

زندگی با سرطان

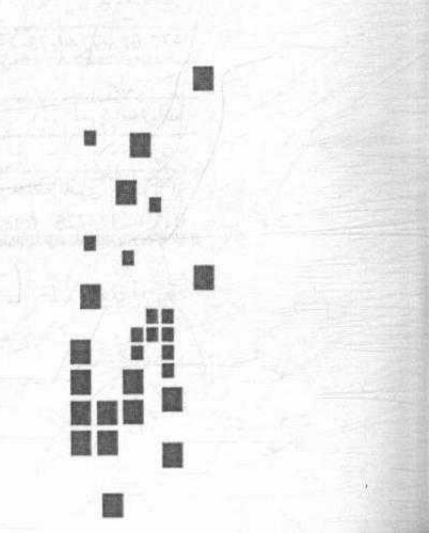
از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه

روند درمان

پرواز بر فراز طوفان

مولفین: آنه جانسون، چارلی دلدوکا، رگ موریس

مترجم: فرحناز مهربان بوشهری



سرشناسه	: جانسون، آن Johnson, Anne (Consultant clinical psychologist)
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان پرواز بر فراز طوفان/مولفین آنه جانسون، چارلی دلوکا، رگ موریس ؛ مترجم فرحناز مهربان بوشهری.
مشخصات نشر	: تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ص
شابک	: 978-622-7747-73-7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Living Your Life with Cancer through Acceptance and Commitment Therapy.
موضوع	: سرطان -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	: Cancer -- Patients-- Rehabilitation
موضوع	: سرطان -- درمان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: -- Psychological aspectsCancer -- Treatment
موضوع	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	: دلوکا، کلر
موضوع	: Delduca, Claire
موضوع	: موریس، رگ
موضوع	: Morris, Reg (Psychologist)
شناسه افزوده	: مهربان بوشهری، فرحناز، ۱۳۷۰م
رده‌بندی کنگره	: RC۲۶۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴۰۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۶۷۶۶۲۸

عنوان کتاب:	زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان پرواز بر فراز طوفان
نویسندگان:	آنه جانسون، چارلی دلوکا، رگ موریس
مترجم:	فرحناز مهربان بوشهری
ناشر:	انتشارات نمای علم
طراحی جلد:	کیان برومند
شابک:	978-622-7747-73-7
نوبت چاپ:	اول-۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰ نسخه
قیمت:	۵۰۰۰۰ ریال
مرکز پخش:	بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴ 021-88974726 - 09374830080

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.Namai.ir



## فهرست مطالب

- قسمت اول: درک تاثیر سرطان..... ۱
- درباره این کتاب ..... ۲
- این کتاب مناسب کیست؟ ..... ۳
- تاثیر سرطان..... ۵
- درمان پذیرش و تعهد (ACT) و سرطان ..... ۶
- آنچه در این کتاب می‌یابید: ..... ۷
- ابزار این کتاب..... ۹
- یادداشتی اجمالی..... ۹
- مقدمه - تاثیر روانی سرطان ..... ۱۱
- مکانیسم مبارزه / فرار کردن / منفعل ماندن ..... ۱۵
- فراتر از مبارزه / فرار کردن / انجماد - ذهن به عنوان مکانیسم بقا ..... ۱۶
- داشتن دوستانی که به ما کمک کنند ..... ۱۸
- ذهن پرفایده ما و داستان‌هایی که می‌گویید ..... ۲۰
- رهایی یا گیر افتادن در رنج؟ ..... ۲۶
- قسمت دوم: زندگی معنی دار بعد از تشخیص مبتلا شدن به سرطان - پذیرش و تعهد به درمان (ATC) رویکرد زندگی با سرطان ..... ۳۷
- خب، دیگر چه می‌توانم بکنم؟ ..... ۴۸
- حضور داشته باشید - لنگر اندازی، ذهن آگاهی و مشاهده خود ..... ۵۰
- لنگراندازی ..... ۵۰
- اغلب اوقات تمرین کنید ..... ۵۴
- ضبط‌های صوتی رایگان ..... ۵۵
- ذهن آگاهی ..... ۵۶

- ۵۸..... مزه کردن آگاهانه.....
- ۵۹..... راه رفتن آگاهانه.....
- ۶۰..... تمرینات بیشتر برای تمرکز حواس.....
- ۶۴..... انتخاب نقطه اتکا برای تمرکز.....
- ۶۶..... عقب نشینی و مشاهده کردن - خود مشاهده گر.....
- ۷۰..... گشودگی - تکنیک‌های کنار گذاشتن افکار مزاحم و شکوفایی.....
- ۷۱..... تمرین: مسافران اتوبوس و شناختن افکار و احساساتتان.....
- ۷۴..... رهایش - تغییر دادن رابطه با افکاری دشوار.....
- ۷۹..... تمرین: تمرینات دیگری برای رهایی.....
- ۸۲..... گسترش دادن - اجازه دهم احساسات بد حضور داشته باشند.....
- ۹۲..... شفقت به خود - مهربان بودن با خود.....
- ۹۴..... داستان دلسوز (راس هریس، ۲۰۱۹).....
- ۹۸..... ارزش‌ها.....
- ۱۰۰..... چه چیزهایی ارزش هستند؟.....
- ۱۰۵..... یافتن هدف و معنا هنگام روبرو شدن با سختی.....
- ۱۰۸..... اقدامات متعهدانه - معنا بخشیدن به زندگی.....
- ۱۰۹..... هدف گذاری بر اساس ارزش‌ها.....
- ۱۱۱..... موانع عمل.....
- ۱۱۳..... خلاصه.....
- ۱۱۴..... منابع.....
- ۱۱۷..... قسمت سوم: مراقب از خودت.....
- ۱۱۷..... خودمراقبتی.....
- ۱۱۹..... استراتژی‌های مفید مراقبت از خود.....