

فهرست مطالب

.....	سخن مترجم	۵
.....	پیش‌گفتار	۷
.....	تشکر	۹
.....	مقدمه: موضوع چیست؟	۱۱
.....	فصل ۱: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌طور خلاصه	۱۷
.....	فصل ۲: گیر افتاده‌اند اما نشکسته‌اند	۳۳
.....	فصل ۳: خانه ACT	۵۱
.....	فصل ۴: کسب تجربه	۵۹
.....	فصل ۵: سرآغاز ACT	۷۳
.....	فصل ۶: ساختن چی؟؟!!	۱۱۳
.....	فصل ۷: به افکارتان نگاه کنید	۱۳۳
.....	فصل ۸: فضا دادن	۱۷۹
.....	فصل ۹: بودن در اینجا و اکنون	۲۰۷
.....	فصل ۱۰: آگاهی خالص	۲۳۱
.....	فصل ۱۱: بدانید چه چیزی مهم است	۲۵۰
.....	فصل ۱۲: آنچه را که لازم است، انجام دهید	۲۷۵
.....	فصل ۱۳: گیر نیفتادن	۲۹۷
.....	فصل ۱۴: من و تو	۳۰۶
.....	فصل ۱۵: سفر درمانگران	۳۱۵
.....	پیوست ۱: مفهوم‌سازی موردی آسان‌سازی	۳۲۱

۳۲۳ پیوست ۲: منابع
۳۲۹ منابع و مآخذ
۳۳۳ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۳۵ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

سخن مترجم

توجه‌آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر مذاهب مختلف از جمله بودائیسیم، اسلام و مسیحیت توجه روان‌شناسان و پژوهشگران غربی را به خود جلب کرده است. توجه‌آگاهی یعنی توجه کردن منعطف، باز و کنجکاوانه توأم با پذیرش و عدم قضاوت به آنچه که در لحظه کنونی در حال روی دادن است.

تمرین‌های توجه‌آگاهی به ما و مراجعان در درمان کمک می‌کنند تا این نکته را درک کنیم که احساسات، افکار و حس‌های بدنی ناخوشایند ممکن است رخ دهند اما آنها جزء ثابت و دائمی وجود ما نیستند. توجه‌آگاهی برای ما این امکان را فراهم می‌کند تا به جای گیر افتادن در دنیای بیرون و درون و باور کردن قصه‌های ذهنی مان و واقعی دانستن آنها و پاسخ دادن ناآگاهانه به آنها یا تلاش برای دور کردن آنها با ذهنی باز، پذیرا و مهربانانه با آنها روبرو شویم.

اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر توجه‌آگاهی قرار دارد اما برای داشتن زندگی غنی، معنادار و کامل به چیزی بیشتر از توجه‌آگاهی، یعنی عمل کردن در جهت ارزش‌ها نیاز است. این درمان به دنبال از بین بردن رنج‌ها و سختی‌های زندگی نیست، بلکه می‌خواهد با گرفتن زهر افکار و احساسات ناخوشایند، درد هیجانی تبدیل به رنج کشیدن مستمر و مداوم که مانع عمل کردن در جهت زندگی پر بار و سرزنده است، نشود. ACT شیوه‌ای برای زندگی کردن در جهت ارزش‌ها است. البته همواره این‌گونه زندگی کردن شاید امکان‌پذیر نباشد اما، با تمرین و ممارست می‌توانیم این نوع نگاه به دنیا را در خود تقویت کنیم.

من از زمان آشنایی با این روش درمانی و مطالعه در زمینه آن، همیشه به این موضوع فکر می‌کنم که چرا ما منتظر می‌شویم تا افراد دچار مشکلات روانی شوند و بعد به درمان آنها بپردازیم. در بخش سلامت و بهداشت جسمی گفته می‌شود پیشگیری بهتر از درمان است؛ چقدر خوب خواهد بود که این شعار در بخش سلامت و بهداشت روان نیز مدنظر قرار گیرد. من نیز همانند گروهی از پژوهشگران در حوزه سلامت روان، بر این باور هستم که از مؤلفه‌های ACT می‌توان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی استفاده کرد و این امر حاصل نمی‌شود مگر اینکه پذیرش آنچه که قابل تغییر نیست و تعهد به انجام عمل ارزش‌مدار، به یک سبک زندگی تبدیل شود. این مهم فقط از طریق آموزش این مؤلفه‌ها به اقشار مختلف جامعه از هر جنس، سن، باور، اعتقاد و سطح اجتماعی -

اقتصادی و تحصیلی که هستند میسر می‌شود. بدین ترتیب، ما در آینده نسلی خواهیم داشت که از مشکلات به شیوه‌های مختلف فرار نمی‌کند و با ذهنی باز و پذیرا سعی می‌کند در جهت داشتن زندگی ارزشمند گام بردارد. وقتی انسان‌های ارزش‌مدار بتوانند در جامعه‌ای گرد هم آیند مطمئناً جامعه‌ای سرزنده و هدفمند و توجه‌آگاه خواهیم داشت. البته این امر به همت و اراده‌ی ملی در کنار توجه مسئولان نظام سلامت روان کشور نیاز دارد. به امید آن روز.

در پایان از جناب آقای دکتر ارجمند و همکارانشان در انتشارت ارجمند که با تلاش‌های فراوان زمینه‌ی چاپ این کتاب را فراهم کردند تشکر می‌کنم. از دوستانی نیز که مرا از پیشنهادات تکمیلی و یا کاستی‌هایی که در زمینه‌ی ترجمه وجود دارد مطلع سازند، سپاسگزار خواهم بود.

انوشه امین‌زاده

بهمن ۱۳۹۴

پیش‌گفتار

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به‌طور گریبی ضد شهودی است. ذهن با او می‌جنگد. حتی درمانگران با تجربه ACT و مراجعانی که با ACT به‌طور موفقیت‌آمیز درمان می‌شوند و می‌توانند در حین درمان با چیزی ارتباط برقرار کنند و به جلو بروند ناگهان هفته‌ها بعد درمی‌یابند که انرژی و سرزندگی از آن رابطه رفته است چرا که آنها به نحو نامحسوسی آن را به چیزی نه تنها معمولی بلکه با فایده بسیار کم تغییر شکل داده‌اند.

ACT درباره ایجاد حالت عادی برای ذهن نیست بلکه درباره خارج شدن از ذهن‌تان و ورود به زندگی‌تان است. ذهن این برنامه را دوست ندارد.

این پدیده تا اندازه‌ای روشن می‌کند که چرا ACT، درمان جدیدی برای بیشتر درمانگران است با وجود اینکه حدود سی سال پیش شکل گرفت و گسترش پیدا کرد.

ما عمداً مدت زمان طولانی روی این نظریه و فرایندهای زیربنایی آن کار کردیم به امید اینکه به بیراهه نرویم. ما به زبان رفتاری دقیق، توانستیم بگوییم منظور از "ذهن" چیست. ما با آزمایش‌های دقیق رفتاری توانستیم بررسی کنیم که چگونه هم‌جوشی‌زدایی، تأثیر شناخت را تعدیل می‌کند یا چگونه پذیرش، نقش هیجان را تغییر می‌دهد.

این راهبرد واقعاً کمک کرد که به کار خود در این زمینه ادامه دهیم اما به میزان زیادی هم موجب شد که ارائه کار به تأخیر بیفتد. (اولین کتاب در زمینه ACT حدود ده سال پیش کامل شد، تقریباً بیست سال بعد از شروع ACT) همچنین موجب شد که اولین نوشته‌ها در مورد ACT بسیار پیچیده ارائه شوند. مراجعان به سختی توانستند از سبک حل مسئله به سبک رو به رشد توجه‌آگاهی انتقال پیدا کنند. نظریه زیربنایی ACT، چرایی و چگونگی انجام این کار را توضیح می‌دهد - و ما آماده بودیم جزئیات این علم را ارائه کنیم با اینکه گاهی اوقات واقعاً برای آنهایی که مطلع از تحلیل رفتاری نبودند غیرقابل درک بود.

خوشبختانه ماهیت ACT حداقل برای بعضی افراد به خوبی آشکار شد. درمانگران و نویسندگان خلاق از جمله نویسنده این کتاب زیبا و جدید شروع به یافتن راه‌های روشن‌تر و ساده‌تری برای کمک به دیگران برای برقراری ارتباط با این شیوه درمانی کردند. کتاب‌های خود-یاری اولیه به این فرایند شتاب دادند؛ حتی بعد از آن نویسندگان یاد گرفتند چگونه بنویسند که مردم بفهمند.

در حال حاضر قلمرو ACT از طریق انتشار کتب متعدد و صدها مقاله گسترده‌تر شده است. درمانگران نیاز دارند از جایی شروع به کشف این قلمرو کنند. پیش‌بینی من این است که برای آنها تازگی خواهد داشت.

راس هریس توانایی فوق‌العاده‌ای در درک موضوعات، بدون پیچیدگی و ارائه ایده‌های بالینی پیچیده به شیوه‌ای قابل فهم دارد. ACT به زبان ساده همان ACT است. بدون هیچ تردیدی. این کتاب از متنی روشن در هر صفحه برخوردار است. راس سال‌های زیادی را به درک عمیق این کار اختصاص داده است و یاد گرفته که آن را به‌طور کامل به کار بندد و توسعه دهد. در این کتاب، او از استعداد مثال زدن خود برای ارائه و تدوین روشن مدل ACT استفاده کرده و از خلاقیت بالینی خود برای ارائه روش‌ها و راه‌های جدید برای رسیدن به قلب مفاهیم موجود در ACT همراه با مراجعان بهره برده است.

این کتاب از ترکیب عالی و انسجام معناداری برخوردار است. به خصوص اگر شما تازه‌کار هستید، این کتاب استادانه مدل ACT را برای فهمیدن به روی شما می‌گشاید. همان‌طور که عنوان کتاب می‌گوید: ACT به زبان ساده.

دکتر استیون س. هیز.

دانشگاه نوادا

تشکر

ابتدا تشکر فراوان از همسرم، کارمل، دارم برای همه عشق و حمایتی که نشان داد؛ برای تحمل اختلال وسواس نوشتاری من؛ برای تشویق من به ادامه نوشتن در تمام مسیرهای تاریکی که فکر می‌کردم چیزی جز چرندیات نمی‌نویسم و برای اینکه عامل انتشار عقاید من هست و فعالانه به من کمک می‌کند که ایده‌هایم را آشکار کنم.

از همه دوستان و همکارانم تشکر می‌کنم که پیش‌نویس‌های اولیه من را خواندند و به من بازخوردهای ارزشمندی دادند: جولین مک نالی، جورج ایفرت، هنک راب و رز لسبریچ.

طبق معمول، قدردانی بی‌حد خودم را نثار استیو هیز، مبتکر ACT می‌کنم و این قدردانی شامل کلی ویلسون، کرک استروسال، رایین والسر و هنک راب هم می‌شود که همگی منبع الهام‌بخش بزرگی برای من هستند. همچنین از کل جامعه ACT سپاسگزارم که بسیار حمایت‌کننده و الهام‌بخش است؛ بسیاری از ایده‌هایی که در این صفحات ارائه شده‌اند برآمده از بحث‌هایی است که در سطح جهانی در زمینه ACT مطرح شده‌اند.

همچنین دوست دارم از کارگزارم، سمی جاستسن برای همه کارهای خوبش سپاس‌گزاری کنم و انبوهی از تشکر به کل تیم در نیوهاربینگر- از جمله جس بیب، کترین ساکر و مت مک‌کی برای تلاش، مراقبت و توجهی که صرف این کتاب کردند.

ویراستاران، قهرمانان بی‌صدای کتاب‌های موفق هستند و من دوست دارم سپاس خود را نثار تلاش‌های قهرمانانه ویراستار خودم، جین بلو کوایست که واقعاً زحمت فراوانی برای شکل‌گیری این کتاب کشید، کنم.

در آخر می‌خواهم از پسر، مکس تشکر کنم. هر چند که بسیار کوچک است تا به‌طور مستقیم در تهیه این کتاب به من کمک کرده باشد اما به سادگی و با حضورش، زندگی مرا مملو از عشق کرده و به‌طور غیرمستقیم کمک فوق‌العاده‌ای بوده است.

مقدمه

موضوع چیست؟

الفبای زندگی ز. ح. م. ت. است - آلبرت ایس
زندگی مشکل است - م. اسکات پک
زندگی رنج کشیدن است - بودا
زندگی مزخرفه! - بی نام

چرا، چرا، چرا؟

چرا این قدر خوشحال بودن سخت است؟ چرا زندگی این قدر سخت است؟ چرا انسان این قدر رنج می برد؟ و واقعاً در این زمینه چه کاری می توانیم انجام دهیم؟ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) پاسخ هایی عمیق و متحول کننده ای برای این سؤال ها دارد. اهداف این کتاب مبتنی بر تفسیر نظریه و تجربه پیچیده ACT است تا آن را قابل فهم و لذت بخش سازد. اگر مانند من قفسه ای از کتاب های ناتمام علمی دارید ACT را سرگرم کننده و سرزنده خواهید یافت. من تماماً از زبان حرفه ای تا حد ممکن کمتر استفاده کرده ام و زبان روزمره را که در همه جا استفاده می کنیم به کار گرفته ام. امیدوارم بدین ترتیب ACT را قابل استفاده برای متخصصان در هر سطحی - از مربیان، مشاوران و پرستاران سلامت روان تا مددکاران اجتماعی، روان شناسان، روان درمانگران و همه افراد متخصص در حوزه سلامت - کرده باشم.

ACT چیست؟

ما رسماً ACT را به صورت کلمه "آکت" می‌خوانیم و نه حروف اختصاری A-C-T. دلیل خوبی هم برای آن داریم. اساساً، ACT یک درمان رفتاری است: دربارهٔ عمل کردن است. اما دربارهٔ هیچ عملی در گذشته نیست. اول اینکه دربارهٔ عمل ارزش‌مدار است. در این مدل مؤلفه هستی‌گرای بزرگی وجود دارد: در زندگی می‌خواهید پای چه چیزی بایستید؟ واقعاً در اعماق قلب‌تان به چه چیزی اهمیت می‌دهید؟ می‌خواهید در مراسم تشییع جنازه‌تان از شما چگونه یاد کنند؟ ACT شما را در معرض موضوعات مهمی در تصویری بزرگ قرار می‌دهد: واقعاً از اعماق قلب‌تان دوست دارید چه کسی باشید و می‌خواهید در طی عمر کوتاه‌تان بر روی این کرهٔ خاکی چه کاری انجام دهید. سپس می‌توانید از این ارزش‌های مرکزی برای هدایت کردن، برانگیختن و الهام بخشیدن به تغییر رفتاری استفاده کنید. دوم اینکه، این روش دربارهٔ عمل "توجه‌آگاهانه" است: عملی که شما هشیارانه انجام می‌دهید با آگاهی کامل - کاملاً باز نسبت به تجربیاتی که دارید و کاملاً درگیر با هر آنچه که انجام می‌دهید.

ACT اسمش را از یکی از پیام‌های مرکزی‌اش گرفته است: بپذیرید هر آنچه را که خارج از کنترل شخص شما هست و متعهد باشید به آنچه که زندگی شما را پربار می‌سازد. هدف ACT این است که به ما کمک کند زندگی غنی کامل و معناداری داشته باشیم، از طریق پذیرفتن دردی که ناخواسته زندگی با خود دارد. ACT این کار را به دو روش انجام می‌دهد:

- به ما مهارت‌های روان‌شناختی را یاد می‌دهد که بتوانیم افکار و احساسات دردآور را به‌طور مؤثر تحمل کنیم به‌طوری که تأثیر و نفوذ کمتری داشته باشند - به عنوان مهارت‌های توجه‌آگاهی شناخته می‌شوند. و
- به ما کمک می‌کند تا بفهمیم واقعاً چه چیزی برای ما مهم و معنادار است - به این معنا که ارزش‌های ما را روشن می‌کند - و از این اطلاعات در جهت هدایت کردن، الهام بخشیدن و برانگیختن ما برای انتخاب هدف و انجام اعمالی که زندگی‌مان را پربار می‌کنند، استفاده می‌کند.

ACT مبتنی بر نظریه‌ای در زمینهٔ زبان و شناخت انسانی با عنوان نظریهٔ چارچوب ارتباطی (RFT) است، نظریه‌ای که تا به حال بیش از یکصد و پنجاه عنوان مقالهٔ مروری از اصول آن حمایت کرده‌اند. ما نظریهٔ چارچوب ارتباطی را در این کتاب مطرح نمی‌کنیم چرا که نسبتاً تخصصی است و فهمیدن آن تا حدی کار می‌برد، در حالی که هدف این کتاب خوش‌آمدگویی به شما به حیطهٔ ACT، آسان‌سازی مفاهیم اصلی و مقدمه‌ای سریع برای حرکت شما است.

خبر خوب این است که شما می‌توانید یک درمانگر اثرگذار ACT باشید بدون اینکه چیزی در مورد نظریهٔ چارچوب ارتباطی بدانید. اگر ACT مانند راندن ماشین‌تان باشد نظریه چارچوب ارتباطی مانند دانستن چگونگی کار کردن موتور ماشین‌تان است: شما می‌توانید رانندهٔ ماهری باشید در حالی که هیچ‌چیز در مورد تعمیر ماشین نمی‌دانید. (اگرچه بسیاری از درمانگران در حوزهٔ ACT معتقدند از زمانی که نظریه چارچوب ارتباطی را فهمیده‌اند اثربخشی کار بالینی آنها بیشتر شده است. بنابراین اگر شما به این موضوع علاقه‌مند هستید پیوست ۲ به شما اطلاعات بیشتری در زمینهٔ منابعی که می‌توانید به آنها مراجعه کنید، خواهد داد.)

این کتاب برای چه کسی مفید است؟

هدف من از نوشتن این کتاب معرفی سریع و سادهٔ این مدل به تازه‌واردین بوده است. همچنین برای شاغلین باتجربه‌ای که به دنبال دورهٔ آموزشی سریعی هستند: الفبای ACT، اگر علاقه‌مند هستید. من کتاب تکمیلی دیگری را هم طراحی کرده‌ام که نظریه‌های بیشتر یا بحث‌های عمیق‌تری از فرایندها و کاربردهای بالینی ACT را مطرح می‌کند. چند تا از این کتاب‌ها را همین‌طور که پیش می‌رویم ذکر خواهم کرد و بقیه را در بخش منابع خواهم آورد (پیوست ۲).

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

اگر شما تازه‌وارد به ACT هستید من قویاً پیشنهاد می‌کنم که تمام کتاب را از صفحه اول تا آخر بخوانید قبل از اینکه هیچ استفاده‌ای از آن نکنید. به خاطر اینکه شش فرایند مرکزی ACT به یکدیگر وابسته‌اند، چنانچه شما درک خوبی از کل مدل و این شیوه‌های متفاوت درهم آمیخته نداشته باشید، کاملاً گیج خواهید شد و در مسیر غلطی قدم برخواهید داشت.

و البته خواندن تنها کافی نیست شما نیاز دارید فعالانه تمرین‌ها را همین‌طور که پیش می‌روید، انجام دهید. در حقیقت شما نمی‌توانید تنها با خواندن دربارهٔ رانندگی، راننده شوید؛ باید سوار ماشین شوید دست‌هایتان را روی فرمان بگذارید و چرخ بزنید. زمانی که آماده هستید که ACT را در رابطه با مراجعان خود به کار ببرید می‌توانید از این کتاب گاهی به عنوان راهنمای کارتان یا به عنوان کتابی مبتنی بر پروتکل ACT که شما را جلسه به جلسه با جزئیات کامل هدایت می‌کند، استفاده کنید.

از فصل ۱ تا ۳ به‌طور فشرده مدل و نظریهٔ زیربنایی آن را مرور خواهم کرد. سپس در فصول ۴ و ۵ اصول شروع کار را پوشش خواهم داد از جمله اینکه چگونه چطور درمان تجربه‌ای را انجام دهید، توافق آگاهانه را به‌دست آورید و جلسات مداومی را سازمان‌دهی کنید. در فصول ۶ تا ۱۲ ما گام به گام ۶ فرایند مرکزی ACT را دنبال خواهیم کرد و اینکه چگونه چطور از آنها در سطح وسیعی از موضوعات بالینی

استفاده کنیم. در هر فصل سعی شده است که مطالب ساده و کاربردی ارائه شود به طوری که شما بتوانید این رویکرد را بی‌درنگ به کار ببرید. (اما لطفاً به خاطر داشته باشید: تازه‌واردها اول باید کل کتاب را صفحه به صفحه قبل از استفاده از آن بخوانند.)

در آخرین بخش کتاب، فصل‌های ۱۳ تا ۱۵، گستره وسیعی از عناوین مهم را پوشش می‌دهیم از جمله تله‌های درمانگران، موانعی که در آینده سد راه تغییر قرار می‌گیرند، ارتقاء رابطه مراجع-درمانگر، حرکت اطراف شش فرایند مرکزی، وارد کردن ACT در زندگی روزانه، ترکیب و تطبیق ACT با مدل‌های دیگر و به عنوان درمانگر ACT، در این سفر بعداً به کجا خواهید رفت. از فصل ۵ به بعد شاهد ظهور قاب‌هایی با عنوان "نکته عملی" مانند زیر خواهید بود:

نکته عملی در این فصل نکات عملی را خواهید یافت که به تمرین بالینی شما و موانع عادی که با آنها برخورد خواهید کرد، کمک می‌کنند.

نقش شما در این میان

من اخیراً حرف بسیار خوبی را شنیدم: "خودت باش: دیگران قبلاً هرچه می‌خواستند، شدند." نقش شما در یادگیری و تمرین ACT این است که خودتان باشید. من زمان زیادی را تلف کردم و در ابتدای کارم در ACT سعی کردم ACT را کلمه به کلمه مانند آنچه که در کتاب‌ها نوشته شده بود انجام دهم. و بعد از اینکه استیو هیز و کلی ویلسون- دو نفر از پایه‌گذاران ACT - را در عمل دیدم، سعی کردم از سبک درمانی خاص آنها تقلید کنم. این هم برای من فایده زیادی نداشت. وقتی به خودم اجازه دادم که خودم باشم و سبک خودم و شیوه صحبت کردن خودم را دنبال کنم همه چیز بهتر شد؛ من بر اساس رفتاری که طبیعی بود و برای مراجع نیز مناسب بود عمل کردم. مطمئنم شما هم راه خود را پیدا خواهید کرد.

بنابراین همین‌طور که کتاب را می‌خوانید از خلاقیت خود استفاده کنید. برای انطباق، تعدیل و بازآفرینی دوباره ابزارها و تکنیک‌های درون این صفحات با سبک شخصی خودتان احساس آزادی کنید (مشروط به آن که وفادار به مدل ACT باقی بمانید). در هر جا که استعاره، متن، کاربرد یا تمرینی ارائه کرده‌ام کلمات آنها را به سبکی که خودتان صحبت می‌کنید، تغییر دهید. و اگر استعاره‌هایی بهتر یا متفاوت دارید که همان پیام را می‌رساند لطفاً از همان‌ها به جای آنچه که در کتاب آمده است استفاده کنید. فضا برای خلاقیت و نوآوری در مدل ACT بسیار زیاد است بنابراین لطفاً از این شرایط کمال استفاده را ببرید.

شروع

تعداد کمی از افراد وارد ACT می‌شوند و از ابتدا با سر در آن شیرجه می‌روند. شما مانند بیشتر افراد دوست دارید اول انگشت‌های خود را در آب فرو کنید. سپس تمام پای‌تان را در آب کنید. بعد زانو تا ران. حالا شما خودتان را در این وضعیت عجیب می‌بینید که یک پا داخل آب و یک پا کاملاً خارج آن است. در این حالت مدتی باقی خواهید ماند؛ نیمی درون و نیمی بیرون هنوز مطمئن نیستید که آیا ACT مناسب شما هست یا نه. بالاخره یک روزی در آن غوطه‌ور می‌شوید. و زمانی که این اتفاق افتاد می‌فهمید که آبی گرم، خوشایند و نیروبخش است؛ احساس آزادی، سبکی و موفقیت می‌کنید و می‌خواهید زمان بیشتری را در آن سپری کنید. زمانی که چنین اتفاقی افتاد دیگر هیچ برگشتی به شیوه کار قبلی‌تان وجود نخواهد داشت. (خُب اگر این اتفاق قبلاً برای شما نیافتاده است امیدوارم چنین چیزی را در پایان این کتاب تجربه کنید.)

یکی از دلایل عدم اطمینان اولیه نسبت به ACT این است که اصول قراردادی عقل را به چالش می‌کشد و قوانین زمینی روان‌شناسی غربی را در بیشتر موارد زیر پا می‌گذارد. به‌طور مثال بیشتر مدل‌های درمانی بر کاهش علائم متمرکز هستند. فرض آنها این است که مراجعان نیاز دارند که علائمشان کاهش یابد تا اینکه بتوانند زندگی بهتری را شروع کنند. ACT از بنیان وضع دیگری دارد. ACT فرض می‌کند که الف) کیفیت زندگی در ابتدا به توجه‌آگاهی، عمل ارزش‌مدار بستگی دارد و ب) صرف‌نظر از اینکه چند علامت مرضی دارید رسیدن به چنین وضعیتی امکان‌پذیر است - شما را آماده می‌کند که به علائم‌تان با توجه‌آگاهی پاسخ دهید.

از همه اینها که بگذریم زندگی توجه‌آگاهانه و همسو با ارزش‌ها پیامد مطلوب ACT است و نه کاهش علائم. با اینکه ACT علائم را کاهش می‌دهد اما هرگز هدفش این نیست. ("زندگی همسو با ارزش‌ها" کمی ذهن پر کن است در بیشتر کتاب‌ها آن را خلاصه کرده‌ام به "زندگی ارزشمند". ببخشید که در سطوح بالای زبان انگلیسی نیست.)

بنابراین در ACT، زمانی که ما به مراجعی مهارت‌های توجه‌آگاهی را آموزش می‌دهیم هدف کاهش علائم او نیست بلکه اساساً تغییر نوع رابطه‌اش با علائمش است به‌طوری که دیگر او را از زندگی ارزشمند دور نگه ندارد. در حقیقت کاهش علائم به عنوان جایزه محسوب می‌شود و نه هدف اصلی درمان.

البته ما به مراجعان نمی‌گوییم که "سعی نمی‌کنیم علائم شما را کاهش دهیم!" چرا نه؟ چون که الف) این کار موجب بروز انواع موانع درمانی غیرضروری می‌شود و ب) ما می‌دانیم که به احتمال زیادی کاهش علائم به وقوع خواهد پیوست. (حتی اگر هرگز هدف ما این نباشد تقریباً در هر کوشش

و پژوهشی که تا به حال در زمینه ACT انجام شده کاهش معنادار علائم دیده شده است - اگرچه چنین شرایطی کندتر از مدل‌های دیگر اتفاق می‌افتد.)

خب معنای این کار این است که اگر شما به مدل ACT از مدل‌هایی که بسیار متمرکز کاهش علائم مرضی هستند روی بیاورید، جابه‌جایی الگویی بس عظیمی برای تان اتفاق می‌افتد. خوشبختانه بیشتر افراد - درمانگران و مراجعان - این را نوعی آزادی می‌بینند. با این وجود چون ACT نسبت به دیگر رویکردها خیلی متفاوت است بیشتر کارورزان در ابتدا احساس ناشیگری، اضطراب، آسیب‌پذیری، گیجی یا عدم کفایت می‌کنند. من هم چنین حالتی را تجربه کردم. (و هنوز هم گاهی چنین حالتی دارم) خبر خوب این است که ACT به شما ابزاری می‌دهد که به‌طور مؤثر بتوانید این احساس‌های طبیعی را به خوبی مدیریت کنید. و هرچه بیشتر ACT را روی خودتان برای پربار ساختن و ارتقاء زندگی تان و حل مشکلات دردناک خودتان تمرین کنید می‌توانید اثربخش‌تر آن را در رابطه با مراجعان خود به کار ببرید. (در مورد پاداش چطور؟) خب، مقدمه بس است: بیایید شروع کنیم.

فصل ۱

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور خلاصه

"ذهن" چیست؟

خیلی سخته. من نمی‌تونم این کار را انجام دهم. چرا کار نمی‌کنه؟ وقتی کتاب را می‌خوندم خیلی راحت به نظر می‌رسید. کاش یک درمانگر واقعی اینجا بود و به من می‌گفت چه کار کنم. شاید من ساخته نشدم برای چنین کاری. خیلی خنگم. شاید باید این مراجع را بفرستم پیش فرد دیگری که می‌دونه چه کار کنه.

آیا هرگز مغزتان به شما چنین حرف‌هایی زده است؟ مال من هم گفته. و همین‌طور ذهن هر درمانگر دیگری که می‌شناسم به او چنین حرف‌هایی زده است. حالا لحظه‌ای تمرکز کنید روی چیزهای بی‌فایده دیگری که ذهن شما می‌پروراند. برای مثال، آیا ذهن‌تان هرگز شما را غیرمنصفانه با دیگران مقایسه کرده است، یا از تلاش‌های شما انتقاد کرده است یا نمی‌گوید شما از پس کاری که می‌خواهید انجام دهید بر نمی‌آیید؟ آیا خاطرات بدی را از گذشته به یادتان می‌آورد؟ آیا اشتباهات زندگی‌تان را پیدا می‌کند مانند کاری که امروز کردید به جای یادآوری موضوعاتی که موجب خوشحالی شما شده‌اند؟ آیا سناریوهای وحشتناکی درباره آینده به ذهن شما می‌آورد و به شما درباره همه چیزهایی که در آینده می‌توانند اشتباهاً اتفاق بیافتند، هشدار می‌دهد؟ اگر این‌طور هست، به نظر می‌رسد شما یک ذهن عادی دارید. اجازه دهید برای‌تان بگویم، ما در ACT با این فرض شروع می‌کنیم که فرایند روان‌شناختی عادی ذهن انسان به راحتی ویرانگر است و دیر یا زود ما را در وضعیت روان‌شناختی عذاب‌آوری قرار می‌دهد. و ACT معتقد است که ریشه این رنج زبان انسانی است.

زبان و ذهن

زبان انسانی سیستم بسیار پیچیده‌ای از علائم است مانند کلمات، تصاویر، صداها، حالت چهره و ژست. انسان زبان را در دو حیطه به کار می‌برد: آشکار و درونی. استفاده آشکار از زبان مانند سخن‌رانی کردن، گفتگو کردن، ژست گرفتن، نوشتن، نقاشی کردن، حجاری کردن، آواز خواندن، پایکوبی کردن، عمل کردن و مانند اینها. استفاده درونی از زبان شامل فکر کردن، تصویر ذهنی داشتن، رؤیای روزانه داشتن، برنامه‌ریزی کردن، تجسم کردن، تحلیل کردن، نگران بودن، تعصب داشتن و مانند اینها. (اصطلاح رایجی که برای استفاده درونی از زبان می‌شود شناخت است.)

حالا روشن شد که ذهن یک "چیز" یا یک "شیء" نیست. ما از ذهن برای توصیف مجموعه بسیار پیچیده‌ای از فرایندهای تعاملی شناختی استفاده می‌کنیم مانند تحلیل کردن، مقایسه کردن، ارزش‌گذاری کردن، برنامه‌ریزی کردن، به‌یادآوردن، تجسم کردن و غیره. و زیربنای همه این فرایندهای پیچیده، سیستم پیچیده‌ای از علائم است که ما آن را زبان انسانی می‌نامیم. بنابراین زمانی که در ACT از کلمه "ذهن" استفاده می‌کنیم استعاره‌ی را برای "زبان انسان" به کار می‌بریم.

ذهن شما دوست شما یا دشمن شما است

ACT به ذهن مانند شمشیر دو لبه نگاه می‌کند. ذهن برای رسیدن به هر نوع هدفی مفید است اما اگر ندانیم که چطور از آن به‌طور مؤثر استفاده کنیم به ما صدمه خواهد زد. جنبه مثبت زبان این است که به ما کمک می‌کند نقشه‌ها و مدل‌های جهان را بسازیم؛ آینده را پیش‌بینی کنیم و برای آن برنامه‌ریزی کنیم، دانش را به اشتراک بگذاریم؛ از گذشته عبرت بگیریم؛ چیزهایی را تصور کنیم که هرگز وجود نداشته‌اند و برای خلق آنها قدم برداریم؛ قوانینی را پایه‌گذاری کنیم که رفتار ما را به‌طور اثربخشی هدایت کنند و به ما کمک کنند که به عنوان یک اجتماع پیشرفت کنیم، با افرادی که دور از ما هستند ارتباط برقرار کنیم و از افرادی که دیگر زنده نیستند، بیاموزیم.

جنبه منفی زبان این است که ما از آن برای دروغ گفتن و فریب دادن؛ برای توهین کردن، افترا زدن، بی‌محلی کردن؛ دشمنی و خشونت ایجاد کردن؛ برای ساختن اسلحه‌های بسیار مخرب و کارخانه‌های بسیار آلوده‌کننده؛ برای نگاه کردن و دوباره زنده کردن حوادث دردناک گذشته؛ برای ترساندن خودمان با تصور آینده‌ای ناخوش‌آیند؛ برای مقایسه کردن، قضاوت کردن، انتقاد کردن و محکوم کردن خودمان و دیگران و ایجاد قوانینی برای خودمان که اغلب محدودکننده و مخرب هستند، استفاده کنیم. از آنجایی که زبان هم موهبت است و هم مصیبت ما اغلب در ACT می‌گوییم ذهن شما نه دوست شماست و نه دشمن شما. خب حالا که می‌دانیم ذهن چیست بیایید برگردیم به موضوع خیلی مهم‌تر.

هدف از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چیست؟

هدف از ACT، به طور غیرتخصصی، ایجاد زندگی غنی، کامل و پرمعنا از طریق پذیرش دردی که به ناچار همراه زندگی می‌آید، است. در اواخر این فصل تعاریف تکنیکی تری از ACT ارائه خواهد شد اما در ابتدا لحظاتی را به فکر کردن درباره این سؤال اختصاص دهید: چرا زندگی ضرورتاً همراه با درد است؟

دلایل آشکار بسیار زیادی وجود دارد. همه ما ناامیدی، یأس، طرد، فقدان و شکست را تجربه کرده‌ایم. همه ما مریضی، جراحی و پیری را تجربه خواهیم کرد. همه ما با مرگ خودمان و کسانی که به آنها عشق می‌ورزیم مواجه خواهیم شد. بالاتر از آن، هیجانات انسانی بسیاری وجود دارند- احساسات عادی که همه ما مکرراً در زندگی‌مان تجربه کرده‌ایم یا خواهیم کرد- که همگی دردناک هستند: ترس، غم، شرم، خشم، شوک و نفرت فقط تعداد اندکی هستند که می‌توانیم از آنها نام ببریم.

مثل اینکه اینهایی که گفتیم کافی نبود، هر کدام از ما ذهنی داریم که در هر لحظه می‌تواند درد را به طور سحرآمیزی تولید کند. متشکریم از زبان انسانی که هر کجا برویم، هر کاری انجام دهیم می‌توانیم بلافاصله درد را تجربه کنیم. در هر لحظه می‌توانیم خاطره دردناکی را زنده کنیم یا گرفتار پیش‌بینی وحشتناکی از آینده شویم. یا مقایسه‌های نامطلوب ("کار او بهتر از مال من است") و خود- داوری‌های منفی درباره خودمان داشته باشیم ("من خیلی چاقم"، "من به اندازه کافی باهوش نیستم" و غیره).

با تشکر از زبان انسانی 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، غمگین است.

و همه ما چنین لحظاتی را مانند سوزان تجربه کرده‌ایم. مهم نیست کیفیت کار ما چقدر خوب است، مهم نیست که چقدر وضعیتی که در آن قرار گرفته‌ایم ممتاز است، همه آن چیزی که نیاز داریم این است که اتفاق بدی از گذشته را به خاطر داشته باشیم یا آینده‌ای که در آن چیز بدی اتفاق خواهد افتاد، تصور کنیم یا بیرحمانه در مورد خودمان داوری کنیم یا زندگی‌مان را با فرد دیگری که بهتر به نظر می‌رسد مقایسه کنیم و بلافاصله آسیب ببینیم.

بنابراین، متشکریم از تحریف ذهن حتی بهترین زندگی‌های انسانی نیز به ناچار درگیر دردهای معناداری هستند. متأسفانه، نوع بشر معمولاً با دردش به طور غیرمؤثری برخورد می‌کند. 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. به همین علت عنصر مهم در ACT، آموزش دادن به افراد برای برخورد مؤثرتر با درد از طریق مهارت‌های توجه‌آگاهی است.

توجه‌آگاهی چیست؟

توجه‌آگاهی یک مفهوم باستانی است و به‌طور گسترده‌ای در روحانیت باستانی و سنت‌های مذاهب مختلف مانند بودائیسیم، تائوایسم، هیندوئیسم، جودیسیم، اسلام و مسیحیت یافت می‌شود. روان‌شناسی غربی به تازگی فواید زیادی را که مهارت‌های توجه‌آگاهی به دنبال دارند، تشخیص داده است. اگر تعدادی کتاب در این زمینه مطالعه کنید خواهید فهمید که توجه‌آگاهی به شیوه‌های متفاوتی تعریف شده است اما همگی نهایتاً به یک چیز ختم می‌شوند:

توجه‌آگاهی به معنای توجه کردن منعطف، باز و کنجکاوانه است.

این تعریف ساده سه چیز مهم را به ما می‌گوید. اول، توجه‌آگاهی فرایند آگاهی است و نه فرایند فکری. شامل هشیاری یا توجه نسبت به تجربه‌ای که شما در این لحظه دارید، می‌شود به جای اینکه در افکارتان گیر کنید. دوم، توجه‌آگاهی دربردارنده نگرشی خاص است: باز و کنجکاوانه. حتی اگر تجربه شما در این لحظه مشکل، دردناک یا ناخوش‌آیند است به جای اینکه از آن فرار کنید یا با آن بجنگید می‌توانید نسبت به آن باز و درباره آن کنجکاو باشید. سوم، توجه‌آگاهی شامل انعطاف‌پذیری در توجه است: توانایی جهت‌دهی، انتشار یا تمرکز هشیارانه توجه‌اتان بر روی جنبه‌های مختلف آنچه که در حال تجربه هستید.

ما می‌توانیم توجه‌آگاهی را برای از خواب بیدار شدن، ارتباط با خودمان و قدردانی از پُرباری هر لحظه از زندگی به کار ببریم. می‌توانیم از آن برای پیشرفت در خود-آگاهی استفاده کنیم- درباره اینکه چگونه فکر می‌کنیم و عکس‌العمل نشان می‌دهیم، بیشتر یاد بگیریم. می‌توانیم از آن برای ارتباط عمیق و صمیمانه با افرادی که برای ما مهم هستند از جمله خودمان استفاده کنیم. و می‌توانیم از آن برای نفوذ هشیارانه بر رفتارمان و افزایش دامنه پاسخ‌هایمان به جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، استفاده کنیم. این هنر هشیارانه زندگی کردن است- مسیری پرمعنی برای کمک به انعطاف‌شناختی و افزایش رضایت خاطر از زندگی.

البته ACT چیزی بیشتر از توجه‌آگاهی است. شیوه‌ای برای داشتن زندگی ارزشمند است: عمل مداومی که به‌وسیله ارزش‌های مرکزی، هدایت و تنظیم می‌شود. در حقیقت ما مهارت‌های توجه‌آگاهی را در ACT با هدف آسان‌سازی عمل ارزش‌مدار، آموزش می‌دهیم: برای کمک به افراد تا با ارزش‌های خود زندگی کنند. به عبارت دیگر، پیامدی که ما برای ACT در نظر می‌گیریم زندگی توجه‌آگاهانه و

ارزشمند است. این موضوع در بخش بعد روشن تر خواهد شد جایی که به شش فرایند مرکزی ACT می‌پردازیم.

شش فرایند مرکزی درمانی در ACT

شش فرایند مرکزی درمانی در ACT عبارت‌اند از: لحظه حال، هم‌جوشی‌زدایی، پذیرش، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه. قبل از اینکه یک به یک به هر کدام بپردازیم نگاهی به دیاگرام ۱.۱ ببینیم که مطمئناً به عنوان "شش وجهی" ACT شناخته می‌شود. (این دیاگرام از نمونه استاندارد که در بیشتر کتاب‌های ACT می‌بینید متفاوت است و من در زیر هر اصطلاح تکنیکی توضیح مختصری داده‌ام تا متوجه شوید که معنای آن چیست.)

بباید نگاهی به هر یک از فرایندهای مرکزی در ACT ببینیم.

ارتباط با لحظه حال (بودن در اینجا و اکنون)

ارتباط با لحظه حال به معنای حضور روان‌شناختی است: ارتباط هشیارانه و درگیر شدن با هر آنچه که در لحظه در حال اتفاق افتادن است. انسان‌ها، در زمان حال بودن را بسیار سخت می‌یابند. مانند همه انسان‌ها ما هم می‌دانیم که چقدر درگیر شدن با افکارمان و از دست دادن ارتباط با جهان پیرامون برای ما آسان است. ما ممکن است زمان زیادی را در افکار خود درباره گذشته یا آینده غرق شویم. یا به جای اینکه نسبت به تجربه‌ای که در حال حاضر داریم کاملاً هشیار باشیم، ممکن است از طریق دستگاه هدایت‌گر خودکار "کاری را بدون اینکه به آن علاقه‌ای داشته باشیم انجام دهیم، چون مجبوریم." ارتباط با لحظه حال به این معنا است که آگاهی خود را به‌طور انعطاف‌پذیری به دنیای فیزیکی اطراف خود یا جهان روان‌شناختی درون‌مان یا هر دو وارد کنیم. همچنین به معنای توجه هشیارانه داشتن به تجربه اینجا و اکنون است به جای اینکه درون افکارمان گیر کنیم یا به صورت ناهشیارانه و از طریق "هدایت‌گر خودکار" عمل کنیم.

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^۱ گفته می‌شود) به جای اینکه گرفتار افکارمان شویم یا با تهدید آنها وادار به انجام

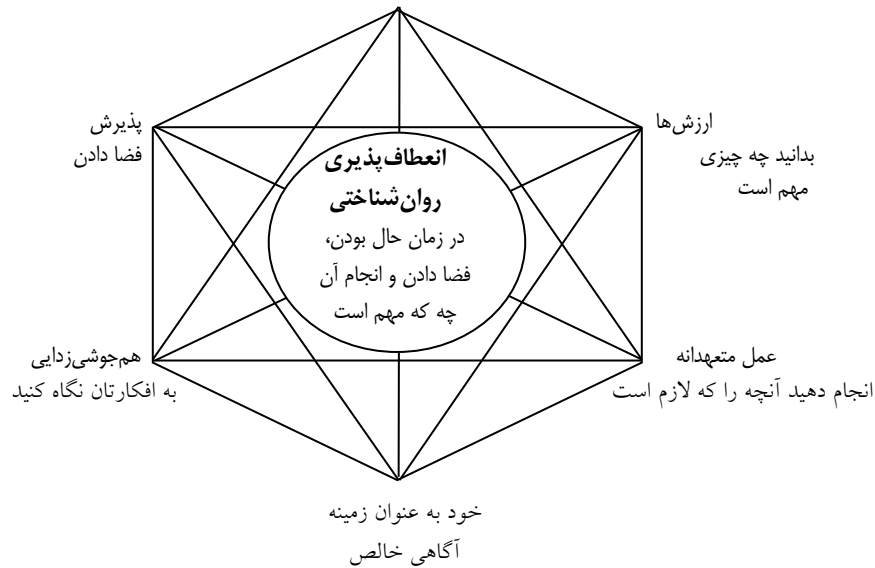
۱- در برخی نوشته‌ها از ناهم‌جوشی به جای هم‌جوشی‌زدایی استفاده شده است. در این کتاب چنانچه اشاره به فرایند کاهش هم‌جوشی شده از هم‌جوشی‌زدایی و چنانچه منظور رسیدن به حالت حداقل هم‌جوشی با افکار هست از ناهم‌جوشی استفاده شده است (م).

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 اینکه با آنها قاطی شویم. ما برای اینکه بینیم افکارمان چه هستند نظاره‌گر آنها می‌شویم - چیزی بیشتر از کلمات و تصاویر نیستند. ما آنها را به جای اینکه محکم نگه داریم به آرامی نگاه می‌داریم.

پذیرش (فضا دادن)

پذیرش به معنای فضا دادن و جایی ایجاد کردن برای احساسات، حس‌ها، میل‌ها و هیجانات دردناک است. ما 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، فرار کردن از آنها یا خسته شدن از آنها، فضای گسترده‌ای درون خودمان برایشان باز می‌کنیم و اجازه می‌دهیم که باشند. (توجه: این به معنای دوست داشتن یا خواستن آنها نیست. خیلی ساده به معنای ایجاد فضا برای آنها است!)

ارتباط با زمان حال
اینجا و اکنون بودن



شکل ۱-۱ شش وجهی ACT

خود به عنوان زمینه (آگاهی خالص)

در زبان روزانه ما از ذهن صحبت می‌کنیم بدون توجه به دو عنصر مجزا مربوط به آن: خود فکری و خود مشاهده‌گر. همگی ما با فکر کردن با خود خیلی آشنا هستیم: بخشی از ما که همیشه فکر می‌کند-

افکار، باورها، خاطرات، قضاوت‌ها، خیالات، طرح‌ها و غیره تولید می‌کند. اما بیشتر افراد با نگاه کردن به خودشان ناآشنا هستند: جنبه‌ای از ما که آگاه است از هر آنچه که در هر لحظه فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم، می‌بینیم یا انجام می‌دهیم. اصطلاح دیگر برای آن "آگاهی خالص" است. در ACT اصطلاح تکنیکی خود به عنوان زمینه به کار برده می‌شود. برای مثال در طول زندگی بدن شما تغییر می‌کند، افکار شما تغییر می‌کنند، احساسات شما تغییر می‌کنند، نقش‌هایی که دارید تغییر می‌کنند اما شما بی‌گناهی که قادر هست به همه این تغییرات توجه یا نگاه کند هرگز تغییر نخواهد کرد. همانند این است که "شما" برای تمام زندگی‌تان آنجا بوده‌اید. در رابطه با مراجعان ما معمولاً از اصطلاح "خود مشاهده‌گر" به جای اصطلاح تکنیکی "خود به عنوان زمینه" استفاده می‌کنیم.

ارزش‌ها (بدانید چه چیزی مهم است)

در اعماق قلب‌تان می‌خواهید زندگی‌تان چگونه باشد؟ پای چه چیزی ایستاده‌اید؟ با زمان کوتاهی که روی این سیاره دارید چه می‌خواهید بکنید؟ چه چیزی واقعاً برای شما اهمیت زیادی دارد؟ ارزش‌ها، صفات مطلوب برای عمل مداوم هستند. به عبارت دیگر آنها توصیف می‌کنند که ما چگونه می‌خواهیم در زمینه‌ای 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.

عمل متعهدانه (انجام دهید آنچه را که لازم است)

عمل متعهدانه، به معنای انجام عمل مؤثری است که توسط ارزش‌هایمان هدایت شده باشد. خیلی خوب است که ارزش‌هایمان را بشناسیم اما این امر فقط از طریق عمل مداوم همسو با ارزش‌ها که زندگی را غنی، کامل و معنادار می‌سازد باید صورت گیرد. به عبارت دیگر ما سفری در پیش نخواهیم داشت اگر فقط به قطب‌نما خیره شویم؛ سفر ما وقتی شروع می‌شود که پاها و دست‌هایمان را برای رسیدن به هدف مورد نظرمان به کار اندازیم. عمل ارزش‌مدار طیف وسیعی از افکار و احساسات هم مطلوب و هم نامطلوب را برمی‌انگیزد. بنابراین عمل متعهدانه به معنای "انجام دهید آنچه را که لازم است" می‌باشد؛ برای داشتن زندگی ارزشمند حتی اگر درد و رنج به دنبال داشته باشد. همه مداخلات رفتاری سنتی - مانند هدف‌گزینی، مواجهه، فعال‌سازی رفتاری و آموزش مهارت‌ها - می‌توانند در این بخش از مدل به کار گرفته شوند. و هر مهارتی که می‌تواند زندگی را تسهیل و پربار سازد - از مذاکره تا مدیریت زمان، از جرأت‌ورزی تا حل مسئله، از خودآرام‌سازی تا مقابله با بحران - می‌تواند در این

بخش از نمودار شش وجهی آموخته شوند (به شرط آن که در خدمت زندگی ارزشمند باشد و نه در خدمت اجتناب تجربه‌ای که در فصل ۲ درباره‌اش صحبت می‌کنیم).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی: الماس شش وجهی

به یاد داشته باشید شش فرایند مرکزی ACT فرایندهای مجزا از هم نیستند. اگرچه ما به خاطر اهداف عملی به صورت جداگانه دربارهٔ هریک صحبت کردیم – به منظور کمک به درمانگران و مراجعان که مدل ACT را یاد بگیرند و به کار ببرند – اما اگر به آنها به صورت شش وجه یک الماس فکر کنیم بسیار مفیدتر خواهد بود. که نام این الماس، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت‌اند از توانایی بودن در لحظهٔ حال با آگاهی و گشودگی کامل نسبت به تجربیات مان و انجام عمل ارزش‌مدار. به‌طور ساده‌تر، توانایی بودن در زمان حال، فضا دادن به افکار و احساسات و انجام آنچه که مهم است. اگر بخواهیم تکنیکی صحبت کنیم، هدف اولیه ACT افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. هرچه توانایی ما برای هشیاری کامل، باز بودن نسبت به تجربیات مان و انجام عمل مبتنی بر ارزش‌هایمان بالاتر باشد کیفیت زندگی ما هم بالاتر خواهد بود چرا که می‌توانیم خیلی مؤثرتر به مشکلات و چالش‌هایی که به ناچار زندگی با خود دارد، پاسخ دهیم. همچنین، از طریق درگیر شدن کامل با زندگی مان و اجازه دادن به اینکه ارزش‌هایمان ما را هدایت کنند می‌توانیم حس معنا داشتن و هدفمندی را در خودمان بیشتر کنیم و حس سرزندگی را تجربه کنیم. ما از کلمهٔ سرزندگی در ACT زیاد استفاده می‌کنیم و مهم است که بدانیم سرزندگی یک احساس نیست بلکه حسی از کاملاً زنده بودن و در آغوش گرفتن اینجا و اکنون است؛ بدون توجه به اینکه چه احساسی احتمالاً در حال حاضر داریم. ما می‌توانیم حتی سرزندگی را در بستر مرگ یا در غم بزرگی تجربه کنیم چرا که "زندگی در یک لحظهٔ دردناک به اندازهٔ یک لحظهٔ شاد وجود دارد" (استروسال، ۲۰۰۴، ص. ۴۳).

عمل شش وجهی

شش فرایند مرکزی می‌توانند با هم جمع شوند و به سه واحد کنشی در بیانند مانند شکل ۱.۲ در پایین: هم‌جوشی‌زدایی و پذیرش هر دو دربارهٔ جدا شدن از افکار و احساسات هستند دیدن آنها آنگونه که واقعاً هستند، ایجاد فضا برای آنها و اجازه دادن برای اینکه به دلخواه خود بیانند و بروند. به عبارت دیگر: "فضا دادن."

خود به عنوان زمینه (خود مشاهده‌گر) و ارتباط با لحظهٔ حال هر دو شامل ارتباط برقرار کردن با جنبه‌های کلامی و غیرکلامی تجربهٔ اینجا و اکنون شما است. به عبارت دیگر "در زمان حال بودن".

ارزش‌ها و عمل متعهدانه شامل استفاده مؤثر از زبان برای تسهیل عملی که ارتقاء زندگی را موجب می‌شود، است. به عبارت دیگر "انجام دادن آنچه که مهم است".
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی "در زمان حال بودن، فضا دادن به افکار و احساسات و انجام آنچه که مهم است" می‌باشد.

نام اختصاری ACT

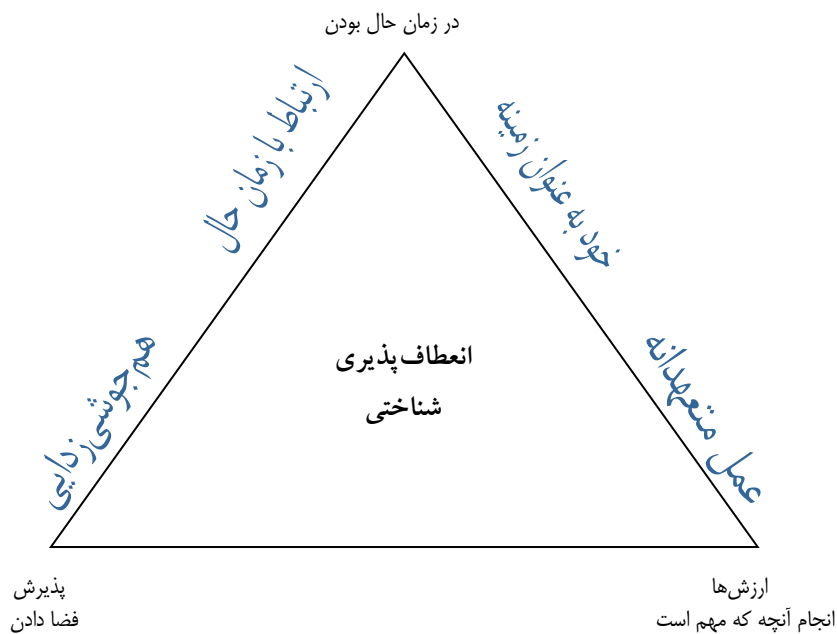
نام اختصاری ساده‌ای وجود دارد که کل مدل را به صورت کپسولی ارائه می‌کند و اغلب اوقات مفید است که آن را با مراجعان در میان بگذاریم. این نام اختصاری - سورپرایز، سورپرایز - ACT است:

A = پذیرش افکار و احساسات و بودن در زمان حال

C = انتخاب جهت‌ی ارزشمند

T = عمل کردن

(باید متذکر شوم که در سراسر کتاب از اصطلاح افکار و احساسات به عنوان فرم کوتاه شده استفاده می‌کنم. از "افکار" برای تمام انواع شناخت از جمله خاطرات و تصویرهای ذهنی و از احساسات برای هیجانات، حس‌ها و میل‌ها استفاده می‌کنم.)



شکل ۱-۲ سه ضلعی ACT

ACT به طور خلاصه

در ادامه، استعاره‌ای فیزیکی و قابل لمس برای توضیح مختصر مدل ACT ارائه خواهیم کرد. بیشتر کتاب‌های مربوط به ACT در مورد توضیح آموزشی ACT هشدار می‌دهند: این خطر وجود دارد که در باتلاق توضیحات وقت‌گیری فرو رویم یا مراجع به عقلانی کردن مدل پردازد. باین وجود، شرایطی وجود دارد که استفاده از استعاره - به جای آموزش - مفید است و ما می‌توانیم ACT را با استعاره‌ای مختصر، به شیوه‌های مختلف بیان کنیم. در حقیقت، با مطالعه کتاب متوجه خواهید شد که چطور می‌توانیم از استعاره استفاده کنیم و بخش‌هایی از آن را برای اهداف مختلف به خصوص در بخش هم‌جوشی‌زدایی و پذیرش تعدیل کنیم. توضیحی که در ادامه می‌خوانید در پایان جلسه اول به عنوان بخشی از جلب نظر مراجع ارائه خواهد شد. (برای رسیدن به درک بهتر از اینکه چطور این تمرین انجام می‌شود می‌توانید فیلم آن را در یوتیوب به رایگان و به آدرس www.actmadesimple.com/free_resources مشاهده کنید که در همان جا منابع متعددی برای مراجعات بعدی ارائه شده‌اند.) پنج بخش دارد که آنها را برای اینکه دوباره می‌خواهیم به آنها مراجعه کنیم، شماره‌گذاری کرده‌ام.

بخش ۱

درمانگر: سخت است که ACT را فقط با تعریف ساده‌ای از آن توضیح دهیم و بگوییم درباره چیست و هر چقدر هم که تلاش کنم نمی‌توانم آن را زیاد قابل لمس کنم. بنابراین اگر اشکالی ندارد، می‌خواهم به شما با یک مثال نشان دهم که این روش درباره چیست؟
مراجع: حتماً.

درمانگر: عالی. (درمانگر تخته یا کتابی با جلدی محکم برمی‌دارد و آن را به مراجع نشان می‌دهد.) من می‌خواهم که شما تصور کنید که این تخته همه افکار، احساسات و خاطراتی است که با آنها برای مدت طولانی در حال دست و پنجه نرم کردن هستید. و من می‌خواهم که شما آن را محکم نگه‌دارید به طوری که من نتوانم آن را از دست شما بیرون بیاورم (مراجع محکم آن را نگه می‌دارد) خُب حالا می‌خواهم که آن را جلوی صورت خود نگه‌دارید به طوری که با بینی‌تان تماس پیدا کند. (مراجع تخته را جلوی صورت خود نگه می‌دارد طوری که درمانگر و اطراف را نمی‌تواند ببیند.)

درمانگر: زمانی که محکم افکار و احساسات خود را در دست گرفته‌اید صحبت کردن با من چطور است؟

مراجع: خیلی سخته.