

# درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

## ۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی

مؤلفان:

ریچارد بنت

جوزف الیور

مترجمان:

محسن بیات

کیوان ثریا طائفه دلانی

علی صیادی

زهرا امینی زنجان

سارا معماری



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: بنت، ریچارد (Bennett, Richard (Psychologist)
عنوان و نام پدیدآور	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی/ مولفان ریچارد بنت، جوزف الیور؛ مترجمان محسن بیات ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.: مصور (بخشی‌رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: key : ۱۰۰ Acceptance and commitment therapy points and techniques, ۲۰۱۹.
یادداشت	: مترجمان محسن بیات، کیوان ثریاطائفه‌دلانی، علی صیادی، زهرا امینی‌زنگان، سارا معمار.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۷۹] - ۲۸۳.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	: اولیور، جوزف ای.
شناسه افزوده	: Oliver, Joseph E.
شناسه افزوده	: بیات، محسن، ۱۳۷۲-، مترجم
	: - -

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۱۰۰ نکته و تکنیک طلایی

مولفان: ریچارد بیت - جوزف الیور

مترجمان: محسن بیات-کیوان ثریا طائفه دلایلی- علی صیادی- زهرا امینی

زنجان- سارا معماری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۳-۲

قیمت ۴۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.



---

## فهرست مطالب

---

اساتید دانشگاه‌های برتر دنیا درباره این کتاب چه گفته‌اند؟.....	۹
تقدیر و تشکر.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
مقدمه مترجمان.....	۱۵
بخش اول: سر(دانش تئوری و مفاهیم).....	۱۸
فصل ۱: فلسفه و نظریه مفهوم سر در رویکرد اکت.....	۲۰
فصل ۲: B در CBT چیست.....	۲۴
فصل ۳: یادگیری بوسیله تداعی.....	۲۶
فصل ۴: یادگیری از طریق پیامد رفتار.....	۲۸
فصل ۵: کنترل میل و درد.....	۳۲
فصل ۶: کارکرد بافتاری.....	۳۵
فصل ۷: یک حقیقت عملگرایانه.....	۳۸
فصل ۸: عملکرد رفتار.....	۴۰
فصل ۹: شکل عملکرد ارزش.....	۴۲
فصل ۱۰: اهمیت زمینه.....	۴۴
فصل ۱۱: یادگیری از طریق زبان و شناخت.....	۴۶
فصل ۱۲: تصویر زمینه در نظریه چارچوب رابطه.....	۵۱
فصل ۱۳: پاسخ‌های مرتبط.....	۵۳
فصل ۱۴: راه‌های مختلف ارتباط.....	۵۵
فصل ۱۵: انتقال عملکرد محرک‌ها.....	۵۹
فصل ۱۶: وابستگی.....	۶۱
فصل ۱۷: زبان به عنوان یک هدیه و یک امتیاز.....	۶۳
فصل ۱۸: خطای ادراکی کنترل کردن چیزی.....	۶۵
فصل ۱۹: تجربه‌ی اجتنابی.....	۶۷
فصل ۲۰: همجوشی شناختی.....	۶۹
فصل ۲۱: قانون رفتار نافذ فرآیندهای کلیدی در درمان ACT.....	۷۱
فصل ۲۲: اهداف درمان ACT.....	۷۶
فصل ۲۳: انعطاف‌پذیری روانشناختی.....	۷۸

فصل ۲۴: تمیز (فرق گذاری) و ردیابی	۸۰
فصل ۲۵: گسترده شدن رفتارهای پیشگیرانه	۸۲
فصل ۲۶: تمرکز بر روی فرآیند	۸۴
فصل ۲۷: چارچوب شش گانه	۸۶
فصل ۲۸: تماس با لحظه اینجا و اکنون (زمان حال)	۹۰
فصل ۲۹: خود- به عنوان - زمینه	۹۲
فصل ۳۰: پذیرش	۹۵
فصل ۳۱: گسلش	۹۷
فصل ۳۲: ارزش‌ها	۱۰۱
فصل ۳۳: تعهد فعالیت‌ها	۱۰۵
فصل ۳۴: دست‌ها(مفهوم دست‌ها در تکنیک‌ها و تمرین‌های ACT)	۱۰۷
بخش پنجم: سنجش و فرمول بندی	۱۰۹
فصل ۳۵: ACT به عنوان درمان شناختی - رفتاری	۱۱۱
فصل ۳۶: یادگیری تجربی (آزمایشی)	۱۱۳
فصل ۳۷: سودمندی و مزایای استعاره	۱۱۵
فصل ۳۸: حفظ و نگهداری فرآیند تمرکز	۱۱۷
فصل ۳۹: واضح، آگاه و فعال	۱۱۹
فصل ۴۰: ارزیابی متمرکز	۱۲۱
فصل ۴۱: ناامیدی خلاقانه	۱۲۳
فصل ۴۲: کارایی	۱۲۵
فصل ۴۳: اشتراک گذاری مدل‌های ACT	۱۲۷
فصل ۴۴: چرخه نگهداری	۱۲۹
فصل ۴۵: حرکت به سوی چیزی و دور شدن از آن	۱۳۱
فصل ۴۶: قالب و چارچوب درمان ACT	۱۳۳
بخش ششم: تکنیک‌هایی برای حرکت در مسیر فرآیند درمان ACT	۱۳۸
فصل ۴۷: ارتباط با تکنیک‌های بودن در لحظه اکنون (ذهن آگاهی)	۱۴۰
فصل ۴۸: جزئیات تکنیک ذهن آگاهی	۱۴۲
فصل ۴۹: تمرینات قالب بندی شده در ذهن آگاهی	۱۴۴
فصل ۵۰: تکنیک خود به عنوان زمینه بافتاری	۱۴۸
فصل ۵۱: تمرین آسمان و هوا (محتوا و زمینه)	۱۵۰
فصل ۵۲: ایجاد دورنمای ذهنی	۱۵۲

فصل ۵۳: تکنیک پذیرش.....	۱۵۶
فصل ۵۴: تمرین بازی طناب کشی.....	۱۵۸
فصل ۵۵: تمرین انگشت بند چینی.....	۱۶۲
فصل ۵۶: تکنیک‌های گسلش.....	۱۶۴
فصل ۵۷: من این فکر را دارم که.....	۱۶۶
فصل ۵۸: تمرینات فیزیکی.....	۱۶۸
فصل ۵۹: ارزش تکنیک‌ها.....	۱۷۲
فصل ۶۰: ده تکنیک برتر ذهن آگاهی (لحظه اکنون).....	۱۷۴
فصل ۶۱: جایگزین شدن سؤالات جادویی.....	۱۷۶
فصل ۶۲: تعهد در فعالیت تکنیک‌ها.....	۱۷۸
فصل ۶۳: ارزش، اهداف و فعالیت در تمرین‌ها.....	۱۸۲
فصل ۶۴: مواجهه و یادگیری اجتنابی.....	۱۸۶
بخش هفتم: ساختار مداخلات.....	۱۹۰
فصل ۶۵: ساختار روند جلسات درمان ACT.....	۱۹۲
فصل ۶۶: ساختار یک جلسه از درمان ACT.....	۱۹۶
فصل ۶۷: استفاده از استعاره‌های رایج و فراگیر.....	۱۹۸
فصل ۶۸: تکنیک درمانی اتوبوس و مسافرهایش.....	۲۰۰
فصل ۶۹: زندگی همراه با گام‌های تمرینی.....	۲۰۴
بخش هشتم: قلب.....	۲۰۶
فصل ۷۰: قلب ACT - زمینه، استراتژی و فرآیند.....	۲۰۸
بخش نهم: ACT در زمینه.....	۲۱۰
فصل ۷۱: رنج انسان بیماری نیست.....	۲۱۲
فصل ۷۲: نیازهای بنیادین انسان.....	۲۱۴
فصل ۷۳: مراجعان ما گیر افتاده‌اند اما درهم نشکسته‌اند.....	۲۱۶
فصل ۷۴: موضع درمانی.....	۲۱۸
فصل ۷۵: ACT در یک زمینه فرهنگی.....	۲۲۰
فصل ۷۶: ACT و مدل پزشکی.....	۲۲۲
بخش دهم: ایجاد تصمیمات در داخل تمرین.....	۲۲۴
فصل ۷۷: فرآیند یا پروتکل؟.....	۲۲۶
فصل ۷۸: استفاده از تحلیل کارکردی در جلسه‌ی درمانی.....	۲۲۸
فصل ۷۹: روان‌درمانی تحلیلی کارکردی.....	۲۳۰

۲۳۲	فصل ۸۰: الگوسازی، راهاندازی، تقویت
۲۳۴	فصل ۸۱: ارتقاء هماهنگی متخصص - مراجع
۲۳۶	فصل ۸۲: نکاتی پیرامون صحبت کردن
۲۳۸	فصل ۸۳: کارکرد شکل
۲۴۰	فصل ۸۴: زمینه در برابر محتوا
۲۴۲	فصل ۸۵: عمل‌گرایی در برابر حقیقت
۲۴۴	فصل ۸۶: کار کردن با الحاقات
۲۴۶	فصل ۸۷: افزایش رفتار در برابر کاهش رفتار
۲۴۸	فصل ۸۸: ارزش‌ها در برابر اهداف
۲۵۰	فصل ۸۹: حصول اطمینان از اینکه ارزش‌ها، تبدیل به قانون نمی‌شوند
۲۵۲	فصل ۹۰: هدف قرار دادن استعاره‌ها
۲۵۵	بخش یازدهم: مسائل درونی فرآیند درمان
۲۵۷	فصل ۹۱: زمانی که کنترل و اجتناب ممکن است خوب باشند
۲۵۹	فصل ۹۲: خود - افشاگری
۲۶۱	فصل ۹۳: ماندن در زمان حال
۲۶۳	فصل ۹۴: آگاهی از آمیختگی درمانگر
۲۶۷	فصل ۹۵: افتادن در تله‌ی "درستش کن"
۲۶۹	فصل ۹۶: ماندن با احساسات دشوار
۲۷۱	فصل ۹۷: شیوه‌های عشق ورزیدن به عدم اعتماد بنفس
۲۷۳	فصل ۹۸: الگوسازی مدل
۲۷۶	فصل ۹۹: تمرین "درون مسیر، تمرین خارج‌ازمسیر"
۲۸۱	فصل ۱۰۰: حفظ وفاداری به الگو
۲۸۳	کاربرگ ناظر ویژه
۲۸۵	منابع
۲۹۲	واژه‌نامه



## اساتید دانشگاه‌های برتر دنیا درباره این کتاب چه گفته‌اند؟

**دکتر یون بارنز هولمز**، دانشیار تحلیل رفتاری و پژوهشگر برجسته در نظریه قاب‌های ارتباطی گروه روانشناسی تجربی، بالینی و سلامت دانشگاه گنت درباره این کتاب می‌گوید: "این کتاب به روشنی و اختصار مفاهیم و تکنیک‌های کلیدی درمورد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۱</sup> (ACT) را عرضه می‌کند و شامل روش انسانی و مؤثر برای تغییر رفتار آدمی، برای از بین بردن اضطراب و رنج افراد به سمت آینده‌ای که می‌خواهند تغییر دهند می‌باشد. این کتاب در قبال اهدافش ساده و صادقانه است تا تصویری از ACT و نحوه توصیف آن را در اصطلاحات و علمی که بیشترین ارتباط را با آن برقرار می‌کند، عرضه کند. این ترکیب فوق العاده قابل اجرا و با طراوت است. این کتاب با پیچیدگی‌های مشکلات بالینی روبرو است اما می‌تواند با در اختیار داشتن روش‌های مفیدی که به خوبی توصیف شده‌اند و قابل درک، مورد استفاده و خلاق هستند الهام بخش درمانگران بالینی باشد که به وسیله این چالش‌ها جرأت خود را از دست ندهند. همچنین او می‌گوید: "من قطعاً خواندن این کتاب را برای علاقه‌مندان به فراگیری ACT و درمانگرانی که مایل به کشف تکنیک‌های آن هستند، توصیه می‌کنم."

"**دکتر نیک هوپر**، استاد ارشد دانشگاه غرب انگلستان، در تدوین کتابی در مقام همکار نویسنده و خالق اثر همکاری داشته است. طبق عقیده دکتر نیک هوپر سزاوار است نام این کتاب در بین متون کلاسیک درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT ذکر شود. او می‌گوید: که تا به حال کتابی مانند این در زمینه‌ی علوم رفتاری دردسترس نبوده است و این اثر را به عنوان اولین منبع مباحث علوم رفتاری ACT به دانشجویان و علاقه‌مندان به این موضوع توصیه می‌کند.

**دکتر لوئیز مک هو**، دانشیار در دانشکده دانشگاه دوبلین، در زمینه‌ی نگارش مقاله‌ای همکاری داشته است، می‌گوید: "مطالعه این کتاب برای تمام کارآموزان و متخصصین واجد شرایط که از حکمت و عقلانیت موجود در مفاهیم ACT در کارهای خود بهره می‌برند ضروری است. این کتاب یک مرجع قابل دسترس برای مفاهیم مربوط به نظریات کلیدی و مسائل کاربردی را در سراسر موضوعاتی مانند روان درمانی فردی و

گروهی، مشاوره، آماده سازی، مداخلات و سازماندهی اقدامات فراهم می کند. نویسندگان در این زمینه با ابتکاری نو و به روشنی سه حوزه مهم یادگیری روش ACT را نشان می دهند که آنها شامل **سر** (دانش تئوری و مفاهیم)، **دست ها** (مهارت ها و تکنیک های عملی) و **قلب** (راه های مرتبط با تجربیات خود و تجارب دیگران) هستند. "

**دکتر رئی اوون** مشاور روانشناسی بالینی، روانشناس حوزه سلامت و عضو انجمن منتقدین مربیان ACT درباره این کتاب می گوید: "کتابی است واضح که یک تعادل بنیادین کاربردی در نظریات، مهارت های عملی و راهنمایی را به ما عرضه می کند که چگونه از آن در محیط زندگی خود بهره ببریم، در آینده، یک تازه کار در زمینه ACT می تواند با این کتاب کار کند تا بداند به چه چیزی نیاز دارد تا بتواند درمانگر ACT شود نه به صرف اینکه تنها به صورت تئوری آموزش ببیند. یک شخص کهنه کار می تواند هر صفحه از این کتاب را باز کند و یک بینش، تکنیک و اندیشه جدید را به دست آورد. برای مطالعه عمیق و همه جانبه این کتابی است با ارزش و گرانبها که می تواند به قفسه کتاب افراد علاقه مند در زمینه ی ACT اضافه شود."

**ریچارد بنت** در زمینه ی روانشناسی بالینی و درمان شناختی - رفتاری فعالیت دارد، همچنین تمرین های تخصصی را به اجرا درمی آورد، این ایده روانشناسانه است او همچنین دانشنامه شناختی - رفتاری را به عنوان مرکزیت روانشناسی کاربردی در دانشگاه بیرمنگام هدایت می کند.

**جوزف الیور** مشاور روانشناسی بالینی و سرپرست مشاوره بافتاری است. مشاوره ACT که در شهر لندن است به صورت آموزش مربیگری و درمان فراهم شده است. او به سرپرستی کالج دانشگاهی درمان شناختی - رفتاری در لندن در مقام دانشنامه ی روان پریشی پیوست. درحالی که همچنین دارای مقامی در سرویس سلامت همگانی است.

## تقدیر و تشکر

ما مرهون ACT "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد" و نکات بافتاری اندیشه و تفکر در جامعه علمی ACT هستیم. بسیاری از ایده‌ها و مفاهیم بیان شده در این کتاب توسط دیگران الهام و به کار گرفته شده‌اند. ایده‌ها و مفاهیم این روش در جامعه در حال گسترش و تکامل است. هرکس که در پیشرفت این مسیر راه را هموار می‌سازد، قابل تقدیر و تشکر است.



## مقدمه

زمان نگارش کتاب حاضر تقریباً ۲۰ سال پس از انتشار اولین کتاب است. درمان مبتنی برپذیرش و تعهد (ACT) به عنوان یک کلمه بر خلاف A.C.T تلفظ می‌شود. می‌باشد. در ادامه ACT از رشد قابل توجهی برخوردار بوده است. شواهد پایه شامل حدود ۲۵۰ آزمایش تصادفی کنترل شده و پیرامون ۳۰ بررسی اصولی و فراتحلیلی می‌باشد. برنامه‌های بالینی گسترده شواهدی از اثربخشی آن است که در درمان فردی، مراقبت‌های بهداشت فیزیکی و روانی، از طریق برنامه‌های کاربردی و حرفه‌ای که برای کمک به مردمی که در معرض مشکلات اجتماعی و بهداشت عمومی در سطح جامعه قرار دارند می‌باشد. ما از سردبیر (ویرایشگر) گروه پروفیسور (استاد) ویندی دریدن<sup>۱</sup> برای همکاری در عرضه متن (کتاب) ۱۰۰ فن و امتیاز کلیدی ACT بسیار سپاسگزاریم. که با توجه به رشد سریع ACT، این ۱۰۰ فن بسیار ضروری بوده است.

امید ما این است که این کتاب به عنوان یک مرجع مفید برای مفاهیم کلیدی نظری و مسائل عملی برای هر کسی که به دنبال استفاده از این مفاهیم به عنوان بخشی از تلاش آن‌ها برای کمک به دیگران باشد، خدمت خواهد کرد. ما ACT را در این کتاب به سه بخش تحت عنوان "سر، دست‌ها و قلب" ترتیب داده‌ایم. این نشان دهنده روشی است که در آن ACT اغلب مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. در زمینه‌های آموزشی کسانی که مایل به یادگیری فنون این رویکرد هستند در صورت لزوم از سه حوزه یادگیری: سر - دانش تئوری و مفاهیم • دست‌ها - مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی • قلب - راه‌های ارتباط با تجربیات خود و همچنین با تجربیات دیگران.

---

۱. Windy Dryden





## مقدمه مترجمان

خدای مهربان را بسیار سپاس می‌گوییم که همواره من و دیگر همکارانم را مورد لطف و مرحمت خود قرار داده و این توفیق را برای ما فراهم ساخت تا بتوانیم قدم کوچکی برداشته و این رویکرد (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) را که شامل طیف وسیعی از قابلیت‌ها در زمینه‌ی پذیرش، ذهن آگاهی و کاربردهای تغییر رفتار است به کارآموزان رشته‌ی روانشناسی و علاقه‌مندان که به پیشرفت دانش نظری و مهارت عملی خود توجه بسیار دارند و نیز کسانی که در جستجوی گنجینه‌های مفید در تمام زمینه‌های این رویکرد هستند کمک و مساعدت قابل توجهی نموده و به سادگی بیان کنیم.

انجمن جهانی اکت در حوزه‌ی علوم بافتاری رفتار تمایل به پیشرفت علمی مناسب تر دارد تا از درک این علم و کاربرد آن در خدمت نیازهای شرایط انسانی استفاده کرده و آن را به کار گیرد. پس ما با عرضی این کتاب امیدواریم که در این زمینه بسیار مفید واقع شویم.



