

عادت‌های سالم

رنج آفرین اند

پایبندی به رفتارهای سلامت

با رویکرد ACT

داینالی باگلی

پیشگفتار: راس هریس

ترجمه: قریب‌آزانی (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

پیمان رضایی مرام

فاطمه ناجیان تهریز / محمدرضا داودی

ویراستار علمی: پیمان رضایی مرام

امکان

مقاله سلامت روان

مطالعه آمیخته

www.ketab.ir

سرشناسه: لی-باگلی، داینا Lee-Baggey, Dayna

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های سالم رنج آفرین‌اند: پایبندی به رفتارهای سلامت با رویکرد ACT/

نویسنده داینا لی-باگلی؛ با پیشگفتاری راس هریس؛ مترجمان فریبا زرانی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.؛ مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۲۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Healthy habits suck : how to get off the couch & live a

.healthy life... even if you don't want to, 2019.

یادداشت: مترجمان فریبا زرانی، پیمان رضایی مرام، فاطمه ناجیان تیریز، محمدرضا داودی

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۷] - ۲۳۶.

عنوان دیگر: پایبندی به رفتارهای سلامت با رویکرد ACT.

موضوع: رفتار بهداشتی [Health behavior]؛ عادت [Habit]؛ خودپذیری [Self-acceptance]

تحول (روانشناسی) [Change (Psychology)]؛ خودسازی [Self-actualization (Psychology)]

رفتار -- تغییر و تعدیل [Behavior modification] انگیزش [Motivation (Psychology)]

شناسه افزوده: هریس، راس، ۱۹۶۶ - م.، مقدمه‌نویس

شناسه افزوده: Harris, Russ, -1966

شناسه افزوده: زرانی، فریبا، ۱۳۴۹ -، مترجم

رده بندی کنگره: RAV۷۶/۹

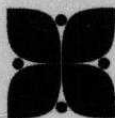
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۹۴۱۸

مجله سلامت خانواده

مجله روانشناسی

مجله سلامت روانی و اجتماعی



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: عادت‌های سالم و تغییر رفتار
پایبندی به رفتارهای سلامت با رویکرد ACT

نویسنده: داینا لی باگلی

مترجمان: فریبا زرانی (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)
پیمان رضایی مرام / فاطمه ناجیان تبریز / محمدرضا داودی

ویراستار علمی: پیمان رضایی مرام

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سیده سماته حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۴۹-۵

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

 doxa_vision

تلفن: ۰۲۱۵۲۹۳۲۲۲۲

www.doxa-v.org

..... فصل ۱: توصیه‌های صاحب‌نظران	۱
..... فصل ۵: پیشگفتار	۵
..... فصل ۷: مقدمه: عادت‌های سالم رنج‌آفرینند	۷
..... فصل ۲۱: بخش اول: داشتن سبک زندگی سالم سخت است	۲۱
..... فصل ۳۵: فصل ۱: دهنده ماراتنی که از دویدن نفرت داشت	۳۵

فهرست

..... فصل ۱: توصیه‌های صاحب‌نظران	۱
..... فصل ۵: پیشگفتار	۵
..... فصل ۷: مقدمه: عادت‌های سالم رنج‌آفرینند	۷

بخش اول: داشتن سبک زندگی سالم سخت است

..... فصل ۱: دهنده ماراتنی که از دویدن نفرت داشت	۲۱
..... فصل ۲: وزن و چیزهای دیگری که تحت کنترل شما نیستند	۳۵

بخش دوم: چگونه سبک زندگی سالمی داشته باشیم...

حتی اگر حوصله‌اش را نداریم

..... فصل ۳: مسافران در اتوبوس	۵۷
..... فصل ۴: خوشحال باشید که جوراب‌های‌تان را مثل یک کودک دو ساله	
..... فصل ۵: من در شفقت‌ورزی به خودم ضعیف هستم	۱۲۵

بخش سوم: داشتن یک زندگی سالم

فصل ۶: خود را از سلول انفرادی آزاد کنید.....	۱۴۳
فصل ۷: شما قطعاً از واکن تان به بیرون پرت خواهید شد.....	۱۶۵
فصل ۸: پزشکان ترجیح می دهند چگونه بمیرند؟.....	۱۸۷
پیوست ها.....	۲۰۱
فهرست منابع.....	۲۲۷
معرفی افراد.....	۲۳۵

www.ketab.ir

پیشگفتار

- چرا داشتن سبک زندگی سالم، این قدر دشوار است؟
- چرا برای بسیاری از افراد، شروع رفتارهای سالم این قدر طاقت فرسا است، بل اینکه می دانند چنین رفتارهایی باعث شادمانی آنها خواهد شد؟
- چرا بیشتر رویکردهای عام پسند^۱ به سلامت و نیک زیستی، معمولاً در بلندمدت با شکست مواجه می شوند؟
- و چه کارهای متفاوتی می توانیم انجام دهیم تا به خودمان کمک کنیم تا سبک زندگی را رقم بزنیم که واقعاً و عمیقاً بر ایمان ارزشمند باشد. سبک زندگی ای که شامل سلامت جسمانی و هیجانی هم می شود، اما فقط به آنها محدود نمی شود.

این ها تعدادی از پرسش های کلیدی است که داینالی باگلی، با استفاده از یک رویکرد مبتنی بر علم به نام درمان پذیرش و تعهد (ACT)^۲، در این کتاب مطرح کرده، و به آنها پاسخ می دهد. الگوی ACT مجموعه ای از قوی ترین راهبردهای واقع بینانه، عملی و مبتنی بر شواهد را ارائه می کند تا به شما کمک کند انواع عادت ها و رفتارهای سالم را، که پایه و اساس

1. common-sense approaches

2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

یک زندگی هدفمند و رضایت‌بخش را تشکیل می‌دهند، به وجود آورید، و در عین حال، دردهای همراه با زندگی را، که اجتناب‌ناپذیر هم هستند، به‌شکلی مؤثر مدیریت کنید.

یک لحظه درنگ کنید: من الان گفتم که درد اجتناب‌ناپذیر است؟ بله، دقیقاً منظورم همین بود. این واقعیتی است ناخوشایند که زندگی هم بسیار باشکوه است، و هم بسیار هولناک. اگر به‌قدر کافی عمر کنیم، هم خوشبختی و هم دل‌شکستگی، هم موفقیت و هم شکست، هم عشق و هم از دست دادن، هم سعادت و هم ناامیدی، هم سلامتی و هم بیماری، هم لذت و هم پشیمانی را تجربه خواهیم کرد. این‌ها دوروی سکه زندگی هستند؛ در این معامله هیچ‌کس یک سواری رایگان، یا یک سفر آرام و بی‌دردسر گیرش نخواهد آمد. واقعیت این است که زندگی برای همه ما سخت است، و درد و رنج به همراه دارد.

اما، همه چیز هم بد نیست، خوشبختانه درمان‌پذیرش و تعهد روشی را در اختیار ما قرار می‌دهد، تا با استفاده از آن به بختی‌های بیشمار زندگی روبرو شویم. این روش، همان‌طور که از نامش پیداست، روی دو مسئله کلیدی متمرکز است؛ پذیرش و تعهد: یعنی به ما یاد می‌دهد که چطور تأثیر افکار و هیجانات دردناک را کمتر کنیم (پذیرش داشته باشیم)، در عین حال، و به‌طور همزمان، برای ساختن یک زندگی ارزش‌مدار دست به عمل بزنیم (تعهد داشته باشیم). و در این کتاب، *داینالی باگلی* به شما قدم به قدم نشان می‌دهد که چطور در زمینه رفتارهای سلامت هم این روش را بکار بگیرید. اینکه از خواندن این مطالب به چه دستاوردهایی برسید، نهایتاً به خودتان بستگی دارد. سفر خوشی داشته باشید! چون با خوب کسی همسفر شده‌اید!

— راس هریس^۱، نویسنده کتاب «تله شادمانی»^۲

1. Russ Harris

2. The Happiness Trap