

راهنمایی‌های حرفه‌ای CBT برای ACT

(چگونه شکاف‌های میان رفتار درمانی شناختی و درمان مبتنی بر

پذیرش و تعهد را پر کنیم)

تألیف:

ژوزف وی. سیاروچی

آن بیلی

ترجمه:

مهرن روزبه

شیلا محمدی

آرزو همام ذاکری لنگرودی

یاسر مظاهری

سرشناسه	سیاروچی، جوزف Ciarrochi, Joseph :
عنوان و نام پدیدآور	راهنمایی‌های حرفه‌ای CBT برای ACT: چگونه شکاف‌های میان رفتاردرمانی شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را پر کنیم/ تالیف ژوزفوی. سیاروچی، آن بیلی؛ ترجمه مهران روزبهی ... [و دیگران]
مشخصات نشر	شیراز: کتیبه نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۲۰ ص: جدول
شابک	978-600-8205-20-3 : ۱۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌رایی	فیا :
یادداشت	ترجمه مهران روزبهی، شیلا محسنی، آرزو هماداکری لنگرودی، یاسر مظاهری.
یادداشت	عنوان اصلی:
	A CBT-practitioner's guide to ACT : how to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy, c2008
یادداشت	واژنامه.
یادداشت	کتابنامه ص. [۲۱۱] - ۲۲۰.
عنوان دیگر	چگونه شکاف‌های میان رفتاردرمانی شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را پر کنیم
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	رفتار درمانی -- روش‌ها
موضوع	Behavior therapy -- Methods
موضوع	شناخت درمانی -- روش‌ها
موضوع	Cognitive therapy-- Methods
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	Self-confidence
شناسه افزوده	بیلی، آن.
شناسه افزوده	Bailey, Ann
شناسه افزوده	روزبهی، مهران، ۱۳۷۰ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ س ۴۲۶/۵ RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۶۸۹۰۰



www.katibenovin.ir



عنوان کتاب:	راهنمایی‌های حرفه‌ای CBT برای ACT (چگونه شکاف‌های میان رفتار درمانی شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را پر کنیم)
تالیف:	ژوزف وی. سیاروچی و آن بیلی
ترجمه:	مهران روزبهی، شیلا محسنی، آرزو همام زاکری لنگرودی و یاسر مظاهری
ناشر:	کتیه نوین
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۵
شابک:	۹۷۸-۶۰-۸۲۰۵-۲۰-۳
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
ویراستار، صفحه‌آرا و طراح جلد:	علی داودی
چاپ و صحافی:	چاپ پیشگام
قیمت:	۱۸۰۰۰ تومان

(کلیه حقوق برای انتشارات کتیه نوین محفوظ است)

سخن مترجم

CBT دهه‌هاست که برای بهبود زندگی افراد ایجاد شده است؛ اما ACT یک روش درمانی جدید است. تاریخچه روانشناسی نشان می‌دهد که وقتی یک درمان جدید معرفی شود، افراد به دنبال آن رفته و کم‌کم بینش‌های درمان‌های گذشته را فراموش می‌کنند. برخی از این درمان‌ها شامل این موارد بودند: درمان درمان‌جو محور^۱، درمان روان‌پویشی^۲، گشتالت درمانی^۳، رفتاردرمانی احساسی-منطقی^۴، طرح‌واره درمانی^۵، درمان مبتنی بر احساس^۶، درمان ساختاری فردی^۷، درمان راه‌حل محور^۸، درمان وجودی^۹، آموزش تلقیح استرس^{۱۰} و غیره. بدون شک هر کدام از این روش‌ها می‌توانند نکته‌ها با ارزشی به همراه داشته باشند.

نیاید فقط به یک رشته درمانی یا برجسته درمانی تکیه کنیم. لازم است تا یک نظریه یا فلسفه هدایت‌کننده‌ای را به همراه داشته باشیم. این روند ما را از اصلیت و شکل روش‌های درمانی دور کرده و در عوض به ما یاد می‌دهد تا به‌طور عملکرد آن متمرکز شویم. تکنیک‌های آمده در این کتاب از لحاظ فرم با یکدیگر متفاوت اند؛ از منابع مختلفی برداشت شده‌اند؛ اما با این حال تمام آن‌ها بر اساس یک نظریه (نظریه چهار اصل^{۱۱}) و فلسفه (زمینه‌گرایی کاربردی) مشابه هستند. تمامشان یک هدف دارند که آن هم بهبود رفتار سازگار ارزشی و منعطف است.

در نهایت معتقدیم که تشابه متخصصین CBT و ACT بیشتر از تفاوتشان است. شاید بزرگ‌ترین شباهتشان در سطح ارزشی‌شان باشد. متخصصین ACT و CBT سعی می‌کنند به افراد کمک کنند (۱) کمتر رنج ببرند، (۲) زندگی‌شان را تحت کنترل خودشان بگیرند، (۳) به استعدادهایشان بیشتر توجه کنند، (۴) دوستی و عشق را افزایش دهند. این ارزش‌ها اصیل هستند. می‌دانیم که این کتاب عملکرد مناسبی در جهت این اهداف داشته باشد.

^۱. Client-centered therapy

^۲. Psychodynamic therapy

^۳. Gestalt therapy

^۴. Rational emotive therapy

^۵. Schema therapy

^۶. Emotion-focused therapy

^۷. Personal construct therapy

^۸. Solution-focused therapy

^۹. Existential therapy

^{۱۰}. Stress inoculation therapy

فهرست مطالب

بخش ۱: غلبه بر موانع شناختی برای داشتن زندگی با ارزش	۱۱
فصل ۱: پیش به سوی یکپارچگی ACT و CBT	۱۳
نیاز به یکپارچگی	۱۵
از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم؟	۱۶
موج اول: سلطه رفتارگرایان	۱۷
موج دوم: انقلاب شناختی و CBT	۱۸
موج سوم: ظهور درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۲
پیش به سوی ادغام CBT و ACT	۲۴
نتیجه‌گیری	۲۷
فصل ۲: فرار از تله‌های رایج	۲۹
نظریه چارچوب ارتباطی: استدلال‌های مرتبط با کاهش رنج انسان	۳۱
فرآیندهای زبانی می‌توانند بر تجربه پیرایه شوند	۳۲
تمرین درمان‌جو	۳۳
زبان، تجربیات را تغییر می‌دهد	۳۷
تمرینی برای درمان‌جویان: کلمات هر چیزی را تغییر می‌دهد	۳۹
زبان به میزان زیادی می‌تواند اهداف اجتنابی بالقوه را گسترش دهد	۴۰
فرآیندهای زبانی تحت کنترل مفهوم هستند	۴۱
مداخلات عملکردی: گسلش	۴۲
تمرکز روی فرآیند تفکر	۴۳
تمرین درمان‌جو: ارزیابی‌ها همانند میله‌های زندان	۴۴
تمرین: مسافران اتوبوس	۴۶
شناسایی ویژگی‌های محرک‌های اختیاری و رسمی	۴۹
تمرین: توصیفات و ارزیابی‌ها	۴۹
تمرین ذهن آگاهی	۵۳
دیگر تکنیک‌های گسلش	۵۵
نتیجه‌گیری	۵۶

۵۹	فصل ۳: تشدید تکنیک‌های سنتی CBT
۶۲	درک راهکارهای تغییر شناختی
۶۳	نگاهی دیگر به چالش‌های شناختی
۶۳	یادگیری مسائل از طریق جمع و نه تفريق
۶۵	چالش شناختی، اهمیت افکار غیر سودمند را افزایش می‌دهد
۶۷	چه زمانی چالش‌های شناختی می‌توانند اثربخشی بیشتری داشته باشند؟
۶۸	تمرین معروض متخصصان
۷۰	به کارگیری ساختار شناختی با استفاده از مدل ادغام ACT-CBT
۷۰	استفاده از فرمول ABC برای ایجاد درمان
۷۱	اهمیتی برای رمانگانی در زمینه بکارگیری تمرین ABC
۷۴	تمرین ABC مختصر در جو تعیین مسیر برای داشتن عملکردی مؤثر
۷۶	روان آموزشی و هنجار سازی
۷۷	تفکری دوباره در مورد ارتباط میان احساسات آزاردهنده و زندگی ارزشی
۷۷	آموزش ارتباط میان افکار، احساسات و رفتار
۷۸	تمرین مرتبط با درمان جو: افکار، احساسات و رفتار همیشه مطابق با هم نیستند
۷۹	دیگر تمرینات مرتبط با CBT
۷۹	تمرین مرتبط با درمان جو: به دنبال افکاری بگردید که شما را برگ خود کرده‌اند
۸۳	تمرین مرتبط با درمان جو: خاطرات مرتبط با افکار کاربردی
۸۴	استفاده از استعاره برای بازسازی افکار
۸۵	خلق «فضای اندیشه» در طی جلسه درمانی
۸۷	نتیجه‌گیری
۸۹	فصل ۴: خودشناسی از طریق خود اکتشافی
۹۲	انواع خود
۹۲	خود در قالب مفهوم
۹۳	تمرین مرتبط با درمان جو: جنبه منفی بازی اعتمادبه‌نفس
۹۴	خود در قالب فرآیند
۹۵	خود در قالب زمینه
۹۶	تمرین مرتبط با درمان جو: کشف خود
۹۸	نتیجه‌گیری

بخش ۲: پذیرش و عمل	۹۹
فصل ۵: چطور فرضیات فلسفه‌ای باعث شکل‌گیری زندگی‌مان می‌شوند؟	۱۰۱
نکات فلسفی آغازین	۱۰۴
قدرت روش‌های ماشینی تفکر	۱۰۵
جهان‌بینی جایگزین: زمینه‌گرایی کاربردی	۱۰۹
برانگیختگی رفتاری و جهان‌بینی درمان‌جو	۱۱۲
استفاده از زمینه‌گرایی کاربردی	۱۱۲
نتیجه‌گیری	۱۱۴
فصل ۶: پذیرش افراطی	۱۱۵
زنان چه چیزی می‌خوانند؟	۱۱۷
آیا خوشبختی واقعی مایه‌ای است؟	۱۱۸
رویکردی برای بهبود پذیرش	۱۱۹
چطور با استفاده از مکالمات افراطی پذیرش افراطی را بهبود بخشیم؟	۱۲۲
سؤالات اصلی و اهدافشان	۱۲۴
مکالمه: نومیدی خلاقانه	۱۳۱
مکالمه: ادامه و پیشبرد رضایت و پذیرش	۱۳۵
نتیجه‌گیری	۱۳۹
فصل ۷: ارزش‌ها و تعهدات	۱۴۱
رفتار ارزشی و فعال	۱۴۴
شفاف‌سازی ارزش‌ها: بررسی مفاهیم زندگی	۱۴۶
تمرین مرتبط با درمان‌جو: بررسی اصول زندگی	۱۴۹
قسمت اول: چه اصولی برایتان اهمیت دارد؟	۱۵۰
قسمت دوم: فکر می‌کنید چه اصولی را از روی اجبار انجام می‌دهید؟	۱۵۲
قسمت سوم: چقدر در عملی کردن اصول‌هایم موفق بوده‌ام؟	۱۵۴
بکارگیری بررسی اصول زندگی در پیشبرد ارزش‌ها	۱۵۸
تمرین امتیاز اصول زندگی	۱۵۹
تمرین Sweet-spot	۱۶۴

۱۶۴.....	تمرین: وظیفه طبقه‌بندی کارت
۱۶۷.....	شفاف‌سازی ارزش‌ها تا عملکرد متعهدانه
۱۶۹.....	تمرینی برای تبدیل ارزش به عمل
۱۶۹.....	تمرین: رضایت و تعهد
۱۷۱.....	نتیجه‌گیری
۱۷۳.....	فصل ۸: بهبود هوش هیجانی
۱۷۶.....	ارزش‌های هوش هیجانی
۱۷۷.....	آموزش اجتماعی - هیجانی
۱۷۷.....	تمرین درمان جو: عاطفه‌شناسی
۱۸۰.....	روش نقش‌آفرینی: مربی
۱۸۲.....	تمرین درمان جو: رضایت، ارزش‌ها، تعهد در موقعیت‌های اجتماعی
۱۸۴.....	تمرین درمان جو: چگونه بدون انجام کاری که منجر به پشیمانی شود
۱۸۵.....	بازی جمع با صفر و توهم خود تغذیه
۱۸۸.....	نتیجه
۶.....	سخن پایانی
۱۸۹.....	پیوست الف: راهنمای درمانگر خود اکتشافی
۲۰۱.....	پیوست ب: اساس رفتاری ACT و CBT
۲۰۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۱۱.....	منابع