۳۲	ارزش‌ها و زبان.....
۳۴	چرا ارزش‌ها؟.....
۳۴	ارزش‌ها معنا ایجاد می‌کنند.....
۳۴	ارزش‌ها، ثبات و رفتار پایدار را ایجاد می‌کنند.....
۳۶	ارزش‌ها به شما می‌گویند چه اقداماتی مفید هستند.....
۳۷	ساده بیان کنید.....
۳۸	ارزش‌ها و فرهنگ.....
۳۹	گام‌های بعدی: خود ارزشیابی درمان با هدایت ارزشیابی.....
۴۱	فصل دوم: زندگی ارزشمند به انعطاف‌پذیری روانشناختی نیاز دارد.....
۴۲	چه ارزش‌هایی درمان شما را هدایت می‌کنند؟.....
۴۲	گسترش گزینه‌هایی فراتر از تسکین درد.....
۴۳	ارزش‌گذاری به عنوان یک فرآیند.....
۴۴	انعطاف‌پذیری روانشناختی و زندگی ارزشی.....
۴۵	انعطاف‌پذیری روانشناختی چیست؟.....
۴۷	زمینه‌های انعطاف‌پذیری که زندگی ارزشمند را تسهیل می‌کنند.....
۴۷	تمایل / پذیرش.....
۵۱	ناهم‌جوئی شناختی.....
۵۳	توانایی بودن در لحظه حال.....
۵۴	دیدگاه‌گیری انعطاف‌پذیر (خود / دیگران به عنوان زمینه).....
۵۹	انعطاف‌پذیری روانشناختی در روند کارهای ارزشی مؤثر است.....
۵۹	تمرکز بر ارزش‌ها بدون انعطاف‌پذیری روانشناختی می‌تواند مضر باشد.....
۶۰	ارزش‌گذاری انعطاف‌ناپذیر ارزش‌گذاری نیست: چرا انعطاف‌پذیری روانشناختی نیاز است؟.....
۶۵	بختی دوم: کاربرد عملی.....
۶۷	فصل سوم: هدایت مراجعان به سوی ارزش‌ها.....
۶۸	معرفی ارزش‌ها.....
۶۸	ارزش‌ها ادامه درمان را شکل داده و به آن انگیزه می‌دهند.....

۷۲		گشودن احتمالات.....
۷۳		گنجاندن ارزش‌ها در برنامه‌ریزی درمان.....
۷۸		ابزار کار: مرتب‌سازی کارت ارزش‌ها.....
۷۹		دستورالعمل‌ها.....
۸۴		عیب‌یابی مرتب‌سازی کارت ارزش‌ها.....
۸۶		سایر ابزارهای ارزیابی ارزش‌ها.....
۸۸		وقتی مراجعان بی‌حس، بی‌ارتباط یا بی‌تفاوت هستند.....
۸۸		قبل از شروع کارهای دشوار.....
۸۹		موانع پیش رو در جهت دهی مراجعان به سمت ارزش‌ها.....
۸۹		تلاش برای شناسایی سریع ارزش‌ها.....
۹۰		تأثیرپذیری و «بایدها».....
۹۳		فصل چهارم: تبدیل شدن به سگ ترافل: کاوش ارزش‌های هدایتگر.....
۹۴		دو نقطه ورود به ارزش‌ها.....
۹۵		بوی ترافل‌ها چگونه است: ویژگی گفتگوی مؤثر در مورد ارزش.....
۹۶		سرزندگی.....
۹۷		تمرکز بر حال.....
۱۰۱		انتخاب.....
۱۰۳		تمرین: شناسایی سرزندگی، تمرکز بر حال، آسیب‌پذیری مشتاقانه، و انتخاب.....
۱۰۳		کاوش عمیق‌تر ارزش‌ها.....
۱۰۳		کاوش در مقابل شناسایی.....
۱۰۴		ابزار: Sweet Spot Exercise (تمرین نقطه شیرین).....
۱۰۵		دستورالعمل تمرین نقطه شیرین.....
۱۰۸		جمع‌بندی و تکالیف خانه.....
۱۰۸		عیب‌یابی تمرین نقطه شیرین.....
۱۱۴		موانع پیش رو در کاوش ارزش‌های اولیه.....
۱۱۴		حرکت خیلی سریع از کاوش تا نامگذاری.....
۱۱۵		انتظار احساسات فقط «مثبت».....
۱۱۵		پیروی از قوانین و نه ویژگی‌ها.....
۱۱۹		فصل پنجم: یافتن ارزش‌ها در درد.....
۱۲۰		وقتی درد ما را به سمت انتخاب مهم‌تر هدایت می‌کند.....
۱۲۰		مراجعاتی که درد برای آنها بهترین مسیر رسیدن به ارزش‌هاست.....
۱۲۱		درد به عنوان معلم.....
۱۲۲		ردیابی بوی ارزش‌ها از منظر درد.....
۱۲۲		پرورش آگاهی انتخاب به هنگام درد.....
۱۲۳		انتخاب، مستلزم دانستن بهای آن است.....
۱۲۳		ابزار: دو روی یک سکه / عکس.....
۱۲۴		یافتن ارزش‌های موجود در درد از طریق آسیب‌پذیری مشتاقانه.....
۱۲۵		ارزش‌ها، درد را محترم می‌سازند.....
۱۲۶		ابزار: کاوش در نقطه تلخ.....

۱۲۷	یافتن سرزندگی در درد
۱۲۸	استفاده از درد حضور در مقابل درد غیبت برای هدایت در جهت کشف ارزش‌ها
۱۳۰	ارائه درد برای یافتن ارزش‌ها در لحظه
۱۳۱	ابزار: مرتبه‌ی ترسناک
۱۳۷	موانع موجود در هنگام کشف ارزش‌ها از طریق درد
۱۳۷	مطلوب‌سازی یا حل مشکل بدون درد
۱۳۸	لزوماً نمی‌توان گفت هر چه بیشتر، بهتر
۱۳۸	احساسات مرتبط با ارزش‌ها همیشه رنگارنگ نیستند
۱۳۸	درمانگران نیز از درد دوری می‌کنند
۱۴۱	فصل ششم: کشف در حین عمل
۱۴۲	یادگیری در حین ارزیابی
۱۴۲	ارزیابی همواره در حال انجام‌گیری است
۱۴۲	پیگیری ارزیابی‌ها
۱۴۴	ابزار: فرم 'ارزیابی روزانه'
۱۴۴	اهمیت چگونگی در کنار چرایی!
۱۴۶	تقویت ارزش‌گذاری عملی
۱۴۷	ترسیم یک دوره ارزش‌های جدید
۱۴۷	از قدرت لاک پشت خود استفاده کنید!
۱۴۹	نمونه‌سازی ارزش‌ها
۱۵۰	عناصر یک نمونه اولیه ارزش‌های مؤثر
۱۵۰	نمونه‌های اولیه فعال هستند
۱۵۱	نمونه‌های اولیه به کیفیت عمل توجه دارند
۱۵۱	ابزار: نمونه‌سازی ارزش‌ها
۱۵۸	عیب‌یابی ارزش‌های اولیه
۱۵۹	مشکلات یادگیری از طریق عمل
۱۵۹	صحبت زیاد، عمل ناکافی
۱۶۰	برخورد به موانع
۱۶۳	فصل هفتم: وقتی انعطاف‌پذیری موانعی برای ارزش‌ها ایجاد می‌کند
۱۶۴	گاهی اوقات بهترین پاسخ یک سؤال خوب است
۱۶۴	ابزار: کاوش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مبتنی بر ارزش‌ها
۱۶۵	پرسش‌هایی درباره اجتناب/اراده تجربی
۱۶۶	سوالاتی در مورد Defusion
۱۶۷	پرسش‌هایی درباره دیدگاه‌گیری انعطاف‌پذیر
۱۶۸	پرسش‌هایی درباره تماس لحظه‌ای
۱۶۸	چالش‌های ارزش‌های رایج مرتبط با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
۱۶۹	زمانی که اجتناب بر ارزش‌ها غالب می‌شود (کمبود در مجموعه‌های اراده)
۱۶۹	مراجعه به روشی خاص بر روی احساس (یا عدم احساس) متمرکز است
۱۷۱	مراجعه بر روی "تجارب اوج" یا شدت عاطفی متمرکز است
۱۷۳	استراتژی برای امتحان: "اگر می‌توانستی انتخاب کنی."