



روان درمانی های

مواجه سوم

زهرا امیری / سمیرا شیر محمدی

سرشناسه	:	امیری، زهرا، ۱۳۶۸ فروردین -
عنوان و نام پدیدآور	:	روان‌درمانی‌های موج سوم/زهرا امیری، سمیرا شیرمحمدی.
مشخصات نشر	:	شاهرود: چهل میقات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۱ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۱-۲۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	رفتار درمانی
موضوع	:	Behavior therapy
موضوع	:	روان‌درمانگر و بیمار
موضوع	:	Psychotherapist and patient
موضوع	:	حرفه روان‌درمانی
موضوع	:	Psychotherapy -- Practice
شناسه رده	:	شیرمحمدی، سمیرا، ۱۳۶۱ -
رده بندی ده	:	۴۸۹RC الف/ر/۸/۱۳۹۷
رده بندی دیوید	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی مل	:	۵۱۵۹۹۳



روان درمانی‌های موج سوم

زهرا امیری / سمیرا شیر محمدی

طرح جلد: آرش فرخی

ناشر: ۴۰ میقات

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپخانه: نیک

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۱-۲۵-۱

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات ۴۰ میقات شاهرود

تلفن: ۰۹۱۹۱۷۳۹۸۱۰ / ۰۲۳ - ۳۲۳۴۴۴۴۵

فهرست مطالب

بخش اول مروری اجمالی بر روان‌درمانی موج سوم

۱۴..... مروری بر روان‌درمانیهای موج سوم

بخش دوم طرحواره درمانی

۲۴..... طرحواره

۳۰..... تعریف یانگ از طرحواره

۳۱..... تدوین طرحوا درمانی

۳۲..... تاریخچه سازه برحاره

۳۳..... کنش‌های طرحوا

۳۳..... تداوم طرحواره

۳۴..... ترمیم طرحواره

۳۶..... چارچوب نظری مدل مبتنی بر طرحواره

۳۷..... ویژگیهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه

۴۲..... عملکردهای طرحواره

۴۲..... تداوم طرحواره

۴۳..... بهبود طرحواره

۴۶..... پاسخ‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار

۴۷..... اجتناب از طرحواره

۴۸..... تسلیم شدن در برابر طرحواره

۴۹..... پاسخ‌های مقابله‌ای

۵۰..... سبک‌های طرحواره

۵۳.....	جبران افراطی طرحواره.....
۵۵.....	تجارب اولیه زندگی.....
۶۰.....	خلق و خوی هیجانی.....
۶۲.....	طرحواره‌های ناسازگار اولیه.....
۶۲.....	تجربه‌های اولیه زندگی.....
۶۵.....	سرشت هیجانی.....
۷۶.....	جنسیت.....

بخش سوم درمان پذیرش و تعهد

۸۰.....	مقدمه بر ACT.....
۸۱.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) چیست؟.....
۸۵.....	تعریف ACT از دانشگاه پروفسور هیز.....
۸۶.....	نظریه چارچوب ارتباطی.....
۹۰.....	درمانگر ACT , RFT.....
۹۱.....	انعطاف‌پذیری روان‌شناسی.....
۹۲.....	زمینه‌گرایی عملکردی.....
۹۵.....	فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۹۷.....	پذیرش.....
۹۹.....	گسلش شناختی.....
۱۰۳.....	ارتباط با زمان حال.....
۱۰۵.....	ارزش‌ها.....
۱۰۶.....	عمل متعهدانه.....
۱۰۷.....	نظریه آسیب‌شناسی روانی ACT.....
۱۰۷.....	جمود روانشناختی.....

۱۰۹.....	آمیختگی شناختی
۱۱۱.....	اجتناب تجربه‌ای
۱۱۴.....	استفاده از توجه آگاهی در کار بالینی
۱۱۴.....	توجه آگاهی در ACT
۱۱۵.....	توجه آگاهی به عنوان پذیرش بی قید و شرط
۱۱۷.....	کاربرد توجه آگاهی به عنوان تذکر
۱۱۹.....	توجه آگاهی به عنوان بینش
بخش چهارم رفتار درمانی دیالکتیکی	
۱۲۲.....	مفهوم دیالکتیک
۱۲۸.....	اهداف درمانی
۱۳۰.....	کاهش رفتارهای تهدیدکننده زندگی
۱۳۱.....	کاهش رفتارهای آسیب‌رسان
۱۳۳.....	کاهش رفتارهای مخل کیفیت زندگی
۱۳۴.....	افزایش مهارت‌های رفتاری
۱۳۶.....	کاهش فشار روانی پس از سانحه
۱۳۶.....	افزایش احترام به خویش
۱۳۷.....	راهبردهای درمان
۱۳۸.....	راهبردهای اعتبار بخشی
۱۴۶.....	راهبردهای مساله گشایی (راهبردهای تغییر)
۱۴۷.....	تحلیل رفتاری
۱۵۲.....	مهارت آموزی
۱۵۴.....	روش‌های وابستگی
۱۵۵.....	تکنیک مواجهه

اصلاح شناختی.....	۱۵۶
راهبردهای دیالکتیکی: تعادل بخشی به راهبردهای درمان.....	۱۵۹
آموزش مهارت ها در DBT.....	۱۶۱
راهبردهای سبک شناختی.....	۱۶۲
راهبردهای مدیریت مورد.....	۱۶۶
راهبرد مشاوره با بیمار.....	۱۶۶
مداخله ی محیطی.....	۱۶۷
جدول تیم مشاوره.....	۱۶۸
انریختن رفتار درمانی دیالکتیکی.....	۱۶۹
بخش پنجم شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	
تاریخچه ذهن آگاهی.....	۱۷۴
تعریف ذهن آگاهی ، مفاهیم اساسی.....	۱۷۸
کاربرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۱۸۲
محتوای درمان.....	۱۸۳
فرآیند درمان.....	۱۸۴
راهبردها و فن های درمان.....	۱۸۷
پذیرش.....	۱۹۶
کار آیی درمان.....	۱۹۷
رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۲۰۰
بخش ششم.....	۲۰۱
کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۲۰۱
روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) چیست؟.....	۲۰۲
مزایای ذهن آگاهی.....	۲۰۶

۲۰۹.....	۷ عنصر اساسی ذهن آگاهی.....
۲۱۱.....	آموزش روانی درباره برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۲۱۳.....	تمرینات ۸ هفته ای MBSR:.....
۲۱۹.....	بخش هفتم.....
۲۱۹.....	زوج درمانی رفتاری تلفیقی.....
۲۲۰.....	زوج درمانی تلفیقی رفتاری.....
۲۲۱.....	مدل پریشانی و درمان زوجین.....
۲۲۴.....	مروری بر IBCT.....
۲۳۴.....	راهنمای ارزش محور.....
	بخش هشتم درمان فعال سازی رفتاری
۲۴۳.....	بنیادهای نظری.....
۲۴۴.....	روش های انجام دادن.....
	بخش نهم درمان تحلیلی تابعی
۲۴۸.....	روان درمانی تحلیلی تابعی.....
۲۴۸.....	توصیف درمان.....
۲۴۹.....	فرصت های زنده یادگیری.....
۲۵۴.....	استفاده از رتک برای بهبود درمان شناختی.....
۲۵۶.....	مبانی نظری.....
۲۶۰.....	منابع.....

درمان، مشتق از رابطه است، نه مشتق از تئوری.

«اروین یالوم»

مقدمه مولفین

روان درمانی مداخله ای است برنامه ریزی شده که در چهارچوب یک رابطه ای و عمدتاً با هدف درمان مشکلات هیجانی انجام می گیرد. روان درمانی زمانی توصیه می شود که به طور مثال فرد دچار اختلالات نظیر افسردگی، ترس، با وحشت زدگی، کمبود یا فقدان اعتماد به نفس، فشار روانی، اعتیاد یا مشکلات بین فردی باشد. علاوه بر این، روان درمانی در مواردی که فرد دچار تجربه گواهی است، که در عملکرد وی اختلال ایجاد کرده نیز کاربرد دارد. هدف روان درمانی، افزایش کیفیت زندگی و سازگاری از طریق بازسازی رفتاری و فراهم کردن زمینه رشد و کمال شخصیت است. البته در روان درمانی، دلائل ایجاد اختلال در کودکی نیز مورد توجه واقع می شود. اما تأکید بر پیشینه رفتاری فرد است. با وجود این، اساس روان درمانی ایجاد تغییر در رفتارهای اندیشه، رفتارهای نامطلوب و الگوهای فکری ناکارآمد می باشد. اگر چه مزیت اصلی روان درمانی، امکان استفاده کمتر از دارو به علت عوارض جانبی است، اما خیلی اوقات حذف کامل دارو امکان پذیر نمی باشد.

موج اول از روان‌درمانی‌ها با نظریه رفتارگرایی کلاسیک و درمان‌های مبتنی بر مطالعات آزمایشگاهی رفتار و یادگیری ایجاد شد موج دوم نیز بر فرایندهای شناختی و نقش فرایندهای شناختی در پدیدآیی و درمان اختلالات روانشناختی تأکید دارند، و از ترکیب این دو موج، مجموعه‌ای از درمان‌ها تحت عنوان درمان‌های شناختی - رفتاری ایجاد شد. روان‌درمانی‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی به عنوان درمان‌های موج سوم سرلایحات گرفته از روان‌درمانی‌های شناختی - رفتاری هستند، چرا که تلفیقی از سنت‌های معنوی شرقی از جمله فنون مراقبه، تفکر نظاره‌ای با رفتار درمانی، شناختی سنتی ایجاد شده، و با خیز گرفتن درمان‌های رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی سازی عاملی و پاسخگر آغاز شد، که می‌توان این پدیده را واکنشی به رویکردهای روان‌تحلیلی در دهه ۱۹۵۰ تلقی کرد. در این کتاب سعی شده است به روان‌درمانی‌های موج سوم که دارای پشتوانه تجربی هستند، شامل درمان پذیرش و تعهد (ACT)، رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)، ساخت دره‌انی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)، طرحواره درمانی (ST)، فعال سازی رفتار (BCT)، روان‌درمانی تحلیل تابعی (FAP)، زوج درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT) و سیستم تحلیل رفتاری - شناختی (CBASP)، پرداخته شود. روند کتاب

به گونه ای است که در هر فصل مفاهیم مورد استفاده در درمان مذکور نخست تعریف و سپس به مقدار لازم تشریح شده اند، بنابراین می توان به سهولت از محتوای این کتاب بهر مند شد.

در خاتمه با اذعان به اینکه این کتاب بدون نقض و اشتباه نیست، انتظار دارد خوانندگان بزرگوار بر نویسندگان منت گذارده، نقایص را متذکر شوند تا در فرصت های بعدی، از راهنمایی های آنان استفاده شود. از همه کسانی که با مطالعه پیش نویس و اظهار نظر و ارائه پیشنهاد های ارزنده این مجموعه را تکمیل کردند صمیمانه تشکر و سپاسگزاری می نمایم.

زهرامیری / سمیرا شیر محمدی