

کاربرگ‌های درمان پذیرش و تعهد (ACT)

(راهنمای عملی استفاده از کاربرگ‌ها)

www.ketab.ir

گردآوری و تالیف:

سحرالسادات ترائیان

(دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی)

پیمان دوستی

(دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی)

سرشناسه	تراپیان، سحرالسادات، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	کاربرگ‌های درمان پذیرش و تعهد (ACT): (راهنمای عملی استفاده از کاربرگ‌ها) / گردآوری و تألیف: سحرالسادات تراپیان، پیمان دوستی.
مشخصات نشر	همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۴-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا:
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy :
موضوع	درمانگر و بیمار
موضوع	Therapist and patient :
موضوع	مهارت‌های بالینی -- راهنمای آموزشی
موضوع	Clinical Competence -- Study and teaching :
شناسه دزوده	دوستی، پیمان. ۱۳۶۷ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ ت ۴ ۴۲۶ د ۴۸۹ / ۵ RC
یادداشت	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵ :
شماره کتابشناسی	۴۵۷۴۷۳۴



عنوان کتاب:	کاربرگ‌های درمان پذیرش و تعهد (ACT) (راهنمای عملی استفاده از کاربرگ‌ها)
گردآوری و تألیف:	پیمان دوستی - سحرالسادات تراپیان
طراح جلد:	سارا خطیبی
ناشر:	انتشارات فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۵/
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۴-۷-۳
قیمت:	۱۶۰۰۰ تومان

سفارش تلفنی: ۰۲۱-۴۴۰۶۵۹۷۰

سفارش آنلاین: www.dousti.net

دورنگار: ۰۸۱-۳۲۵۱۷۲۵۲

تلفن پخش: ۰۸۱-۳۲۵۲۸۴۶۲ - ۳۲۵۱۶۱۴۴ - ۳۲۵۱۴۴۶۱

پایگاه اطلاع رسانی: www.faragirhegmataneh.ir پست الکترونیک: fhegmataneh@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	بخش اول: آشنایی با مدل درمانی پذیرش و تعهد (ACT)
۱۴	فصل اول: چطور از کتاب استفاده کنم؟
۱۶	فصل دوم: معرفی
۱۸	مبانی
۱۹	مفروضات
۱۹	فرایندهای بنیادین
۲۳	بخش دوم: کاربرگ‌ها
۲۴	فصل سوم: از کجا شروع کنم؟
۲۴	فرمول بندی موردی
۲۸	ایجاد انگیزه
۲۹	تشریح کردن مشکل
۳۰	مشکلات در برابر ارزش‌ها
۳۱	سرزندگی در برابر خاطرات رنج‌آور
۳۱	تاثیر راهکارهای قبلی
۳۲	در دام ذهن
۳۲	گشودگی و پذیرش در مقابل کشمکش
۳۳	چگونه می‌توانیم اوضاع را در کنترل خود بگیریم؟
۳۴	قضاوت ذهن
۳۵	همراه با قضاوت‌ها
۳۵	کنار آمدن با دو راهی‌های سخت
۴۰	سه نتیجه احتمالی برای دوراهی شما
۴۱	ده نکته برای ایجاد انگیزه در خودتان

۴۶	روشن کردن ارزش‌ها
۴۷	ایجاد تغییرات زندگی
۴۸	قطب نمای ارزش‌ها
۵۰	نگاهی گذرا به ارزش‌های شما
۵۴	پرسشنامه کنترل افکار و احساسات
۵۸	هزینه‌های اجتناب
۶۰	اجتناب و خاطرات رنج‌آور
۶۱	فرم تمرینات گسلش
۶۱	گشودگی و پذیرش
۶۲	توجه آگاهی به صورت غیر رسمی
۶۴	تنفس آگاهانه
۶۹	ارزش‌ها بر اساس الگوی کلی ویلسون
۷۲	برآورد سران ارزیابی ارزش‌ها
۷۴	تمرین دارت
۷۶	تعیین اهداف
۷۸	غلبه بر F.E.A.R-1
۸۰	غلبه بر F.E.A.R-2
۸۲	تمایل و برنامه عملی
۸۲	در مواقع بحرانی چه کار کنم؟
۸۴	حرکت به سمت اهداف
۸۵	پنج گام تعیین اهداف و اقدام متعهدانه
۸۸	در تعیین اهداف چه نکاتی را در نظر بگیرم؟
۸۹	شناسایی عملکرد
۹۰	اندکی بیشتر درباره "نتایج"
۹۱	تقویت گام‌به‌گام
۹۲	ارزیابی انعطاف پذیری روانشناختی Triflex
۹۴	پرسشنامه پذیرش و عمل به اهداف ارزشمند و انعطاف پذیری روانی
۹۸	منابع
۹۹	کتاب‌های این انتشارات در حوزه (ACT)

"کاربرگ‌های درمان پذیرش و تعهد"، راهنمایی عملی استفاده از کاربرگ‌ها برای متخصصین حوزه ACT می‌باشد. کاربرگ‌های این کتاب از مجموعه کتب مختلف دکتر راس هریس گردآوری گشته است تا متخصصین بتوانند تعداد زیادی از آنها را به صورت منسجم در چهارچوب یک کتاب مطالعه نمایند.

در این کتاب در گردآوری مطالب این اثر نهایت تلاش خود را به خرج داده‌اند تا کلیدی ترین کاربرگ‌های درمان پذیرش و تعهد را جمع آوری و بدون کاستی به ساده ترین شکل ممکن به زبان شیرین و آرس ترجمه کنند. هرچند که در بخش اول کتاب خلاصه‌ای از درمان پذیرش و تعهد گفته می‌شود، اما به خوانندگان اکیدا توصیه می‌شود اگر در حوزه‌ی درمان پذیرش و تعهد مبتدی می‌باشند این کتاب را کنار گذاشته و در ابتدا به مطالعه کتاب‌هایی که مبانی فلسفی و نظری ACT را توضیح می‌دهند بپردازند.

بی شک این اثر مانند هر اثری خالی از اشکال نمی‌باشد. لذا از خوانندگان خواهشمند است، نقطه نظرات خود را به آدرس peyman@dousti.net یا sahar.torabian@yahoo.com ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی لحاظ شود.