

به نام خدا

کتاب کار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

افسردگی - نقص و شرم

برتری یافتن بر افکار افسردگی، نقص و شرم و افزایش بهزیستی با
استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

متیو مک کی، مایکل جیسون گرینبرگ، پاتریک فاینینگ

ترجمه:

حسین هادی طرقي

ملیحه رستمی

الهه ادیبان مهر

ویراستار:

دکتر حمید نجات



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew, 1948
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار درمان مبتنی بر تعهد افسردگی و شرم: برتری یافتن بر افکار افسردگی، نقص و شرم افزایش بهزیستی /... متیو مک کی، مایکل جیسون گرینبرگ، پاتریک فانیگ، ترجمه حسین هادی طرقي، الهه ادیبان مهر، جواد شایان.
مشخصات نشر	مشهد: فراانگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص: جدول.
شابک	978-622-7875-00-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	The ACTworkbook for depression and shame : overcome thoughts of increase well-being using acceptance and commitment therapy, & defectiveness 2020
موضوع	افسردگی — درمان
موضوع	Depression, Mental-- Treatment
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	گرینبرگ، مایکل جیسون
شناسه افزوده	Greenberg, Michael Jason
شناسه افزوده	فانیگ، پاتریک
شناسه افزوده	Fanning, Patrick
شناسه افزوده	هادی، حسین، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	ادیبان مهر، الهه، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	شایان، جواد، ۱۳۵۴ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۵۳۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۵۵۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۰۳۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



انتشارات فرا انگیزش

Faraangizhesh@yahoo.com

پست الکترونیکی

کتاب کار درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش

تالیف: متیو مک کی، مایکل جیسون گرینبرگ، پاتریک فانیگ

ترجمه: حسین هادی طرقي، ملیحه رستمی، الهه ادیبان مهر

ویراستار: دکتر حمید نجات

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۱۵۲ صفحه وزیری

تیراژ: ۵۰۰ جلد

ویرایش و صفحه آرایی: محمد علی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-7875-00-3

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۵-۰۰-۳

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ - ۳۲۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه مترجمین.....	۷
فصل اول: طرح‌واره نقص	۹
طرح‌واره.....	۱۰
طرح‌واره نقص.....	۱۱
چگونه نقص‌گرایی / بی‌کفایتی بر افسردگی شما تأثیر می‌گذارد؟.....	۱۵
فصل دوم: ارزیابی‌ها و پرسشنامه‌ها	۱۷
پرسشنامه طرح‌واره نقص.....	۱۸
پرسشنامه زندگی ارزشمند، بخش‌های ۱ و ۲.....	۱۹
پرسشنامه زندگی ارزشمند: ارزیابی خود مراقبتی بخش ۱.....	۲۱
پرسشنامه زندگی ارزشمند: ارزیابی خود مراقبتی بخش ۲.....	۲۲

۱۲۵	 نتیجه گیری
۱۲۲	 پاسخ های ماهواره
۱۲۱	 اقدامات مقابله ای با طرح راه DCB با علامت خطر
۱۲۰	 عود کردن و افزایش افسردگی انتقادی می افتد
۱۱۸*	 مقیاس افسردگی CES
۱۱۷	 پرسشنامه زندگی ارزشمند: ارزیابی مراقبت از خود قسمت ۲
۱۱۷	 پیشگیری از افزایش افسردگی
۱۱۰	 درصد شایستگی
۱۱۰	 شایستگی را عملی کنید
۱۰۹	 فصل دهم: شایستگی
۱۰۶	 ثبت مواقعی که مواجهه انجام دادید
۱۰۱	 نحوه قرار گرفتن در معرض احساسات
۱۰۰	 چهار قسمت یک احساس
۱۰۰	 چرا در معرض قرار گرفتن کمک کننده است
۹۹	 فصل نهم: مواجهه با افسردگی، نگرانی و ناراحتی روانی
۷۶	 نتیجه گیری
۶۶	 ارتقای خود نظارت گری
۶۵	 راه کردن طلب
۶۴	 همراه داشتن کارت
۶۳	 تمرین: شش گریه - احساسات و رفتار
۶۱	 چگونه با درد عاطفی ارتباط برقرار کنید
۶۱	 فصل هشتم: اجتناب یا در معرض قرار گرفتن
۷۷	 نتیجه گیری
۷۷	 حمل کارها
۷۷	 راه کردن از نظر جسمی
۶۶	 عینیت به تنهایی به تفکرات
۵۷	 قرار دادن افکار بر روی ابروها
۴۶	 تکرار افکار یا صدای احساسات
۳۷	 برچسب زدن به افکار
۳۷	 تصویریات خودت نباشی
۲۱	 مربی سازی افکار در طیف های دسته بندی شده
۲۱	 برنامه ریزی برای نگرانی

۱۲۷	فصل یازدهم: پیشگیری از عود و افزایش افسردگی
۱۲۸	پیوست الف
۱۴۲	پیوست ب
۱۴۹	ضمیمه ۳
۱۵۰	درباره نویسندگان
۱۵۱	منابع

www.ketab.ir

مقدمه مترجمین

طرح‌واره به معنای چهارچوب و قالب است و ما بر اساس این چهارچوب که از کودکی شکل گرفته است عمل می‌کنیم. به گفته یانگ طرح‌واره‌ها می‌توانند مثبت یا منفی و یا به عبارت دیگر سازگار یا ناسازگار باشند. یانگ مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها به‌ویژه آن‌ها که عمدتاً در نتیجه‌ی تجارب ناگوار دوران کودکی به وجود می‌آیند را طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نامید و آن‌ها را الگوی هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی که در ابتدای رشد در ذهن شکل گرفته و در سیر زندگی تکرار می‌شوند، تعریف نمود. یانگ معتقد است که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در عمیق‌ترین سطح شناخت، معمولاً خارج از آگاهی عمل می‌کنند افراد را از لحاظ روان‌شناختی، آسیب‌پذیر می‌سازد و افسردگی، اضطراب روابط ناکارآمد اعتیاد و اختلالات روان‌تنی را رشد می‌دهند. در طرح‌واره درمانی نیز، طرح‌واره‌های ناسازگار به عنوان هسته و هدف اصلی درمان، اختلالات شخصیت و مشکلات منش شناختی مزمن در نظر گرفته می‌شوند.

هنگامی که طرح‌واره ناسازگار برانگیخته شود، افراد معمولاً سطح بالایی از عواطف نظیر خشم شدید، اضطراب، غم یا احساس گناه را تجربه می‌کنند. این شدت هیجان معمولاً ناخوشایند است، بنابراین افراد اغلب فرآیندهای خودکلامی را برای اجتناب از برانگیخته شدن طرح‌واره‌ها به کار می‌برند تا عاطفه با این طرح‌واره‌ها را تجربه نکنند. اجتناب طرح‌واره به چندین نوع تقسیم می‌شود.

اجتناب شناختی به تلاش خودکار برای توقف افکار و تصویرهای ذهنی اشاره دارد که ممکن است طرح‌واره‌ها را برانگیزند. دومین نوع از فرایند اجتناب طرح‌واره، اجتناب عاطفی است. اجتناب عاطفی به تلاش‌های خودکار یا آزادی برای جلوگیری از بلوکه کردن احساس‌هایی اشاره دارد که به‌وسیله طرح‌واره‌ها برانگیخته شده‌اند. نوع سوم از اجتناب طرح‌واره، اجتناب رفتاری است. اجتناب رفتاری به گرایش بیمار برای کناره‌گیری از موقعیت‌ها یا شرایط واقعی زندگی اشاره دارد که ممکن است طرح‌واره‌های دردناک را برانگیزد. در اغلب افراد، اجتناب رفتاری می‌تواند از طریق انزوای اجتماعی بیرون‌هراسی یا عدم توفیق در دستیابی به هر نوع شغل خلاق و یا پذیرش مسئولیت‌های خانواده بروز کند. یک از درمان‌های موج سوم یعنی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، معتقد است اجتناب از درد و رنج طرح‌واره نه تنها رنج و ناراحتی حاصل از طرح‌واره را بهبود نمی‌بخشد بلکه آن را افزایش می‌دهد. کتاب کار حاضر نیز که بر اساس همین درمان استوار است جهت کمک به افرادی دارای افسردگی و طرح‌واره نقص و شرم نگارش شده است. افراد دارای طرح‌واره نقص و شرم باور دارند که انسانی ناقص، نامطلوب، حقیر و بی‌ارزش هستند آن‌ها در مورد خوشان احساس شرمندگی می‌کنند. آن‌ها از برقراری رابطه با دیگران می‌ترسند، زیرا ترسی اجتناب‌ناپذیری دارند از این که نقص‌هایشان برملا شود. هر لحظه ممکن است مردم نقص‌های آن‌ها را ببینند و این حادثه باعث شرمندگی آن‌ها شود. این ترس می‌تواند با دنیای خصوصی یا عمومی آن‌ها مرتبط باشد. بیمارانی که چنین طرح‌واره‌ای دارند در روابط صمیمی یا اجتماعی (یا هر دو) احساس نقص و بی‌کفایتی می‌کنند. درمان ACT رهایی از درد و رنج طرح‌واره را

مبارزه نمی‌داند بلکه داشتن مهارت برای برخورد با این رنج و ناراحتی را که منجر به انعطاف‌پذیری روانی می‌شود، ملاک کار خود قرار می‌دهد این کتاب قصد دارد این مهارت‌ها را به مراجع بیاموزد و برای افراد دارای طرح‌واره نقص و همچنین برای افراد دارای اختلال افسردگی استفاده می‌شود. شما می‌توانید کاربرگ‌ها و مقیاس‌های استفاده شده در این کتاب را از سایت kind-mind.ir قسمت اختلالات روانی دریافت نمایید.

مترجمان، بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir