

به نام خدا

درمان پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی

تالیف و گردآوری: فرخنده نیستانی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	نیستانی، فرخنده، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی /تالیف و گردآوری فرخنده سیستانی.
مشخصات نشر	:	تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۹۲ص.: مصور.
شابک	:	978-622-294-241-0؛ ۶۵۰۰۰ ریاال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۸۲ - ۹۱ .
موضوع	:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy کیفیت زندگی -- ایران -- جنبه های روان شناسی Quality of life -- Iran -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۴۲۵/۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۶۳۰۸۶

تالیف و گردآوری: فرخنده نیستانی



میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

insta: @padinapublication padina.pub@gmail.com www.padinapb.com

فهرست

۷	مقدمه.....
۹	فصل اول
۱۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ATC).....
۱۱	هدف ACT.....
۱۲	توجه آگاهی.....
۱۲	ATC رنجش انسان و اجتناب تجربه ای.....
۱۴	مداخلات درمانی.....
۱۴	مواجهه با هدف کنترل هیجانی.....
۱۵	کنترل مشکل است نه راه حل.....
۱۶	شش فرایند اصلی ACT.....
۱۹	مراحل درمان ACT.....
۲۱	فصل دوم
۲۲	نظریه آسیب شناسی روانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۲۳	تاریخچه رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۲۴	باز ارزیابی مثبت نسبت به حوادث.....
۲۴	مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش.....
۲۴	درمان پذیرش و تعهد.....
۲۵	نظریه آسیب شناسی روانی روان درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۲۶	اجتناب از تجارب درونی.....
۲۷	هم جوشی (آمیختگی) شناختی.....
۲۸	عدم حضور در زمان حال.....
۲۸	خود به عنوان محتوا در مقابل خود به عنوان زمینه.....
۳۰	فقدان ارزشها.....
۳۰	فقدان تعهد.....
۳۱	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد: پذیرش، انتخاب و فعالیت.....
۳۲	درمان در روان درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۳۳	پذیرش: جایگزینی برای اجتناب.....
۳۳	انتخاب و عمل متعهدانه.....

۳۷	فصل سوم.....
۳۸	استعاره‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۳۸	استعاره هم‌اتاقی در درمان پذیرش و تعهد (ACT).....
۳۸	استعاره سرنشینان خودرو در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۳۹	استعاره افتادن در چاله در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۴۲	هویج در مقابل چماق-خود شفقتی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۴۳	تمرین فرونشانی فکر.....
۴۳	تمثیل دروغ سنج.....
۴۴	معرفی تمایل به عنوان بدیلی برای کنترل.....
۴۵	تمثیل دو کفه ترازو.....
۴۶	تمثیل مسابقه طناب‌کشی با هیولا.....
۴۷	تمثیل آشفتگی تمیز در مقابل آشفتگی کیفی.....
۴۷	تمثیل همسایه مزاحم.....
۴۸	درمانجو، در این موقعیت سه گزینه پیش رو دارد: ۱.....
۴۸	ارتقای پذیرش فعال.....
۴۹	تمرین عینیت بخشیدن.....
۵۱	با هیجان مساله ساز خود فقط و فقط بمانید.....
۵۳	تمرین رویارویی با آدم آهنی غول پیکر.....
۵۵	فصل چهارم.....
۵۶	کیفیت زندگی.....
۵۷	تعاریف مربوط به کیفیت زندگی.....
۵۹	کیفیت زندگی و روانشناسی.....
۶۱	رویکردهای کیفیت زندگی.....
۶۲	رویکرد روان شناختی.....
۶۳	رویکرد اقتصادی.....
۶۳	رویکرد اکولوژیکی.....
۶۴	نظریه‌های کیفیت زندگی.....
۷۳	عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی.....
۷۴	ویژگیهای کیفیت زندگی.....

هدف من از انجام این کار این بوده که متوجه این مساله شدم که اخیراً توجه آگاهی زیاد مورد توجه قرار گرفته است. توجه آگاهی یعنی توجه کردن باز منعطف و کنجکاوانه همراه با پذیرش و بدون قضاوت به آن چیزی که در زمان حال در حال رخ دادن است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، از نظر مدل سازی، آن طور که باید و شاید پرداخته نشده است. و هنوز یک مدل ریاضی کامل ارائه نگردیده و مدل های موجود دارای کاستی های فراوانی است. علت مسئله هم آن است که اولاً در زمینه مدل سازی بیماری های مربوط به حوزه ی علوم شناختی تازه ابتدای راه هستیم و کار چندانی صورت نگرفته و ثانیاً علت و عوامل موثر در بیماری به طور کامل شناخته شده نیست، زیرا فیزیولوژی بسیار پیچیده ای دارد و این درمان با ادغام مداخلات پذیرش و ذهن آگاهی در راهبردهای تعهد و تغییر به درمان جویان برای دست یابی به زندگی پر نشاط، هدفمند و با معنا کمک می کند. هدف درمان اکت از بین بردن دردها و رنج های زندگی نیست، بلکه هدف آن، گرفتن بار منفی افکار و احساسات ناخوشایند و همچنین تبدیل شدن به رنج مستمر و مداوم که مانع زندگی شاد و پربار می شود است. هدف اکت توانایی تمامی لحظه، لحظه ی زندگی، تغییر و تثبیت رفتار است. رفتاری که به مقتضای موقعیت، همسو با ارزش های فرد می باشد.