

به نام خدا

۲۲۸۱۵۹۵

زوج درمانی با رویکرد اکت و ذهن آگاهی

تألیف و گردآوری:

سید ایمان تقوی

سیمین وفایی نژاد

۱۴۰۱

موسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: تقوی، سیدایمان، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: زوج‌درمانی با رویکرد اکت و ذهن‌آگاهی / تألیف و گردآوری سیدایمان تقوی، سیمین وفایی‌نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۱ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۶۳۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۵۷] - ۲۶۱.
موضوع	: زوج درمانی
	Couples therapy
	Family psychotherapy
	Marital psychotherapy
	Systemic therapy (Family therapy)
	Acceptance and commitment therapy
	Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده	: وفایی‌نژاد، سیمین، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۸۱۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۷۰۴۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| زوج درمانی با رویکرد اکت و ذهن آگاهی | ■ نام کتاب: |
| سید ایمان تقوی - سیمین وفایی نژاد | ■ گردآوری و تألیف: |
| آموزشی تألیفی ارشدان | ■ نشر: |
| اول | ■ ویرایش: |
| اول ۱۴۰۱ | ■ نوبت چاپ: |
| www.irantypist.com | ■ حروفچینی و صفحه آرایی: |
| www.irantypist.com | ■ طراح و گرافست: |
| ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۶۳۶-۱ | ■ شابک: |
| ۱۰۰۰ | ■ شمارگان: |
| www.arshadan.com | ■ مرکز خرید آنلاین: |
| www.arshadan.net | ■ مرکز بخش و توزیع: |
| ۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰ | ■ قیمت: |
| ۹۵۰۰۰ تومان | |

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز سرار که مفهوم نداشت
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نداشت

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۹	فصل اول: زوج درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت)
۲۷	فصل دوم: میانی و تکنیک‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت)
۳۲	- مفاهیم مهم در رویکرد پذیرش و تعهد
۳۲	۱. بهنجاری سالم
۳۲	۲. بهنجاری ناسالم
۳۴	۳. اجتناب تجربه‌ای در رویکرد پذیرش و تعهد
۴۱	۱. همجوشی‌زدایی با افکار
۴۲	۲. پذیرش
۴۳	۳. تماس با لحظه حال
۴۳	۴. خویشتن مشاهده‌گر (خود به عنوان زمینه یا خود به عنوان بافتار)
۴۳	۵. ارزش‌ها
۴۳	۶. عمل متعهدانه
۴۴	ایجاد رابطه درمانی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۴۵	فصل سوم: جلسات زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد
۴۶	● بررسی طرحواره‌های بین فردی
۴۶	● درد ناشی از طرحواره
۴۷	● رفتارهای مقابله‌ای
۴۷	● ACT برای زوج درمانی: مفهوم‌بندی مورد
۴۹	● با درد طرحواره‌ای چه کنیم؟
۵۰	هدف درمان اکت برای زوج‌ها
۵۰	۱. ارزش‌ها
۵۱	۲. عمل متعهدانه
۵۱	۳. همجوشی‌زدایی شناختی
۵۲	۴. خود به عنوان زمینه (دیدگاه گزینی)
۵۳	۵. تماس با لحظه حال
۵۳	۶. توجه آگاهی و مواجهه
۵۳	● مراحل درمان
۵۴	جلسه اول: شناسایی طرحواره‌ها و برانگیزاننده‌های آنها
۵۴	آشنایی با طرحواره‌های همسران
۵۵	- ویژگی‌های طرحواره‌های همسران
۵۶	۱. طرحواره رهاشدگی بی‌ثباتی
۵۶	۲. طرحواره بی‌اعتمادی/بند رفتاری

۵۶	۳. طرحواره محرومیت هیجانی
۵۷	۴. طرحواره نقص/شرم
۵۷	۵. طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی
۵۷	۶. طرحواره وابستگی
۵۷	۷. طرحواره شکست
۵۸	۸. طرحواره استحقاق/خودبزرگ‌بینی
۵۸	۹. طرحواره قربانی کردن خود/ اطاعت
۵۸	۱۰. طرحواره معیارهای سختگیرانه
۵۹	۱. امنیت
۶۰	۲. ارتباط
۶۰	۳. خودمختاری
۶۰	۴. خود ارزشمندی
۶۰	۵. ابراز خود
۶۱	۶. محدودیت‌های واقع‌گرایانه
۶۴	جلسه دوم: شناسایی راهبردهای اجتناب تجربه‌ای
۶۸	جلسه سوم: مفهوم‌بندی چرخه‌ای که روح گرفتار آن شده‌اند و چگونگی تبدیل آن به درد ثانویه
۶۹	● ردیابی راهبردهای مقابله‌ای و پیامدهایشان بدون از جلسه:
۷۰	جلسه چهارم: کارآمدی و ایجاد ناامیدی سازنده
۷۱	● استعاره‌های ناامیدی سازنده:
۷۲	مثال‌هایی از استعاره‌ها:
۷۲	الف- خاراندن جایی که می‌خارد:
۷۲	ب- استعاره آسمان:
۷۳	ج- استعاره کودک گریان:
۷۳	● چه چیزی را می‌توانیم کنترل کنیم؟
۷۴	● خارج از کنترل ما:
۷۴	۳- طرحواره رفتارها و واکنش‌های همسرمان
۷۵	جلسه پنجم: روش‌سازی ارزش‌ها برای همسران
۷۸	جلسه ششم: شناسایی اعمال همسو با ارزش‌ها و لحظات انتخاب
۷۸	جلسه هفتم: شناسایی موانع اقدامات ارزش‌مدار و تشخیص لحظات انتخاب
۷۸	● شناسایی موانع
۷۹	الف- موانع شناختی
۷۹	ب- موانع هیجانی
۸۰	ج- موانع ناشی از کمبود مهارت:
۸۰	جلسه هشتم: تمرین همجوشی‌زدایی به منظور کاستن از تأثیر افکار برخاسته از طرحواره بر روی رفتار
۸۱	● تمرین همجوشی‌زدایی و استعاره‌های همجوشی‌زدایی
۸۱	● استعاره‌های همجوشی‌زدایی