

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از شناختی رفتاری CBT به پذیرش و پی‌بندی ACT

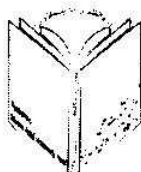
نویسندگان

جوزف سیاروچی، آنا بایلد
با پیشگفتاری از استیون هیز (بنیانگذار ACT)

مترجمین:

بدرالسادات بازیار - علیرضا دهقانی

دکتر محمدحسین فلاح



۱۳۹۵

سیراوجی، جوز	سرشناسه
از شناختی رفتاری CBT به پذیرش و پایبندی ACT، ترجمه و افزوده‌ها: بدرالسادات بازیار، علیرضا دهقانی، محمدحسین فلاح.	عنوان و نام پدیدآور
یزد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر
۲۳۴ ص.	مشخصات ظاهری
۲-۴۲۰۸-۱۰-۹۶۴-۹۷۸-۲۰۰۰۰۰ ریال.	شابک
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
این کتاب قبلاً با عنوان "راهنمایی‌های حرفه‌ای CBT برای ACT: چگونه شکاف‌های میان رفتار درمانی شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را پر کنیم" با ترجمه مهران روزبهی و دیگران توسط نشر کتیبه‌نوسن در سال ۱۳۹۵ فایفا گرفته است.	یادداشت
راهنمایی‌های حرفه‌ای CBT برای ACT: چگونه شکاف‌های میان رفتار درمانی شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را پر کنیم.	عنوان دیگر
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	موضوع
شناخت درمانی	موضوع
رفتار درمانی - روش‌ها	موضوع
شناخت درمانی - روش‌ها	موضوع
اعتماد به نفس	موضوع
بازیار، جوز	شناسه افزوده
بازیار، بدرالسادات، ۱۳۶۳- مترجم	شناسه افزوده
دهقانی، علیرضا، ۱۳۶۵- مترجم	شناسه افزوده
فلاح، محمدحسین، ۱۳۵۸- مترجم	شناسه افزوده
الف ۱۳۹۵، اس ۵۴۲/۴۸۹ RC	رده‌بندی کنگره
۶۱۶، ۹۱۴۲	رده‌بندی دیویی
۲۳۲۴۳۰	شماره کتابشناسی ملی



از شناختی رفتاری CBT به پذیرش و پایبندی ACT

بازیار، بدرالسادات- دهقانی، علیرضا- محمدحسین فلاح	مترجمین
انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی یزد	ناشر
نوبت چاپ : اول ۱۳۹۵	ناظر چاپ
طرح جلد : حسنی دشتی	شمارگان
محمد مهدی صادقی نژاد	صفحه‌آرایی
۲۰۰۰ نسخه	قیمت
۲۰۰۰۰۰ ریال	شابک
ISBN: 978-964-10-4208-2	

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

E-mail: entesharat_elmi@iauyazd.ac.ir

یزد- صفاییه- دانشگاه آزاد اسلامی- انتشارات ۰۳۵-۳۸۲۱۴۸۱۳-۳۱۸۷۲۲۸۰

حق چاپ برای دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد محفوظ است.

تلفن مرکز پخش: ۰۳۵-۳۸۲۱۴۸۱۳-۳۱۸۷۲۲۸۰

بسمه تعالی

اکت یک رفتاردرمانی نوع سوم و رویکردی است که در یک منظر، نگاه و احساسی دارد که اگر شما با تمرینات شناختی- رفتاری آشنا باشید ممکن است از اینکه بتوانید آن را در عملکرد بالینی خود وارد کنید تعجب کرده و یا از خود سؤال کنید که آیا این امکان وجود داد که بتوانید در راه ارزش‌هایتان و خدمت بهتر به مراجعاتان اکت و سی بی تی را ادغام کنید.

هدف این کتاب کمک به انجام این کار به نحو احسن می‌باشد. نویسندگان این کتاب، درمان‌رانی باتجربه و متخصص در زمینه‌ی کاربرد مرسوم اکت و سی بی تی می‌باشند. آن‌ها راه و رسم در دیدگاه را می‌دانند و به‌طور منظم در عملکرد بالینی‌شان استفاده کرده و به دنبال بداهت‌ها می‌باشند تا هر دو را به‌طور مؤثرتری به کار برند. این کتاب به دنبال معرفی اکت و سی بی تی به‌عنوان مجموعه‌ای از تکنیک‌ها نمی‌باشد، بلکه به دنبال راهی است برای به‌کار بردن رساندن کاربرد مؤثر اکت و سی بی تی به‌عنوان یک رویکرد اصیل و منسجم، با توجه به فرایندهایی که ممکن است در مداخلات با طیف گسترده‌ای از مراجعان مهم باشند.

این کتاب تمامی مباحث اکت را به‌طور منصفانه‌ی بنده‌ی شده در بر خواهد داشت و هدف آن اطمینان از به دست آوردن اطلاعات تخصصی و عمومی است که به‌درستی می‌توانند برای افزایش توانایی شما در کاهش رنج انسان‌ها به کار آیند.

مجموعه‌ای که به پیشگاه علاقه‌مندان تقدیم می‌شود حاصل تلاش خستگی‌ناپذیر اساتید بزرگوار، سرکار خانم بدرالسادات بازیار، علیرضا دهقانی و دکتر محمدحسین فلاح است که با محوریت این موضوع تهیه و تدوین شده است.

در پایان بر خود فرض می‌دانم که از اعضای فرهیخته شورای انتشارات و نیز داوران و ویراستاران علمی و ادبی و همه عزیزانی که در راه انتشار این مجموعه تلاش کرده‌اند به‌ویژه از سرکار خانم دکتر معصومه طباطبائی رئیس محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر نوید نصیری زاده معاون محترم پژوهش و فناوری که همواره عنایت ویژه‌ای به مجموعه انتشارات علمی دانشگاه دارند صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری نمایم.

به امید توفیق الهی

حمید صادقی

مدیر مسئول انتشارات علمی دانشگاه

سی بی تی، اولین راهنمای سفر به اکت

درمان پذیرش و پای بندی (اکت^۱) و برنامه های تحقیقاتی اساسی مربوط به آن در زمینه شناخت کاربرد زبان و نظریه چار چوب رابطه ای (آر. اف. تی^۲) همواره بخشی از رفتار درمانی شناختی (سی بی تی^۳) شناخته شده اند. این برنامه های تحقیقاتی، سی بی تی را به عنوان یک رویکرد تحلیل رفتار به صورت مدرن ارائه داده اند. اکت، بخش هایی از خانواده ی رنگ درمانگران سی بی تی را به چالش می کشد و به طور فزاینده ای خود را به عنوان یک رویکرد بارز و شگفت انگیزتر نشان می دهد. این تعریف جالبی است که بگوییم، اکت، نقطه تلاطم مشاهده ای به دست می دهد که هدف آن ها تفسیر و یا انتقاد از شاخه های متفاوت درمان شناختی رفتاری است؛ اما باید در نظر داشت، گاهی با وجود تفاوت های بین اکت و سی بی تی، گرمی تبادلات بین آن ها، این دو را حقیقتاً به هم پیوند می دهد. گرمای نهان در این تبادلات، به آسانی می تواند باعث ایجاد انگیزه در متخصصانی شود که به رقابت علمی نسبت به مناسبت یادگیری تجربه های مفید و جدید، علاقه ای نشان نمی دهند. کتاب حاضر، اولین نوشته در مسیر دعوت از متخصصان درمان شناختی رفتاری برای کشف مدل اکت است. خوانندگان، لازم نیست به منظور کشف و تحقیق در مورد مدل اکت به بررسی فرضیات و عقایدی که تا کنون با تلاش و سختی به دست آورده اند، بپردازند. زیرا همیشه شایستگی ای که با تلاش و سختی به دست آمده، یک قدرت است. این کتاب کمتر در مورد "حق با من است، تهاوت به می کنی" سخن می گوید. بلکه بیان می کند: بیایید، ببینید و اجرا کنید (منظور این است که نویسندگان ادعایی مبنی بر اینکه فقط آنچه که آن ها بیان کرده اند درست است، ندارند بلکه مطالب کتاب، همه را به مباحثه علمی دعوت می کند). به همان اندازه که امکان ادغام روش های اکت با روش های مرسوم به سی بی تی هست، امکان ادغام بعضی روش های سی بی تی با مدل اکت نیز وجود دارد. این کتاب به خوانندگان در راه

^۱ Acceptance & Commitment Therapy

^۲ Relational Farm Theory

^۳ Cognitive Behavioral Therapy

تلاش برای ادغام اکت و سی بی تی و همه آنچه در این خصوص مورد نیاز است، کمک خواهد کرد. در نهایت، خوانندگانی که می‌خواهند؛ تا اکت را به طور کامل بفهمند و به کار ببرند؛ خواهند توانست بر فرضیات آن، بنیان نظریه و مدل بالینی مسلط شوند.

این کتاب همه آنچه را که لازمه این کار است، پوشش می‌دهد و همچنین همه مطالب آن در دسترس، واضح و مناسب به نظر می‌رسد. نوشته‌های جذاب، تصاویر، و طنز خوب جوزف سیاروچی و آنا بایلی تقریباً تفسیر نظریه اکت را بی دردسر ساخته و این واقعاً به دلیل درک عمیقی است که آن‌ها از مدل اکت داشته‌اند. آن‌ها سال‌های زیادی را به طور فعال به بررسی ماهیت و مفاهیم اکت پرداخته‌اند و پل‌هایی بین اکت و سی بی تی ساخته‌اند که در این کتاب به بیان آن‌ها می‌پردازند و استدلال‌هایی فراتر از استدلال‌های ناچاری که در مقابل سی بی تی و اکت ارائه شده‌اند را به دست آورده‌اند.

در این کتاب، سی بی تی گردد که نه در اکت و نه در هیچ یک از مدل‌های تحت نظر آن این گفته‌ها که، "ناخن نمی‌تواند منجر به تغییر شود" یا "شناخت مفید نیست" یا "سی بی تی هدایت‌ناپذیر است" را کوب افکار می‌باشد و یا هر یک از مخالفت‌های دیگری که به طور معمول به‌کار می‌آیند جای ندارند بلکه اکت یک مدل بالینی است که با نظریه چارچوب رفتاری و عروضات متنی عملگرا پیوند یافته و تبدیل به مجموعه‌ای از روش‌های بسیار مفید شده است. نویسندگان بیان کرده‌اند که اصول نظریه می‌تواند جهت‌گیری‌های دیگری مانند اینک؛ چگانه‌تیز شناختی می‌تواند به صورت مفید برای توانمندسازی روش‌های موجود سی بی تی به کار رود، نیز داشته باشد. خواننده در انتخاب دستور کار و میزان علاقه‌اش به استفاده از آن مختار است. مطلب قابل توجه این است که شما می‌توانید بدون در نظر گرفتن ظاهر تکنیک و یا اینکه چه کسی آن را اختراع کرده است، فقط بر روی عملکرد آن تمرکز کنید. پکیج نهایی اکت، همان نظریه چارچوب رابطه‌ای و فلسفه زمینه‌گرایی کاربردی است با همان هدف همیشگی، یعنی ارتقای ارزش عمل و انعطاف‌پذیری روانی.

ما از مطالعات تجربی مان دریافته‌ایم که مدل‌های اکت همان روش‌های مرسوم سی بی تی نیستند. با وجود مشخص بودن مراحل تغییر در هر کدام، نتایج به دست آمده متفاوت است؛ اما هر کدام، از نظر بالینی به خودی خود ارزشمنداند. زمانی که یک درمانگر شناختی رفتاری، درگیر فعالیت است؛ تمایل دارد به جای موضوعات پیش پا

افتاده‌ای که لزوماً در رابطه با مراجعان هم جوابگو نیست، دیدگاه‌ها، فرضیه‌ها و روش‌های مختلف را بررسی کند. هدف نهایی متخصصان بالینی یادگیری روش‌هایی برای به ثمر رساندن هر چه زودتر تلاش‌هایشان است. بدین منظور، اکت برای مفید واقع شدن، هم به اندازه کافی دست یافتنی و هم به اندازه کافی متفاوت است. در اکت، ارزش روش‌ها و ایده‌ها را می‌توان نسبتاً با سرعت ارزیابی کرد. برای درمانگران شناختی رفتاری، تلاش برای بیان دقیق تجربه‌هایی که هرگز هم از تعدادشان کاسته نمی‌شود مهم است. اکت آسانی‌تری به یک حوزه قابل توجهی تبدیل شده‌اند که به آسانی می‌توانند تشابهات مشخصی را که برخاسته از یک جریان فکری- رفتاری- فرضی است و افراد زیادی آن را به کار می‌برند؛ از بین ببرند یا به حداقل ممکن برسانند. این اکتشاف ارزش فراوانی دارد. این کتاب، مانند یک راهنمای سفر به کشورهای مختلف یا یک منطقه با گویش‌های مختلف، جالب و جریب می‌باشد و به خواننده اجازه قضاوت می‌دهد و همانند یک راهنمای خوب سفر به هرگز بازدید کننده را مجبور به بازدید از یک نقطه خاص نمی‌کند، خواننده را به وابستگی به یک مطلب خاص وادار نمی‌کند. در عوض، خوانندگان را دعوت به کمک می‌کند تا آنچه را که آن سرزمین جدید (مفاهیم اکت) به آن‌ها ارائه می‌دهد، نه برای رشد و جلال اکت، بلکه برای کاهش درد و رنج بشری دریابند. همانطور که در یکی از آخرین جملات کتاب اشاره شده است هر دوی درمانگران اکت و سی بی تی، ارزش‌های مشابهی مانند کاهش درد و رنج، توانمند سازی، انرژی و سرزندگی و ارتباط با افراد دیگر را ارائه کرده‌اند. کتاب حاضر برای درمانگران هر دو رویکرد و مراجعان آنان در جهت این ارزش‌ها کمک خوبی خواهد بود.

استیون هیز

دانشگاه نوادا

فهرست مطالب

بخش اول: غلبه موانع شناختی بر ارزش‌های زندگی

- فصل اول: به سوی یکپارچگی اکت و سی بی تی..... ۳
- نیاز به یکپارچگی..... ۳
- از کجا آمده‌ایم و به کجا خواهیم رفت؟..... ۴
- دسته اول: قلمرو رفتارگرایان..... ۵
- دسته دوم: انقلاب شناختی و سی بی تی..... ۶
- دسته سوم: راه‌های درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی..... ۱۰
- به سوی یکپارچگی اکت و سی بی تی..... ۱۲
- نتیجه..... ۱۵
- فصل دوم: فرار از تداعی ذهن..... ۱۷
- نظریه چارچوب رابطه ای-مراهیمی برای کاهش درد و رنج انسان‌ها..... ۱۸
- فرایندهای زبان می‌توانند بر تجربه تسلط پیدا کنند..... ۱۸
- دستگاه پردازشگر سطحی حسی..... ۱۹
- زبان، تجربه را تغییر می‌دهد..... ۲۴
- کاربرگ مراجع: کلمات هر چیزی را تغییر می‌دهند..... ۲۷
- زبان، اجتناب تجربه‌ای را افزایش می‌دهد..... ۲۹
- فرایندهای زبان توسط بافت (زمینه) کنترل می‌شوند..... ۳۰
- مداخلات کاربردی: گسلش..... ۳۱
- تمرکز روی فرایند تفکر..... ۳۳
- تمرین مراجع: ارزیابی‌ها به عنوان میله‌های زندان..... ۳۴
- تمرین مراجع: مسافران اتوبوس..... ۳۶
- تمایز بین خواص محرک‌های رسمی و غیر رسمی..... ۴۰
- تمرین مراجع: توصیفات در مقابل ارزیابی..... ۴۱
- تمرینات ذهن آگاهی..... ۴۴

- ۴۶..... یک استعاره به توضیح نقش ذهن آگاهی کمک می‌کند.
- ۴۷..... دیگر تکنیک‌های گسلش.....
- ۴۸..... نتیجه.....
- ۵۱..... فصل سوم: تقویت کردن تکنیک‌های متداول سی بی تی.....
- ۵۲..... چگونه می‌توانیم بهترین تکنیک را انتخاب کنیم؟.....
- ۵۲..... درک رهبردهای تغییر شناختی.....
- ۵۳..... نشانه دیگر به فرایند چالش شناختی.....
- ۵۳..... یادگیری همزمان با افزایش می‌باشد نه کاهش.....
- ۵۵..... چالش شناختی ممکن است باعث افزایش تأثیر افکار غیر مفید شود.....
- ۵۷..... چه زمانی چالش شناختی بیشترین تأثیر را دارد؟.....
- ۵۸..... تمرین درمانگر.....
- ۵۸..... شناسایی عملکرد باورهای نادرآم.....
- ۶۰..... استفاده از بازسازی شناختی در بطن مدل امت-سی بی تی.....
- ۶۰..... به کارگیری فرمول ABC در ساختار درمان.....
- ۶۲..... راهنمای تخصصی کاربرگ ABC برای مراجعان.....
- ۶۵..... کاربرگ ABC مراجع.....
- ۶۶..... مداخلات روانی و عادی.....
- ۶۷..... تجدید نظر ارتباط بین احساسات آزاردهنده و ارزش‌های شخصی.....
- ۶۸..... آموزش ارتباط میان افکار، احساسات و رفتار مداخلات.....
- ۶۸..... کاربرگ مراجع: افکار، احساسات و رفتار همیشه با هم نیستند.....
- ۶۹..... دیگر تمرین‌های مربوط به سی بی تی.....
- ۷۰..... کاربرگ مراجع: شناسایی افکاری که گریبان گیر شما هستند.....
- ۷۲..... کاربرگ مراجع: دفتر خاطرات کاربردی.....
- ۷۳..... کاربرد استعاره برای بازسازی افکار.....
- ۷۴..... ایجاد فضای ذهن آگاهی در طول درمان.....
- ۷۶..... نتیجه.....

فصل چهارم: رها از خود به سوی کشفِ خود.....	۷۷
انواع خود.....	۷۸
۱- خود به عنوان مفهوم.....	۷۸
تمرین مراجع: جنبه‌های منفی بازی عزت نفس.....	۷۹
۲- خود به عنوان فرآیند.....	۸۰
۱- خود به عنوان زمینه.....	۸۱
تمرین مراجع: کشف خود.....	۸۲
زمان ارزیابی اطلاعات.....	۸۳
نتیجه.....	۸۴

بخش دوم: حرکت به سوی پذیرش و عمل

فصل اول: چگونه مفاهیم ذات فانی، زندگی ما را شکل می‌دهند؟.....	۸۷
نقطه شروع فلسفه.....	۸۹
قدرت شیوه‌های ماشینی زندگی.....	۹۰
جهان بینی‌های جایگزین زمینه ترویج کاربردی.....	۹۴
فعال سازی رفتاری و جهان بینی مراجع.....	۹۷
تلاش در زمینه‌های کاربردی.....	۹۸
نتیجه.....	۱۰۰
فصل دوم: امکان اصل پذیرش.....	۱۰۱
آیا شاد بودن، واقعاً یک حق طبیعی است؟.....	۱۰۲
دیدگاه‌هایی در مورد ترویج پذیرش.....	۱۰۳
چگونگی ترویج اصل پذیرش با استفاده از گفتگوی سقراطی.....	۱۰۷
گفت و گو: ناامیدی خلاق.....	۱۱۷
گفت و گو: پیگیری و پیشرفت به سمت تمایل و پذیرش.....	۱۲۳
نتیجه.....	۱۲۷
فصل سوم: ارزش‌ها و تعهدات.....	۱۲۹
رفتار ارزشمند و فعالانه.....	۱۳۱

۱۳۳.....	شفاف سازی ارزش ها: بررسی اصول زندگی.....
۱۳۶.....	کاربرگ مراجع: بررسی اصول زندگی.....
۱۳۷.....	بخش ۱: چه اصولی بیشترین اهمیت را برای من دارند؟.....
۱۴۰.....	بخش ۲: برای انجام دادن اصول زندگی ام، تحت تأثیر چه عواملی قرار دارم؟.....
۱۴۲.....	بخش ۳: تا چه حد در به اجرا درآوردن اصولم موفق بوده ام؟.....
۱۴۶.....	کاربرد SL برای تمرکز بر روی ارزش ها.....
۱۴۸.....	کاربرگ ثبت اصول زندگی.....
۱۵۳.....	تمرین: کارت ثبت اصول.....
۱۵۵.....	حرکت از شفاف سازی ارزش ها به سمت عمل متعهدانه.....
۱۵۷.....	کاربرگ: حرکت ارزش ها به سوی عمل.....
۱۵۸.....	کاربرگ تمایل و تعهد.....
۱۵۹.....	کاربرگ خاطرات روزانه.....
۱۶۰.....	نتیجه.....
۱۶۱.....	فصل چهارم: ترویج هوش هیجانی.....
۱۶۲.....	ارزش عملی هوش هیجانی.....
۱۶۳.....	آموزش اجتماعی- احساسی.....
۱۶۴.....	کاربرگ مراجع: قاطعیت مؤثر.....
۱۶۵.....	کاربرگ مراجع: قاطعیت مؤثر (نمونه).....
۱۶۶.....	روش نقش بازی تجربی.....
۱۷۰.....	کاربرگ مراجع: تمایل، ارزش ها و پای بندی در موقعیت اجتماعی.....
۱۷۴.....	بازی حاصل جمع صفر و خطای حسّی خود جداگانه.....
۱۷۶.....	نتیجه.....
۱۷۷.....	سخن پایانی.....
۱۸۱.....	ضمیمه A: کتاب کار خود اکتشافی درمانگر.....
۱۸۲.....	۱. گسلش.....
۱۸۳.....	۲. پذیرش.....

ضمیمه B: پایه‌های رفتاری از اکت و سی بی تی ۱۹۵

منابع ۱۹۷

واژه نامه انگلیسی به فارسی ۲۱۴

www.ketab.ir