

|                     |                                                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | پذیرش و ذهن آگاهی در رفتاردرمانی شناختی / [ویراستاران] جیمز هربرت، اوان فورمان                                            |
| مشخصات نشر          | ترجمه محمد حاتمی، سوسن بهرامی کوهشاهی، علیرضا احمدیان<br>تهران: آوش، ۱۳۹۴-                                                |
| مشخصات ظاهری        | ۵۷۳ص: نمودار-                                                                                                             |
| شابک                | 978-600-95677-0-6                                                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا                                                                                                                      |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies, c2011 |
| موضوع               | شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی                                                                                           |
| موضوع               | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد                                                                                               |
| موضوع               | شناخت درمانی - روش ها                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | هربرت، جیمز دی، ۱۹۶۲-م، ویراستار                                                                                          |
| شناسه افزوده        | Herbert, James D                                                                                                          |
| شناسه افزوده        | فورمن، اوان ام، ویراستار                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | Forman, Evan M                                                                                                            |
| شناسه افزوده        | حاتمی، محمد، ۱۳۳۶-، مترجم                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | بهرامی کوهشاهی، سوسن، ۱۳۵۳-، مترجم                                                                                        |
| شناسه افزوده        | احمدیان، علیرضا، ۱۳۴۴-، مترجم                                                                                             |
| رده بندی کنگره      | RC ۴۸۹۴ ۱۳۹۴ ۲۹۵ش/                                                                                                        |
| رده بندی دیویی      | ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۹۰۰۹۲۹                                                                                                                   |



## پذیرش و ذهن آگاهی در رفتاردرمانی شناختی

• نویسنده: جیمز هربرت و اوان فرمان

• مترجم: دکتر محمد حاتمی-سوسن بهرامی کوهشاهی-علیرضا احمدیان

• طراح جلد: فرشید خالقی • ویراستار علمی: علیرضا احمدیان

• چاپ اول: ۱۳۹۴ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• شابک: ۹۵۶۷۷-۰۰۶-۹۷۸ • قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

• ناشر: آوش

• نشانی: تهران، خیابان جمهوری-نبش اردیبهشت جنوبی-پلاک ۶۶ طبقه سوم

• تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۷۸۶۱

حقوق ناشر محفوظ است

## مقدمه

با تحول و نظریه‌پردازی‌های جدید در حوزه رفتاردرمانی شناختی، رویکردها و شیوه‌های کاربردی و اثربخش‌تری در قالب رفتاردرمانی شناختی کلاسیک در حال کار آزمایی بالینی هستند تا این قابلیت را پیدا کنند در مسیر الحاق رفتاردرمانی شناختی کلاسیک قالب و جایی شایسته بیابند. امید است توانسته باشیم با ترجمه این کتاب که با تحریر اساتید بزرگ روانشناسی جهان در ۱۳ فصل در سال ۲۰۱۱ منتشر شد گام سازنده و مفیدی را در جهت آشنایی علمی و دقیق‌تر روانشناسان، مشاوران و سایر متخصصان سلامت روان کشور با نظریه‌های نوین روان‌درمانی و مشاوره برداشته باشیم.

به سهم خود این اثر کوچک را به خدمتگزاران عرصه سلامت و بهداشت روان تقدیم می‌نماییم و با استقبال از پیشنهادات اساتید و دانشجویان گرامی در جهت ارتقاء بیشتر کتاب حاضر، مشتاقانه آماده‌ایم تا این نظرات ارزشمند را دریافت و در ویراست‌های بعدی به کاربندیم.

**مترجمان**

## فهرست مطالب



|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل اول.....                                                       | ۱   |
| تکامل رفتاردرمانی شناختی و ظهور پذیرش روان شناختی و ذهن آگاهی..... | ۱   |
| پذیرش و ذهن آگاهی در زمینه.....                                    | ۳   |
| ریشه های تاریخی پذیرش روان شناختی و ذهن آگاهی.....                 | ۷   |
| تمرکززدایی و گسلش.....                                             | ۱۳  |
| فراشناخت.....                                                      | ۱۴  |
| پذیرش روان شناختی.....                                             | ۱۷  |
| ویژگی های مدل های CBT مبتنی بر پذیرش.....                          | ۱۹  |
| مشکلات حل نشده مرتبط به راهبردهای تغییر شناختی.....                | ۲۵  |
| فصل دوم.....                                                       | ۴۳  |
| شناخت درمانی.....                                                  | ۴۳  |
| مدل شناختی آسیب شناسی روانی و درمان.....                           | ۴۴  |
| نظریه شناختی.....                                                  | ۴۴  |
| شناخت درمانی.....                                                  | ۵۰  |
| راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش در شناخت درمانی.....          | ۵۶  |
| تفاوت های بین شناخت درمانی و مدل های دیگر CBT.....                 | ۶۲  |
| ماهیت و ارزش راهبردهای تغییر شناختی.....                           | ۶۷  |
| شواهد تجربی بر نظریه شناختی.....                                   | ۶۸  |
| سطوح شناخت.....                                                    | ۶۹  |
| شواهد تجربی برای شناخت درمانی.....                                 | ۷۵  |
| مکانیسم ها / فرایندهای درمان.....                                  | ۷۷  |
| فصل سوم.....                                                       | ۱۰۰ |
| شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....                               | ۱۰۰ |
| مدل سنتی شناختی رفتاری در آسیب شناسی روانی.....                    | ۱۰۲ |
| اهداف سنتی شناخت درمانی افسردگی.....                               | ۱۰۳ |
| رویکردهای فراشناختی به پردازش هیجانی.....                          | ۱۰۵ |

|     |                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۰۶ | مدل فراشناختی افسردگی                                                                                                                            |
| ۱۰۶ | پردازش فراشناختی و افسردگی                                                                                                                       |
| ۱۰۶ | رابطه زیرسیستم‌های شناختی و آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی                                                                                           |
| ۱۰۹ | فراشناخت و آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی                                                                                                            |
| ۱۰۹ | آگاهی فراشناختی                                                                                                                                  |
| ۱۱۰ | تمرکززدایی                                                                                                                                       |
| ۱۱۲ | سبک تبیینیو انعطاف‌پذیری                                                                                                                         |
| ۱۱۵ | خلاصه فراشناخت                                                                                                                                   |
| ۱۱۶ | استفاده از مراقبه ذهن آگاهی برای ارتقای آگاهی فراشناختی                                                                                          |
| ۱۲۱ | MBCT برای درمان‌های آزمایشی افسردگی و پیشگیری از MDD                                                                                             |
| ۱۲۳ | درمان فشرده MDD از طریق آزمایش‌های بالینی                                                                                                        |
| ۱۲۴ | آزمایش‌های بالینی مربوط به فرایند و مکانیسم درمان‌ها                                                                                             |
| ۱۲۵ | کاربردهای ذهن آگاهی در اختلالات اضطرابی                                                                                                          |
| ۱۲۶ | پیاده‌سازی و اجرای MBCT                                                                                                                          |
| ۱۲۷ | درمانهای جدید برای GAD مبتنی بر تکنیک‌های ذهن آگاهی                                                                                              |
| ۱۲۸ | چگونه ذهن آگاهی بر دیدگاه ما راجع به ماهیت آسیب‌شناسی روانی تأثیر گذاشته است؟                                                                    |
| ۱۲۹ | ۲. ذهن آگاهی چگونه روش درمان‌های روانی-اجتماعی را تغییر داده است؟                                                                                |
|     | ۳. آیا لازم است فرد ذهن آگاهی را تمرین کند تا تأثیر حفاظتی پایدار و طولانی مدتی در برابر افسردگی ایجاد شود؟                                      |
| ۱۳۰ | ۴. چگونه میتوانیم بین علم بالینی و علم عصب‌شناسی برای پیشرفت در مطالعه ذهن آگاهی هماهنگی ایجاد نماییم درحالیکه درد و رنج انسان را نیز کاهش دهیم؟ |
| ۱۴۴ | فصل چهارم                                                                                                                                        |
| ۱۴۴ | درمان فراشناختی                                                                                                                                  |
| ۱۴۴ | سندرم توجهی شناختی (CAS)                                                                                                                         |
| ۱۴۶ | اصل و ریشه‌های CAS                                                                                                                               |
| ۱۴۹ | صورت‌بندی شناختی، فراشناخت و هیجان                                                                                                               |
| ۱۵۰ | ماهیت درمان فراشناختی                                                                                                                            |
| ۱۵۶ | زمینه تاریخی درمان فراشناختی (MCT)                                                                                                               |
| ۱۵۷ | نقش ذهن آگاهی و پذیرش                                                                                                                            |
| ۱۶۲ | ماهیت و ارزش راهبردهای تغییر شناختی مستقیم                                                                                                       |
| ۱۶۵ | حمایت تجربی برای نظریه و درمان MCT                                                                                                               |
| ۱۶۶ | نگرانی و نشخوار ذهنی                                                                                                                             |
| ۱۶۸ | نظارت توأم با توجه بر تهدید                                                                                                                      |
| ۱۶۹ | مقابله غیر انطباقی متمرکز بر فراشناخت                                                                                                            |

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| ۱۷۰..... | باورهای فراشناختی                                   |
| ۱۷۱..... | نقش علی فراشناخت                                    |
| ۱۷۳..... | فراشناخت در مقابل شناخت و ادراک                     |
| ۱۷۴..... | شواهدی از تأثیرات درمانی                            |
| ۱۷۴..... | آموزش توجه                                          |
| ۱۷۷..... | شواهدی از مکانیسم‌های درمان                         |
| ۱۹۰..... | فصل پنجم                                            |
| ۱۹۰..... | طرح‌واره درمانی هیجانی                              |
| ۲۰۸..... | نقش خود آگاهی                                       |
| ۲۰۹..... | طرح‌واره‌های هیجانی، شناخت درمانی و ذهن آگاهی       |
| ۲۳۱..... | فصل ششم                                             |
| ۲۳۱..... | کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی                       |
| ۲۳۱..... | زمینه تاریخی و توصیف مدل                            |
| ۲۳۱..... | کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی                       |
| ۲۳۲..... | کاربردهای بالینی ذهن آگاهی                          |
| ۲۳۵..... | برنامه MBSR                                         |
| ۲۳۶..... | ساختار و برنامه آموزشی                              |
| ۲۳۸..... | عوامل زمینه‌ای                                      |
| ۲۳۹..... | تمرین مجسم                                          |
| ۲۴۳..... | ذهن آگاهی و «دنیای ایجادشده»                        |
| ۲۴۴..... | نقش راهبردهای ذهن آگاهی و پذیرش در مدل مداخله       |
| ۲۴۷..... | تبیین بالینی                                        |
| ۲۴۹..... | ویژگی‌های متمایز MBSR به لحاظ نظریه                 |
| ۲۵۱..... | ماهیت و ارزش راهبردهای تغییر شناختی مستقیم          |
| ۲۵۲..... | اهمیت آگاهی فرا شناختی، فاصله گرفتن، یا گسلش شناختی |
| ۲۵۳..... | راهبردهای اصلاح شناختی و آگاهی فراشناختی            |
| ۲۵۴..... | ضرورت راهبردهای تغییر شناختی                        |
| ۲۵۵..... | ذهن آگاهی، MBSR و مفهوم آسیب‌شناسی روانی            |
| ۲۵۷..... | تحقیقات مربوط به نتایج درمانی                       |
| ۲۶۲..... | ذهن آگاهی: مکانیسم‌ها و فرایندها                    |
| ۲۷۰..... | پدیدار شدن گرایش‌ها در کاربردهای ذهن آگاهی          |
| ۲۸۵..... | فصل هفتم                                            |
| ۲۸۵..... | رفتار درمانی دیالکتیک                               |
| ۲۸۸..... | مدل آسیب‌شناسی روانی و درمان                        |

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ۲۸۹ | بی‌نظمی هیجان                                                   |
| ۲۸۹ | محیط نامعتبر کننده                                              |
| ۲۹۰ | تبادل دیالکتیک بی‌نظمی و بی‌اعتبار کردن هیجان                   |
| ۲۹۰ | مدل درمان DBT                                                   |
| ۲۹۳ | استراتژیهای درمان                                               |
| ۲۹۳ | استراتژیهای تعهد                                                |
| ۲۹۴ | استراتژیهای حل مسئله                                            |
| ۲۹۵ | تحلیل رفتاری                                                    |
| ۲۹۶ | استراتژیهای اعتبار بخشی                                         |
| ۲۹۷ | نقش استراتژیهای ذهن آگاهی و پذیرش                               |
| ۲۹۸ | استراتژیهای درمانی باهدف پذیرش بیمار                            |
| ۲۹۸ | اعتبار بخشی به عنوان مدل سازی و تسهیل خود اعتبار بخشی           |
| ۳۰۰ | تمرینات تجربی به عنوان ابزاری برای ایجاد پذیرش                  |
| ۳۰۱ | مهارت های ذهن آگاهی                                             |
| ۳۰۴ | پذیرش و ذهن آگاهی درمانگر                                       |
| ۳۰۹ | اختلافات نظریه و فنی از سایر مدل های CBT                        |
| ۳۰۹ | تفاوت ها بین DBT و درمان های سنتی CBT                           |
| ۳۰۹ | عناصر ساختاری DBT                                               |
| ۳۱۱ | تفاوت ها بین DBT و سایر درمان های CBT برای BPD                  |
| ۳۱۴ | دیدگاه DBT روی استراتژی های تغییر شناختی مستقیم                 |
| ۳۱۴ | نقش آگاهی فرا شناختی، فاصله گرفتن یا گسلش شناختی                |
| ۳۱۵ | استفاده از مداخلات شناختی مبتنی بر پذیرش و تغییر                |
| ۳۱۷ | داده ها روی مدل نظری و روش درمان                                |
| ۳۱۷ | نظریه زیستی اجتماعی از BPD                                      |
| ۳۲۰ | نتایج درمان DBT                                                 |
| ۳۲۱ | مکانیسم های درمان DBT                                           |
| ۳۲۲ | جهت گیری های آینده در بررسی DBT                                 |
| ۳۳۲ | فصل هشتم                                                        |
| ۳۳۲ | برانگیختگی رفتاری در زمینه درمان های «موج سوم»                  |
| ۳۳۲ | تشریح مدل آسیب شناسی روانی و درمان                              |
| ۳۳۵ | نقش استراتژی های مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش در توسعه مدل درمانی |
| ۳۴۶ | ماهیت و ارزش استراتژی های تغییر شناختی                          |
| ۳۴۸ | مرور نظریه آسیب شناسی روانی مرتبط با مدل                        |
| ۳۶۰ | فصل نهم                                                         |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| زوج درمانی رفتاری التقاطی (یک رویکرد مبتنی بر پذیرش برای بهبود عملکرد در رابطه) ..... | ۳۶۰ |
| مدل آشفستگی و درمان زوجین .....                                                       | ۳۶۱ |
| مرور و بررسی IBCT .....                                                               | ۳۶۲ |
| استراتژی‌های مبتنی بر پذیرش .....                                                     | ۳۶۷ |
| ارزیابی و بازخورد .....                                                               | ۳۷۲ |
| IBCT و CBT .....                                                                      | ۳۷۵ |
| IBCT و زوج درمانی‌های رفتاری .....                                                    | ۳۷۵ |
| IBCT و درمان‌های رفتاری موج سوم .....                                                 | ۳۷۸ |
| نقش شناخت در IBCT .....                                                               | ۳۸۰ |
| نظریه درماندگی زوج .....                                                              | ۳۸۱ |
| پیش‌بینی کننده‌های پاسخ درمان .....                                                   | ۳۸۴ |
| مکانیسم‌های تغییر .....                                                               | ۳۸۵ |
| کاربردهای درمانی خاص .....                                                            | ۳۸۶ |
| فصل دهم .....                                                                         | ۳۹۸ |
| درک درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زمینه .....                                        | ۳۹۸ |
| (تاریخچه شباهت‌ها و تفاوت‌ها با سایر درمان‌های شناختی-رفتاری) .....                   | ۳۹۸ |
| شباهت میان انواع CBT مختلف .....                                                      | ۳۹۸ |
| تفاوت میان انواع CBT .....                                                            | ۳۹۹ |
| ACT در خانواده CBT .....                                                              | ۴۰۱ |
| مدل ACT هالیفیکس در بهزیستی روان‌شناختی .....                                         | ۴۰۳ |
| فرایندهای لحظه حال .....                                                              | ۴۰۵ |
| درک و ارزیابی فرایندهای لحظه حال .....                                                | ۴۰۵ |
| درمان فرایندهای لحظه حال .....                                                        | ۴۰۶ |
| فرایندهای پذیرش روانی .....                                                           | ۴۰۶ |
| درمان فرایندهای پذیرش .....                                                           | ۴۰۷ |
| فرایندهای گسلش .....                                                                  | ۴۰۸ |
| درک و ارزشیابی فرایندهای گسلش .....                                                   | ۴۰۸ |
| درمان فرایندهای گسلش .....                                                            | ۴۱۰ |
| فرایندهای خود .....                                                                   | ۴۱۱ |
| درک و ارزیابی فرایندهای خود .....                                                     | ۴۱۱ |
| درمان فرایندهای خود .....                                                             | ۴۱۳ |
| فرایندهای مربوط به ارزش‌ها .....                                                      | ۴۱۳ |
| درک و ارزیابی فرایندهای مربوط به ارزش‌ها .....                                        | ۴۱۳ |
| درمان فرایندهای ارزش‌ها .....                                                         | ۴۱۶ |

|          |                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|
| ۴۱۷..... | فرایند تعهد.....                                                      |
| ۴۱۷..... | درک و ارزیابی فرایندهای تعهد.....                                     |
| ۴۱۹..... | نقش استراتژی‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی در توسعه ACT.....         |
| ۴۲۱..... | فرایندهای لحظه حال.....                                               |
| ۴۲۲..... | فرایندهای پذیرش.....                                                  |
| ۴۲۲..... | فرایندهای گسلش.....                                                   |
| ۴۲۶..... | فاصله گرفتن.....                                                      |
| ۴۲۷..... | فراشناخت.....                                                         |
| ۴۲۹..... | آگاهی و ذهن‌آگاهی فراشناختی.....                                      |
| ۴۳۰..... | گسلش.....                                                             |
| ۴۳۱..... | بررسی مختصر روی مدرک روی مدل ACT.....                                 |
| ۴۵۰..... | فصل یازدهم.....                                                       |
| ۴۵۰..... | ذهن‌آگاهی و پذیرش در دیدگاه شناخت درمانی.....                         |
| ۴۵۲..... | قضیه علیت شناختی.....                                                 |
| ۴۵۴..... | نقش شناخت.....                                                        |
| ۴۵۶..... | مراحل فرایندهای شناختی.....                                           |
| ۴۵۸..... | دیدگاه پردازش اطلاعات.....                                            |
| ۴۶۳..... | خانواده رویکردهای CBT.....                                            |
| ۴۶۷..... | ذهن‌آگاهی.....                                                        |
| ۴۶۷..... | رویکرد.....                                                           |
| ۴۶۹..... | مقایسه با CBT سنتی.....                                               |
| ۴۷۱..... | پذیرش.....                                                            |
| ۴۷۳..... | مقایسه با CBT سنتی.....                                               |
| ۴۹۰..... | فصل دوازدهم.....                                                      |
| ۴۹۰..... | ذهن‌آگاهی و پذیرش.....                                                |
| ۴۹۰..... | (دورنمای درمان پذیرش و تعهد).....                                     |
| ۴۹۳..... | تغییرات در مدل آسیب‌شناسی روانی.....                                  |
| ۴۹۴..... | تغییرات در مدل تغییر درمانی.....                                      |
| ۴۹۸..... | تغییر در اهداف درمانی.....                                            |
| ۵۰۲..... | تغییر از مدل متمرکز بر فنون به مدل نظریه‌مدار در آزمودن درمان‌ها..... |
| ۵۰۸..... | از رویکردی سندرمی تا رویکردی کارکردی.....                             |
| ۵۱۱..... | از درمان‌های نظام‌مند تا روش‌های درمانی منعطف و فرایند محور.....      |
| ۵۱۳..... | ارتقای رابطه علوم پایه و علوم کاربردی.....                            |
| ۵۱۶..... | آزمودن مفروضات فلسفی.....                                             |

|          |                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|
| ۵۳۱..... | فصل سیزدهم .....                                                    |
| ۵۳۱..... | ذهن آگاهی و پذیرش در درمان شناختی - رفتاری چه چیز جدیدی دارد؟ ..... |
| ۵۳۲..... | تاریخچه مختصر از رفتار درمانی شناختی .....                          |
| ۵۳۸..... | جامعه‌شناسی علم .....                                               |
| ۵۳۹..... | موانع نظری .....                                                    |
| ۵۴۰..... | اهمیت تازه‌ها .....                                                 |
| ۵۴۱..... | هنجارهای علمی .....                                                 |
| ۵۴۲..... | تازه‌های رفتار درمانی شناختی .....                                  |
| ۵۴۴..... | نقش ادراک و شناخت .....                                             |
| ۵۴۷..... | نقش رفتار .....                                                     |
| ۵۴۸..... | نقش هیجان .....                                                     |
| ۵۵۰..... | مراحل درمانی و اصول تغییر .....                                     |