

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف: ریچارد بنت

جوزف ای. او لیور

مترجم: مریم ثقفی



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

سرشناسه	: بنت، ریچارد
عنوان و نام پدیدآور	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد/تالیف ریچارد بنت ، جوزفای.او لیور ؛ مترجم مریم ثقفی.
مشخصات نشر	: تهران: خط آخر ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۲۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy : 100 key points and techniques, 2019.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی" با ترجمه محسن بیات ... [و دیگران] توسط انتشارات آوای نور در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	: اولیور، جوزف ای.
شناسه افزوده	: Oliver, Joseph E.
شناسه افزوده	: ثقفی، مریم، ۱۳۵۶شهریور-، مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۸۴۰۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۶۳۵۶۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



www.ketab30.ir

انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khate.akhar.book@gmail.com

انتشارات خط آخر

نام کتاب

مترجم

ناشر

صفحه آرایشی

طراح جلد

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

مریم ثقفی

خط آخر

رضا کاوه

رضا کاوه

اول، ۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

۶۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-7744-21-7

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

فهرست مطالب

۱۱.....	توضیحات
۱۷.....	مقدمه مترجم
۱۹.....	مقدمه
۲۱.....	بخش اول: سر
۲۳.....	۱: «سر» در رویکرد ACT
۲۵.....	۲: رفتار در درمان شناختی- رفتاری
۲۷.....	۳: «یادگیری به وسیله تداعی»
۲۸.....	۴: «یادگیری بر اساس نتیجه»
۳۱.....	۵: کنترل رفتار از طریق اشتیاق و انزجار
۳۳.....	۶: موقعیت گرایی عملکردی
۳۴.....	۷: حقیقت در عمل
۳۶.....	۸: کارکرد رفتار
۳۸.....	۹: عملکرد در مقابل روش
۴۰.....	۱۰: اهمیت موقعیت
۴۲.....	۱۱: یادگیری به واسطه زبان و شناخت
۴۴.....	نظریه چارچوب ارتباطی RFT
۴۴.....	۱۲: زمینه RFT
۴۵.....	۱۳: واکنش رابطه ای

۴۷	۱۴: روش‌های مختلف ارتباط
۵۰	۱۵: تحول در عملکردهای محرک
۵۱	۱۶: انسجام
۵۳	۱۷: زبان به عنوان یک موهبت یا یک مصیبت
۵۵	۱۸: توهم کنترل
۵۶	۱۹: اجتناب از تجربه
۵۸	۲۰: درهم آمیزی شناختی
۶۰	۲۱: رفتار حکومتی
۶۲	فرایندهای کلیدی در ACT
۶۲	۲۲: اهداف رویکرد ACT
۶۳	۲۳: انعطاف پذیری روان شناختی
۶۵	۲۴: تبعیض و پیگیری
۶۷	۲۵: گسترده شدن خزانه‌های رفتاری
۶۸	۲۶: تمرکز بر روی فرآیند
۷۰	۲۷: مدل شش ضلعی
۷۲	۲۸: تماس با لحظه حال
۷۴	۲۹: خود به عنوان زمینه
۷۶	۳۰: پذیرش
۷۸	۳۱: ناهمجوئی
۸۰	۳۲: ارزش‌ها
۸۲	۳۳: عمل متعهدانه
۸۵	بخش دوم: دست‌ها
۸۷	۳۴: دست‌ها در ACT - تکنیک و تمرین - ارزیابی و فرمول بندی
۸۸	ارزیابی و فرمول بندی
۸۸	۳۵: ACT به عنوان یک درمان شناختی رفتاری
۹۰	۳۶: یادگیری تجربی
۹۲	۳۷: سودمندی استعاره
۹۴	۳۸: حفظ فرآیند تمرکز
۹۶	۳۹: آزاد، آگاه و فعال
۹۸	۴۰: ارزیابی متمرکز

۴۱:	نامیدی خلاق	۱۰۰
۴۲:	کارایی	۱۰۱
۴۳:	به اشتراک گذاری روش ACT	۱۰۳
۴۴:	چرخه حفاظت	۱۰۵
۴۵:	حرکت به سوی و به دور از	۱۰۷
۴۶:	ماتریس ACT	۱۰۹
۱۱۲:	تکنیک‌هایی برای انجام فرایند ACT	۱۱۲
۴۷:	تکنیک‌های تماس با لحظه حال	۱۱۲
۴۸:	ذهن آگاهی با یگ "M" کوچک	۱۱۳
۴۹:	تمرینات رسمی ذهن آگاهی	۱۱۶
۵۰:	خود به عنوان زمینه	۱۱۸
۵۱:	تمرین آسمان و آب و هوا	۱۲۰
۵۲:	ایجاد چشم‌انداز	۱۲۱
۵۳:	تکنیک‌های پذیرش	۱۲۴
۵۴:	تمرین "مسابقه طناب کشی"	۱۲۶
۵۵:	تمرین "تله بندانگشتی چینی"	۱۲۹
۵۶:	تکنیک‌های ناهمجوشی	۱۳۱
۵۷:	"من دارم فکر می‌کنم که ..."	۱۳۳
۵۸:	تمرین‌های بدنی	۱۳۴
۵۹:	تکنیک ارزش‌ها	۱۳۶
۶۰:	تمرین "ده لحظه برتر"	۱۳۸
۶۱:	یک رویکرد جایگزین "پرسش معجزه گر"	۱۴۰
۶۲:	تکنیک‌های عمل متعهدانه	۱۴۲
۶۳:	تمرین ارزش‌ها، اهداف و اقدامات	۱۴۴
۶۴:	مواجهه و یادگیری باز دارنده	۱۴۵
۱۴۷:	ساختاردهی به مداخلات	۱۴۷
۶۵:	ساختار یک دوره از مداخلات	۱۴۷
۶۶:	ساختار یک جلسه واحد	۱۴۹
۶۷:	استفاده استعاره‌های فراگیر	۱۵۱
۶۸:	تمرین مسافران اتوبوس	۱۵۲