



مجموعه مقالات

استوردها

ACT

کاری از استوردهای دوره چهارم

سرشناسه	:	میرصادقی، سیدعلی، ۱۳۶۰، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	Mirsadeghi, Ali
مشخصات نشر	:	مجموعه مقالات اسطوره‌ها و ACT/گردآورنده سیدعلی‌سهیل میرصادقی.
مشخصات ظاهری	:	تهران: نشر بارسا، ۱۴۰۰.
شابک:	:	۲۷۶ ص: عکس (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	:	978-600-863787-5
موضوع	:	فیبا
موضوع	:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
رده بندی کنگره	:	Acceptance and commitment therapy
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	۷۶۲۶۸۷۲
	:	فیبا



www.ketab.ir

انتشارات بارسا
مجموعه مؤلفین (اسطوره‌ها)
حامد شهبازخان
علی میرصادقی و اسطوره‌ها
زینب آقاخانی
نگار کبیری / علیرضا غیابی
نیما جعفری
۰۲۱ ۲۲۶۷ ۷۹۱۷ / تلفن: ۱۹۶۳۸۴۶۳۵۱
۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول
۹۷۸۶۰۰۸۶۳۷۸۷۵

ناشر
نویسنده
صفحه آرا و طراح جلد
گردآورنده
مدیر اجرایی
ویراستار
ناظر چاپ و تولید
تهران - کد پستی
تیراژ
نوبت چاپ
شابک

ISBN 978-600-8637-87-5



9

786008

637875

فهرست

۸	مقدمه.....
۱۰	با درد چه باید کرد؟.....
۲۰	پذیرش کودکان استثنایی بر اساس Act.....
۲۲	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) در زندگی روزمره.....
۳۰	بررسی تأثیر مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۳۶	مقابله با کمالگرایی به کمک اکت.....
۴۰	افزایش قدرت تمرکز در مطالعه با متد ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد).....
۵۰	بررسی پرخوری عصبی از رویکرد پذیرش و تعهد مبتنی بر عملکرد (ACT).....
۵۶	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT.....
۶۸	اثردرمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر بهزیستی زن سرپرست خانوار.....
۷۶	بررسی چالشها، مزایا و مشکلات ازدواج مجدد زنان.....
۸۴	پذیرش دردی از جنس سوگ عزیزان.....
۹۲	به ذهنت نیاز.....
۱۰۰	تأثیر ACT بردرمان اختلال OCD.....
۱۰۸	تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد در بازار سرمایه.....
۱۱۴	کاهش آثار سوء اجتناب تجربه ای بر کیفیت زندگی با روانشناسی اکت.....
۱۲۲	مدیریت استرس حاصل از کرونا با استفاده از (ACT).....
۱۳۰	اهمیت روابط مثبت در پروژه‌های عمرانی از نگاه روانشناسی (ACT).....
۱۳۸	تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب اجتماعی.....
۱۴۶	روابط کاری بهتر و قوی تر از طریق روانشناسی اکت (ACT).....
۱۵۲	ACT در زندگی من.....

معرفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)	۱۵۸
چگونگی مراجعه با ترس‌های درونی از طریق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۱۶۲
چگونه میتوانیم با استفاده از اکت اشتباهات زناشویی را بشناسیم؟	۱۶۶
بلوغ در فرزندان و کمک گرفتن ازمتد ACT بابت افزایش کیفیت زندگی	۱۷۰
رابطه افسردگی و رضایت از زندگی بر اساس متد ACT.....	۱۷۸
حل مسئله عقل و دل در عرفان ایرانی ACT	۱۸۲
افکار و احساسات در آینه ACT	۱۸۸
برنامه ریزی به سبک جنگجوی آگاه.....	۱۹۶
شناسایی خرابکارهای ذهن و راهکار رهایی از طریق روانشناسی Act.....	۲۰۴
نحوه کنترل خشم از طریق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۲۰۸
PHOBIA، ACT	۲۱۴
صلح یا جنگ با رنج؟.....	۲۲۰
اکت و روابط به ویژه روابط با خویشان	۲۲۲
تاثیر اکت (ACT) بر پذیرش مشکلاتی که از دایره نفوذ ما خارج است.....	۲۲۴
کاربرد ACT در زندگی.....	۲۲۸
اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افکار	۲۳۸
بازسازی ذهن پس از جدایی رابطه با رویکرد روانشناسی ACT	۲۴۲
ACT و کنترل عصبانیت	۲۵۰
اکت در روابط کاری	۲۵۳
روانشناسی ACT در ارتباط با بهبود روابط وکسب و کار	۲۵۵

روزی که دوره‌ی اسطوره‌ها شروع شد، هیچ وقت فکر نمی‌کردم که فرهنگ اسطوره‌گی تا به این حد امکان رشد و نمو داشته باشد. تا این لحظه که برای شما می‌نویسم، دوره‌ی اسطوره‌ها اولین دوره‌ی خودشناسی سراسر دنیاست که با این عرض و عمق و مبتنی بر روان‌شناسی ACT در حال پیش‌روی است. روان‌شناسی که قسمت زیادی از رشد و آگاهی زندگی شخصی‌ام را مرهون آن هستم.

روان‌شناسی واقعی و مخصوص زندگی این روزهای بشر که بعد از سال‌ها احساس تهدید جان را بسیار دقیق تجربه می‌کند (این کتاب در زمانی چاپ می‌شود که بالاترین میزان کشته شدگان کرونا در پیک پنجم آن در کشور در حال وقوع است) حقیقتاً نمی‌دانم بدون روان‌شناسی ACT چگونه شرایط خاص، سخت و متفاوت این روزها را سپری می‌کردم اما به لطف هدایت الهی، با آشنایی با روان‌شناسی ACT و پرفسور استیون هیز، از چنین موهبتی قدردان و شکرگزار هستم.

روان‌شناسی ACT دنیایی موثر، کمک کننده و تا حد زیادی پیچیده است که تا زمانی که راجع به آن شروع به حرف زدن نکنی، نمی‌توانی مطمئن باشی چقدر راجع به آن نمی‌دانی. به همین جهت برای افزایش کارایی دانشجویان دوره ۱۰ ماهه اسطوره، ایده‌ای به ذهنم رسید که در آن دانشجویان کتابی با مضمون ACT بنویسند تا هم اینگونه مطالعاتشان عمیق‌تر شود، و هم اولین کتابی باشد که توسط افراد غیر روان‌شناس (به غیر از یک یا دو نفر) راجع به کاربردهای روان‌شناسی ACT در زندگی خودشان نوشته شده است تا همه‌ی دنیا متوجه شوند که روان‌شناسی ACT محدود به درمانگران نمی‌باشد و افراد عادی، کارآفرینان، مدیران، صاحبین کسب و کار و... می‌توانند از روان‌شناسی ACT استفاده کنند. امیدوارم روزی تمام مردم دنیا به ابزار موثر ACT مجهز باشند تا زندگی سالم‌تر، شکوفاتر، شاداب‌تر و متعهدتری را تجربه کنند.

زندگی که بعد از آشنایی با ACT حتما در مورد آن خواهند گفت:

"من دوباره متولد شدم."

۱۴۰۰/۰۶/۰۱

سیدعلی میرصادقی

برای آشنایی با دوره‌ی اسطوره‌ها بارکد زیر را اسکن کنید.

