

# کتاب کار کوچک ACT

مقدمه‌ای برای آشنایی با درمان مبتنی بر پذیرش  
و تعهد: راهنمای ذهن آگاهی برای رسیدن به  
زندگی کامل و معنادار

تألیف

مایکل سینکلر  
متیو بیدمن

ترجمه

امیر صالح دل‌آرا

کاندیدای دکترای روان‌شناسی بالینی

دکتر رسول روشن چسلی

استاد روان‌شناسی دانشگاه شاهد تهران

با مقدمه

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت

دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی



این کتاب کوچک، مطالب عمیقی دارد. می‌توانید آن را هم برای یادآوری مطالب و هم به مثابه مقدمه‌ای کوتاه اما قدرتمند در مورد ACT مطالعه کنید. مایک سینکلر و مت بدمن با استفاده از یک سبک نوشتاری تشویق‌کننده و ساده شما را گام‌به‌گام در مسیر آشنایی با نظریه و عمل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد همراهی می‌کنند و به شما یاد می‌دهند که زندگی‌تان را با اصول ACT غنی کنید. در این کتاب می‌آموزید که بیدار شوید، رها کنید، و برای خلق زندگی غنی‌تر، کامل‌تر و معنادارتر گام محکمی بردارید. قرار دادن این کتاب در کنار سایر کتاب‌های ACT یک تصمیم بسیار عالی است.

دکتر راس هریس

نویسنده کتاب ACT به زبان ساده و دام شادمانی

کتاب کار کوچک ACT یکی از بهترین و سلیس‌ترین کتاب‌هایی است که تاکنون در مورد ACT دیده‌ام. شما می‌توانید این کتاب کوچک و کاربردی را همیشه همراه‌تان داشته باشید و با مطالعه آن زندگی جدیدی را آغاز کنید. پیشنهاد می‌کنم حتماً این کتاب را بخوانید.

استیون سی. هیز

یکی از طراحان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، و نویسنده

کتاب از ذهن خود خارج شوید و به زندگی بپیوندید

کتاب کار کوچک ACT مقدمه‌ای شگفت‌انگیز برای موفق شدن در زندگی است. این رویکرد که بر اساس اصول علمی و شواهد روشن طراحی شده‌است، احتمالاً شما را شگفت‌زده و مجذوب خود می‌کند. ACT به شما می‌آموزد که به روشی کاملاً متفاوت از گذشته به اطراف خود بنگرید. با خواندن این کتاب خواهید دید که اهداف ما به مشکلات مان ربط دارند، افکارمان همان قدر که مفید هستند ممکن است گمراه‌کننده هم باشند، و یک راه مطمئن برای رهایی از افکار ناخوشایند این است که دست از درگیر شدن با آن‌ها برداریم. این شما هستید که انتخاب می‌کنید چطور عمل کنید.

دکتر لانس ام. مک کراکن

استاد پزشکی رفتاری، کالج کینگ لندن

کتاب کار کوچک ACT نوشته میشل سینکلر و متیو بدمن، مقدمه‌ای بسیار عالی است که نشان می‌دهد چگونه چطور درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به شما کمک می‌کند تا به زندگی معنادار و هدفمند دست یابید. این نویسندگان ماهیت ACT را هوشمندانه و با کمک جدیدترین دانشی که آن را با درمان شناختی-رفتاری پیوند می‌دهد توصیف کرده‌اند. این کتاب به روشنی توضیح می‌دهد که چرا با افکار و احساسات ناخوشایند درگیر می‌شویم، و چگونه باید با تجربیات زندگی به شیوه‌ای متفاوت و مؤثرتر مواجه شویم. تمرینات و استعاره‌های این کتاب که به دقت انتخاب شده‌اند، شما را در فرآیند آگاه شدن از کارهایی که بیش از همه برایتان اهمیت دارند، و از آن مهم‌تر، عمل کردن به آنها یاری می‌دهند.

**دکتر اریک موریس**

مدیر کلینیک روان‌شناسی دانشگاه تروپ، ملبورن، استرالیا،

و نویسنده همکار کتاب *زندگی‌ات را به جنبش درآور*

دوست دارید بدانید چگونه بدون گیر کردن در مسیر زندگی به حرکت خود ادامه دهید؟ دکتر میشل سینکلر و دکتر متیو بدمن یک کتاب ساده، جالب و کاربردی نوشته‌اند که مهارت‌های لازم برای این کار را به شما می‌آموزد. آنها هنرمندانه مؤلفه‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را، که برنامه‌ای قدرتمند و علمی برای تغییر رفتار مبتنی بر ذهن‌آگاهی است، گرد هم آورده‌اند. پیشنهاد می‌کنم حتماً این کتاب را مطالعه کنید.

**دکتر جو الیویر**

نویسنده همکار کتاب *زندگی‌ات را به جنبش درآور*

من واقعاً از مطالعه این کتاب لذت بردم، چون هم بسیار کاربردی است و هم به زبان روزمره نوشته شده است و درک آن راحت است. نویسندگان این کتاب، سه مؤلفه اساسی ACT یعنی بیدار شدن، رها کردن، و اقدام کردن را به شکلی منظم به شما می‌آموزند. آنها در هر بخش راهبردهای زیاد و ساده‌ای پیشنهاد می‌کنند تا توانایی شما را برای بودن در لحظه حال، رهایی از غرق شدن در افکار، و هدایت زندگی‌تان به

سوی چیزهایی که واقعاً برایتان اهمیت دارند، تقویت کنند. مثال‌های موردی که برای توضیح مفاهیم کلیدی ذکر شده‌اند، واقعاً عالی هستند. این نویسندگان به هدف خود رسیده‌اند و توانسته‌اند ACT را به درمانی ساده، درک‌پذیر، و کاربردی در زندگی روزمره تبدیل کنند.

دکتر کیرک استروسال

یکی از طراحان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد،

و نویسنده کتاب ماندن در لحظه اکنون: پنج گام برای

کاهش استرس با استفاده از ذهن آگاهی و علم عصب‌شناسی

# فهرست

۹	..... تقدیر و تشکر
۱۱	..... مقدمه
۱۵	..... پیشگفتار
۲۳	..... ۱: ACT چه ویژگی تازه‌ای دارد؟
۳۱	..... ۲: ACT رویکردی کاملاً متفاوت
۵۳	..... ۳: بیدار شوید!
۸۶	..... ۴: رها کنید!
۱۱۸	..... ۵: اقدام کنید!
۱۴۹	..... ۶: جمع‌بندی مطالب ACT
۱۶۰	..... منابع پیشنهادی
۱۶۲	..... سایر منابع مفید
۱۶۴	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۶۶	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۶۸	..... در مورد نویسندگان

## تقدیر و تشکر

در اینجا از «نزدیک‌ترین و عزیزترین» اطرافیانمان (خودتان می‌دانید که منظورمان چه کسانی است) و تمامی همکارانی که هنگام نوشتن این کتاب ما را با صبر و حوصله یاری کردند قدردانی می‌کنیم. همچنین، از همه افرادی که طی این سال‌ها افتخار داشتیم آنها را ملاقات کنیم و به آنها خدماتی ارائه دهیم تشکر می‌کنیم. از شما هم بسیار ممنونیم که تجربیات و داستان‌هایی از زندگی‌تان را با در میان گذاشتید؛ اگر شما نبودید این کتاب هم نوشته نمی‌شد. درنهایت، و البته نه تنها، از تمامی اعضای انجمن علوم رفتاری - بافتاری<sup>1</sup> (ACBS) سپاس‌گزاریم؛ بسیار خوشحالیم که عضوی از این انجمن الهام‌بخش هستیم.

## مقدمه

به نام خدا

داشتن یک زندگی بدون درد، آرزویی شیرین اما دست‌نیافتنی است. به جرأت می‌توان گفت که در هیچ جای جهان هیچ فردی را نمی‌توان پیدا کرد که در مسیر زندگی خود با دردی نظیر فقدان، جدایی و دردهایی شبیه آن مواجه نشده باشد و البته برخی انسان‌ها بیش از بقیه با دردهایی فراتر از آنچه گفته شد مواجه می‌شوند؛ با مشکلات مالی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در یک رابطه عاطفی طرد می‌شوند توسط افرادی تحقیر می‌شوند و حتی فراتر از این‌ها گاهی مورد خشونت‌های جسمی و یا جنسی قرار می‌گیرند. زندگی بدون درد افسانه‌ای بیش نیست.

زندگی زمانی سخت‌تر می‌شود که ما ناخواسته و با روش‌هایی درد را به رنج تبدیل می‌کنیم. ایام کرونا مثال خوبی است. برخی از ماها عزیزانی را از دست داده‌ایم، خودمان گرفتار بیماری شده‌ایم یا اطرفیانمان دچار این بیماری شده‌اند و از مشکلات جسمی این بیماری و همچنین مشکلات مالی و محدودیت‌های آن برخوردار شدیم. اما پریشانی روان‌شناختی همه ما به یکسان نبود. آنهایی که می‌خواستند از افکار منفی مرتبط با کرونا دور شوند، به کرونا فکر نکنند و سعی می‌کردند با انحراف فکر، خود را آرامش دهند و حتی به‌زعم خود گاهی سعی می‌کردند با افکار مثبت از پریشانی خود کم کنند، آنها بیش از بقیه اذیت شدند چرا که آنها درد را به رنج تبدیل کردند. تلاش برای رهایی از دست افکار و هیجان‌های منفی، آنها را کم نمی‌کند بلکه حتی بر آسیب آنها می‌افزاید. از والدین یا معلمان یاد گرفته‌ایم و حتی از برخی روان‌شناسان! آموخته‌ایم که چگونه می‌توان از شر افکار منفی رهایی یافت و احساسات تلخ دوری جست. این آموزه‌ها ما را در کوتاه‌مدت لحظاتی از تلخی‌ها دور می‌کند و در درازمدت، نه تنها تلخی‌ها بیشتر و بیشتر می‌شوند بلکه ما را از خودمان و از واقعیت دور کرده و مستعد رنج بیشتر می‌کند.

در میان آموزه‌های روان‌شناختی، طی دهه‌های اخیر رویکرد روان‌شناختی بسیار مؤثری پدید آمده است که اسم آن اکت گذاشته شده است و به ما آ«وزش می‌دهد که چگونه بدون تبدیل درد به رنج، در حضور آنها زندگی مؤثری داشته باشیم... بر اساس این رویکرد ما زمانی بیشتر رنج می‌کشیم که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتری برخوردار هستیم. بر اساس آمار قبل از کرونا، از هر چهار شهروند ایرانی یک نفر به درجاتی از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند و بر اساس نگاه اکت می‌توان گفت اکثر این افراد آنهایی هستند که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایینی برخوردار هستند اما حتی اگر من افسرده نباشم، مضطرب نباشم و مشکلات روان‌شناختی نداشته باشم برای اینکه بتوانم زندگی غنی داشته باشم لازم است از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی برخوردار شوم.

بر اساس رویکرد اکت ما از زندگی غنی دور می‌شویم نه به واسطه دردهایی که تجربه می‌کنیم بلکه به خاطر شش عاملی که ما را از انعطاف‌پذیری دور می‌کند و اگر درست برعکس آن را عمل کنیم خواهیم توانست نه تنها دردها را بهتر تحمل کنیم بلکه بتوانیم در راستای یک زندگی غنی گام برداریم. اولین و شاید مهم‌ترین آنها، اجتناب یا فرار کردن از افکار، احساسات و خاطرات ناخوشایندمان است. در جهان واقعی هم هر موقع از هر عاملی که در ما پریشانی ایجاد می‌کند فرار می‌کنیم در کوتاه‌مدت حالمان خوب می‌شود و در درازمدت بر پریشانی ما افزوده می‌شود و این مسئله در جهان ذهنی نیز صادق و بیشتر از جهان واقعی است. اگر در گذشته با خاطره‌ای تلخ مواجه شده‌ایم و سعی می‌کنیم به آن فکر نکنیم این کار نه تنها آن خاطره را از ما دور نمی‌کند بلکه تأثیر آن خاطره را در جهان روانی ما بیشتر و بیشتر می‌کند.

مسئله دیگر این است که افکارمان را چقدر جدی می‌گیریم و چقدر سعی می‌کنیم آنها را کنترل کنیم. اگر بخاطر یک اتفاق ناخوشایندی که در گذشته آنرا تجربه کرده‌ایم ذهنمان به ما برچسب بی‌عرضه بودن می‌زند و وقتی آن واژه را که فقط و فقط یک واژه و یک فکر است واقعیت می‌پنداریم بر رنج‌هایمان افزوده می‌شود. زمانی که توانستیم افکارمان را نه یک واقعیت بلکه فقط و فقط به‌عنوان یک فکر در نظر بگیریم گامی بیشتر به سمت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رهنمون می‌شویم. راه چاره این است



که به جهان واقعی پناه ببریم. در جهان واقعی ما هستیم بدن ما هست، تنفس ما هست، و هرآنچه می‌بینیم، می‌شنویم، بو می‌کنیم، حس می‌کنیم و اگر بتوانیم در حال زندگی کنیم و آنچه را که حواس پنجگانه تجربه می‌کند به همان صورت تجربه کنیم به احتمال کمتری در تله گذشته و آینده می‌افتیم و همانند هواپیمایی که رفته می‌شود ذهن ما توسط گذشته‌ای تلخ یا آینده‌ای مبهم رفته نمی‌شود. اکت به ما یاد می‌دهد که چگونه در حال زندگی کنیم و از نعمت‌های بودن در حال برخوردار شویم.

همچنین اکت به یاد می‌دهد که خود را آسمان ببینیم و خاطرات و اتفاق‌ها و رخدادهایی را که بر ما می‌گذرد همچون ابری در این آسمان دریابیم. در چنین نگاهی، تأثیر منفی رخداد‌های گذشته به حداقل خواهد رسید. طوفان هرچقدر شدید باشد آسمان را نمی‌خراشد و بلاخره آسمانی صاف پدید می‌آید. اما اگر خودمان را همان رخدادها تعریف کنیم چنین نگاهی باعث خواهد شد که بودن در حال را نیز خوب تجربه نکنیم و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتری تجربه کنیم.

عدم آشنایی ما با ارزش‌هایمان گاهی باعث می‌شود که غرق هدف‌هایی شویم که در راستای ارزش‌هایمان نیست و توسط جامعه، اطرافیان، والدین بر ما تحمیل شده است. زمانی که در می‌یابیم که حاضریم برای چه و در چه مسیری از جانمان، از پولمان و از وقتمان بگذریم در چنین حالتی به ارزش‌های خود واقف می‌شویم و این امر می‌تواند زندگی غنی و سودمندی را برای ما و اطرافیانمان فراهم سازد. درنهایت اینکه از نگاه اکت گاهی ما ممکن است از ارزش‌های خود غافل نباشیم اما برای حرکت در مسیر آنها برنامه‌ای نداشته باشیم. اگر من از یک مشکل جسمی مثل سرطان برخوردار هستم، اجازه می‌دهم که تلخی‌ها و ناراحتی‌های مرتبط با آن را تجربه کنم بی‌آنکه از آن فرار کنم آن را به معنی بدبختی و پایان عمر خود ندانم، با وجود همین بیماری سعی کنم حال و اکنون را تجربه کنم و با وجود این بیماری و بدون فرار از آن برای رسیدن به ارزش‌هایم که ممکن است رشد فردی یا رشد دیگران باشد، برنامه‌هایی تنظیم کنم ای‌بسا فردی خواهم بود که با وجود بیماری جسمی از رضایت زندگی مناسبی برخوردار شوم، حتی شاید بیشتر از افرادی که از دردهای بسیار کوچک‌تری برخوردار هستند.

اکت داستان نیست، اکت موعظه نیست، اکت سخنوری نیست، اکت واقعیت‌ها و خود زندگی است و برای آموزش آن لازم است بجای حرف زدن عمل کرد و کتاب

حاضر با همین ویژگی و به زبان ساده سعی کرده است اکت را در زندگی شما جاری کند. سرآغازی برای اکت باشد، حتی برای کسانی که تاکنون اکت را نمی‌شناسند. اکت یک رویکرد علمی است و کتاب حاضر نیز این رویکرد علمی را با دقت تمام و در عین حال به زبانی ساده به فراگیر منتقل می‌کند. نویسندگان آن افرادی هستند که اکت را آموزش دیده‌اند، آموزش داده‌اند و با اکت زندگی کرده‌اند. انتظار می‌رود ترجمه این کتاب که توسط همکاران توانمند در اختیار خوانندگان قرار گرفته است این امکان را فراهم کند که نه تنها ما از مشکلات روان‌شناختی کمتری برخوردار شویم بلکه با وجود همه مشکلات بتوانیم زندگی غنی و سودمندی را برای خود و اطرافیانمان رقم بزنیم.

خواندن این کتاب سودمند را برای همه، چه آنهایی که از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند و چه آنهایی که می‌خواهند زندگی پر معنایی داشته باشند توصیه می‌کنم.

**دکتر حمید پورشریفی**

دانشیار روان‌شناسی سلامت

دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی

خرداد ۱۴۰۰

## پیشگفتار

سلام. هم به شما خواننده عزیز و هم به خودمان به گرمی خیر مقدم می‌گوییم. بسیار خوشحال هستیم که این کتاب را انتخاب کرده‌اید، و هر دلیلی که برای این انتخاب دارید، امیدواریم که به نتیجه مطلوبی برسید. شاید تاکنون در مورد *درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد* چیزهایی شنیده‌باشید. شاید هم شخص دیگری این کتاب را به شما معرفی کرده است و خودتان با این درمان آشنا نیستید. حتی ممکن است مانند بسیاری از افراد دیگر تعداد زیادی کتاب‌های خودیاری خوانده‌باشید؛ همان کتاب‌هایی که از شما می‌خواهند مثبت فکر کنید، نگرانی را کنار بگذارید و وجودتان را یکپارچه سازید، به این امید که تا حدی به احساس خوشحالی پایدار دست یابید (البته اگر به همین سادگی باشد!). خرید این کتاب هر دلیل که داشته باشد نشان می‌دهد که سایر رویکردها در حد انتظارتان مفید نبوده‌اند و هنوز هم می‌خواهید در برخی ابعاد زندگی‌تان تغییراتی ایجاد کنید. پس بیایید این ابعاد را دقیق‌تر بررسی کنیم. زندگی‌تان چطور می‌گذرد؟ با کدام یک از جملات زیر موافق هستید؟

شما...

- در موقعیت دشواری قرار دارید و سعی می‌کنید حال‌تان بهتر شود.
- تلاش می‌کنید به معنا، هدف، لذت یا زندگی کاملی دست یابید.
- از شغل‌تان و/یا ارتباط با همسرتان، دوستان‌تان یا اعضای خانواده‌تان ناراضی هستید.
- به‌طور کلی احساس ناراحتی می‌کنید، انگار جای چیزی در زندگی‌تان خالی است.

- نگرانی‌ها یا سایر افکار و خاطرات تکرارشونده مدام ذهن‌تان را مشغول می‌کنند.
- احساس می‌کنید به شدت مضطرب هستید و خیلی بیش از حد انتظارتان به تحریک‌های بدنی ناخوشایند، خشم، ناراحتی، ترس یا سایر هیجانات قوی دچار می‌شوید.
- متوجه شده‌اید که هر روز کمتر از قبل برای انجام کارهایی که واقعاً برایتان مهم هستند وقت صرف می‌کنید.
- به اندازه گذشته روی برخی از ابعاد از زندگی‌تان متمرکز نمی‌شوید زیرا انگیزه، انرژی یا اشتیاق لازم را ندارید.

صرف نظر از اینکه چقدر با توصیف‌های بالا موافق هستید، امیدواریم که این کتاب برایتان سودمند باشد. البته این اطمینان را هم به شما می‌دهیم که در تجربه این نوع مشکلات تنها نیستید.

## شما تنها نیستید

امروزه در بریتانیا از هر شش نفری که در خیابان می‌بینید، در مترو کنار آنها می‌نشینید، یا در محل کار با آنها صحبت می‌کنید، یک نفر به قدری با هیجانات خود درگیر است که معیارهای لازم برای دریافت تشخیص یک اختلال روان‌شناختی را دارد. تعداد افراد درگیر با سایر شکل‌های آشفتگی روان‌شناختی از این هم بیشتر است. در جوامع غربی، نزدیک به ۴۰٪ از تمام بیماری‌ها به مشکلات سلامت روان مربوط می‌شود. آمار شگفت‌انگیز این است که تعداد افراد مبتلا به مشکلات روان‌شناختی، دو برابر بیشتر از مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته، سرطان و بیماری‌های ریوی است. در حال حاضر، بسیاری از افراد مبتلا به مشکلات سلامت «جسمی» تحت درمان هستند. اما دو سوم از مبتلایان به مشکلات سلامت «روان»، که اغلب آنها را افراد افسرده و مضطرب تشکیل می‌دهند، درمانی دریافت نمی‌کنند. این آمار ناعادلانه است و نوعی تبعیض جدی به شمار می‌آید. البته ناراحت‌کننده هم هست زیرا درمان‌های روان‌شناختی مؤثر و شواهدمحور زیادی برای کمک به این افراد وجود دارد.

## کمک در راه است

هدف این کتاب این است که رویکرد روان‌شناختی تقریباً جدید و خلاقانه‌ای به شما معرفی کند. تاکنون شواهد عملی بسیار زیادی تأیید کرده‌اند که این رویکرد برای بهبود مشکلات روان‌شناختی و کمک به افراد برای رسیدن به زندگی دلخواه‌شان مفید بوده است. این رویکرد روان‌شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نام دارد و توسط استیون هیز، کلی ویلسون و کیرک استروهل<sup>۱</sup> در آمریکا طراحی شده است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را اغلب ACT می‌نامند (که act یا آکت خوانده می‌شود) - نه اینکه با حروف اول کلمات آن، یعنی ای.سی.تی، خوانده شود.

همین ابتدا تأکید می‌کنیم که ACT صرفاً درمانی برای مبتلایان به مشکلات سلامت روان نیست؛ در واقع، دامنه سودمندی ACT خیلی گسترده‌تر است. ACT بینش ما را نسبت به پریشانی‌ها و چالش‌های گریزناپذیری که در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه می‌شویم تقویت می‌کند و مجموعه بی‌نظیری از مهارت‌های زندگی در اختیارمان قرار می‌دهد تا زندگی معنادارتر و کامل‌تری داشته باشیم. ایده‌های ACT برای همه ما - در هر جایگاهی که هستیم - مفید است! ما این را از پژوهش‌های به‌سرعت رو به رشد، از تجربه کاری‌مان در مقام روان‌شناسان عمل‌گرا که از ACT در همه سنین استفاده می‌کنند، و از تجربه شخصی‌مان از استفاده از ACT در زندگی روزمره‌مان دریافته‌ایم.

دیدگاه ACT این است که رنج کشیدن به معنای «شکسته» شدن بخشی از وجود یا بیمار شدن ما نیست، بلکه نشانه این است که در دام‌هایی بسیار طبیعی که هر یک از ما ممکن است با آنها روبرو شویم گیر افتاده‌ایم. پس ما به کمک ACT با اصول و فرآیندهایی که در شکل‌گیری ما به مثابه یک انسان نقش دارند آشنا می‌شویم. به همین دلیل، ACT/انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۲</sup> ما را تقویت می‌کند (این اصطلاح را بعداً توصیف می‌کنم). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ما را در انتخاب گزینه‌های بهتر، و در نهایت، دست یافتن به زندگی غنی‌تر، کامل‌تر و معنادارتر یاری می‌دهد.

---

1. Steven Hayes, Kelly Wilson and Kirk Strosahl  
2. psychological flexibility

## حمایت علم از ACT

ACT حاصل مجموعه‌ای از پژوهش‌های آزمایشگاهی است که شیوه استفاده انسان‌ها از زبان و تفکر را بررسی می‌کردند. در زمان نوشتن این کتاب، بیش از ۱۵۰ پژوهش تصادفی کنترل‌شده در مورد ACT اجرا شده‌است. آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده دقیقاً مانند پژوهش‌های بالینی باکیفیتی هستند که برای ارزیابی انواع رویکردهای درمانی، مانند دارودرمانی، اجرا می‌شوند. نتایج این مطالعات بارها نشان داده‌اند که ACT یک رویکرد روان‌شناختی کارآمد است که به افراد مبتلا به مشکلات متداول سلامت روان و سایر مشکلات روان‌شناختی، مانند افسردگی، اضطراب، سایکوز، سوء‌مصرف مواد و بی‌خوابی کمک می‌کند و پیروی از اصول آن برای مدیریت مشکلات مربوط به سلامت جسمی در بلندمدت مفید است. علاوه بر این، ACT برای ترک سیگار، اصلاح رفتارهای خوردن، مدیریت وزن، کاهش استرس شغلی، و بهبود عملکرد شغلی هم سودمند است. خوب است تأکید کنیم که ACT فقط برای کسانی نیست که به مشکلات سلامت روان دچار شده‌اند. همه می‌توانند از اصول و تکنیک‌های ACT برای داشتن «زندگی بهتر»، یعنی همان زندگی‌ای که انتخاب می‌کنیم، داشته باشیم، بهره‌گیرند.

اشاره به شواهدی که از ACT حمایت می‌کنند به این معنا نیست که ما ادعا می‌کنیم که ACT «درست‌ترین» و بهترین رویکرد برای همه کسانی است که رنج می‌کشند یا با پیروی از اصول ACT حتماً می‌توانید تمام مشکلات‌تان را حل کنید. واقعیت این است که همه ما منحصر به فرد هستیم، و طبیعی است که رویکردهای درمانی مختلف تأثیر متفاوتی بر مردم دارند. تمام ادعای ما در مورد ACT این است که این رویکرد برای خود ما، و بسیاری از کسانی که کوشیده‌ایم به آنها کمک کنیم تا کمتر رنج بکشند و به سوی زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهند پیش روند، مفید بوده‌است. امیدواریم که اصول و تکنیک‌های ACT برای شما نیز سودمند باشد. البته، خود شما بهتر از هرکسی می‌توانید در مورد کارایی این روش در بهبود وضعیت زندگی‌تان قضاوت خواهید کرد.

## چطور از این کتاب استفاده کنیم

■ ابتدا لازم است تأکید کنیم که کتابی که در دست دارید، کتابی ساده، کاربردی، و مقدماتی برای آشنایی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است اما جای مزایای ملاقات حضوری با درمانگر یا روان‌شناس را نمی‌گیرد. علاوه بر این، این کتاب از لحاظ علمی ارزیابی نشده‌است و فقط مقدمه‌ای برای آشنایی با ACT است. از این گذشته، بسیاری از روان‌شناسان عقیده دارند ایجاد رابطه‌ای مثبت با درمانگری که به شما گوش می‌دهد، رابطه‌ی خوبی با شما برقرار می‌کند، و شما احساس می‌کنید می‌توانید به او اعتماد کنید، یکی از قدرتمندترین مؤلفه‌های کمک به کسانی است که می‌خواهند تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند (شواهد پژوهشی نیز از این باور حمایت می‌کنند). واضح است که این کتاب نمی‌تواند این مؤلفه را فراهم کند. اما امیدواریم که خواندن آن به یکی از راه‌های زیر برایتان سودمند باشد:

- مقدمه‌ای برای آشنایی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و کاربرد ACT برای ایجاد تغییرات مطلوب در زندگی
- دست یافتن به تکنیک‌ها و راهبردهای جایگزین و متحول‌کننده‌ای که برای مدیریت کارآمدتر افکار و هیجانات طراحی شده‌اند.
- فراهم کردن یک منبع اطلاعاتی و خودیاری که به شما کمک می‌کند تا در مورد ملاقات با روان‌شناس/درمانگر ACT تصمیم بگیرید.

تأکید می‌کنیم که پیش‌فرض ما هنگام نوشتن این کتاب این بود که شما با ACT آشنا نیستید؛ به همین دلیل، کسی هم که هیچ اطلاعاتی در مورد ACT ندارد می‌تواند این کتاب را مطالعه کند. البته اگر قبلاً کتابی در مورد ACT خوانده‌اید یا با یک دوست یا روان‌شناس/درمانگر در مورد آن صحبت کرده‌اید و با این مدل آشنا هستید، باز هم امیدواریم که این کتاب برایتان مفید باشد و فرصتی در اختیاران قرار دهد تا برخی ابزارها و تمرینات کلیدی این رویکرد را اجرا کنید.

بسیار مشتاق هستیم که وقتی این کتاب را می‌خوانید به تجربه‌ای شخصی از اجرای ACT دست یابید. شاید پرسید منظورمان چیست؟ منظورمان این است که امیدواریم

فقط این کتاب را نخوانید بلکه تأثیر آن را بر زندگی تان هم ببینید. دلیل این انتظار (که امیدواریم شما هم به زودی به آن پی برید) این است که ACT فقط رویکردی هوشمندانه نیست، بلکه شما را به همکاری و فکر کردن برای یافتن راه خروج از مشکلات تان تشویق می‌کند. علاوه بر این، ACT رویکردی بسیار تجربی است و از شما می‌خواهد که در اغلب اوقات «از ذهن تان خارج شوید». در ادامه خواهید دید که در بسیاری از موقعیت‌ها، زبان و تفکر راه‌حل نیستند بلکه دقیقاً خود مشکل هستند. پس برای اینکه واقعاً از ACT بهره‌برید باید تکنیک‌های آن را اجرا کنید نه اینکه فقط بخوانید.

ما برای اینکه مطمئن شویم ACT را واقعاً احساس می‌کنید، تعدادی تمرین تجربی طراحی کرده‌ایم تا با انجام آنها برخی انگاره‌های<sup>۱</sup> جدید را به‌طور شخصی تجربه کنید. در برخی بخش‌های کتاب هم از شما می‌خواهیم تکنیک‌ها و فعالیت‌های عملی خاصی را انجام دهید. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا با دقت به اصول و فرآیندهای ACT بیندیشید. انجام برخی از این تمرینات نیازمند یادداشت‌برداری است؛ پس اگر نسخه دیجیتالی این کتاب را می‌خوانید بهتر است قلم و کاغذ کنار تان داشته باشید یا نکات مهم را در گوشی تلفن همراه، تبلت یا سایر ابزارهای دیجیتالی تان ثبت کنید. در هر بخش چند مثال موردی خلاصه هم ذکر شده‌اند که همه آنها حاصل تجربه مستقیم ما از کار با مراجعانمان هستند. البته برای حفظ اصل رازداری، نام افراد را تغییر داده‌ایم.

درک می‌کنیم که رد شدن از تمرینات این کتاب و اجرا نکردن آنها خیلی راحت است. گاهی ذهن شما صدها دلیل می‌آورد تا شما را توجیه کند که چرا نمی‌توانید/ نمی‌خواهید این تمرین را انجام دهید، مثلاً «الان وقتش را ندارم»، «نیاز نیست این کار را بکنم»، یا «بعلاً انجام می‌دهم». متأسفانه، اگر به ذهن تان گوش دهید و از انجام تمرینات غافل شوید، فرصت مهمی را از دست می‌دهید. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، بیشتر تمرینات این کتاب حالت «تجربی» دارند؛ یعنی از شما می‌خواهیم تمرینات خاصی را اجرا کنید، تجربه خاصی را به یاد آورید، یا انگاره یا استعاره جدیدی را تجربه کنید. هدف ما از ذکر این تمرینات این است که فقط این کتاب را



نخوانید، بلکه شیوه اجرای اصول ACT را هم یاد بگیرید. آموختن شیوه پیروی از انگاره‌های ACT مثل یاد گرفتن دوچرخه‌سواری است؛ ممکن است ساعت‌ها در مورد نحوه پدال زدن، حفظ تعادل روی دوچرخه، و کم و زیاد کردن سرعت دوچرخه کتاب بخوانید اما تا زمانی که واقعاً سوار دوچرخه نشوید (و احتمالاً چندین مرتبه زمین نخورید) نمی‌توانید دوچرخه‌سواری یاد بگیرید. اجرای آموخته‌های این کتاب هم شبیه همین حالت است. ما سعی می‌کنیم این نکته مهم را با ذکر نماد دوچرخه در کنار تمرینات به شما یادآور شویم. همچنین، یادآوری می‌کنیم که:



اگر در حال مطالعه این کتاب هستید (که امیدواریم همین طور باشد)، و تصور می‌کنید که این تمرینات احمقانه یا غیرضروری هستند، امیدواریم هرگز به ذهن‌تان گوش نکنید و تمام تمرینات را اجرا کنید. به شما اطمینان دهیم که همه تمرینات احتمالاً برایتان سودمند خواهد بود. پس اگر مایل هستید با رویکرد روان‌شناختی کاملاً متفاوتی آشنا شوید، لطفاً به مطالعه کتاب ادامه دهید.

### **خواندن این کتاب چقدر طول می‌کشد؟**

چون این کتاب کوتاه است، ممکن است وسوسه شوید که فوراً آن را در یک یا دو نوبت مطالعه کنید. البته شاید شما جزو افرادی باشید که ترجیح می‌دهند هنگام فکر کردن در مورد انگاره‌های جدید آهسته‌تر پیش روند و میان مطالعه بخش‌های مختلف کتاب مکث کنند. دشوار است که بگوییم با چه سرعتی این کتاب را بخوانید، اما پیشنهاد می‌کنیم که وقت زیادی به اجرای تمرینات و فکر کردن در مورد انگاره‌های جدید اختصاص دهید. ممکن است بخواهید برخی تمرینات را در طول چند روز یا چند هفته اجرا کنید. شاید هم لازم بدانید که برخی تمرینات را مجدداً انجام دهید. صرف‌نظر از شیوه‌ای که در پیش می‌گیرید، پیشنهاد ما این است که انعطاف‌پذیری خود

را حفظ کنید و زمان کافی به اجرای تمرینات اختصاص دهید.

## یک نکته مهم دیگر

هنگام نگارش این کتاب واقعاً تلاش می‌کردیم که ویژگی‌های اصلی مدل ACT و مؤلفه‌های مهم آن را برای شما توضیح دهیم. امیدواریم که حاصل کار ما کتابی باشد دوستانه، متمرکز، خلاصه، و آگاهی‌بخش که شما را با اصول و فلسفه ACT، که برای ما و بسیاری از مراجعان مان خیلی سودمند بوده‌است، آشنا سازد. شاید شما هم مثل ما و اغلب مراجعان مان به این نتیجه برسید که زندگی بسیار پرمشغله و زمان بسیار محدود است. اما این توجیه خوبی برای رد کردن انگاره‌های قدرتمند ACT نیست. امیدواریم که با مطالعه کتاب کار کوچک ACT به این نتیجه برسید که اصلاً ACT چیز «کوچکی» نیست، و هدف ما از انتخاب این عنوان این بوده‌است که مقدمه‌ای ساده و کوتاه در مورد انگاره‌هایی که حقیقتاً بزرگ و مهم هستند بنویسیم. البته کتاب‌های عالی، عمیق‌تر و طولانی‌تری نیز در مورد ACT وجود دارند که برخی از آنها را در بخش «منابع پیشنهادی» ذکر کرده‌ایم.

امیدواریم از خواندن این کتاب لذت ببرید و تحول شگرفی در زندگی‌تان ایجاد کنید.

# ۱ ACT چه ویژگی تازه‌ای دارد؟

ACT در مجموعه‌ای از درمان‌های روان‌شناختی به نام «درمان شناختی-رفتاری»<sup>۱</sup>، یا همان CBT، ریشه دارد. شکل سنتی CBT یکی از متداول‌ترین رویکردها در درمان روان‌شناختی است. بسیاری از پژوهش‌های علمی گواهی می‌دهند که CBT سنتی در کمک به افراد برای مدیریت و غلبه بر طیف وسیعی از مشکلات سلامت روان و چالش‌های روان‌شناختی بسیار مؤثر بوده است. ACT با CBT تفاوت‌های چشمگیری دارد. شاید مهم‌ترین تفاوت ACT با CBT در مکانیسم‌های جایگزینی است که ACT برای تغییر دادن زندگی در اختیار افراد قرار می‌دهد. ACT به جای تلاش مداوم برای تغییر دادن یا کنترل کردن تجربیات تلخ زندگی (آنچه به‌طور معمول در CBT سنتی روی می‌دهد) نگرشی احتمالاً مفیدتر پیشنهاد می‌کند. ما اغلب از مردم می‌شنویم که گاهی علی‌رغم تلاش زیاد برای تغییر، کنترل یا دور ساختن افکار و احساسات دردناک، بیشتر در وضعیت ناخوشایند گیر کرده‌اند. ممکن است شما هم چنین تجربه‌ای داشته باشید. زمانی که واقعه دشواری در زندگی تجربه کرده‌اید، چقدر برایتان راحت بوده است که افکار و احساسات خود را در مورد این واقعه تغییر دهید یا کنترل کنید؟ واقعاً دشوار است که وقتی زندگی روی چالش‌برانگیزش را به ما نشان می‌دهد، سعی کنیم طور دیگری فکر و احساس کنیم. علاوه بر این، به‌تازگی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لازم نیست پیش از اینکه بتوانیم بلند شویم، بهبود یابیم، و زندگی خود را از سر گیریم، تفکر و احساس خود را در مورد موقعیتی «تغییر» دهیم. اینجا است که ACT وارد عمل می‌شود-در فصل بعد در این مورد به تفصیل صحبت می‌کنیم.

---

1. Cognitive behavioral therapy

## رها کردن و بازگشت به مسیر زندگی

این کتاب، و نظریه ACT، در مورد رها کردن و آموختن ساز و کارهای جدید و مؤثرتری برای غلبه بر افکار مشکل ساز، هیجان‌های ناخوشایند و تحریک‌های جسمانی است تا فرد در مسیر صحیح باقی بماند. منظور ما از «در مسیر ماندن» این است که در زندگی کارهایی انجام دهید که برایتان مهم هستند و متناسب با شخصی که واقعاً می‌خواهید باشید رفتار کنید- نه اینکه همیشه توسط افکار، هیجانات، و تحریک‌های بدنی که در هر لحظه تجربه می‌کنید کنترل شوید.

اجازه دهید منظورمان را روشن‌تر بیان کنیم. به‌طور معمول وقتی کسی شروع به خواندن یک کتاب روان‌شناسی می‌کند انتظار دارد که برای کاهش افکار، هیجانات، و نشانه‌های فیزیکی ناخوشایند- که می‌توانیم آن‌ها را مشکلات بنامیم- راهبردهایی بیاموزد. وقتی مشکلی بروز می‌کند، افراد به شیوه‌ای نسبتاً خودکار و قابل پیش‌بینی به آن واکنش نشان می‌دهند؛ به عبارت دیگر، برای دور کردن مشکل‌شان رفتارهای خاصی انجام می‌دهند. مثلاً به مورد لیزا توجه کنید.

لیزا در ۳۵ سالگی فردی دارای اعتمادبه‌نفس بود. اما بعد از جدایی دشوار از همسر سابقش متوجه شد که بیش از گذشته مضطرب و پریشان می‌شود، به‌خصوص هنگامی که در شرایط تعامل اجتماعی قرار می‌گیرد یا مجبور است در جلسه‌های کاری صحبت کند. چون لیزا هرگز در گذشته این افکار و احساسات ناخوشایند را تجربه نکرده بود، به شیوه‌ای کاملاً درک‌پذیر به آنها برچسب مشکل می‌زد و به آنها پاسخ می‌داد؛ او شروع به انجام کارهایی کرد تا از این موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز اجتناب کند. او دیگر به جلسات کاری نمی‌رفت و سایر قرار ملاقات‌های مهمش را هم به بهانه‌های مختلف لغو می‌کرد. همچنین متوجه شد که از دیدن دوستانش هم اجتناب می‌کند، ترجیح می‌دهد در خانه بماند، و سعی می‌کند با تماشای تلویزیون حواسش را از احساس اضطراب دور کند. لیزا همه این کارها را انجام می‌داد تا احساس بهتری داشته‌باشد و مضطرب نشود. وقتی هم مجبور شد که در مراسم