

اكت (ACT) به زبان ساده ویرایش دوم

تندآموز مبانی ACT و فراسوی آن

تألیف

راس هریس

با پیشگفتاری از

دکتر استیون هیز

ترجمه

دکتر انوشه امین‌زاده



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

.....	سخن مترجم	۱۵
.....	پیشگفتار: نقطه انتخاب شما	۱۵
.....	چه چیزی در ویرایش دوم جدید است؟	۱۷
.....	چطور از این کتاب استفاده کنید	۱۸
.....	بخش اول: ACT چی هست؟	۲۱
.....	فصل ۱: چالش انسانی	۲۲
.....	فصل ۲: قلاب شدن	۴۲
.....	فصل ۳: «ذهن آگاهی» و دیگر کلمات خطرناک	۶۷
.....	فصل ۴: شور و اشتیاق حرفه‌ای‌تان را فعال کنید	۷۴
.....	بخش دوم: شروع شد	۸۱
.....	فصل ۵: تنظیم موفقیت	۸۲
.....	فصل ۶: مشکل چیست؟	۹۳
.....	فصل ۷: از کجا شروع کنم؟	۱۱۶
.....	بخش سوم: چم و خم کار	۱۲۷
.....	فصل ۸: ساختن چی؟!	۱۲۸
.....	فصل ۹: دست از کشمکش بردارید	۱۴۳
.....	فصل ۱۰: لنگر انداختن	۱۵۴
.....	فصل ۱۱: به افکارِتان توجه کنید	۱۶۷
.....	فصل ۱۲: عمیق تر شدن در هم‌جوشی‌زدایی	۱۸۲
.....	فصل ۱۳: تنوع زیاد در هم‌جوشی‌زدایی	۱۹۳
.....	فصل ۱۴: موانع در برابر هم‌جوشی‌زدایی	۲۱۴
.....	فصل ۱۵: برگ‌ها، نهرها، ابرها و آسمان	۲۳۳
.....	فصل ۱۶: «اضافه بار تکنیک» و سایر خطرات	۲۴۳
.....	فصل ۱۷: بودن در زمان حال	۲۵۸
.....	فصل ۱۸: خود را با مهربانی نگه دارید	۲۷۴
.....	فصل ۱۹: بدانید چه چیزی مهم است	۲۸۷
.....	فصل ۲۰: چه می‌شود اگر هیچ چیز مهم نیست؟	۳۰۸
.....	فصل ۲۱: انجام آنچه که لازم است	۳۱۸
.....	فصل ۲۲: شیوه‌های متفاوت پذیرش	۳۳۵
.....	فصل ۲۳: هیجان‌ها به عنوان متحدان	۳۵۹

فصل ۲۴: چه چیزی شما را متوقف می‌کند؟	۳۶۷
فصل ۲۵: خود متوجه	۳۸۰
فصل ۲۶: مواجهه انعطاف‌پذیر	۳۹۸
فصل ۲۷: انعطاف‌پذیری شناختی	۴۰۴
فصل ۲۸: شرم، خشم و سایر هیجان‌های «مشکل‌ساز»	۴۱۰
فصل ۲۹: روابط انعطاف‌پذیر	۴۲۴
بخش چهارم: جمع‌بندی	۴۳۴
فصل ۳۰: من و تو	۴۳۵
فصل ۳۱: راهنمای سریع برای گیر نیافتادن	۴۴۱
فصل ۳۲: سفر درمانگر ACT	۴۵۰
تقدیر و تشکر	۴۵۴
پیوست الف: منابع	۴۵۵
پیوست ب: آموزش بیشتر	۴۵۸
پیوست ج: مطالعات بعدی در زمینه ACT و RFT	۴۵۹
منابع	۴۶۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۴۶۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۴۶۵
پیوست د: زمانی که مراجعان نمی‌توانند با هیجان‌های خود ارتباط برقرار کنند یا نامی بر آنها بگذارند	۴۶۷

تقدیم به

به برادرم جنیس: برای همهٔ عشق، حمایت، الهامات و تشویق‌هایی که در این سال‌ها به من ابراز داشتی؛ برای هُل دادن من وقتی که به هُل دادن نیاز داشتم؛ برای پشتیبانیت وقتی نیاز به ثبات داشتم؛ برای راهنمایی‌ت وقتی که گم شدم؛ و برای آوردن نور، عشق و خنده بیشتر به زندگی من.

سخن مترجم

گاهی در جلسه درمان با سؤال‌هایی مانند: چرا شاد بودن این قدر سخت است؟ چرا زندگی این قدر سخت است؟ چرا انسان‌ها این قدر رنج می‌برند؟ و ما به طور واقع‌بینانه در مورد آن چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ مواجه می‌شویم. به عنوان متخصص بهداشت روان، ممکن است گاهی اوقات در مواجهه با این سؤال‌ها احساس درماندگی کنیم.

اگر شما هم مثل من به دنبال راه‌هایی برای بهینه‌سازی جلسات درمانی خود هستید به هزاران درمانگر و مربی در جهان پیوندید که در حال یادگیری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) هستند. ACT در درمان افسردگی، اضطراب، استرس، اعتیاد، اختلالات خوردن، اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت مرزی و بسیاری از مشکلات روان‌شناختی دیگر موثر است. این درمان همچنین راهی جدید برای مشاهده وضعیت انسان است؛ مملو از ابزارها، تکنیک‌ها و راهبردهای جدید برای ترویج تغییرات عمیق رفتاری.

ویرایش اول کتاب ACT به زبان ساده، موفقیت فوق‌العاده‌ای بود و به بسیاری از درمانگران در سراسر جهان کمک کرد تا از ACT استفاده کنند.

در ویرایش دوم، ACT به زبان ساده به طور کامل بازنگری و به روز شده است؛ گسترده‌تر شده است بدون پیچیدگی بیشتر. این کتاب، منبعی ضروری است برای درمانگران و نقشه‌راهی برای هر کسی که می‌خواهد به طور کامل، غنی و سرزنده زندگی کند. شامل اطلاعات و فصول جدیدی در زمینه‌های مختلف مانند مواجهه انعطاف‌پذیر، شفقت به خود، شرم و سایر هیجان‌های مشکل‌ساز و روابط انعطاف‌پذیر است. یکی از ویژگی‌های ویرایش دوم این است که با ابزار جدید و بسیار مؤثر «نقطه انتخاب» آشنا می‌شوید. این ابزار راهی ساده و اثربخش برای کمک به مراجعان برای ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. هیچ کتاب دیگری وجود ندارد که تمام این موضوع‌ها را به طور همزمان پوشش دهد و این حاصل سال‌ها تلاش مستمر و جمع‌آوری اطلاعات یک درمانگر ACT از تجربه‌های به دست آمده در جلسات درمان است. همچنین، این کتاب نمونه‌های عالی از گفتگو بین متخصصین و مراجعان ارائه می‌دهد برای کمک به شما که بتوانید فرایندهای ACT را به زبانی ساده اجرا کنید.

بعد از اتمام کتاب، صلاح دیدم مطلبی را با عنوان «زمانی که مراجعان نمی‌توانند با هیجان‌های خود ارتباط برقرار کنند یا نامی بر آنها بگذارند» در پیوست د قرار دهم که نشان‌دهنده دغدغه راس هریس در مورد مشکلات موجود در کار با هیجان‌ها است. در این بخش می‌خوانید چه کسانی با هیجان‌های خود ارتباط برقرار نمی‌کنند؟ آیا درمانگر باید به هر قیمتی این ارتباط را برقرار کند؟ مزایای رایج دسترسی بهتر به هیجان‌ها چیست؟ مواجهه درجه‌بندی شده با احساسات دشوار چگونه است؟ در

مورد بی‌حسی هیجانی چه باید کرد؟ و مطالب مفید دیگر.

در آخر، از تلاش‌های صبورانه و ارزشمند انتشارات ارجمند در نشر مطالب روان‌شناسی و روان‌پزشکی به نوبه خودم تشکر می‌کنم. از شما خوانندگان فرهیخته که زحمت اطلاع‌رسانی کاستی‌های موجود در ترجمهٔ این کتاب را به دوش می‌کشید، کمال امتنان و سپاس دارم.

دکتر انوشه امین‌زاده

شهریور ۱۴۰۲

پیشگفتار

نقطه انتخاب شما

معمولاً گفته می‌شود درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) گیج‌کننده است. این کتاب چند دلیل را ذکر می‌کند که چرا نظریه شناختی که زیربنای اکت است، دقیق و روش‌های آن غیر خطی است. اما من فکر می‌کنم دلیل دیگری وجود دارد: ذهن، منطقی که او را از سلطنت خلع کند، دوست ندارد. این مقاومت در برابر تغییر دستور کار ذهن از حل مسئله به زندگی سرزنده است. ACT از مراجعان می‌خواهد که جهان را به شیوه‌ای جدید و معنی‌دار تجربه کنند. در دنیای جدید، اساس زندگی بیشتر شبیه قدردانی از غروب آفتاب است تا حل کردن مشکل ریاضی. در زیر لیست کاملی از چیزهای عجیب و غریب اما محتمل آمده است:

- شما می‌توانید به سوی دردتان بازگردید در همان حال در برابر زندگی گشوده باشید؛
- شما می‌توانید به طور آگاهانه افکار متناقض را بدون اعلام برنده با آغوش باز بپذیرید و در نتیجه به یکپارچگی و درک بزرگی برسید؛
- شما می‌توانید خودتان را هیچ در نظر بگیرید و به آرامش عظیمی در ذهن و عملکرد برسید زیرا شما این طور خواستید و انجام دادید؛
- آنچه که شما عمیقاً از آن مراقبت می‌کنید در جایی در درد، شادی، تحسین یا اصالت درونی‌تان قرار گرفته است و می‌توانید به راحتی آن را پیدا می‌کنید؛ و
- انتخاب امکان‌پذیر است، حتی در حالی که ذهن شما به طور مداوم تلاش می‌کند تا انتخاب‌ها را به قیاس‌های منطقی برگرداند.

آنچه که امکان چنین سفری را فراهم می‌کند، داشتن سرزندگی در زندگی است که توان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. این کتاب چراغ راهنمایی برای مراجعان و درمانگران است؛ زمانی که بتوانید به اندازه کافی از بوته‌های کوچک ذهنی زیر آن عبور کنید و آن را ببینید. راس هریس به طور کامل این ویرایش جدید از ACT به زبان ساده را پیرامون ابزاری که درمانگران می‌توانند به سرعت و به طور موثر آن را اجرا کنند بازنگری کرده است.

ابزار بالینی نقطه انتخاب که توسط راس، جو سیاروچی و آن بیلی چند سال پیش مطرح شد، به سرعت به جزئیات هسته اصلی مدل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی وارد شد. من چندین بار از این ابزار استفاده کرده‌ام و عمیقاً تحت تاثیر ظرافت، سادگی و قدرت آن قرار گرفته‌ام. با استفاده از آن،

درمانگران و مراجعان به طور یکسان می توانند به سرعت بفهمند که روی گرداندن از درد مفید نیست، کارایی می تواند بر قیاس منطقی غلبه کند و امکان انتخاب وجود دارد. در دست های راس، ابزار نقطه انتخاب ساده سازی می شود، اما هرگز ساده نیست؛ این ابزار درک را تسهیل می کند، اما نه با دست کم گرفتن خواننده. زیر دیپلم حرف نمی زند؛ به طور دقیق و موشکافانه مطرح می کند.

راس مهارت مشهور جهانی برای پاک سازی بوته ها دارد. جزئیات نظریه ای که در داخل ACT نشسته است مهم است، اما نه برای همه در روز اول. اگر علاقه مند به استفاده از ACT در عمل هستید، مهم است که شروع به کار کنید، به طوری که بتواند آغازی بر یادگیری هم باشد. مهم است که این چراغ را پیدا کنید. در این کتاب، راس از لحن نوشتاری واضح و روشن خود برای بلند کردن و حرکت دادن مبتدیان استفاده می کند.

من دیگر تلاش ها را برای ساده سازی ACT دیده ام که این کار را بدون ارتباط برقرار کردن با درمان انجام می دهند، با این امید که در نهایت درمانگران نحوه درمان را بفهمند. در تجربه من، این موضوع هرگز با راس اتفاق نیفتاده است. روش ها و جملات او همیشه به نظر درست می آیند. آنها با خردمندی، جرئت و مهارت بالینی پر شده اند. راس این درمان را عمیقاً درک می کند و آن را با یکپارچگی اعمال می کند و گسترش می دهد. در این کتاب، او استعداد های قابل توجه خود را در زمینه ارائه و فرمول بندی روشن مدل ACT در معرض دیدگان همه قرار داده است و خلاقیت بالینی خود را با روش ها، ابزار و راه های جدید برای رسیدن به قلب این مسائل با مراجعان نشان داده است ویرایش دوم با افزونه های مفید در مناطقی که گاهی اوقات مورد توجه کافی قرار نگرفته اند، مانند خشم، نحوه استفاده از مواجهه و خردمندی ای که در داخل هیجان ها قرار دارد، همراه است.

این کتاب استاندارد راه را برای شما برای کشف مدل ACT باز می کند. اگر شما کتاب های موجود را نگاه کرده باشید، می دانید که در حال حاضر گستره وسیعی را پوشش می دهد. این واقعیت می تواند درمانگران تازه وارد به مدل را بترساند، اما در آن احساس تنهایی نکنید، ممکن است من ACT را آغاز کرده باشم، اما مجموعه بزرگی آن را توسعه داده و من اعتراف می کنم که گاهی اوقات من هم واکنشی مشابه شما دارم.

مهم نیست - یک راه ساده برای به جلو رفتن وجود دارد. شما آن را در دستان خود دارید. شما خودتان در حال حاضر در نقطه انتخاب هستید. شما این کتاب را برداشتید زیرا احساس کردید که وقت آن رسیده است تا به سمت یادگیری ACT بروید. من با شما موافقم و تنها چیزی که باید انجام دهید این است که ورق بزنید و شروع کنید.

- دکتر استیون سی. هیز،

دانشگاه نوادا

چه چیزی در ویرایش دوم جدید است؟

اگر قبلاً ویرایش اول ACT به زبان ساده (هریس، ۲۰۰۹) را خریداری کرده‌اید، احتمالاً تعجب می‌کنید، آیا واقعاً ارزش دارد پول‌تون را برای ویرایش دوم هزینه کنید؟ خوب، اگر از من بپرسید، پاسخ من قطعاً «بله»، خواهد بود. نسبت به پولی که می‌پردازید بسیار می‌ارزد و احتمالاً تنها خرید هوشمندانه شما در سال جاری خواهد بود. البته، نظر من ممکن است کمی همراه با تعصب باشد، بنابراین برای کمک به شما برای گرفتن این تصمیم دشوار، خلاصه‌ای سریع از تفاوت‌های اصلی بین ویرایش اول و ویرایش دوم را در اینجا ارائه می‌کنم:

الف. حجم بالایی از مطالب جدید، از جمله مواجهه، مسائل مربوط به روابط، تفکر انعطاف‌پذیر، بهره‌برداری از قدرت هیجان‌ها، شفقت به خود، شرم، غلبه بر ناامیدی و خیلی خیلی بیشتر. در حقیقت بیش از ۶۰ درصد کتاب جدید است - و باقی آن به طور قابل توجهی بازنویسی شده است. در طی ده سال از نگارش ویرایش اول، من هم شیوه‌ای که ACT را انجام می‌دهم و هم شیوه‌ای که آموزش می‌دهم را به طور اساسی تغییر داده‌ام. (در حقیقت می‌خواستم کتاب جدیدی را از ابتدا شروع به نگارش کنم با نام «ACT حتی ساده‌تر شده است» اما ناشران من را متقاعد کردند که این کار را انجام ندهم) و بنابراین در AMS2 (ACT Made Simple2) م. شما بیش از نیازتان تمرین‌های جدید، استعاره‌ها، ابزار، تکنیک‌ها، متن‌هایی از جلسات درمان، جوک‌های بد و غیره خواهید یافت (به علاوه علائم اختصاری با حال مانند «AMS۲»).

ب. نقطه انتخاب: این آسان‌ترین، راحت‌ترین، تاثیرگذارترین ابزاری است که تا به حال دیده‌ام برای کمک به افراد در یادگیری و استفاده سریع و کارآمد از ACT. از ۲۰۱۵ این ابزار شده است ابزار اصلی من در کارگاه‌های حضوری و دوره‌های آموزشی آنلاینم و من اخیراً تمام کتاب‌هایم را با محوریت این ابزار دوباره بازنویسی کرده‌ام. بنابراین اگر شما از قبل با آن آشنایی نداشته‌اید من به شما اطمینان می‌دهم بزودی خواهید دید که چقدر این ابزار کارایی دارد. و اگر با آن آشنایی دارید به شما اطمینان می‌دهم چیزهای بیشتری در مورد نحوه استفاده از آن برای اثربخشی حداکثری خواهید آموخت. با همه چیزهایی که گفته شد، ابزاری ضروری نیست، من متنفرم از این که کسی فکر کند که برای انجام خوب ACT باید از این ابزار استفاده کند. بنابراین در حالی که در تعداد زیادی از فصول یک مرتبه خودش را نشان می‌دهد من جایگزین‌های بسیار بسیار زیادی برای آن به شما ارائه خواهم کرد.

خب پایه‌اید؟ اگر نه، پس بشوید. من بهترین تلاش خودم را کرده‌ام. اما اگر جواب بله هست... همانطور که در استرالیا گفتیم «خوشا به سعادت شما!!!» من مطمئنم پشیمان نخواهید شد.

چطور از این کتاب استفاده کنید

اگر ACT برای شما موضوعی کاملاً جدید هست پیشنهاد می‌کنم قبل از این که بخواهید از آن استفاده کنید کل کتاب را از روی جلد تا پشت جلد کامل بخوانید. چرا که شش فرایند بنیادین ACT به هم وابستگی متقابل دارند، بنابراین بدون داشتن درک خوبی از کل مدل و شیوه‌ای که این رشته‌های مختلف در هم تنیده می‌شوند احتمالاً گیج خواهید شد و مسیر اشتباهی را پیش خواهید گرفت. وقتی آماده شدید برای این که ACT را برای مراجعان خود استفاده کنید می‌توانید از این کتاب به راحتی به عنوان راهنما استفاده کنید یا ممکن است ترجیح دهید از کتابچه راهنمای ACT مبتنی بر پروتکل استفاده کنید که به طور دقیق جلسه به جلسه به شما آموزش می‌دهد. اگر قبلاً اکت را انجام داده‌اید هر فصل را بگونه‌ای بکار ببرید که آنچه را در جلسات قبلاً انجام می‌دادید را به تدریج تکمیل کنید و ارتقا بخشید.

بخش‌های تکمیلی

سخت‌ترین بخش نوشتن کتاب، تصمیم برای کنار گذاشتن بخش‌هایی از آن بود. در حقیقت تا آن زمان که من نوشتن ویرایش دوم را به پایان رساندم ۴۰۰۰۰ کلمه بیش از حد مجازم نوشته بودم. اما من به جای این که آنها را دور بریزم آنها را کامل کردم و در کتاب الکترونیکی آزاد به نام اکت به زبان ساده: بخش‌های تکمیلی انتشار دادم. شما می‌توانید آن را بدون پرداخت هیچ هزینه‌ای از صفحه « Free Stuff» (موارد رایگان. م) به آدرس <http://www.actmindfully.com.au> دریافت کنید. در آنجا شما همه بخش‌های تکمیلی را که می‌خواستم در فصل‌ها قرار دهم اما فضایی برای آنها نبود را خواهید دید: پرسش و پاسخ، مشکلات و راهنمایی‌ها، متن‌های اضافی برای تمرین‌ها و استعاره‌ها و فایل‌های صوتی قابل دانلود. این صفحه همچنین شامل تمام کاربرگ‌های ذکر شده یا منتشر شده در این کتاب درسی است.

شما در بیشتر فصل‌ها وقتی در حال به پایان رسیدن هستند قاب‌هایی با عنوان «بخش‌های تکمیلی» پیدا می‌کنید که به شما اطلاع می‌دهد چه چیزهایی مربوط به فصل در «بخش‌های تکمیلی» می‌توانید پیدا کنید.

بخش‌های «مهارت افزایی»

بخش‌های «مهارت افزایی» مواردی را جهت ایجاد مهارت‌های ACT پیشنهاد می‌کنند. به هیچ وجه تصور نکنید که خواندن این کتاب برای یادگیری ACT کافی هست؛ شما باید فعالانه تمرین‌ها را

همین‌طور که جلو می‌روید تمرین کنید. گذشته از همه اینها، شما نمی‌توانید رانندگی را صرفاً با خواندن درباره آن یاد بگیرید؛ باید عملاً سوار ماشین شوید، دست‌تان را روی فرمان بگذارید و با آن یک دور بزنید. بنابراین من باز هم شما را تشویق می‌کنم فعالانه مهارت‌های جدید را در خانه و در جلسات تمرین کنید. شما این بخش‌ها را در بیشتر فصل‌ها و نه همه آنها پیدا خواهید کرد. اما هر جایی هم که به طور آشکار نیامده است امیدوارم باز هم ترکیبی از پر کردن کاربرگ‌ها، مرور متن‌ها، تمرین درمان با مراجع خیالی، انجام تمرین‌ها روی خودتان و سپس آنها را به طور واقعی در جلسات انجام دهید.

بخش‌های «نکات مهم»

در پایان هر فصل شما بخش‌های «نکات مهم» را مشاهده خواهید کرد که خلاصه‌ای از نکات یا پیام‌های کلیدی است.

ساختار کتاب چگونه است

این کتاب شامل چهار بخش است. در بخش ۱ «ACT چی هست؟» (فصل‌های ۱ تا ۴) به طور فشرده مدل ACT و تئوری زیربنایی آن را دوره می‌کنیم. سپس در بخش ۲ «شروع شد» (فصل‌های ۵، ۶ و ۷) ما اصول اولیه شروع را از جمله نحوه انجام درمان تجربه‌ای، به دست آوردن توافق آگاهانه و ساختار جلسات در حال پیشرفت را پوشش می‌دهیم.

در بخش ۳، «چم و خم کار» (فصل‌های ۸ تا ۱۲) من گام به گام شش فرایند بنیادین ACT را و چگونگی اجرای آنها را برای طیف گسترده‌ای از مسائل بالینی توضیح می‌دهم. تأکید در هر فصل بر سادگی و عملیاتی بودن است به طوری که شما بتوانید این رویکرد را فوراً برای شروع به کار استفاده کنید. (اما در ذهن داشته باشید که تازه‌واردان باید اول کل کتاب را قبل از استفاده از آن بخوانند.)

در بخش ۴ «جمع‌بندی» (فصل‌های ۳۰ تا ۳۲) من طیف وسیعی از موضوعات مهم از جمله ارتقاء رابطه مراجع-درمانگر، مشکلات رایج درمانگر، غلبه بر موانع تغییر، حرکت اطراف شش فرایند بنیادین و جایی که بعد از این در سفرتان به عنوان درمانگر ACT می‌روید، پوشش می‌دهم.

همه چیز را انطباق دهید و تعدیل کنید

یکی از بزرگترین اشتباهات من در روزهای اولیه استفاده از اکت این بود که: تلاش می‌کردم آن را کلمه به کلمه دقیقاً مطابق کتاب‌های مرجع اجرا کنم. این کار کارایی خوبی برای من نداشت چرا که شیوه‌ای که من به طور طبیعی صحبت می‌کنم بسیار متفاوت از نوشته‌هایی بود که در این کتاب‌ها

می‌دیدم. بعداً در یکی از کارگاه‌های استیون هیز شرکت کردم، بنیانگذار اکت و اشتباه بزرگ دیگری را مرتکب شدم: من بسیار تحت تأثیر شیوه منحصر به فرد اجرای درمان وی قرار گرفتم و شروع به کپی کردن از او کردم. این کار هم به خوبی پیش نرفت. مشکل این بود که من اصیل نبودم، من فقط مقلد بدی از استیو بودم.

بعداً جمله کوتاهی از اسکار وایلد خواندم: «خودت باش: دیگران قبلاً هرچه می‌خواستند، شدند.» و در این زمان بود که چراغی پیش روی من روشن شد. از نوشته‌های پیشگامان اکت دور شدم و شیوه خودم را برای انجام اکت پیدا کردم.

من سبک خودم را و شیوه خودم را برای صحبت کردن ایجاد کردم، روشی که احساس می‌کردم طبیعی هست و همچنین مناسب هست برای بیماری که من با او کار می‌کنم. آن‌زمان بود که اکت واقعاً برای من جالب شد. لذا من شما را واقعاً تشویق می‌کنم همین کار را انجام دهید. خودتان باشید. همین‌طور که کتاب را می‌خوانید از خلاقیت‌تان بهره ببرید. احساس آزادی کنید برای انطباق یافتن، تعدیل کردن و از نو ساختن ابزارها و تکنیک‌های این صفحات (به شرط آنکه به مدل ACT پایبند باشید)، سبک درخور شخص خودتان ایجاد کنید. هر جا که من استعاره‌ها، نوشته‌ها، کاربرگ‌ها یا تمرین‌هایی ارائه کردم کلمات آنها را به شیوه صحبت کردن خودتان تغییر دهید. و اگر شما استعاره‌های بهتر یا متفاوتی دارید که همین نتیجه را می‌دهند پس از مال خودتان استفاده کنید به جای آنچه که در این کتاب هست. فضای بسیاری برای خلاقیت و نوآوری در الگوی اکت وجود دارد پس لطفاً هر طور که می‌توانید از آن بهره ببرید.

بخش اول: ACT چي هست؟

فصل ۱: چالش انسانی

اگر دارید به سمت جهنم می‌روید، ادامه دهید!

وینستون چرچیل

خوشحال بودن آسان نیست

زندگی هم شگفت‌انگیز و هم وحشتناک است. اگر به اندازه کافی طولانی زندگی کنیم، موفقیت شادی آور و شکست غیرمنتظره، عشق بزرگ و از دست دادن ویرانگر، لحظات تردید و خوشبختی و لحظات تاریکی و ناامیدی را تجربه خواهیم کرد. حقیقت ناخوشایند این است که تقریباً هر چیزی که زندگی ما را غنی، کامل و معنی‌دار می‌کند با ناکامی دردناکی همراه است. و متأسفانه، این بدان معنی است که شاد بودن برای مدت طولانی سخت است. ای بابا!! خوشحال بودن برای کوتاه مدت هم سخت هست. واقعیت این است که زندگی سخت است و درد زیادی برای هر یک از ما ایجاد می‌کند. و یکی از دلایل اصلی (همانطور که ما به زودی کشف خواهیم کرد) این است که ذهن انسان به گونه‌ای تکامل یافته است که به طور طبیعی رنج روانی را ایجاد می‌کند. بنابراین، اگر ما به اندازه کافی طولانی زندگی کنیم، همه ما صدمه زیادی تجربه خواهیم کرد.

اووم. من حدس می‌زنم که شروع خوش‌بینانه‌ای برای کتاب نیست. آیا واقعاً زندگی اینقدر خشن است؟ آیا کاری نیست که ما بتوانیم در مورد این وضعیت پر از بدبختی انجام دهیم؟ آیا ما باید زندگی‌مان را رها کنیم و خودمان را به گودال ناامیدی پوچ‌گرایی پرت کنیم؟

خوب، همانطور که احتمالاً حدس زده‌اید، پاسخ به همه این سؤال‌ها منفی است. خوش به حال ما، ما درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) داریم که راهی پیش روی ما برای مواجهه با سختی‌های زیاد زندگی قرار می‌دهد. به این علت ما نام این رویکرد را ACT گذاشتیم، زیرا به ما می‌آموزد که چگونه تأثیر و نفوذ افکار و احساسات دردناک (پذیرش) را کاهش دهیم، در حالی که هم‌زمان اقدام به ساخت یک زندگی که غنی، کامل و معنادار است (تعهد)، می‌کنیم.

ACT چی هست؟

ما رسماً ACT را به صورت کلمه «آکت» می خوانیم و نه حروف اختصاری A-C-T. دلیل خوبی هم برای آن داریم. اساساً، ACT درمان رفتاری است: درباره عمل کردن است. اما درباره هیچ عملی در گذشته نیست. درباره عملی مبتنی بر ارزش های اصلی شماست - عمل کردن مانند فردی که دوست دارید باشید. در زندگی می خواهید پای چه چیزی بایستید؟ واقعاً در اعماق قلب تان به چه چیزی اهمیت می دهید؟ چگونه می خواهید با خودتان، دیگران و جهان اطرافتان رفتار کنید؟ می خواهید در مراسم تشییع جنازه تان از شما چگونه یاد کنند؟

ACT شما را در معرض موضوعات مهمی در تصویری بزرگ قرار می دهد: واقعاً از اعماق قلب تان دوست دارید چه کسی باشید و می خواهید در طی عمر کوتاه تان بر روی این کره خاکی چه کاری انجام دهید. سپس می توانید از این ارزش های مرکزی برای هدایت کردن، برانگیختن و الهام بخشیدن برای آنچه که می خواهید انجام دهید، استفاده کنید.

و همچنین این روش درباره عمل «ذهن آگاهانه» است: عملی که شما هشیارانه انجام می دهید با آگاهی کامل - کاملاً باز نسبت به تجربیاتی که دارید و کاملاً درگیر با هر آنچه که انجام می دهید. هدف ACT افزایش توانایی فرد برای ذهن آگاهی، عمل هدایت شده توسط ارزش ها است. نام فنی این توانایی *انعطاف پذیری روان شناختی* هست. خیلی زود این مفهوم را بررسی خواهیم کرد، اما ابتدا بیایید نگاهی به ACT از دیدگاه غیر تخصصی داشته باشیم.

ACT از کجا آمده است؟

ACT توسط پرفسور استیون سی. هیز در اواسط دهه ۱۹۸۰ ایجاد شد/ استیو و همکارانش کلی ویلسون و کرک استرو سال بعدها آن را توسعه دادند. این رویکرد از حوزه یی از روان شناسی می آید که تحلیل رفتار نامیده می شود و مبتنی بر نظریه ای رفتاری شناختی است که تحت عنوان نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) شناخته می شود. شما را نمی دانم اما اولین بار که من ACT را کشف کردم باورم نمی شد که چنین مدل معنوی و انسانی از رفتارگرایی بیرون بیاید. من فکر می کردم رفتارگرایان با انسان مانند ربات یا موش صحرایی رفتار می کنند و هیچ علاقه ای به افکار و احساسات ندارند. پسر، اما من در اشتباه بودم! به زودی فهمیدم که چند شاخه در رفتارگرایی وجود دارد و ACT برآمده از یکی از آنهاست که با عنوان بافت گرایی کارکردی شناخته می شود. (راحت تلفظ میشه این طور نیست؟) و در بافت گرایی کارکردی (تلاش کنید آن را ده بار خیلی سریع تکرار کنید) ما به شدت به افکار و احساسات علاقه مندیم!

ACT بخشی از چیزی است که «موج سوم» درمانهای رفتاری نامیده می‌شوند- در کنار رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)، درمان متمرکز بر شفقت (CFT) روان درمانی تحلیلی کارکردی (FAP) و چندتای دیگر- که همگی تأکید زیادی بر پذیرش، ذهن‌آگاهی و شفقت همراه با مداخلات رفتاری سستی دارند.

هدف از ACT چیست؟

به طور غیر تخصصی، هدف از ACT به حداکثر رساندن پتانسیل انسان برای زندگی غنی و معنادار از طریق مدیریت مؤثر دردی که به ناچار همراه آن می‌آید، است.

شما ممکن است تعجب کنید که: آیا زندگی ناگزیر با درد همراه است؟ در ACT فرض ما بر این است که بله هست. مهم نیست که زندگی چقدر عالی هست همه ما حدی از ناکامی، ناامیدی، ترد شدن، از دست دادن و شکست را تجربه می‌کنیم. و اگر به اندازه کافی طولانی زندگی کنیم بیماری، آسیب دیدگی و سالخوردگی را تجربه خواهیم کرد. در نهایت با مرگ خودمان روبرو خواهیم شد و قبل از آن شاهد مرگ تعداد زیادی از عزیزانمان خواهیم بود. و انگار که همه اینها کافی نیست، حقیقت این است که بسیاری از هیجان‌های بنیادین انسان- احساس‌های عادی که هر یک از ما به طور مکرر در زندگی‌مان تجربه می‌کنیم ذاتاً دردناک هستند: ترس، غم، احساس گناه، خشم، شوکه شدن، چندش و غیره.

اما همین جا تمام نمی‌شود. ما ذهنی داریم که در هر لحظه درد را تصور می‌کند. هر کجا که برویم، هر کاری که انجام دهیم ما می‌توانیم فوراً درد را تجربه کنیم. در هر لحظه‌ای ما می‌توانیم خاطره دردناکی را دوباره زنده کنیم یا در پیش‌بینی دردناکی از آینده گم شویم. یا می‌توانیم در مقایسه نامطلوبی گرفتار شویم (کار او بهتر از مال من هست) یا قضاوت‌های منفی درباره خود (من خیلی چاقم، با هوش نیستم و غیره).

با تشکر از ذهن‌مان ما حتی در شادترین روزهای زندگی‌مان می‌توانیم درد را تجربه کنیم. برای مثال فرض کنید روز عروسی سوزان است و همه دوستان و خانواده‌اش دور هم جمع شده‌اند تا به او این پیوند جدید را تبریک بگویند. او خیلی خوشحال است. اما در همان زمان با خودش فکر می‌کند کاش پدرم اینجا بود- و به یاد می‌آورد که چگونه پدرش وقتی شانزده سالش بود دست به خودکشی زد. حالا در یکی از شادترین روزهای زندگی‌اش، درد را تجربه می‌کند.

و همه ما سوار همان قایقی هستیم که سوزان هست. مهم نیست کیفیت زندگی ما چقدر خوب است، مهم نیست که چقدر وضعیتی که در آن قرار گرفته ایم ممتاز است، همه آن چیزی که نیاز داریم این است که اتفاق بدی از گذشته را به خاطر بیاوریم یا آینده‌ای که در آن چیز بدی اتفاق خواهد افتاد،

تصور کنیم یا بیرحمانه در مورد خودمان قضاوت کنیم یا زندگی مان را با فرد دیگری که بهتر به نظر می‌رسد مقایسه کنیم و بلافاصله آسیب ببینیم.

بنابراین، متشکریم از تحریف ذهن انسانی حتی بهترین زندگی‌ها نیز به ناچار درگیر دردهای معناداری هستند. و متأسفانه، بیشتر ما معمولاً با دردمان به‌طور غیرمؤثری برخورد می‌کنیم. همگی ما اغلب وقتی افکار، احساسات و حس‌های بدنی دردناکی را تجربه می‌کنیم به گونه‌ای پاسخ می‌دهیم که در بلندمدت خود-آسیب‌رسان یا خود-تخریب‌گر است. به‌طور خلاصه، بزرگترین چالشی که همگی ما در زندگی با آن روبرو هستیم این است که:

الف. زندگی سخت است!

ب. تمام زندگی انسان با طیف کاملی از هیجان‌ها آمیخته است، هم لذت‌بخش و هم دردناک.

پ. ذهن انسان عادی به‌طور طبیعی درد روان‌شناختی را تقویت می‌کند.

خب ACT چگونه کمک می‌کند؟

هدف ACT به حداکثر رساندن پتانسیل انسانی برای یک زندگی غنی و معنادار است. اینگونه که:

- به ما کمک می‌کند تا آنچه را که واقعاً مهم و معنی‌دار برای ما هست روشن شود- این است که ارزش‌های مان را روشن می‌کنیم- و از این دانش برای هدایت، الهام بخشیدن و انگیزه دادن به خودمان برای انجام آن دسته از کارهایی که زندگی ما را غنی می‌سازند و ارتقا می‌دهند، استفاده کنیم؛ و
- به ما مهارت‌های روان‌شناختی را آموزش می‌دهد (مهارت‌های «ذهن آگاهی») که به ما کمک می‌کنند افکار و احساسات را به‌طور مؤثر و کارآمدی مدیریت کنیم، کاملاً درگیر هر آنچه انجام می‌دهیم شویم و قدردان جنبه‌های رضایت‌بخش زندگی باشیم و با آنها حال کنیم.

چرا ACT مورد سرزنش جدی قرار می‌گیرد؟

آیا تا حالا متهم به چیزی شدید که هیچ‌گانه‌ی در آن نداشتید؟ این حالت همیشه برای ACT اتفاق می‌افتد. من از افراد زیادی شنیده‌ام که بسیار پیچیده و گیج‌کننده هست- و حتی این که شما نیاز به هوش‌بهر بالا برای درک آن دارید. خب، اگر من وکیل مدافع مدل ACT بودم می‌گفتم که «جناب قاضی، متهم بی‌گناه است!» من فکر می‌کنم دو دلیل اصلی هست که ACT چنین شهرت تأسفباری را به دست آورده است. یکی مربوط به نظریه‌ای که زیر بنای ACT است می‌شود: نظریهٔ چارچوب ارتباطی (RFT). ما در این کتاب به RFT نخواهیم پرداخت چرا که کاملاً فنی هست و فهمیدن آن

کمی کار می‌برد در حالی که هدف از این کتاب خوش‌آمدگویی به شما به حیطة ACT، آسان‌سازی مفاهیم اصلی و رسیدن به یک شروع سریع است.

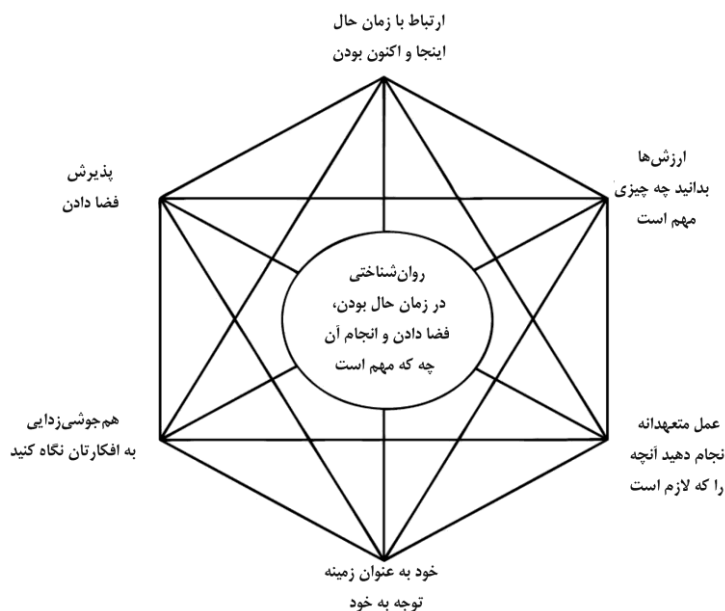
خبر خوب این است که شما می‌توانید درمانگر اثرگذار ACT باشید بدون این که چیزی در مورد نظریهٔ چارچوب ارتباطی بدانید. اگر ACT مانند راندن ماشین تان باشد RFT مانند دانستن چگونگی کار کردن موتور ماشین تان است: شما می‌توانید رانندهٔ ماهری باشید در حالی که هیچ چیز در مورد تعمیر ماشین نمی‌دانید. (اگرچه بسیاری از درمانگران در حوزهٔ ACT معتقدند از زمانی که RFT را فهمیده‌اند اثربخشی کار بالینی آنها بیشتر شده است. بنابراین اگر شما به این موضوع علاقه مند هستید پیوست ج به شما خواهد گفت که برای اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنید.)

دلیل بزرگ دیگر برای این که چرا افراد ACT را پیچیده می‌بینند این است که مدل درمانی غیر خطی است. مبتنی بر شش فرایند بنیادین است و شما می‌توانید با هر یک در هر زمانی در هر جلسه با هر مراجعی کار کنید. و اگر شما در هر یک به بن‌بست خوردید می‌توانید به سادگی به دیگری منتقل شوید. این هست که ACT را از دیگر مدل‌های درمانی خطی متفاوت می‌سازد در این درمانها شما مراحل را پشت سر هم دنبال می‌کنید: شما اول گام الف را بر می‌دارید، سپس گام ب، سپس گام ج و همینطور ادامه می‌دهید.

غیرخطی بودن ACT جنبه مثبت بزرگی دارد: به شما به عنوان درمانگر انعطاف‌پذیری باور نکردنی می‌دهد. اگر شما در نقطه‌ای گیر کنید می‌توانید به سمت فرایند دیگری حرکت کنید؛ سپس زمانی که فکر می‌کنید زمان مناسبی هست برگردید به جایی که رها کرده بودید. جنبهٔ منفی این غیر خطی بودن این هست که در ابتدا یادگیری ACT را نسبت به مدل‌هایی که در آنها «گام‌ها پشت سر هم دنبال می‌شوند» سخت‌تر می‌کند. اما جای ناامیدی نیست! در سال‌های اخیر، این وظیفه بسیار ساده‌تر شده است، به لطف ابزاری ساده اما قدرتمند به نام نقطهٔ انتخاب که به زودی معرفی می‌شود. هر چند اول بیایید به سرعت و به راحتی بررسی فرآیندهای مرکزی ششگانه را انجام دهیم.

شش فرایند مرکزی درمانی در ACT

شش فرایند مرکزی درمانی در ACT عبارت‌اند از: ارتباط با لحظهٔ حال، هم‌جوشی‌زدایی، پذیرش، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه. قبل از این که یک به یک به هر کدام پیردازیم نگاهی به دیاگرام زیر بیاندازید که مطمئناً به عنوان «شش وجهی» ACT شناخته می‌شود.



شش وجهی ACT

حالا بیایید نگاهی به هر یک از شش فرایند مرکزی در ACT بیاندازیم.

ارتباط با لحظه حال (حالا اینجا باش). ارتباط با لحظه حال به این معنا است که به‌طور انعطاف‌پذیری به تجربه‌مان در لحظه حال توجه کنیم: محدود کردن، گسترش دادن، تغییر یا حفظ تمرکز خود، بستگی دارد به این که کدام مفید است. این توجه ممکن است به‌طور آگاهانه با دنیای فیزیکی اطراف ما یا دنیای روان‌شناختی درون ما و یا هر دو همزمان ارتباط برقرار کند و به‌طور کامل با تجربه ما ارتباط برقرار کند.

هم‌جوشی‌زدایی (به افکار تان نگاه کنید). هم‌جوشی‌زدایی به معنای این است که یاد بگیریم از افکار، تخیلات و خاطرات مان جدا یا سوا شویم یا گامی به عقب برداریم. (اصطلاح کامل آن هم‌جوشی‌زدایی شناختی است اما معمولاً فقط هم‌جوشی‌زدایی گفته می‌شود) به جای این که گرفتار افکارمان شویم یا با تهدید آنها وادار به انجام کاری شویم به آنها اجازه دهیم بیایند و بروند درست مانند ماشین‌هایی که در بیرون از پنجره ما در حال گذر هستند. عقب می‌رویم و افکارمان را تماشا می‌کنیم به جای این که با آنها قاطی شویم. ما برای این که ببینیم افکارمان چه هستند نظاره‌گر آنها می‌شویم- چیزی بیشتر از کلمات و تصاویر نیستند. ما آنها را به جای این که محکم نگه داریم به آرامی نگه می‌داریم. ما اجازه می‌دهیم آنها ما را هدایت کنند نه این که بر ما غلبه کنند.

پذیرش (فضا دادن). پذیرش به معنای فضا دادن و جایی ایجاد کردن برای: افکار، احساسات، هیجان‌ها، خاطرات، رانه‌ها، تصویرهای ذهنی، تکانش‌ها و حس‌های ناخواسته است. در عوض مبارزه با آنها را کنار می‌گذاریم، به آنها فضایی برای نفس کشیدن می‌دهیم و اجازه می‌دهیم همان‌طور که هستند، باشند. به جای جنگیدن با آنها، مقاومت در برابر آنها و فرار کردن از آنها فضای گسترده‌ای درون خودمان برایشان باز می‌کنیم. ما به آنها اجازه می‌دهیم که آزادانه درون ما جریان داشته باشند- بیایند و بمانند و بروند با توجه به زمان مناسب هر طور که می‌خواهند، خودشان انتخاب کنند (انجام این کار به ما کمک می‌کند تا به طور مؤثر عمل کنیم و زندگی‌مان را بهبود ببخشیم).

خود به عنوان زمینه (خود متوجه). در زبان روزمره دو عنصر مجزا مربوط به ذهن وجود دارد: بخشی که فکر می‌کند و بخشی که مشاهده می‌کند. وقتی ما در مورد «ذهن» صحبت می‌کنیم منظورمان بخشی از ماست که فکر می‌کند- افکار، باورها، خاطرات، قضاوت‌ها، تخیلات، طرح‌ها و غیره را تولید می‌کند. معمولاً منظورمان بخشی نیست که «توجه می‌کند»: این جنبه‌ای از ما هست که به آنچه که ما فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم، حس می‌کنیم یا انجام می‌دهیم در هر لحظه آگاهی دارد. در ACT، اصطلاح فنی آن خود به عنوان زمینه است. ما اغلب به صراحت خود به عنوان زمینه را با مراجعان مطرح نمی‌کنیم، اما زمانی که انجام می‌دهیم، معمولاً آن را «خود متوجه» یا «خود مشاهده‌گر» یا به سادگی «بخشی از شما که توجه می‌کند». (توجه: معمولاً کمتر، خود به عنوان زمینه به فرایندی که «دیدگاه‌گیری انعطاف‌پذیر» نامیده می‌شود، اشاره دارد. در حال حاضر ذهن‌تان را زیاد مشغول این موضوع نکنید؛ بعداً به آن خواهیم پرداخت).

اصطلاحات چالش‌برانگیز هم‌جوشی‌زدایی، پذیرش، خود- به عنوان- زمینه و ارتباط با زمان
 حال (که «توجه انعطاف‌پذیر» هم نامیده می‌شوند) چهار فرآیند ذهن‌آگاهی ACT هستند. بنابراین هر وقت با اصطلاح «ذهن‌آگاهی» در ACT برخورد کردید می‌تواند اشاره به هر یک از این فرایندها در هر ترکیبی باشد.

ارزش‌ها (بدانید چه چیزی مهم است). در زندگی می‌خواهید پای چه چیزی بایستید؟ با زمان کوتاهی که روی این سیاره دارید چه می‌خواهید بکنید؟ چطور می‌خواهید با خودتان، با دیگران و جهان اطراف‌تان رفتار کنید؟ ارزش‌ها، کیفیت مطلوب اعمال فیزیکی و روان‌شناختی است. به عبارت دیگر چه چیزی واقعاً برای شما اهمیت زیادی دارد؟ برای عمل مداوم هستند. به عبارت دیگر آنها توصیف می‌کنند که ما چطور می‌خواهیم در حیطه‌ای به طور مداوم عمل کنیم. داشتن ارزش‌های واضح