

پذیرش و ذهن آگاهی

در درمان شناختی رفتاری

فهم و به کارگیری درمان‌های نوین

مؤلفان

جیمز هربرت

اوان فورمن

مترجمان

دکتر سهراب امیری-دکتر اسفندیار آزاد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۹۲-۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۲۱۲۵۸
عنوان و نام پدیدآور	: پذیرش و ذهن آگاهی در درمان شناختی رفتاری: فهم و به کارگیری درمان‌های نوین/مولف‌اصحیح: ویراستاران [جیمز هربرت، اوان فورمن؛ مترجم سهراب امیری، اسفندیار آزاد.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۴۰ص.
یادداشت	: عنوان اصلی: : Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies, c۲۰۱۱.
یادداشت	: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۴ توسط آوش با ترجمه محمد حاتمی، سوسن بهرامی کوهشاهی و علیرضا احمدیان فیپا گرفته است.
موضوع	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
موضوع	: شناخت‌درمانی Cognitive therapy
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹۶ ۱۳۹۶ ۴۹۵۴ش/
سرشناسه	: هربرت، جیمز دی، ۱۹۶۲ - م. Herbert, James D.
شناسه افزوده	: فورمن، اوان ام. Forman, Evan M.
شناسه افزوده	: امیری، سهراب، ۱۳۶۷ - مترجم / آزاد، اسفندیار، ۱۳۴۲ - مترجم
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

پذیرش و ذهن آگاهی در درمان شناختی رفتاری

فهم و به کارگیری درمان‌های نوین

مؤلفان: جیمز هربرت - اوان فورمن

مترجمان: دکتر سهراب امیری-دکتر اسفندیار آزاد

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۹۲-۱

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۵	بخش اول: گسترش‌های نوین در سنت رفتار درمانی
۷	فصل اول: ارزیابی درمان شناختی-رفتاری
۳۷	فصل دوم: شناخت درمانی
۷۷	فصل سوم: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۰۹	فصل چهارم: درمان فراشناختی
۱۴۳	فصل پنجم: طرحواره درمانی هیجانی
۱۷۳	فصل ششم: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۲۱۳	فصل هفتم: رفتار درمانی دیالکتیکی
۲۵۳	فصل هشتم: فعال‌سازی رفتاری در قالب درمان‌های "موج سوم"
۲۷۵	فصل نهم: زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی
۳۰۷	فصل دهم: درک پذیرش و درمان تعهدی در مفهوم
۳۴۷	بخش دوم: ادغام و ترکیب
۳۴۹	فصل یازدهم: ذهن آگاهی و پذیرش
۳۷۹	فصل دوازدهم: ذهن آگاهی و پذیرش در درمان شناختی رفتاری
۴۱۳	فصل سیزدهم: ذهن آگاهی و پذیرش در درمان شناختی رفتاری

گزیده ای از متن کتاب:

بیش از ۴۵ سال پیش، بک (۱۹۶۳، ۱۹۶۴) مدلی مفهومی از نقش شناخت در افسردگی و درمان آن را معرفی کرد. امروزه، اصول بنیادی نظریه شناختی، توسط ادبیات تجربی به خوبی حمایت می‌شود. علاوه بر این، شناخت درمانی (و درمان شناختی- رفتاری کلی) یکی از فعال‌ترین روان‌درمانی‌ها است که مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است و به طور ثابت در میان فهرست درمان‌های دارای حمایت تجربی برای مشکلات و مسائل سلامت روان آمده است، و اعتقاد بر این است که به اندازه دیگر درمان‌های مسلط شامل داروهای ضدافسردگی اثربخش یا حتی برتر آنها است. درمان شناختی- رفتاری (CBT) اکنون نیروی برجسته روان‌درمانی در بیشتر جهان شامل آمریکای شمالی، بریتانیا، اغلب اروپا و به طور روز افزونی آسیا و آمریکای لاتین است. افزایش CBT نتیجه‌ی هم‌آمیزی چندین عامل است، اولین اینها افزایش تمرکز روی شیوه مبتنی بر شواهد و درخواست مسئولیت‌پذیری در تحویل خدمات سلامت رفتاری است. در طول تاریخ CBT با دیدگاه علمی در مطالعه آسیب‌شناسی و درمان آن ترکیب شده است. صدها مطالعه نظریه‌های گوناگون شناختی- رفتاری آسیب‌شناسی و بیش از صدها مطالعه کفایت مداخلات CBT را ارزیابی کرده‌اند. این پیشینه علمی CBT را در موقعیت منحصر به فردی برای تسلط بر شاخه روان‌درمانی قرار داد.