

اکت (ACT) به زبان ساده ویرایش دوم

تندآموز مبانی ACT و فراسوی آن

راهنمای آموزشی آسان برای یادگیری مقدماتی
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تندآموز مبانی ACT و فراسوی آن

- درک و به کارگیری شش فرایند بنیادین ACT ● استفاده از ابزارهای پیشرفته و جدید مانند «نقطه انتخاب» ● غلبه بر مقاومت و انگیزه دادن به بی‌انگیزه‌ها ● فصل‌های جدید در زمینه هم‌جوشی شدید، شفقت به خود، شرم و مواجهه

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۳
چه چیزی در ویرایش دوم جدید است؟	۱۵
چطور از این کتاب استفاده کنید	۱۶
بخش اول: ACT چی هست؟	۱۹
فصل ۱: چالش انسانی	۲۰
فصل ۲: قلاب شدن	۴۰
فصل ۳: «ذهن آگاهی» و دیگر کلمات خطرناک	۶۶
فصل ۴: شور و اشتیاق حرفه‌ای‌تان را فعال کنید	۷۳
بخش دوم: شروع شد	۸۰
فصل ۵: تنظیم موفقیت	۸۱
فصل ۶: مشکل چیست؟	۹۲
فصل ۷: از کجا شروع کنم؟	۱۱۵
بخش سوم: چم و خم کار	۱۲۶
فصل ۸: ساختن چی؟!	۱۲۷
فصل ۹: دست از کشمکش بردارید	۱۴۲
فصل ۱۰: لنگر انداختن	۱۵۳
فصل ۱۱: به افکار تان توجه کنید	۱۶۶
فصل ۱۲: عمیق تر شدن در هم‌جوشی زدایی	۱۸۱
فصل ۱۳: تنوع زیاد در هم‌جوشی زدایی	۱۹۲
فصل ۱۴: موانع در برابر هم‌جوشی زدایی	۲۱۳
فصل ۱۵: برگ‌ها، نهرها، ابرها و آسمان	۲۳۲
فصل ۱۶: «اضافه بار تکنیک» و سایر خطرات	۲۴۲
فصل ۱۷: بودن در زمان حال	۲۵۷
فصل ۱۸: خود را با مهربانی نگر دارید	۲۷۳
فصل ۱۹: بدانید چه چیزی مهم است	۲۸۶
فصل ۲۰: چه می‌شود اگر هیچ چیز مهم نیست؟	۳۰۷
فصل ۲۱: انجام آنچه که لازم است	۳۱۷
فصل ۲۲: شیوه‌های متفاوت پذیرش	۳۳۴
فصل ۲۳: هیجانها به عنوان متحدان	۳۵۸
فصل ۲۴: چه چیزی شما را متوقف می‌کند؟	۳۶۶

۳۷۹	فصل ۲۵: خود متوجه
۳۹۷	فصل ۲۶: مواجهه انعطاف‌پذیر
۴۰۴	فصل ۲۷: انعطاف‌پذیری شناختی
۴۱۰	فصل ۲۸: شرم، خشم و سایر هیجانهای «مشکل‌ساز»
۴۲۴	فصل ۲۹: روابط انعطاف‌پذیر
۴۳۴	بخش چهارم: جمع‌بندی
۴۳۵	فصل ۳۰: من و تو
۴۴۲	فصل ۳۱: راهنمای سریع برای گیر نیافتادن
۴۵۱	فصل ۳۲: سفر درمانگر ACT
۴۵۶	تقدیر و تشکر
۴۵۹	پیوست الف: منابع
۴۶۲	پیوست ب: آموزش بیشتر
۴۶۴	پیوست ج: مطالعات بعدی در زمینه ACT و RFT
۴۶۶	منابع
۴۶۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۷۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

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 زندگی مان 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، ما 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 اطراف تان 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 استروسال بعدها آن را توسعه دادند. این رویکرد از حوزه بی 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 همیشه 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) روان‌درمانی تحلیلی کارکردی (FAP) و چندتای دیگر- که همگی تأکید زیادی بر پذیرش، ذهن‌آگاهی و شفقت همراه با مداخلات رفتاری سنتی 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 سالخورده‌گی 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، چندان 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 خانواده اش 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: نظریه‌ی 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.

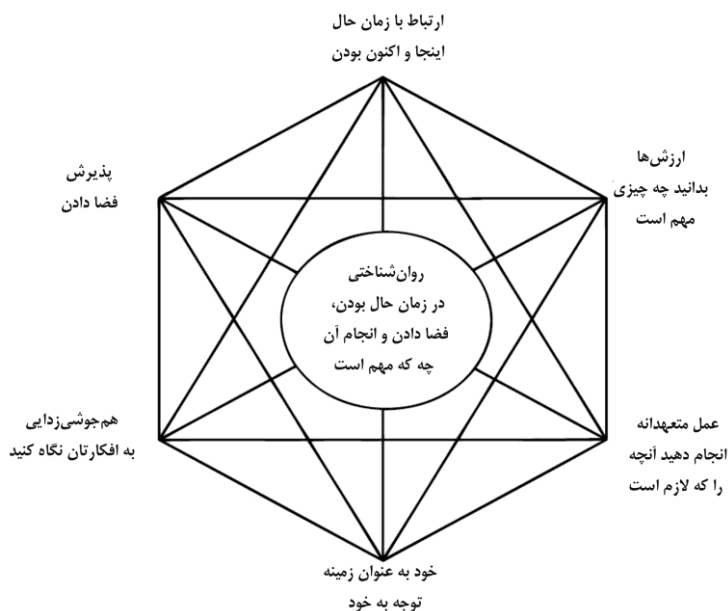
خبر خوب این است که شما می‌توانید درمانگر اثرگذار ACT باشید بدون این که چیزی در مورد نظریهٔ چارچوب ارتباطی بدانید. اگر ACT مانند راندن ماشین تان باشد RFT مانند دانستن چگونگی کار کردن موتور ماشین تان است: شما می‌توانید رانندهٔ ماهری باشید در حالی که هیچ چیز در مورد تعمیر ماشین نمی‌دانید. (اگرچه بسیاری 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 علاقه‌مند 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 پ 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 دهید.

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 بپردازیم 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 افکارشان 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 ماشینی‌هایی 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 نگاه 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 توجهی). 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 چالش برانگیز هم‌جوشی‌زدایی، پذیرش، خود- به عنوان- زمینه و ارتباط با زمان
 حال (که «توجه انعطاف‌پذیر» هم نامیده می‌شوند) چهار فرآیند ذهن آگاهی ACT هستند. بنابراین هر وقت با اصطلاح «ذهن آگاهی» 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

و روشن یک قدم اساسی در خلق زندگی پر معنا است. معمولاً در ACT از ارزش‌ها به عنوان «جهت‌های انتخاب شده زندگی» یاد می‌کنیم. ما معمولاً ارزش‌ها را با قطب‌نما مقایسه می‌کنیم چرا که آنها به ما جهت می‌دهند و سفر ما را به طور مداوم هدایت می‌کنند. آنها توصیف می‌کنند که چگونه می‌خواهیم به طور مداوم رفتار کنیم. ما اغلب آنها را شبیه به قطب‌نما می‌دانیم، زیرا آنها به ما جهت می‌دهند و سفر زندگی ما را هدایت می‌کنند.

عمل متعهدانه (انجام دهید آنچه را که لازم است). عمل متعهدانه، به معنای انجام عمل مؤثری است که توسط ارزش‌هایمان هدایت شده باشد. این عمل شامل عمل فیزیکی (چه کاری ما انجام می‌دهیم با بدن فیزیکی مان) و عمل روان‌شناختی (چه کاری ما انجام می‌دهیم در دنیای درون مان). کار خوبی هست ارزش‌های مان را بدانیم اما به شرط اینکه آنها را به عمل درآوریم تا زندگی غنی، کامل و معنادار شود.

و همین‌طور که ما این عمل را انجام می‌دهیم، طیف گسترده‌ای از افکار و احساسات خود را نشان می‌دهند، برخی از آنها لذت‌بخش و برخی دیگر بسیار دردناک هستند. بنابراین عمل متعهدانه به معنای «انجام آنچه لازم است» می‌باشد. زندگی کردن بر اساس ارزش‌های مان، حتی زمانی که این کار افکار و احساسات سختی و مشکلات به بار می‌آورند. عمل متعهدانه شامل تعیین هدف، طرح عمل، حل مسئله، آموزش مهارت‌ها، فعالیت رفتاری و مواجهه‌سازی است. این می‌تواند شامل یادگیری و به کارگیری هر مهارتی که زندگی را ارتقا می‌دهد و غنی می‌سازد- از مهارت‌های مذاکره، ارتباط و جرئت‌مندی تا خود آرامش‌بخشی، کنار آمدن با بحران و ذهن‌آگاهی.

انعطاف‌پذیری شناختی: الماس شش وجهی

شش فرایند مرکزی ACT فرایندهای مجزا از هم نیستند. آنها به صورت شش وجه یک الماس هستند و خود الماس، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است: هر چه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ما بیشتر باشد- ظرفیت ما کاملاً هشیار، بازتر به تجربه‌های مان می‌شود و بیشتر منطبق بر ارزش‌های مان عمل می‌کنیم- کیفیت زندگی مان عالی‌تر می‌شود.

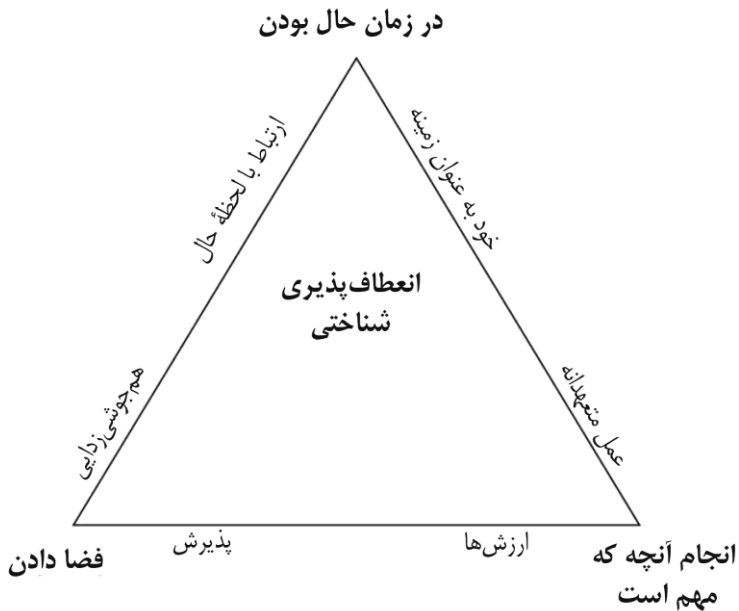
چطور؟ چون ما می‌توانیم پاسخ خیلی مؤثرتری به مشکلات و چالش‌هایی که به ناچار زندگی برای ما به بار می‌آورد بدهیم. علاوه بر این، وقتی ما کاملاً درگیر زندگی می‌شویم و اجازه می‌دهیم ارزش‌های مان ما را هدایت کنند می‌توانیم حس عمیقی از معنا و هدف گسترش دهیم و حس از سرزندگی را تجربه کنیم.

ما از کلمه «سرزندگی» در ACT زیاد استفاده می‌کنیم و مهم هست که تشخیص دهیم که

سرزندگی یک احساس نیست بلکه حس کاملاً زنده بودن و در آغوش گرفتن اینجا و اکنون است بدون توجه به این که ممکن هست در این لحظه چه حسی داشته باشیم. ما حتی می‌توانیم سرزندگی را در بستر مرگ یا وقتی به شدت سوگوار هستیم تجربه کنیم چرا که «همان‌قدر که زندگی در لحظه درد وجود دارد زندگی در لحظه شادی هم وجود دارد» (استروسال، هیز، ویلسون و گیفورد، ۲۰۰۴، ص. ۴۳).

سه وجهی ACT

فرآیندهای ششگانه مرکزی را می‌توان با هم در آنچه که من آن را سه وجهی می‌نامم جمع کنم (به این دلیل که به نظر می‌رسد بیشتر از سه ضلعی تأثیر می‌گذارد). سه وجهی شامل سه واحد کارکردی است، همانطور که در شکل زیر نشان داده شده است.



سه وجهی ACT

خود به عنوان زمینه (موسوم به خود متوجه) و ارتباط با زمان حال هر دو شامل توجه داشتن منعطف به درگیر شدن در تجربه اینجا و اکنون است (به عبارت دیگر «بودن در زمان حال»). هم‌جوشی زدایی و پذیرش درباره جدایی از افکار و احساسات، دیدن آنها برای این که بینیم واقعاً برای چه هستند، ایجاد فضایی برای آنها و اجازه دهیم که هر طور می‌خواهند بیایند و بروند (به عبارت دیگر «فضا دادن»).

ارزش‌ها و عمل متعهدانه عبارتند از شروع و حفظ عملی که باعث احساس خوشحالی و رضایت در شما می‌شود (به عبارت دیگر «انجام دهید آنچه را که لازم است»).

بنابراین ما می‌توانیم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را به عنوان توانایی «بودن در لحظه حال، فضا دادن به هیجانها و انجام آنچه که مهم است توصیف کنیم».

حالا که شما حسی نسبت به شش فرایند مرکزی دارید و اینکه چطور می‌توانیم آنها را در واحدهای سه گانه بزرگتر قرار دهیم می‌خواهم به شما ابزار ACT که همیشه مورد علاقه من هست را معرفی کنم که باعث می‌شود درک راحت‌تری از این فرایندها داشته باشیم و به راحتی می‌توان از آن استفاده کرد.

خوش آمدید به نقطه انتخاب

وقتی من اولین ویرایش ACT به زبان ساده را در ۲۰۰۹ می‌نوشتم نقطه انتخاب وجود نداشت. این ابزار در ۲۰۱۳ که من در خلق این ابزار با همکارانم، جو سیاروچی و آن بیلی همکاری داشتم (برای نوشتن کتابی در مورد رویکرد ACT برای کاهش وزن: ^۱The Weight Escape} سیاروچی، بیلی و هریس، ۲۰۱۴). از آن زمان من عاشق نقطه انتخاب شدم و من حالا آن را به عنوان ابزار اصلی در همه آموزش‌هایم معرفی می‌کنم. چرا؟ این ابزار به شما و مراجعان نقشه ساده‌ی برای دنبال کردن می‌دهد در حالی که انعطاف‌پذیری عالی مدل ACT را حفظ می‌کند.

شما در سراسر کتاب خواهید دید که راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توان از نقطه انتخاب استفاده کرد، اما حالا فقط می‌خواهم به طور مختصر این ابزار را به شما معرفی کنم. یکی از زیبایی‌های نقطه انتخاب این است که خلاصه روشنی از مدل اکت ارائه می‌کند. (توجه: نقطه انتخاب شباهت‌هایی و همچنین تفاوت‌های معناداری از ابزار ACT که ماتریکس نامیده می‌شود دارد {پولک و شوندف، ۲۰۱۴}؛ توضیح بخش‌های تکمیلی را ببینید). همانطور که شما را به میان آن می‌برم از زبان غیر تخصصی که برای مراجعانم به کار می‌برم استفاده می‌کنم چرا که می‌خواهم همزمان به دو چیز برسیم: (الف) مدل ACT را خیلی آسان به شما معرفی کنم و (ب) نشان دهم که چگونه می‌توانید ACT را برای مراجعان‌تان توضیح دهید.

نقطه انتخاب ابزاری هست که خیلی سریع نقشه مشکلات را ترسیم می‌کند، منابع رنج را مشخص می‌کند و فرمول‌بندی از رویکرد ACT برای مدیریت آنها ارائه می‌کند. ما می‌توانیم در هر مرحله‌ای از درمان آن را مطرح کنیم و برای اهداف بسیاری مورد استفاده قرار دهیم. من اغلب آن را در نیمه جلسه

۱. این کتاب با عنوان «رهایی از اضافه وزن» توسط انتشارات سایه سخن، ۱۴۰۰، به چاپ رسیده است.

اولم به مراجع جدیدم معرفی می‌کنم به عنوان بخشی از توافق آگاهانه (فصل ۵). نوعاً چیری شبیه به این می‌گوییم:

درمانگر: از نظر شما اشکالی ندارد اگر چند دقیقه چیزی را بکشم؟ این مثل نوعی نقشه راه برای همکاری مؤثر ما با یکدیگر است. (درمانگر یک برگه و قلم می‌آورد.) خب شما و من و هرکس دیگر روی این کره خاکی کارهایی را انجام می‌دهیم. می‌خوریم، می‌نوشیم، راه می‌رویم، حرف می‌زنیم، می‌خواهیم، بازی می‌کنیم - همیشه کاری برای انجام دادن هست. حتی اگر ما به دیوار خیره شده باشیم باز هم کاری انجام می‌دهیم درسته؟ و بعضی از این چیزهایی که ما انجام می‌دهیم نسبتاً مفید هستند؛ آنها به ما کمک می‌کنند به سمت زندگی بهتر برویم. بنابراین من آنها را «حرکت‌های به سمت» می‌نامم. حرکت‌های به سمت اساساً چیزهایی هستند که می‌خواهید انجام دهید یا بیشتر انجام می‌دهید، البته اگر در آنها موفق باشیم.

در حالی که این را می‌گویید یک فلش می‌کشید و می‌نویسید:

به سمت



درمانگر ادامه می‌دهد: بنابراین وقتی ما حرکت به سمت را انجام می‌دهیم به این معناست که ما عمل اثربخشی داریم، مانند فردی رفتار می‌کنیم که می‌خواهیم باشیم، انجام می‌دهیم چیزهایی که که زندگی را با معنا تر و رضایت‌بخش تر برای ما می‌کند. مشکل اینجاست که این همه چیزی نیست که می‌توانیم انجام دهیم. ما کارهای دیگری هم انجام می‌دهیم که نتیجه معکوس دارند: آنها ما را از زندگی که واقعاً می‌خواهیم بسازیم دور می‌کنند. بنابراین من علاقه دارم آنها را «حرکت‌های دور شدن» بنامم. وقتی ما حرکت‌های دور شدن را انجام می‌دهیم این به این معنای آن است که ما کاری غیر مؤثر انجام می‌دهیم،