به نام خدا

زندگی خود را پس بگیرید

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۷ هفته

راهبردهایی برای مدیریت افسردگی، اضطراب، PTSD، OCD و ....

www.ketab.ir

(برای همه کسانی که فکر می‌کنند حرفی برای گفتن ندارند. باشد که بیاموزند از کلامشان استفاده بیشتری کنند)

نویسنده: کاریسا گوستافسون

ترجمه: دکتر ابراهیم علیزاده موسوی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی قوچان)

سرشناسه ← گوستافسون، کاریسا (Gustafson, Carissa)
شناسه افزوده ← علیزاده موسوی، ابراهیم، ۱۳۴۷ -، مترجم
عنوان ←زندگی خود را پس بگیرید: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۷ هفته.
مشخصات نشر ← مشهد: طلوع مجد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری ← ۱۲۵ص؛ وزیری.
شابک ← ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۸-۰۱-۷
وضعیت فهرست نویسی← فیپا
یادداشت ← کتابنامه: ص. ۱۲۱.
عنوان اصلی← Reclaim your life : acceptance & commitment theraphy in 7 weeks, 2020
موضوع ← درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.
موضوع ← Acceptance and commitment therapy
رده بندی کنگره ← RC ۴۸۹
رده بندی دیویی ← ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی ← ۸۶۸۶۲۵۲

عنوان: زندگی خود را پس بگیرید (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۷ هفته)

نویسنده: کاریسا گوستافسون

مترجم: دکتر ابراهیم علیزاده موسوی

طراح جلد: فاطمه رستمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۸-۰۱-۷

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپخانه: گاندی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات طلوع مجد

وب سایت: www.nashremajd.ir

همراه: ۰۹۱۵۳۳۳۲۲۱۳

www.ketab.ir

آدرس: مشهد – حدفاصل چهارراه دانشجو و معلم ۳۶ – پلاک ۹۹۶

سخنی با خوانندگان کتاب

تحقیقات نشان داده‌اند اکت برای طیف وسیعی از شرایط جسمانی و روانی موثر بوده است. این روش درمان در موقعیت‌های مختلفی مانند افسردگی، اختلال وسواس فکری-اجباری، اختلال استرس پس از سانحه و حتی روان‌پریشی بکار گرفته شده است و اثربخشی آن مورد تایید قرار گرفته است. اکت همچنین می‌تواند در کمک به بیماران برای مقابله با استرس طاقت‌فرسا و بسیاری از اشکال اضطراب و نیز درمان شرایط پزشکی مانند درد مزمن و دیابت نیز مفید باشد. نکته مهم در مورد اکت، که آن را برای تعدادی از مسائل مربوط به سلامت روان موثر می‌کند، این است که به جای تمرکز بر علائم و کاهش علائم، بر تغییر شیوه مقابله تمرکز می‌کند و عملا می‌توان در قالب نوعی درمان که جنبه فراتشخیصی دارد بدان نگریست. از زمان معرفی روش درمان اکت به جامعه علمی و درمانی ایران بیش از یک دهه می‌گذرد و در این فاصله کتاب‌های زیادی ترجمه و به رشته تحریر در آمده است.

خوشبختانه این روش درمانی ارزشمند و هیجان‌انگیز امروزه در بین دانشجویان و همکاران دانشگاهی طرفداران زیادی پیدا کرده و روز بروز بر تعداد آنها افزوده می‌شود. طی دوره‌های آموزشی متعددی که برای دانشجویان و علاقمندان در قالب کارگاه آموزشی و دوره‌های سوپرویژن در سال‌های اخیر داشته‌ام، یکی از مشکلاتی که شرکت کنندگان اعلام می‌کردند وجود مباحث نظری و بعضا تئوریک در مقدمات کتاب‌های موجود اکت بود. کتاب حاضر که توسط خانم دکتر کاریسا گوستافسون نوشته شده است با پرهیز از ورود به مباحث نظری و پایه به روشی ساده، قالب و دستور العملی برای بکارگیری درمان اکت برای مشکلات مختلف را ارائه داده است بگونه‌ای که حتی افراد غیر متخصص هم می‌توانند از آن استفاده کنند. مطالعه این کتاب را به عموم افراد علاقمند به این رویکرد بویژه متخصصان روانشناسی و مشاوره توصیه می‌کنم.

مترجم

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه: نحوه استفاده از کتاب ۵

بخش ۱: راهنمای اولیه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۸

فصل ۱: همه چیز درباره اکت..... ۸

فصل ۲: شما و اکت..... ۱۹

بخش ۲: برنامه ۷ هفته‌ای ۳۱

هفته اول: افکار شما واقعیت ندارند..... ۳۱

هفته دوم: فرار از تله..... ۴۳

هفته سوم: از ذهن آگاهی برای حضور در لحظه استفاده کنید..... ۵۶

هفته چهارم: تجربیات خود را مشاهده کنید..... ۶۹

هفته پنجم: ارزش‌های خود را دریابید..... ۷۶

هفته ششم: اقدام کنید (عمل کنید)..... ۹۰

هفته هفتم: جمع‌بندی..... ۱۰۸

منابع ۱۲۱

www.ketab.ir