



درمان مبتدی بر پذیرش و تعهد

تألیف:

دکتر راضیه ایزدی

دکتر محمد رضا عابدی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : ایزدی، راضیه، ۱۳۵۵-
مشخصات نشر : تهران: جنگل، کاوشیار، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۰۰۸-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
شناسه افزوده : عابدی، محمدرضا، ۱۳۴۵-
رده بندی کنگره : RC۴۸۹/د۴۲۶الف۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۵۲۱۱۲



عنوان کتاب: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
مؤلفان: دکتر راضیه ایزدی، دکتر محمدرضا عابدی
ناشر: انتشارات جنگل، کاوشیار
ناظر فنی: امین لشکری
طراح جلد: فاطمه منتظری
نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۲
قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۰۰۸-۸

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۶۱۱۵-۹-۶۶۴۸۲۸۳۰ [http:// www.junglepub.org](http://www.junglepub.org)
email:// Info@junglepub.org ۰۳۱۱-۳۲۰۵۰۶۷-۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

فصل اول: سیر رفتار درمانی	۷
فصل دوم: مبنای فلسفی و نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۲۳
فصل سوم: سنجش و مفهوم سازی طبق الگوی ACT	۵۵
فصل چهارم: شروع درمان: درماندگی خلاق	۷۱
فصل پنجم: کنترل مسأله است، نه راه حل	۸۵
فصل ششم: گسلش شناختی	۱۰۱
فصل هفتم: خود به عنوان زمینه	۱۱۹
فصل هشتم: تصریح ارزش ها	۱۳۱
فصل نهم: عمل متعهد	۱۴۱
منابع	۱۵۳

مقدمه مؤلفان

درگیری زیاد با درمان های شناختی- رفتاری و تفکر در مورد این که کدام تکنیک های شناختی- رفتاری، درمان انتخابی کدام اختلال است، مشغولیت بسیاری از کسانی است که اکنون در مراکز مشاوره مشغول فعالیت اند. این فعالیت گاهی موفق و گاهی ناموفق است. علی رغم تأکید کتب علمی بر یک تکنیک، گاهی مقاومت ها به دلایل مختلف و برخی مسائل ناشناخته مانع از پیشرفت درمان می شود.

این فقط مشکل ما در ایران نیست. در دنیا نیز همین طور است. بنابراین درمانگران حرفه ای همواره به دنبال بهینه سازی روش های درمانی خود هستند. در این راستا درمان ها با توجه به شرایط و موقعیت های مختلف رنگ عوض می کنند.

در روزگاری نه چندان دور همگی به یاد داریم که اصلاح رفتار در کشور ما بیش تر باب بود. اصلاح رفتار، رنگ اول رفتار درمانی بود، ولی در حداقل پنج سال اخیر شاهد هجوم گسترده ی کتاب هایی هستیم که پیامی غیر از اصلاح رفتار دارند و بر جنبه های شناختی تأکید می ورزند، به قسمی که حتی برخی کتاب ها با محتوای شناختی- رفتاری دو ترجمه نیز دارد، مثلاً کتاب شناخت درمانی جودیت بک توسط ایرج دوراهکی و محمدرضا عابدی حدود ده سال پیش ترجمه شد. این کتاب مجدداً یک سال پیش توسط خانم دکتر لادن فتی نیز ترجمه شده است. کتاب فنون شناخت درمانی لیهی را هم خانم دکتر فتی و همکاران و هم آقای دکتر حمید پور و همکاران ترجمه کرده اند. این نوع توجه حاکی از نفوذ شدید موج دوم رفتار درمانی، یعنی رفتار درمانی همراه شناخت درمانی در کشور ماست.

ولی همه ی ما به تجربه دریافتیم، موج دوم رفتار درمانی اگرچه ابزارهای بیش تری در اختیار ما قرار داد، ولی مشکلات ما را پاسخ نداد. حال نوبت موج سوم رفتار درمانی است. این کتاب شاید نخستین کتابی باشد که به معرفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به عنوان درمان پیشگام موج سوم رفتار درمانی می پردازد. اطمینان داریم که تا پنج سال آینده در مورد این درمان نیز شاهد کتاب های متعددی باشیم.

آشنایی ما با درمان ACT از وقتی شروع شد که به دنبال روشی برای درمان بیماران وسواس مقاوم به درمان بودیم. فلسفه‌ی ACT، اهداف ACT، آسیب شناسی به نظر ACT، سلامت به نظر ACT و در نهایت فرایند درمان ACT به گونه‌ای بود که احساس می‌شد می‌تواند در این زمینه موفق باشد. مقالاتی که به درمان موفقیت‌آمیز اختلالات اضطرابی با روش ACT پرداخته بود، نیز این انتخاب را هر چه بیش‌تر تأکید می‌کرد.

حضور در کارگاه ACT که توسط طراح این روش یعنی هیز در کنگره‌ی درمان‌های شناختی ترکیب در خردادماه ۱۳۹۰ برگزار شد، مطالعه‌ی کتاب‌های مختلف ACT و انجام این روش در مراکز مشاوره و در نهایت اجرای کارگاه‌های مختلف در زمینه‌ی ACT باعث شد آشنایی ما با این روش بیش‌تر و بیش‌تر شود.

در ماه‌های اخیر افراد زیادی جهت معرفی منابع و آشنایی با ACT مراجعه می‌کنند. این افراد عمدتاً دانشجویانی‌اند که می‌خواهند در این زمینه پایان‌نامه بنویسند، همچنین درمانگرانی نیز که در مراکز مشاوره کار می‌کنند، خواهان آشنایی بیش‌تر با این روش‌اند. این کتاب با این انگیزه نوشته شده که به این نیاز اولیه پاسخ دهد، امیدواریم در آینده کتب تخصصی‌تری در این زمینه تألیف و یا ترجمه شود.

نویسندگان معتقدند این نوشته به عنوان اولین کتاب فارسی در زمینه‌ی ACT (تا آن‌جا که ما اطلاع داریم) دارای نقص و عیوب زیادی است که مسلماً بازخورد اندیشمندان و نقادانه‌ی اساتید، همکاران و دانشجویان و همه‌ی استفاده‌کنندگان می‌تواند به اعتلای کتاب در آینده بیفزاید. تألیف این کتاب مرهون کمک مستقیم و غیر مستقیم افراد زیادی است. از مسئولین مرکز مشاوره تماشا، مخصوصاً برادران تدین که ما را در چاپ این اثر یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی را داریم. از جناب آقای سجاد که در زمینه انتشار کتاب زحمات زیادی کشیدند و نیز دانشجویانی که در کارگاه‌های ACT شرکت داشتند و با ریزبینی‌های خود ما را در درک بهتر مفاهیم ACT یاری رساندند، قدردانی می‌کنیم.