

راهنمای درمانگران

درمان، پذیرش و تعهد

www.ketab.ir

گردآوری و تألیف:

پیمان دوستی

سحرالسادات ترابیان

سرشناسه	: دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای درمانگران درمان پذیرش و تعهد/ مؤلفان: پیمان دوستی، سحرالسادات ترابیان.
مشخصات نشر	: همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۵۹-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
سازمان افزوده	: ترابیان، سحرالسادات، ۱۳۶۴، نویسنده (پدیدآور).
بند کنگره	: ۱۳۹۵ د ۹ ۴۲۶ / د RC ۴۸۹
یادداشت	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۱۷۰۰۹



عنوان کتاب:	راهنمای درمانگران؛ درمان، پذیرش و تعهد
مؤلفان:	پیمان دوستی، سحرالسادات ترابیان
ناشر:	انتشارات فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۵۹-۵
قیمت:	۹۰۰۰ تومان

پایگاه اطلاع رسانی: www.faragirhegmataneh.ir

پست الکترونیک: fhegmataneh@gmail.com

تلفن بخش: ۳۲۵۱۴۴۶۱ - ۳۲۵۱۶۱۴۴ - ۳۲۵۲۸۴۶۲ - ۰۸۱ - دورنگار: ۳۲۵۱۷۲۵۲ - ۰۸۱

پیش گفتار

خواننده عزیز:

کتاب حاضر به عنوان کتابی در زمینه روانشناسی جهت استفاده روان درمانگران تدوین شده است. هدف این کتاب، راهنمایی درمانگران درمان پذیرش و تعهد می‌باشد. لذا مطالب به گونه‌ای است که، به ساده ترین زبان ممکن، راه و رسم اجرای این درمان آموزش داده می‌شود. این کتاب نتیجه مطالعات و تجربه نویسندگان در حوزه روانشناسی است. سعی شده است که مطالب مطالب بر اساس روند تدوین یک کار تحقیقی باشد. لذا برای کلیه درمانگرانی که در این زمینه به اجرای درمان مبادرت می‌ورزند، راهنمایی عملی فراهم می‌آورد.

درمان پذیرش و تعهد، شاید یکی از بهترین دروس‌هایی است که تا به حال با آن مواجه شده‌اید. این مساله بدان دلیل است که این مکتب، فقط یک مدل درمانی نیست، بلکه فلسفه زندگی است. این مدل به خواننده امید واقع‌بینانه‌ای می‌دهد. در حالی که وعده‌های بیش از حد نمی‌دهد و انتظارات نادرست شخص را بالا نمی‌برد. کتاب حاضر قبل از اینکه به مراجعاتتان کمک کند، به شما کمک می‌کند تا از تکرار اشتباهات رفتاری گذشته خود جلوگیری کنید. این کتاب به طرز قابل توجهی ساده است و مانند بسیاری از کتاب‌ها که در زمینه درمان پذیرش و تعهد هستند، صرفاً به توضیح دیدگاه‌ها و مشاوره نمی‌پردازد بلکه به شما فرصت عمل کردن را می‌دهد. در هر فصل، نویسندگان از شما می‌خواهد تا تمرینات تجربی و عملی جالبی انجام دهید که پویایی یک زندگی ارزشمند را برایتان به ارمغان آورد.

درمان پذیرش و تعهد

این کتاب بر اساس تغییرات جدید در روانشناسی انسان است: این مدل شناخته شده با عنوان درمان پذیرش و تعهد (که باید آن را ACT تلفظ کرد و نه A-C-T) توسط استیون هیز، در ایالات متحده پا به عرصه وجود نهاد و بعدها توسط تعدادی از همکاران او، از جمله کرک و کلی ویلسون توسعه یافت. این مدل، یک درمان مبتنی بر اصول علمی است که، بر افسردگی و اعتیاد به مواد مخدر تا استرس کار و اسکیزوفرنی مؤثر است. جالب است دانید، ترجمه ACT بر اساس آخرین مطالعات در حوزه روانشناسی رفتاری انجام شده، اما تا حدود زیادی به سنت‌های کهن شرقی شبیه است.

درمان پذیرش و تعهد بر اساس مجموعه قواعدی است که "انعطاف‌پذیری روان‌شناختی" شما را بالاتر می‌برد. بر اساس تحقیقات علمی، واضح است که هر چه سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر باشد، کیفیت زندگی بهتر می‌شود. حال این واژه به چه معناست؟ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی سازگاری در موقعیت‌ها با ذهنی باز، همراه با آگاهی و تمرکز می‌باشد که شما را برای انجام اقدام مؤثر در جهت ارزش‌های خود (عمیق‌ترین خواسته‌های قلبی برای آنچه می‌خواهید باشید و برای داشتن آن تلاش می‌کنید) هدایت می‌کند (هریس، ۲۰۰۹).

این کتاب برای چه کسانی است؟

واقعیت این است که، تلاش برای یادگیری و اجرا کردن ACT به صورتی صحیح، زمان‌بر است. اگر می‌توانستیم ACT را بر اساس آموزشی دو روزه و بدون تلاش یاد

بگیریم فوق العاده بود. اما متأسفانه، غیر ممکن است. چرا؟ چون ACT یک تکنیک ساده یا یک جعبه ابزار نیست. درمان پذیرش و تعهد یک مدل غنی، پیچیده، چند لایه، پویا، و به طور مداوم در حال تکامل است. در حالی که اکثر افراد خیلی سریع می‌توانند یک قاعده ی کلی از ACT را برداشت کنند، اما به طور کلی برای سیال و منعطف شدن در این مدل حداقل دو تا سه سال کار سخت و مطالعه نیاز دارید (هریس، ۲۰۱۳). این کتاب را برای دانشجویان ACT در سطح مبتدی و متوسط نوشته‌ایم و فرض را بر این می‌گیریم که خوانندگان با پایه‌های مبانی فلسفی مدل ACT آشنایی دارند. لذا قصد نداریم دوباره گویی کنیم. بنابراین، اگر شما در ACT کاملاً مبتدی هستید، لطفاً این کتاب را کنار بگذارید و کار خود را از کتاب‌های تکمیلی شروع کنید.

چگونه از کتاب استفاده کنیم؟

در سراسر کتاب، بارها به اصول اساسی ACT بازخواهیم گشت و خواهید آموخت که چگونه آنها را به کار ببرید. البته اگر تنها به خواندن کتاب اکتفا کنید، چیزی تغییر نخواهد کرد. اگر کتابی درباره تنیس بخوانید، آن کتاب نمی‌تواند شما را تبدیل به یک بازیکن تنیس کند. در واقع باید بیرون بروید و چند ضربه به تنیس بزنید. همین نکته، در مورد درمان پذیرش و تعهد نیز صدق می‌کند. ACT سراسر تمرین است و ما چیزی به مراجعان آموزش نمی‌دهیم، بلکه تمرین‌های آن را به صورت عملی اجرا می‌کنیم. به درمانگران توصیه می‌کنیم، جداولی مانند آنچه در کتاب وجود دارد تهیه کرده و در جلسات در اختیار درمانجویان قرار دهید. اگر می‌خواهید در این درمان حرفه‌ای شوید، باید تکنیک‌ها را به صورت عملی پیاده کنید، هرچند انجام این کار می‌تواند سختی‌هایی به دنبال داشته باشد. هیچ میانبری وجود ندارد: ارتقاء توانمندی شما، نیازمند آن است که به‌طور مداوم، روش‌های کتاب را اعمال نمایید.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار

مقدمه

درمان پذیرش و تعهد

این کتاب برای چه کسانی است؟

چگونه از کتاب استفاده کنیم؟

فصل اول: در ناامیدی بسی امید است

۱۶..... استعاره فرد افتاده در چاه

۱۷..... چگونه می‌توانیم اوضاع را در کنترل خود بگیریم؟

۱۸..... تمرین

۱۸..... تمرین: فرونشانی فکر

۱۹..... استعاره دروغ سنج

۱۹..... تمرین: در اسارت فکر

فصل دوم: چقدر تمایل دارید؟

۲۲..... استعاره گلزار

۲۳..... استعاره دو کفه ترازو

۲۴..... استعاره مسابقه طناب کشی با هیولا

۲۴..... استعاره همسایه مزاحم

۲۵..... استعاره ریگ‌های روان

۲۵..... تمرین: عینیت بخشیدن

۲۶..... تمرین: گشودگی و پذیرش

فصل سوم: چقدر چسبیده‌اید؟

۲۸..... تمرین: قضاوت ذهن

۲۹..... تمرین: چطور رها کنیم؟

۳۰..... تمرین: اگر داستان شما افکارتان بودند

۳۱..... تمرین: رادیوی ذهن

۳۲..... تمرین: همراه با آسوت‌ها

۳۲..... تمرین: برگ‌ها را زیری بر آب

۳۳..... گسلش: تغییر دادن تراعدیانی

فصل چهارم: غرق شده‌اید؟

۳۵..... توجه‌آگاهی، شما را قادر می‌سازد

۳۶..... تمرین: توجه‌آگاهی از کارهای روزمره

۳۷..... تمرین: ذهن قصه گو

۳۷..... تمرین: تنفس آگاهانه

۳۸..... تمرین: تمرینات رسمی تر مراقبه

۳۹..... تمرین: توجه‌آگاهی از محیط اطراف

فصل پنجم: خودتان را توصیف کنید

۴۲..... استعاره صفحه شطرنج

۴۳..... چند راهبرد دیگر

۴۳..... تمرین: مشاهده گر ۱

۴۴..... تمرین: مشاهده گر ۲

فصل ششم: چه طعمی دوست دارید؟

- سنجش اولیه ارزش ها ۴۶
- استعاره تشبیح جنازه ۴۶
- استعاره سنگ قبر ۴۷
- تمرین: قطب نمای ارزش ها ۴۷
- تمرین: دارت ارزش ها ۴۸
- تمرین: شناسایی موانع ۴۹
- تمرین ۵۰
- تمرین: تبدیل دوره و انان به ارزش ها ۵۰
- تمرین: سالگرد اولین سال ازدواجتان ۵۱
- فصل هفتم: چقدر عمر می کنید**
- تمرین: نرده برنده ۵۳
- تمرین: چه رویدادهایی تحت کنترل شما هستند؟ ۵۴
- تمرین: چه کارهایی انجام می دهید؟ ۵۴
- همیشه که همه چیز گل و بلبل نیست ۵۴
- تمرین ۵۵
- تمرین: چیزهایی که زندگی تان را تهی می کنند را شناسایی کنید ۵۵
- برنامه ریزی فعالیت ۵۵
- خلق الگوهای بزرگتر عمل متعهدانه ۵۶
- فصل هشتم: گذر از شکست، به سوی شکست**
- ارسال پیام های آشفته ۵۸
- صحبت راجع به ACT و توضیح آن به جای انجام دادن ۵۹
- زیاد صحبت کردن ۶۰
- آقای تعمیر کار بودن ۶۰
- شنونده بودن ۶۱

- ۶۱ خوب بودن
- ۶۲ بی احتیاط بودن
- ۶۳ قاپیدن ابزار
- ۶۳ سعی در متقاعد کردن
- ۶۳ خود را در یک موقعیت بالا قرار دادن
- ۶۴ تمرکز بر یک فرآیند به جای همه فرایندها
- ۶۴ عدم درک پایه‌های نظری
- ۶۴ تقلید کردن از مربی خود
- ۶۵ منابع