

درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی

رهایی از بن‌بست‌های عملی
با ۱۵۰ پرسش و پاسخ کلیدی

تألیف

راس هریس

ترجمه

دکتر عمران حشمتی

دانشیار دانشگاه زنجان

ویراستار ادبی

دکتر حسین بخشی

دانشیار دانشگاه زنجان



«راس بار دیگر دست به نگارش کتابی کاملاً قابل فهم زده است. در توصیف مشکلات رایجی که همه ما درمانگران در روش درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (ACT) با آن روبرو می‌شویم، این کتاب دلگرم‌کننده، گشوده، خوش‌خوان، بی‌پروا و درعین حال فوق‌العاده حکیمانه نگاشته شده است. کتاب سرشار از راهبردها و رهنمودهای عملی و منابع مفید است و درعین حال از پایه نظری قوی نیز برخوردار است. راس با بیان روشن مطالب جدید درباره شفقت به خود، مواجهه و تحلیل کارکردی و همچنین مباحث سنتی ACT، مثال‌های واقعی درباره نحوه استفاده از این معرفت در درمان ارائه می‌دهد به طوری که برای درمانگران با هر سطحی از تجربه در ACT مفید واقع می‌گردد.»

– دیوید گیلاندرز، مدیر دانشگاهی دوره دکتری روان‌شناسی بالینی در دانشگاه ادینبورگ، انگلستان؛ مربی ACT و رئیس سابق کمیته آموزش ACBS

«راس هریس در این کتاب نیز زبانی روشن همراه با شوخ طبعی برای پرداختن به ظرافت‌های پیچیده ۱۵۰ نکته مورد بحث و شک‌برانگیز در ACT به کار می‌برد. این کتاب پر از راه‌حل‌های عملی برای پرداختن به مشکلاتی است که وقتی کار درمان طبق برنامه پیش نمی‌رود، سر برمی‌آورد. هریس کار درخشانی را از نحوه تعامل شش فرآیند اصلی ACT به نمایش می‌گذارد و بدون هیچ تکلفی بر مفاهیم تحلیل رفتار تأکید می‌ورزد. به علاوه، در این کتاب از چندین و چند باور نادرست درباره ACT رفع ابهام شده است. پیوست کتاب دارای منابعی باورنکردنی و پیوندهایی به مطالب دیگر، از جمله کاربرگ‌ها، فیلم‌ها و جزوه‌ها است. این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم.»

– امی آر مورل، PhD، دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه تگزاس شمالی و نویسنده کتاب *The Joy of Parenting*

«راس هریس گوهر دیگری سفته است. تازه‌کارها و به همان نسبت پیشکسوتان باتجربه ACT، در لابه‌لای صفحات این کتاب، توضیحات، مفاهیم، راهبردها و منابع بسیار مفیدی را برای جلب نظر مراجع و باز کردن گره‌های خود در جلسه درمان خواهند یافت و همه این‌ها با سبکی سرشار از شوخ طبعی، مهربانی و سهولت در فهم بیان شده است. خواندن این کتاب واجب است.»

– کریستوفر مک کوری، روانشناس بالینی و نویسنده کتاب *Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance*

«راس هریس در زمینه پرداختن به رایج‌ترین سؤالات و چالش‌هایی که درمانگران در استفاده از ACT با آن روبرو هستند، کاری تماشایی انجام داده است. نوشته‌های او واضح، جذاب و صادقانه، و خواندن آن بسیار لذت‌بخش است. او با گنجانیدن فصلی درباره جزئیات مدل دوراهی انتخاب و انبوهی از نمونه‌های بالینی و دست‌نوشته‌های خود، این مقاله را به عنوان مرجعی بنیادی برای درمانگران اعم از مبتدی و

پیشکسوت تبدیل می‌کند. مطمئنم که در پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT نکات باارزشی خواهید یافت».

- شری تورل، مدرس میهمان در گروه روان‌پزشکی دانشگاه تورنتو، پزشک، درمانگر

ACT و نویسنده کتاب *ACT for Adolescents*

«پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT هم از نظر نثر و هم از نظر محتوی، کتابی بسیار عالی است که در این زمینه نگاشته شده است. هریس با سبکی بی‌نظیر و جذاب، از طریق این کتاب به تک‌تک درمانگران ACT کمک می‌کند تا از لحظه‌های دشواری که خواه ناخواه در مسیر درمان پدیدار می‌شود، به سلامت بگذرند. قالب کتاب که به صورت پرسش و پاسخ است، آن را به متنی آسان و در دسترس تبدیل می‌کند. این کتاب، متن تکمیلی فوق‌العاده‌ای در معرفی موضوعات ACT به درمانگرانی است که می‌خواهند کار حرفه‌ای خود را عمق بخشند».

- لوئیز مک هیو، دانشیار دانشکده روانشناسی در کالج دانشگاه دوبلین، مربی برجسته

ACT و نویسنده کتاب *The Self and Perspective Taking*

«راس هریس بار دیگر دست به کار خارق‌العاده‌ای زده است! کتاب پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT ضمن این‌که وسوسه‌انگیز، سرگرم‌کننده و کاربردی است، مرجعی واقعی در کار عملی ACT و غلبه بر سردرگمی‌های رایج درمانگران است. راس هریس در رویکردی که به پرسش‌های دشوار اغلب پاسخ «بستگی دارد» می‌دهد، به شما روش‌های جدید سازگار با ACT را ارائه می‌دهد تا بتوانید برای موقعیت‌های دشواری که همه ما هنگام به‌کاربردن تکنیک‌های عینی و ظاهراً درست در دام آن‌ها می‌افتیم، کاری کنید. این کتاب، انگیزه‌بخش شما در استفاده از ACT در کار عملی خود است».

- تیموتی گوردون، مددکار اجتماعی، مربی و مرجع اعتبار ACT و نویسنده کتاب

The ACT Approach

«آیا داشتن کتابی در مورد موضوعات بی‌شماری که همیشه می‌خواستید درباره ACT بدانید اما می‌ترسیدید آن‌ها را بپرسید، فوق‌العاده نخواهد بود؟ آن هم با پاسخ‌هایی عملی و قابل فهم که توسط یکی از مربیان برجسته ACT در جهان نوشته شده باشد! خبر خوب این است که با وجود کتاب پرسش و پاسخ‌های ACT راس هریس، نیازی به جستجوی بیشتر ندارید. او به صدها پرسشی پاسخ داده است که از دوره‌های آموزشی خود در سراسر دنیا جمع‌آوری کرده است. پرسش‌هایی مانند: «با مراجعینی که مدام می‌گویند من نمی‌دانم، چه کار کنیم؟» یا «آیا افراد می‌توانند هم با افکار و هم با احساس‌های خود هم‌جوش شوند؟» و «چگونه می‌توانیم در مورد بافتار انگاشتن خویش صحبت کنیم بدون این‌که آن را عجیب یا مرموز جلوه دهیم؟». برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها که به روشی روشن و مفید بیان شده و با بسیاری از مثال‌های بالینی در زندگی واقعی نشان داده شده باشد، به داخل کتاب

شیرجه بروید. شما خواه در آغاز سفر ACT باشید و خواه در آن سر رشته داشته باشید، این کتاب هم‌نشینی فوق‌العاده قابل فهم، جذاب و ضروری برای شما است».

– جو الیور، نویسنده کتاب *ACTivate Your Life*

«کتابی که در دست دارید مسائل مورد پرسش و نکات دقیق و ظریف موجود در زمینه ACT را به تصویر می‌کشد و هدیه‌ای است که هریس به مشاوران و متخصصان سلامت تقدیم کرده است. این کتابی است که قطعاً می‌تواند به این پرسش پاسخ دهد که چگونه می‌توان هنگامی که هیچ دو نفری یکسان نیستند، زندگی را بهبود بخشید».

– تاد کاشدان، استاد روانشناسی و محقق ارشد مرکز ارتقای رفاه در دانشگاه جورج

میسون و نویسنده کتاب *The Upside of Your Dark Side*

«سرانجام زمان آن فرا رسیده است که کسی به پرسش‌های فراگیری که به‌طور معمول درمانگران را پس از آموزش مقدماتی سردرگم می‌کند پاسخ دهد. کتاب هریس به پرسش‌های دشوار در مورد ایده‌های جدی و کاربردهای آن در دنیای واقعی که درمانگران ACT می‌توانند بلافاصله و عملاً در مورد مراجعان خود به کار ببرند، پاسخ می‌دهد. حتی درمانگران باتجربه ACT نیز می‌توانند از دیدگاه جدید راس در مورد برخی از موضوعات دشوار و پیچیده که هنگام به‌کار بردن ACT پیش می‌آیند، بهره‌مند شوند».

– دانیل جی موران نویسنده کتاب *ACT in Practice*

«پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT فرصت ارزشمندی را برای یادگیری فرایندهای اصلی ACT و کاربرد مستقیم آن‌ها در قالبی ساده، منحصربه‌فرد و به‌روز ارائه می‌دهد. راس هریس در این کتاب سهل‌المطالعه و بسیار آموزنده تخصص فوق‌العاده خود را در نشان دادن ماهرانه طیف وسیعی از موانع و پرسش‌هایی که معمولاً در عمل دیده می‌شود، با خوانندگان به اشتراک می‌گذارد. این منبع فوق‌العاده مفید و مملو از توصیه‌ها، راهنمایی‌ها و نکات کاربردی حرفه‌ای است و مطمئناً کار شما با مراجع را ارتقاء داده و غنی‌تر می‌سازد. هر درمانگر ACT باید نسخه‌ای از این کتاب را تهیه کند. آن را کاملاً پیشنهاد می‌کنم».

– مایکل سینکلایر، نویسنده کتاب‌های *The Little* و *Mindfulness for Busy People*

ACT Workbook

«من چهارده سال است که به مطالعه ACT مشغولم و کماکان از راس هریس خیلی چیزها می‌آموزم. این کتاب برای هرکسی که از مدل ACT استفاده می‌کند، روش‌های جدید بسیاری برای ارتقای کار عملی در بر دارد».

- نیک هوپر نویسنده کتاب *The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

«راس هریس در پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT کماکان به سابقه طولانی خود در زمینه ارائه بینش‌های روشن، مستقیم، کامل و به‌راحتی قابل اجرا در مورد جنبه‌های اساسی و ظریف ACT ادامه می‌دهد. این اثر بسیار خواندنی نه تنها به فرایندها و رویکردهایی که از زمان آغاز فعالیت ACT بخشی از آن بوده است می‌پردازد، بلکه نوآوری‌های به‌روزی مانند دوراهی انتخاب را نیز معرفی می‌کند و «همجوشی» ناکارآمد با زبان را از «جذب» انطباقی متمایز می‌کند. هریس نه تنها «می‌داند از چه چیزی صحبت می‌کند»، بلکه توضیحات مفید، مختصر و شفاف او موهبتی است که به خوانندگان اجازه می‌دهد تا نکات را فراگیرند، ضمن این که احساس می‌کنند زمان خود را با فردی صمیمی، شوخ‌طبع، گشوده و دوست‌داشتنی گذرانده‌اند که می‌خواهد کمکشان کند. اگر در مورد ACT سؤالی دارید، این کتاب تقریباً با اطمینان به آن‌ها پاسخ می‌دهد و این کار را به روشی انجام می‌دهد که در واقع باعث خوشحالی شما از پرسیدن شود!»

- هانک راب، دارای مجوز روانشناسی در اورگان (ایالات متحده آمریکا)، مربی برجسته ACT و عضو انجمن علوم رفتاری بافتاری

«کتابی که از مدت‌ها پیش، نیاز به آن احساس می‌شد و در پاسخگویی به دردرسازترین موضوعات هر درمانگر ACT، زمینه جدیدی را ایجاد می‌کند... هریس با شناسایی موقعیت‌هایی که ما در کار بالینی در آن «گیر می‌کنیم» کار خارق‌العاده‌ای انجام داده است. او چالش‌های خاصی را که هنگام استفاده از شش ضلعی انعطاف‌پذیری پیدا می‌شود در عمل تشخیص می‌دهد، مشکلات مربوط به انگیزه را به رسمیت می‌شناسد، نحوه انجام مداخلات مبتنی بر مواجهه را توضیح می‌دهد و تشریح می‌کند که چگونه می‌توان تحلیل کارکردی را در جلسه درمان حتی در شرایط پیچیده انجام داد. او با شفافیت، شایستگی و ذکاوتی که در شأن بالینگری اصیل است، به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توان در کار بالینی خود از گیرافتادن‌ها رها شد... خواه مبتدی باشید، خواه اندک تجربه‌ای داشته باشید و خواه متخصص بالینی پیشرفته ACT باشید، خواندن این کتاب در بین جلسات برای شما واجب است؛ این کتاب مرجعی حیاتی و منبعی عالی برای فراگیری ACT است... ختم کلام این‌که: این کتاب را بخوانید، آن را به کار ببرید، دنبال کنید و دوباره بخوانید!»

- پاتریشیا ای. زوریتا اونا مدیر مرکز رفتاردرمانی ایست‌بای، نویسنده کتاب‌های *Mind and Emotions* و *Parenting a Troubled Teen*

«راس هریس، متخصص مشهور بین‌المللی ACT، با این کتاب کار غیرممکنی را انجام داده است.

پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT، راهنمایی درخشان و کاربرپسند برای برخی از پیچیده‌ترین بخش‌های درمانگر شدن در مدل ACT است، اما این کتاب به این مطلب بسنده نمی‌کند. این کتاب لذت‌بخش، سرگرم‌کننده و توانمندساز است. این که کتابی بتواند چنین پرسش‌های چالش‌برانگیزی را مطرح کرده و پاسخ دهد و از طرفی به شما کمک کند از آن لذت ببرید، امری بسیار نادر است».

- **دنيس تيرچ**، مدير مركز درمان مبتني بر شفقت و دانشيار باليني دانشكده پزشكي
ايكان در مونت‌سینای

«راس هریس کتاب تکمیلی مفیدی برای منابع اصلی ACT نوشته است. بالینگرانی که در آغاز به کارگیری ACT دچار لغزش می‌شوند، پاسخ‌های دقیق و حساب‌شده تمام پرسش‌هایی را که برایشان پیش می‌آید، در این کتاب پیدا می‌کنند. درمانگران باتجربه‌تر ACT نیز می‌توانند مطالب زیادی از آن بیاموزند: خواندن آن مانند گفت‌وگویی طولانی و صمیمانه با یکی از همکاران قابل‌اعتماد در مورد آنچه ACT از درون دیده می‌شود خواهد بود و از همه مهم‌تر، راس فصلی مفید را نیز در مورد چگونگی استفاده از ارزیابی کارکردی در کار عملی که برای انجام درست ACT ضروری است، در کتاب گنجانده است».

- **متیو بون**، مربی برجسته ACT، ویراستار کتاب *Mindfulness and Acceptance in Social Work*، مدیر خلاق برای محتوای بالینی در لیرا هلت و مربی کمکی در دانشگاه آرکانزاس در مدرسه مددکاری اجتماعی لیتل راک.

«پرسش: کجا می‌توانید مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های ضروری را که یکی از مربیان و درمانگران مجرب ACT ارائه می‌کند، آن هم با رگه‌هایی از شوخ‌طبعی و تواضع برای کمک به درمانگران ACT، از مبتدیان تا باسابقه‌ترین‌ها، که به‌منظور عبور از ناهمواری‌های مسیر درمان نگاشته شده باشد، بیابید؟
پاسخ: چنین چیزی نخواهید یافت مگر آخرین لطفی که راس هریس در حق ما کرده است و آن را هم‌اکنون در دستان خود دارید».

- **رابرت زیتل**، استاد و مدیر آموزش بالینی در گروه روانشناسی دانشگاه ایالتی ویچیتا
و نویسنده *ACT for Depression*

«قابل‌فهم، قابل انجام، کاربردی، جذاب و کاربرپسند. این کتاب به درمانگران ACT کمک می‌کند تا با روش‌های ساده و درعین حال مؤثر بر موانعی که تجربه می‌کنند غلبه کنند. خواندن این کتاب برای کسانی که می‌خواهند مهارت‌ها و صلاحیت‌های ACT خود را ارتقاء دهند، واجب است».

- **آیزلینگ لئونارد-کورتین**، روانشناس واجد صلاحیت، مدیر برنامه *ACT Now Purposeful Living*، مسئول نظارت بر توجه‌آگاهی و پذیرش برای اقلیت‌های جنسی
و جنسیتی و نویسنده کتاب *The Power of Small*

«این کتاب گنجینه‌ای از پاسخ‌ها به پرسش‌هایی است که در کار عملی ACT پدیدار می‌شوند، به‌ویژه هنگامی که مکالمه‌ها، تمرین‌ها و تکنیک‌ها طبق برنامه پیش نمی‌روند و هنگامی که حرفه‌پردازان در زندگی نیاز به خلاقیت درمانگر و مراجع دارد! راس هریس در این کتاب بسیار جذاب، چالش‌های رایج در کار عملی ACT را به‌خوبی توصیف می‌کند و راهنمایی‌هایی در مورد مدل ACT و مبانی آن ارائه می‌دهد که به گسترش این روش درمانی می‌انجامد. به‌عنوان دوستی صمیمی این کتاب را در زمره کتاب‌های استاندارد ACT کاملاً به شما توصیه می‌کنم».

- **اریک موریس**، مدیر کلینیک روانشناسی دانشگاه لاتروب در ملبورن استرالیا و

نویسنده کتاب‌های *ACT for Psychosis Recovery* و *Activate Your Life*

«راس هریس با استفاده از دوراهی انتخاب، ACT را برای خواننده جا می‌اندازد و سپس به ظرافت‌های کاربردهای روزمره آن می‌پردازد. او با شوخ‌طبعی و ارائه مثال‌های بی‌نظیر، راهنمایی‌های بسیار مفیدی را به کارآموزان ACT از جدید گرفته تا باتجربه، ارائه می‌دهد. در بین فصول مختلف کتاب، فصل ۱۶ «ارزش‌های ضرور» مورد علاقه من بود. این کتاب، متنی است که درک آن آسان است و می‌توان آن را به‌سرعت خواند. پیوست «راهنمای درمانگران برای پیشگیری از گیر افتادن» گنجینه‌ای گران‌بها است. راس، از شما متشکرم که این زمینه را پیشرفت دادید».

- **پاتریشیا جی. رایبسون**، گروه مشاوره مونتاین ویو. استاد بالینی و مربی بین‌المللی

ACT. نویسنده کتاب‌های *The Mindfulness and Acceptance Workbook for*

In This Moment و *Depression*

«این کتاب منبعی ضروری برای هر بالینگری است که می‌خواهد ACT را فراگرفته و به کار ببرد. راس هریس به طرز ماهرانه‌ای پاسخ عملی به پرسش‌هایی است که معمولاً توسط درمانگران ACT مطرح می‌شود. خواننده نیز با فهم آسان پاسخ‌های جوابگو به موقعیت‌های چالش‌برانگیز بالینی هدایت می‌شود. بدون تردید همه کسانی که می‌خواهند ACT را فراگیرند، آموزش دهند و یا به کار ببرند، قدردان کاربردی بودن مطالب این کتاب در دنیای واقعی خواهند بود».

- **لورا سیلبرستاین-تیرک**، روان‌پزشک، روانشناس بالینی و مدیر مرکز درمان مبتنی بر

شفقت

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۱۵
مقدمه مترجم.....	۱۷
مقدمه: نحوه استفاده از این کتاب، (لطفاً این بخش را نادیده نگیرید - مهم است!)	۱۹
فصل ۱ آشنایی کلی با دوراهی انتخاب.....	۲۳
فصل ۲ توجه آگاهی تیره بخت.....	۴۶
فصل ۳ هدف‌های هولناک.....	۵۶
فصل ۴ موانع سبع.....	۷۸
فصل ۵ تحلیل کارکردی غیرعادی.....	۹۲
فصل ۶ ارزش‌های شرور.....	۱۰۶
فصل ۷ لنگرانداختن حيله گر.....	۱۳۱
فصل ۸ ناامیدی سازنده زنده.....	۱۴۴
فصل ۹ ناهمجوشی نابکار.....	۱۵۲
فصل ۱۰ خودشفقتی شگفت‌انگیز.....	۱۸۲
فصل ۱۱ ساختارمندی سخت.....	۱۹۳
فصل ۱۲ انگیزش ناچیز.....	۲۰۴
فصل ۱۳ نتایج نامطلوب.....	۲۱۳
فصل ۱۴ خود-بافتار انگاشتن دشوار.....	۲۱۸
فصل ۱۵ مواجهه آزاردهنده.....	۲۳۲
فصل ۱۶ پذیرش ناخوشایند.....	۲۳۸
پیوست ۱ کاربرد فرمول‌بندی مورد در ACT.....	۲۴۳
پیوست ۲ رضایت آگاهانه.....	۲۴۶
پیوست ۳ شلیک به قلب هدف.....	۲۴۹
پیوست ۴ همجوشی‌زدایی از موانع درمان.....	۲۵۱
پیوست ۵ تمرین دست‌ها به مثابه افکار و احساسات.....	۲۵۷
پیوست ۶ تمرین دور نگه‌داشتن کاغذ.....	۲۶۰
پیوست ۷ کاربرد راه‌اندازها-رفتار-پیامدها.....	۲۶۳
پیوست ۸ برکه تقلب مواجهه در ACT.....	۲۶۴
پیوست ۹ راهنمای بالینی برای گره‌گشایی از اغلب مشکلات.....	۲۶۵
منابع.....	۲۷۲

تقدیر و تشکر

مثل همیشه، می‌خواهم دریایی از قدردانی را به استیو هیز، کلی ویلسون و کرک استروسال، پدیدآورندگان ACT تقدیم کنم. آن‌ها در طول سفر ACT برای من منبعی بی‌نظیر از کمک، دانش، راهنمایی و الهام بوده‌اند. همچنین، عمیقاً از جامعه گسترده‌تر ACBS (انجمن علوم رفتاری بافتاری) که همیشه بسیار حامی و کمک‌کننده بوده‌اند سپاسگزارم. ACBS شبکه‌ای واقعاً شگفت‌انگیز از انسان‌ها است. و حلقه بزرگ دیگری از همه کارآموزانم در طول این سال‌ها که همیشه چیزهای زیادی از آن‌ها یاد گرفته‌ام. در آخرین اما نه کم‌اهمیت‌ترین مورد، از کل تیم در انتشارات نیوهاربینگر، به‌ویژه تیم تحریریه تسلیا هانوئر، جاسمین استار، جورجیا کولباس، کلنسی دریک، ویکراج گیل، گئورگ ایفرت و نیکولا اسکیدمور عمیقاً سپاسگزارم که کار شگفت‌انگیزی به انجام رساندند و باعث شدند دست‌نوشته نامنجم اولیه‌ام را بپیرایم و آن را به چیزی بسیار بهتر از آنچه می‌توانستم به تنهایی انجام دهم، تبدیل کنم. و سپاس بسیار ویژه از ویراستار اختصاصی‌ام، رونا برنشتاین، که در شکل‌دادن و صیقل‌دادن کل کار واقعاً خارق‌العاده بود.

مقدمه مترجم

اولین چیزی که در آغاز مطالعه این کتاب به ذهنم آمد، تعجب و حیرت بود: مگر می‌شود کتابی به این زیبایی نوشت؟ کتابی که برای هر سوالی در زمینه رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی برایتان پیش بیاید، جواب‌هایی با پشتوانه سال‌ها تجربه و علم داشته باشد. هیجان خودم را کنترل کردم و کتاب را تا انتها خواندم. این حس تا پایان مرور کتاب همراهم بود و در طول ترجمه نیز بارها و بارها آن را تجربه کردم. اگر مشغول کار عملی درمان با رویکرد اکت باشید متوجه خواهید شد بی‌دلیل نیست که ۲۰ نفر از متخصصان امر، این کتاب را پیشنهاد داده‌اند. پرسش‌ها و پاسخ‌های ارائه‌شده در این کتاب چنان شفاف و کاربردی است که هر درمانگری می‌تواند از آن بهره‌برد و همه این‌ها در فضایی صمیمانه و همدلانه به خواننده ارائه شده است.

از آن‌جا که در این کتاب به مباحث نظری اشاره‌ای نشده و در عوض مباحث عملی جلسه درمان مورد بحث قرار گرفته است، درمانگران با هر رویکرد دیگری (بجز ACT) نیز می‌توانند از آن بهره‌برند. شیوه نگارش جذاب این کتاب احتمالاً چنین درمانگرانی را ترغیب خواهد کرد تا به ACT روی آورند. خواه در مسئولیت خطیر، زیبا و هیجان‌برانگیز درمان تازه‌کار باشید و خواه باتجربه، در این کتاب به نکاتی برمی‌خورید که برای شما تازگی دارد. زاویه دید راس هریس، همواره سرشار از خلاقیت و شوخ‌طبعی است و این امر گیرایی کتاب را صدچندان می‌کند، بخصوص اگر درگیر کار با مدل درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی در عمل باشید.

ذکر این نکته ضروری است که این کتاب نمی‌خواهد مدل درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی را به شما آموزش دهد، می‌خواهد به پرسش‌های رایجی که در جلسه درمان برای درمانگران این مدل پیش می‌آید، پاسخ‌های واقع‌گرایانه و کاربردی بدهد. از این‌رو است که باید از قبل با مبانی نظری و عملی این مدل آشنا باشید. خوشبختانه در این حوزه کتاب‌های مفیدی توسط انتشارات ارجمند به چاپ رسیده است.

لازم است توضیحی درباره ترجمه کتاب بدهم: نویسندگان کتاب از سر هنرمندی و شوخ‌طبعی عناوین فصل‌های کتاب را آهنگین و بامسمّا انتخاب کرده است به‌طوری که ترجمه آن‌ها را دچار مشکل می‌کرد. حداکثر تلاش خود را به‌کار برده‌ام که این صنعت لفظی واج‌آرایی^۱ را در ترجمه رعایت

کنم. به عنوان نمونه Crummy Creative Hopelessness، Ghastly Goals، Miserable Mindfulness و ... را به ترتیب، توجه آگاهی تیره بخت، هدف های هولناک، ناامیدی سازنده زنده و ... ترجمه کرده ام. اگر خواننده تیزبین اشکالات ترجمه کل کتاب و بخصوص این عناوین را به من یادآور شود، سپاسگزار خواهم بود.

در پایان از انتشارات ارجمند به خاطر امکان چاپ این کتاب نهایت تشکر را دارم؛ در عرصه کار فرهنگی و به خصوص چاپ کتاب، جز عشق چیزی مشوق ادامه راه نیست.

عمران حشمتی

3rd.wave.psychotherapy@gmail.com

مقدمه

نحوه استفاده از این کتاب، (لطفاً این بخش را نادیده نگیرید - مهم است!)

آیا تاکنون کتابی جدی در زمینه ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی) خوانده‌اید و از خود پرسیده‌اید: خوب، اما اگر مراجع چنین واکنشی نشان ندهد، چه کنم؟ اگر او در عوض پاسخ دیگری داد، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ آیا تابه‌حال اتفاق افتاده است که ابزار، تکنیک، فرآیند یا راهبردهای ACT را آزموده باشید و متوجه شده باشید که نتایجی کاملاً متفاوت از آنچه انتظارش را داشتید به دنبال دارد؟ آیا تاکنون متوجه شده‌اید که به نظر می‌رسد ACT در مورد مراجعان شما تأثیری متفاوت از آنچه در حین آموزش مقدماتی ACT فراگرفته‌اید، شنیده‌اید یا درباره آن خوانده‌اید، دارد؟ اگر پاسخ شما به این سه پرسش مثبت است، پس به شما خوش آمد می‌گویم! این یعنی شما بهنجار هستید! تقریباً همه درمانگران ACT دیر یا زود به چنین تجربیاتی خواهند رسید و همین‌ها دلایل من برای نوشتن این کتاب بوده است: کمک به شما هنگامی که درمان به بیراهه می‌رود و راه‌حل آن را در هیچ کتاب درسی متعارفی نمی‌یابید.

من مطالب این کتاب را عیناً از لابه‌لای هزاران پرسشی جمع‌آوری کرده‌ام که درمانگران طی سال‌ها در دوره‌های آموزش ACT از من پرسیده‌اند. تا امروز، بیش از ۵۰۰ کارگاه ACT در سراسر جهان برگزار کرده‌ام و علاوه بر آن هزاران درمانگر را از طریق دوره‌های آنلاین آموزش داده‌ام. من پرسش‌هایی را انتخاب کرده‌ام که بارها و بارها (و بارها) در این کلاس‌ها و دوره‌ها به‌کرات از من پرسیده‌اند.

در بعضی موارد، پرسش‌ها را اصلاح کرده، آن‌ها را به‌صورت کلی‌تر بیان کرده‌ام تا طیف گسترده‌تری از درمانگران ACT و مراجعانشان را در برگیرد و به این پرسش‌ها به‌گونه‌ای پاسخ داده‌ام که نه صرفاً نظری، بلکه کاملاً کاربردی باشد؛ بنابراین می‌توانید این اطلاعات را بپذیرید و مستقیماً آن‌ها را به‌صورت کاربردی برای کمک به خود و مراجعانتان به کار برید.

اطمینان دارم که این کتاب به شما کمک خواهد کرد فارغ از حیطه فعالیت شما به‌عنوان درمانگر، مربی، پرستار، مشاور، پزشک و... و همچنین نوع مراجعی که دارید و نوع مسائلی که با آن‌ها سروکار

دارید، مهارت‌ها و دانش ACT خود را به سطح بالاتری برسانید. در تکمیل آنچه گفتم، لازم است اشاره کنم که رویکرد ACT لباسی نیست که به تن همه بخورد. هیچ پاسخ استاندارد از پیش آماده‌شده‌ای وجود ندارد که همواره مناسب هر مشکل خاصی باشد. در پاسخ‌هایی که در مباحث مورد پرسش آورده‌ام، همیشه استثناهایی وجود دارد؛ زیرا نمی‌توانم واقعاً تمام متغیرهای بالقوه هر موقعیت ممکن را لحاظ کنم. اگر بخواهیم ACT را درست به کار ببریم، باید انعطاف‌پذیر باشیم و آنچه را که انجام می‌دهیم متناسب با چیزی باشد که شرایط می‌طلبد؛ بنابراین لطفاً اطمینان حاصل کنید که تمام پاسخ‌هایی را که در سراسر این کتاب ارائه داده‌ام، متناسب با شرایط منحصربه‌فرد هر مراجع خاص، تغییر داده و سازگار کنید. این امر به‌ویژه هنگام کار با کودکان و نوجوانان کاملاً مصداق دارد. پاسخ‌های این کتاب همه به مراجعان بزرگسال اشاره دارد و هنگام کار با کودکان و نوجوانان، برخی از آن‌ها ممکن است نیاز به اصلاح اساسی داشته باشند.

انتظار من آن است که از این کتاب به‌عنوان مکمل هر کتاب دیگری که به‌عنوان مرجع ACT در اختیار دارید، استفاده کنید. من آن را به‌گونه‌ای نگاشته‌ام که مهم‌ترین موضوعاتی را که معمولاً در کتاب‌های مرجع ACT اشاره نشده است، از قلم افتاده است یا به‌سادگی گنگ بیان شده است، پوشش دهد. متوجه خواهید شد که چندین فصل بسیار حجیم‌تر از بقیه‌اند؛ به‌ویژه فصل ۶، ارزش‌های شرور و فصل ۹، ناهمجوشی نابکار. این امر، معرف تعداد نابرابر پرسش‌هایی است که در مورد این مباحث از من پرسیده‌اند.

پیشنهاد می‌کنم کتاب را با خواندن فصل نخست که در مورد دوراهی انتخاب است آغاز کنید، زیرا تقریباً در تمام فصل‌های بعدی به آن ارجاع داده‌ام. سپس چهار فصل بعدی را به ترتیب بخوانید، زیرا بسیاری از موارد ضروری برای درمان مؤثر را پوشش می‌دهند و به همین دلیل در فصل‌های بعدی اغلب به آن‌ها ارجاع داده می‌شود. سایر فصل‌ها، (از فصل ۶ به بعد)، نیاز به رعایت ترتیب خاصی ندارند (حداقل من اطلاع آگاهانه‌ای از آن ندارم)؛ بنابراین مختارید آن‌ها را به روش دلخواه خودتان مطالعه کنید. (برای تمرین انعطاف‌پذیر بودن چطور است؟) می‌توانید فصل مورد علاقه خود را انتخاب کنید و آن را واو به واو بخوانید؛ یا می‌توانید آن را به‌صورت تصادفی باز کرده و چشمتان به هر جا که افتاد از همانجا شروع کنید.

در انتهای کتاب، چندین پیوست آورده‌ام که در آن‌ها انواع موضوعات و کاربرگ‌های مفید را خواهید یافت؛ از آن میان پیوست ۹: راهنمای بالینی برای بیرون آمدن از هرگونه گیرافتادگی مورد توجه ویژه من است. این پیوست، مرجعی عاجل-البته پس از این که حداقل یک بار کل کتاب را مرور کردید - برای استفاده در مانگران است تا هنگام مواجهه با هرگونه گیرافتادگی، گره از کار فروبسته شما با مراجع بگشاید. شما می‌توانید تمام این پیوست‌ها و همچنین بسیاری از منابع ذکرشده در سراسر کتاب را از صفحه منابع رایگان در <http://www.ImLearningACT.com> تهیه نمایید. برای

دستیابی به این مطالب، روی زبانه «Free Stuff» [به معنای «مطالب رایگان»] در صفحه اصلی بروید و سپس روی پیوند مربوط به مجموعه کامل کاربرگ‌ها و جزوات مربوط به پرسش‌ها و پاسخ‌های ACT کلیک کنید.

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید، همان‌گونه که من در فاصله‌های بین نوشتن این کتاب از تماشای فیلم سرزمین رؤیایی^۱ لذت بردم – به گمان من جدا از لذت بردن، مطالب زیادی در این کتاب هست که به شما کمک می‌کند مهارت‌های خود را در زمینه ACT بالا ببرید. موفق باشید!

-راس هریس

ملبورن، استرالیا، می ۲۰۱۷

۱. اشاره به فیلم سینمایی La la land، فیلمی آمریکایی در ژانر موزیکال رمانتیک، به نویسندگی و کارگردانی دیمن شزل که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد. م.

فصل ۱

آشنایی کلی با دوراهی انتخاب

معرفی ابزاری بسیار مفید که در سراسر

کتاب به آن اشاره خواهیم کرد

کاملاً بدیهی است که تحت تأثیر طیف گسترده و رو به افزایش ابزارها، تکنیک‌ها و راهبردهای موجود در ACT قرار گیریم. از این رو است که می‌خواهم کتاب را با معرفی ابزاری بسیار ساده و درعین حال پرکاربرد شروع کنم که به شما و مراجعانتان کمک می‌کند مدل ACT را به سرعت درک کنید. این ابزار، دوراهی انتخاب نام دارد و چنان‌که خواهید دید در بسیاری از پرسش‌ها و پاسخ‌های این کتاب، به‌ویژه به دو جنبه آن یعنی «حرکات نزدیک‌کننده» و «حرکات دورکننده» اشاره می‌کنم.

این فصل با فصل‌های دیگر کتاب متفاوت است. من به جای بحث و پرسش و پاسخ، می‌خواهم مانند هر کتاب درسی استاندارد به معرفی دوراهی انتخاب بپردازم. در زمان نوشتن این کتاب، دوراهی انتخاب در خارج از استرالیا که منشأ آن است، ابزاری به‌نسبت ناشناخته است. طی چند سال اخیر، هرگاه نسخه‌های جدیدی از کتاب‌های درسی و کتاب‌های خودیاری را به رشته تحریر درآورده‌ام، این ابزار را در همه آن‌ها گنجانده‌ام، بنابراین به‌طور روزافزونی مورد توجه قرار خواهد گرفت اما در حال حاضر فرصت خوبی برای شما، خواننده عزیز که با آن آشنا نیستید، فراهم شده است. در نظر داشته باشید که آنچه در زیر می‌آید تنها معرفی سریع و ساده‌ای از این ابزار است.

دوراهی انتخاب چیست؟

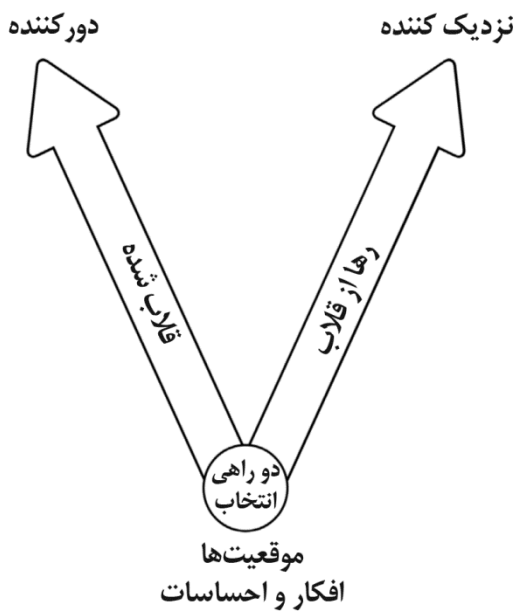
دوراهی انتخاب ابزاری ساده برای ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به تقریب در هر فرد، هر زمان و هر مکانی است. می‌توانیم از آن برای اهداف مختلفی استفاده کنیم، از جمله برای توضیح مدل ACT، تهیه تاریخچه، تعیین دستور جلسه برای هر جلسه، جمع‌بندی جلسه و ایجاد فعالانه تمام فرآیندهای اصلی ACT. من در این فصل فقط چند مورد از اساسی‌ترین کاربردهای آن را به شما معرفی می‌کنم. علاوه بر مواردی که در این‌جا توضیح داده شده است، می‌توان از دوراهی انتخاب به روش‌های زیادی به عنوان ابزاری در درمان استفاده کرد. می‌توانید مطالب بیشتری را در این زمینه در صفحه منابع رایگان در <http://www.ImLearningACT.com> بیابید.

وقتی من، آن بیلی و جو سیاروچی برای اولین بار در کتابمان در مورد رویکرد ACT به کاهش وزن تحت عنوان *رهایی از اضافه وزن* مفهوم دوراهی انتخاب را ابداع کردیم (سیاروچی، بیلی و هریس، ۲۰۱۳)، باید فروتنانه اذعان کنم که «بر شانه‌های سایر بزرگان ایستاده بودیم» و تحت تأثیر طیف وسیعی از ابزارهای قدرتمند و خلاقانه پیشین قرار داشتیم. دو عامل تأثیرگذار عمده عبارت بودند از:

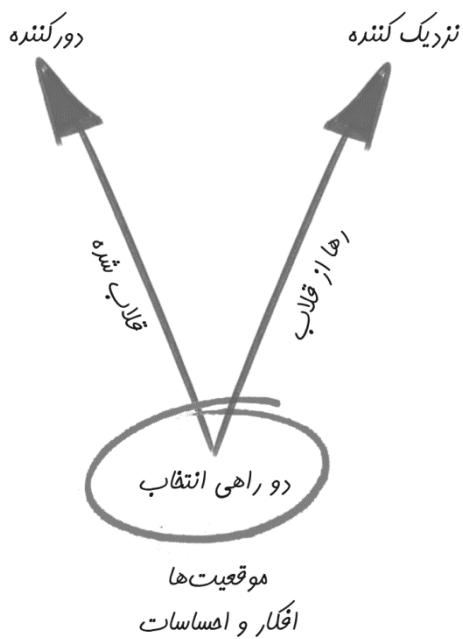
- مدل ABC در تحلیل رفتار (پیش‌آیندها ← رفتار ← پیامدها) و
- شلیک به قلب هدف که توسط تویاس لاندرگرن (دال و لاندرگرن، ۲۰۰۶) ایجاد شده است و برای اولین بار اصطلاحات حرکت‌های نزدیک‌کننده و حرکت‌های دورکننده را وارد فرهنگ ACT کرد.

علاوه بر آن، تحت تأثیر سادگی، کاربردی بودن و کاربرپسند بودن زیاد این دو ابزار قرار گرفتیم:

- «ابزار چهار مربع» (استروسال، رابینسون و گوستاوسون ۲۰۱۲) و
 - «ماتریس ACT» (پولک و چاندارف، ۲۰۱۴).
- من در سال‌های اخیر، در دوراهی انتخاب اصلاحاتی صورت داده‌ام و آنچه اکنون به شما ارائه می‌دهم نسخه جدیدی است که گاهی اوقات آن را *نسخه شماره ۲.۰ دوراهی انتخاب* یا *CP2* می‌نامم (گرچه معمولاً برای سادگی به آن *دوراهی انتخاب* می‌گویم).
- نمودار زیر نشان می‌دهد که CP2 در ابتدایی‌ترین شکل خود چگونه است. به گمانم بهتر است به جای این که نسخه چاپ‌شده را به مراجع بدهید، آن را در جلسه درمان با دست رسم کنید؛ البته در صفحه وب ذکرشده در انتهای این فصل، چندین نسخه قابل چاپ که روی آن‌ها مطالب مختلفی نوشته شده است، خواهید یافت.



اگر CP2 را با دست رسم کنید، چیزی شبیه به این می‌شود:



توجه داشته باشید که در این نمودار، اصطلاح/افکار و احساسات، شکل کوتاه شده تمام این تجربیات شخصی است: افکار، احساسات، عواطف، خاطرات، تصاویر ذهنی، امیال، حس‌ها، باورها، هوس‌ها، طرحواره‌ها و....

منظور از «به قلاب افتادن» یا به دام افتادن چیست؟

به قلاب افتادن، اصطلاحی عامیانه و مفید برای همجوشی‌شناختی است. منظور از شناختواره تمام هیجان‌ها و احساسات است؛ بنابراین ترجیح می‌دهم وقتی با درمانگران صحبت می‌کنم «همجوشی با افکار و احساسات» را به کار ببرم و هنگام صحبت با مراجعان از «به قلاب افکار و احساسات افتادن» صحبت کنم.

همجوشی مشکلی اساسی است که در ACT به آن می‌پردازیم. اصطلاح همجوشی برای نشان دادن تأثیر منفی افکار و احساسات بر رفتار به کار می‌رود - به گونه‌ای که رفتار چنان انعطاف‌ناپذیر یا غیرقابل نفوذ می‌شود که برای بهزیستی مخرب، مشکل‌ساز و مضر می‌گردد. به عبارت دیگر، چنین رفتاری شما را از آن شخصی که می‌خواهید باشید و از زندگی‌ای که می‌خواهید برای خود بسازید دور می‌کند.

یکی از متداول‌ترین راه‌های به قلاب افتادن ما، همجوشی با دستورالعمل‌های کنترل هیجانی است: من باید از افکار و احساسات ناخوشایند خود اجتناب کنم (و از شر آن‌ها خلاص شوم). این موارد در ACT به عنوان اجتناب تجربه‌ای شناخته می‌شوند. اجتناب تجربه‌ای، امری طبیعی است و فقط هنگامی که با برنامه کنترل هیجانی همجوش گردد، مشکل‌ساز می‌شود. در این صورت اجتناب تجربه‌ای بر رفتار ما غالب می‌شود؛ اما توجه داشته باشید که هرچند اجتناب تجربه‌ای زیرمجموعه بسیاری از مشکلاتی است که توسط همجوشی ایجاد می‌شود، به ندرت تنها مشکلی است که ما در ACT به آن می‌پردازیم.

ما علاوه بر قلاب‌شدن به برنامه کنترل هیجانی، ممکن است به قلاب این موارد نیز بیفتیم:

- دلیل‌آوری، قواعد، قضاوت‌ها، گذشته، آینده، خودپنداره ما؛
- خوب به نظر رسیدن و برحق بودن؛
- کمال‌گرایی؛
- به دنبال لذت، قدرت، ثروت، شهرت، مقام بودن و سایر اهداف آرزومندانه؛
- احساس حق‌به‌جانب بودن یا خود را محق دانستن؛

- هرگونه هیجان، مانند اضطراب، ترس، غم، خشم، شرم، گناه، حرص، غبطه، حسادت، شهوت؛
- اصرارها، هوس‌ها، آرزوها؛
- و خیلی چیزهای دیگر!

حرکت‌های نزدیک‌کننده و دورکننده

هم در دوراهی انتخاب و هم در شلیک به قلب هدف (پیوست ۳)، حرکت‌های دورکننده به معنای اعمال نامؤثر و ناسازگار با ارزش‌ها است؛ به عبارت دیگر، باعث دور شدن شما از شخصی که می‌خواهید باشید یا زندگی‌ای که می‌خواهید بسازید می‌شوند. این حرکات دورکننده اغلب، اما نه همیشه، به علت اجتناب تجربه‌ای روی می‌دهد. همچنین علت آن‌ها اغلب اوقات، همجوشی با دلایل، قواعد، «برحق بودن»، «خوب به نظر رسیدن»، لذت جویی یا هر ترکیبی از افکار، احساسات، عواطف و خاطرات مثبت یا منفی است. برعکس، حرکات نزدیک‌کننده شامل اعمال مؤثر و سازگار با ارزش‌هایی است که سمت و سوی شخصی که می‌خواهید باشید را به شما نشان می‌دهد.

اگر با ماتریس ACT آشنا باشید، متوجه اهمیت تفاوت فاحشی که بین نحوه استفاده از اصطلاح حرکت‌های دورکننده در استفاده رایج و استفاده از آن در ماتریس ACT وجود دارد، خواهید شد. در تمام منابع اصلی امروزی که به ماتریس ACT می‌پردازند، اصطلاح حرکت دورکننده به معنای دور شدن از ارزش‌ها یا دور شدن از زندگی‌ای که می‌خواهید برای خود بسازید نیست. در عوض، این اصطلاح به معنای دور شدن از افکار و احساسات مشکل‌آفرین یا دور شدن از موانع درونی است. تشخیص این تفاوت بسیار حیاتی است که دور شدن از افکار و احساسات دردناک و مشکل‌آفرین با دور شدن از ارزش‌ها یکی نیست و این به معنی درست بودن دوراهی انتخاب و اشتباه بودن ماتریس نیست.

قبل از ادامه کار، لازم است بدانیم که حرکت‌های نزدیک‌کننده و دورکننده، همواره از دید مراجع نگریسته می‌شود نه از دید درمانگر. به عنوان مثال، اگر مراجع رفتار خود را در مورد بیرون رفتن با دوستان خود و مست کردن به عنوان روح‌افزا و مؤثر و همسو با تبدیل شدن به شخصی که می‌خواهد باشد، ببیند، این کار برای او حرکتی نزدیک‌کننده است (حتی اگر درمانگر آن را عملی خودویرانگر و مخرب ببیند).

در آغاز درمان، برخی از مراجعان رفتارهای خاصی را، هرچند از نظر درمانگر کاملاً خودویرانگر باشد، در طبقه حرکات نزدیک‌کننده قرار می‌دهند. این کار در اعتیاد و اختلالات خوردن، شایع است. در این صورت درمانگر نباید نظر مراجع را زیر سؤال ببرد. ما در این مرحله از درمان، فقط می‌خواهیم

که مراجع نگاهی کارکردگرایانه به رفتار خود داشته باشد. اگر او هنوز عواقب مخرب رفتار خود را نمی‌بیند اشکالی ندارد. او تازه دارد مهارت جدیدی را می‌آموزد.

با ادامه درمان و شفاف شدن عمیق ارزش‌های مراجع، می‌توان چنین رفتارهایی را مورد بازنگری قرار داد و دلسوزانه و با احترام پیامدهای رفتار او را بررسی کرد تا روشن شود که آیا از نظر مراجع آن رفتارها در بلندمدت در جهت فردی که می‌خواهد باشد و زندگی‌ای که مورد نظر او است متناسب و مؤثر هستند یا خیر. در این مرحله، مراجعان به طور معمول نظرات خود را تغییر داده و این موارد را در دسته حرکت‌های دورکننده طبقه‌بندی می‌کنند.

همچنین توجه داشته باشید که بسته به شرایط، ممکن است رفتاری خاص، نزدیک‌کننده باشد یا دورکننده. در این‌جا مثالی از زندگی خودم می‌آورم. من وقتی کیکی را به‌عنوان بخشی از مناسبتی خاص مانند جشن تولد، با توجه‌آگاهی می‌خورم، یعنی آن را واقعاً با تمام وجود مزمزه می‌کنم، آن را به‌عنوان حرکتی نزدیک‌کننده طبقه‌بندی می‌کنم اما وقتی که به حرص و ولع مصرف قند قلاب می‌شوم و کیک را با بی‌فکری و از روی عادت می‌خورم و دومین و سومین قطعه را می‌لمبانم، این کار را به‌عنوان حرکتی دورکننده طبقه‌بندی می‌کنم. (تو رو خدا به کسی نگویند که من این کار را می‌کنم. می‌خواهم همه فکر کنند من مربی توجه‌آگاهی بی‌عیب و نقصی هستم).

دوراهی انتخاب نسخه ۲ و شش فرایند اصلی ACT

نسخه ۲ دوراهی انتخاب، به‌طور کامل با «شش ضلعی انعطاف‌پذیری» ACT که شامل شش فرایند اصلی پذیرش، ناهمجوشی، تماس با لحظه حال، خود-به‌عنوان-بافتار، ارزش‌ها و عمل متعهدانه است هم‌خوانی دارد. نمودار بعدی این موضوع را نشان می‌دهد: