

تربیت در مانگر ACT

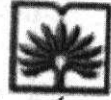
به صورت جامع و تخصصی

مؤلفان:

سید امیر حسین سجادیہ

فاطمہ السادات سجادیہ

آفتاب



ناشر افتاب‌گیتی پرسی

سرشناسه	سجادیه، سیدامیر حسین، ۱۳۸۰-
عنوان و نام پدیدآور	تربیت درمانگر ACT به صورت جامع و تخصصی / مؤلفان سیدامیر حسین سجادیه، فاطمه‌السادات سجادیه.
مشخصات نشر	تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۰۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۳۰۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	سجادیه، فاطمه‌السادات، ۱۳۷۲-
رده بندی کنگره	RC۲۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۳۳۲۲۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

افتاب‌گیتی

عنوان : تربیت درمانگر ACT به صورت جامع و تخصصی
مؤلفان: سیدامیر حسین سجادیه ، فاطمه‌السادات سجادیه
صفحه آرای و تنظیم: سیده مریم طباطبایی
نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
چاپ: فدک
قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۳۰۳-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی- نبش خیابان ۱۲ فروردین-ساختمان
ولیعصر- پلاک ۱۳۱۴ - طبقه دوم واحد ۷

www.aftabegiti.com نشر و پخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲ - ۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

فهرست مطالب

۱۲	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول (مدل ACT).....
۱۴	آشنایی با الگوی شش ضلعی انعطاف پذیری.....
۱۴	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) چیست؟.....
۱۶	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۱۷	شش فرآیند اصلی در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۱۸	فرآیند اصلی رویکرد ACT.....
۲۱	انعطاف پذیری روانی چیست؟.....
۲۲	تاریخچه درمان به روش ACT.....
۲۲	پیدایش رویکرد ACT به طور جدی.....
۲۲	تعریف رویکرد درمانی ACT.....
۲۳	پروتکل درمانی ACT درک تئوری ACT.....
۲۳	هدف رویکرد ACT چیست؟.....
۲۴	نقش درمانگران.....
۲۵	انحراف شناختی و لزوم شناخت ارزش کلمات.....
۲۵	تغییرات زبانی و شناختی و تأثیرات آن بر افراد.....
۲۶	خود را چگونه تحلیل می کنید؟.....

۲۶	درمانگر چگونه از رویکرد ACT برای درمان استفاده می‌کند؟
۲۸	ACT چقدر موثر است؟
۲۹	ACT در مقابل درمان شناختی رفتاری (CBT)
۴۱	ماتریکس ACT
۴۳	مرتب‌سازی داستان‌ها از طریق ماتریکس ACT و آیکیدوی کلامی سریع
۴۳	رهایی با ماتریکس ACT
۴۵	آیکیدوی کلامی
۴۶	مبانی نظری اکت
۴۷	عوامل موثر روی انعطاف‌پذیری روانشناختی
۵۱	ساختار جلسات اکت
۵۸	تکنیک‌ها
۶۱	تکنیک‌های تماس با زمان حال
۶۲	تکنیک‌های شفاف‌سازی ارزش‌ها
۶۴	عوامل موثر در انگیزش مراجع
۶۵	فصل دوم (آسیب‌شناسی و کاربرست)
۶۶	نظریه چارچوب‌های ارتباطی (RFT)
۷۱	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ناامیدی خلاق
۷۲	استعاره افتادن در چاله در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۷۴	مفهوم پردازش مسئله درمانجو بر مبنای اکت
۷۴	بررسی اثر بخشی راهبردهای کنترل / اجتنابی درمانجو

- ۸۲..... تمرین فرونشانی فکر
- ۸۲..... تمثیل دروغ سنج
- ۸۳..... معرفی تمایل به عنوان بدیلی برای کنترل
- ۸۴..... تمثیل دو کفه ترازو
- ۸۵..... تمثیل مسابقه طناب کشی با هیولا
- ۸۶..... تمثیل آشفتگی تمیز در مقابل آشفتگی کثیف
- ۸۶..... تمثیل همسایه مزاحم
- ۸۶..... تمثیل ریگ های روان
- ۸۷..... تمرین پوشش سخت
- ۸۷..... تمرین عینیت بخشیدن
- ۹۰..... با هیجان مسئله ساز خود فقط و فقط بمانید
- ۹۱..... تمرین رویارویی با آدم آهنی غول پیکر
- ۹۲..... نا هم آمیزی شناختی: تغییر دادن قواعد زبانی
- ۹۲..... تمرین شیر، شیر، شیر
- ۹۴..... تیشه به ریشه دلیل یابی زدن
- ۹۵..... نا هم آمیزی شناختی: عینیت بخشیدن به محتوی روان شناختی
- ۹۵..... تمرین افکار نگاشته شده روی کارت ها
- ۹۶..... تمرین ذهن خود را عابر وراج فرض کنید
- ۹۷..... تمثیل مسافران اتوبوس
- ۹۷..... آموزش ذهن آگاهی از کارهای روزمره

پیشگفتار

به لطف و عنایت الهی و در سایه ی توجهات آقا امام زمان (عج) توانستیم که این کتاب تربیت درمانگر ACT به صورت جامع و تخصصی، را برای شما عزیزان به چاپ برسانیم.

این کتاب در قالب ۲ فصل تنظیم و تدوین گردیده شده است، که فصل آن به مدل اکت اشاره دارد و به موضوعاتی چون آشنایی با الگویی شش شلعی انعطاف پذیری، الگوی ماتریکس ACT و کارهای بالینی آن در درمان، مفهوم سازی در مورد اکت و ... پرداخته است.

فصل دوم آن به آسیب شناسی و کاربست ACT اشاره دارد و به موضوعاتی چون شیوه های تقویت اتحاد درمانی، مهارت های کاهش خطاهای ناخواسته در فرآیند روان درمانی، نظریه چهار چوب ارتباطی، رویکرد رفتاری در آسیب شناسی، آموزش پروتکل درمانی اضطراب و افسردگی و ... پرداخته است.

در پایان امیدواریم که این کتاب یکی از بهترین کتاب های طول عمر شما با خاطره ای خوش و نتیجه ای دلخواهی است همراه داشته باشد امید که خداوند در قدم اول و شما در قدم دوم کاملاً راضی و خشنود باشید.

امیدواریم که مطالب این کتاب برای تمامی شما عزیزان مفید و ثمربخش باشد. در پایان لازم می دانیم از همه عزیزانی که با نظرات و پیشنهادات خود ما را راهنمایی کردند، تشکر و قدردانی نماییم.

سید امیر حسین سجادیه

فاطمه السادات سجادیه