



وقتی که رسد غمی به اندازه کوه

| چگونه با درمان پذیرش و تعهد بر غم، بحران و فقدان چیره شویم |

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۹
بخش اول: جانی تازه گرفتن.....	۱۱
۱ وقتی زندگی به ما ضربه می‌زند.....	۱۲
۲ گام اول.....	۲۰
۳ کلمات محبت‌آمیز.....	۲۸
۴ دست از مبارزه بردارید.....	۴۱
۵ وقتی هوا طوفانی می‌شود.....	۴۹
۶ مه روان‌شناختی.....	۶۱
۷ توجه کنید و نام‌گذاری کنید.....	۷۵
۸ رهاش کن و زندگی کن.....	۸۳
۹ متحدان درونی ما.....	۸۸
۱۰ نگاهی کنجکاوانه.....	۹۷
۱۱ یک دست مهربان.....	۱۱۰
۱۲ خاطرات دردناک.....	۱۲۲
بخش دوم: بازسازی کردن.....	۱۳۱
۱۳ معنا بخشیدن به زندگی.....	۱۳۲
۱۴ گامی کوچک.....	۱۴۹
۱۵ فرمول چالش.....	۱۵۷
۱۶ زندان نفرت.....	۱۶۵
۱۷ هیچ‌وقت دیر نیست.....	۱۷۰
۱۸ ترک عادات بد.....	۱۷۵
بخش سوم: احیای مجدد.....	۱۸۷
۱۹ صحنه نمایش زندگی.....	۱۸۸
۲۰ تجربه کامل.....	۱۹۶
۲۱ غم و شادی.....	۲۰۲
پیوست‌ها.....	۲۰۹
الف خنثی‌سازی.....	۲۱۰
ب ذهن آگاهی تنفس.....	۲۱۵
ج هدف‌گذاری.....	۲۱۸
منابع.....	۲۲۳

«این کتاب یک همدم ضروری برای تمام کسانی است که با درد فقدان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این کتاب مسیری مطمئن و مبتنی بر شواهد برای عبور از سختی‌های زندگی ارائه کرده است. راس هریس از صمیم قلب خود و با ترکیب شگفت‌انگیز حکمت و مهربانی می‌نویسد و فرآیندهای اساسی جدیدترین علوم رفتاری را به زبان روزمره و ابزارهایی کاربردی تبدیل می‌کند. با مطالعه این کتاب می‌آموزید که چگونه درد خود را با شهامت و مهربانی در آغوش بگیرید و در مواجهه با ناملايمات زندگی رشد کنید. من این کتاب را به شما و تمام مراجعین، اقوام و دوستانم پیشنهاد می‌کنم.»

-**دکتر مایک سینکلر**، مدیر بالینی گروه روان‌شناسی شهر و از نویسندگان کتاب‌های *ذهن‌آگاهی برای افراد پُرمشغله*، *کتاب کار کوچک اکت*، *کتاب کار کوچک افسردگی* و *کتاب کار کوچک اضطراب*.

«راس هریس استاد کمک کردن به افراد برای استفاده از قدرت شگفت‌انگیز اکت در زندگی روزمره است و این کتاب نیز از این قاعده مستثنا نیست. این کتاب فوق‌العاده در گام‌های کوچک ما را برای درک عمیق عمل مؤثر در مواجهه با دشوارترین تجارب زندگی هدایت می‌کند. بسیاری از ما در حال حاضر با چنین مسائلی دست‌به‌گریبان هستیم. این کتاب با توضیحاتی قابل‌فهم، داستان‌هایی از دنیای واقعی و پیشنهادهای کاربردی می‌تواند به شما کمک کند.»

-**دکتر راسل کلتس**، استاد دانشگاه واشنگتن شرقی و نویسنده کتاب *درمان متمرکز بر شفقت (CFT) به زبان ساده* و کتاب *راهنمای ذهن مهربان برای مدیریت خشم*.

«این کتاب یک جواهر واقعی است که نه‌تنها سرشار از پیشنهادهای ساده و کاربردی در مورد چگونگی مقابله با بحران، فقدان و سوگ است بلکه با متنی ساده و آمیخته با تجربیات شخصی شما را با مهربانی در این مسیر همراهی می‌کند. این کتاب را بخوانید. وقتی زندگی ضربه سختی به شما می‌زند به آن نیاز خواهید داشت.»

-**ریکه کیلگارد**، روان‌شناس، نویسنده و مربی اکت.

«وقتی زندگی ضربه سختی به ما می‌زند کتابی دوست‌داشتنی برای مراجعین و درمانگران است. صدای هریس حاکی از همدلی و شفقت عمیق برای درد و رنج جهانی است که جزء جدایی‌ناپذیر انسان بودن است. این کتاب ابزارهایی ساده و کاربردی برای هدایت خواننده در دشواری‌های زندگی ارائه می‌کند.»

-دکتر سوزان ام. مک‌کاری، نویسنده کتاب وقتی یکی از اعضای خانواده دچار زوال عقل است و استاد پژوهش در دانشکده پرستاری دانشگاه واشنگتن.

«وقتی زندگی ضربه سختی به ما می‌زند راهبردهایی شخصی، کاربردی، عینی و مبتنی بر علم برای کمک به شما در عبور از متلاطم‌ترین رندهای زندگی ارائه می‌کند و این کار را به روشی دوستانه و صمیمی انجام می‌دهد. مطالعه این کتاب مثل راهنمایی گرفتن از دوستی دانا و صمیمی است که استاد مقابله با سوگ و فقدان است. هرچند هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند ما را برای دردناک‌ترین فقدان‌های زندگی آماده کند، چیزهایی وجود دارند که می‌توانند در کنار آمدن با پیامدهای این رویدادها به ما کمک کنند. این کتاب مطمئناً یکی از آنها است.»

-دکتر جنا لیجون، روان‌شناس، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم و بهداشت اورگن و از نویسندگان کتاب ارزش‌ها در درمان.

«بیان مفاهیم پیچیده به روشی قابل‌فهم کاری بسیار دشوار است. دشواری این کار در زمینه موضوعات مهمی چون سوگ و فقدان دوچندان می‌شود. راس هریس نویسنده‌ای است که توانایی فوق‌العاده‌ای در این زمینه دارد که شیوه مدیریت دردناک‌ترین تجارب را به سبک ساده و دوستانه خود توضیح می‌دهد. این کتاب با بیانی صادقانه از درد فقدان حرف می‌زند و در ارائه مجموعه‌ای از ابزارهای مبتنی بر شواهد برای ترسیم راهی برای عبور از این درد بسیار سودمند است.»

-دکتر ریچارد بنت، روان‌شناس بالینی، مدرس مرکز روان‌شناسی کاربردی در دانشگاه بیرمنگام و از نویسندگان کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و کتاب کار ذهن آگاهی و پذیرش برای عزت‌نفس.

«وقتی زندگی ضربه سختی به ما می‌زند یک منبع ارزشمند است. کتابی کاربردی با صدای گرم و صمیمی راس برای همه کسانی که پس از تجربه فقدان‌های ویرانگر می‌خواهند زندگی معناداری برای خود بسازند. راس ابتدا به شما نشان می‌دهد که چگونه به تدریج بیاموزید که با تجربه فقدان خود به گونه‌ای مؤثرتر مقابله کنید؛ هرچند این روش‌ها ممکن است خلاف عقل سلیم باشند: رها شدن از افکار ناکارآمد و ایجاد فضایی مهربان برای هیجان‌ات دردناک. پس از آن، راس به شما نشان می‌دهد که چگونه یک زندگی ارزشمند را بازسازی کنید. زندگی‌ای غنی‌تر از نظر عمق و معنا که نماد چیزهایی است که برایتان اهمیت دارند.»

-**بنجامین شوندورف**، کارشناس ارشد، مدیر مؤسسه روان‌شناسی
بافتاری در مونترال کانادا، از ویراستاران کتاب *ماتریکس اکت* و از
نویسندگان کتاب *راهنمای علم شفقت برای درمانگران اکت*.

پیشگفتار مترجم

تجربه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. همه ما در طول زندگی خود بحران‌هایی را از سر می‌گذرانیم و فقدان‌های مختلفی را تجربه می‌کنیم؛ از دست دادن شغل، مرگ عزیزان، شکست در روابط صمیمانه، بیماری و غیره. بدیهی است که در شرایط سخت زندگی بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به درک، حمایت و مراقبت داریم. این کتاب کاربردی به قلم روان و دوستانه راس هریس مهارت‌ها و ابزارهایی را بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) ارائه کرده است که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه دردهایتان را تسکین دهید، با افکار و هیجانات دردناک خود کنار بیایید و در طوفان‌های هیجانی و خاطرات آزارنده گرفتار نشوید. علاوه بر این، به شما می‌آموزد که چگونه یک زندگی غنی و ارزشمند را در طول روزهای دشوار و پرتلاطم زندگی دنبال کنید. بخش اول این کتاب به شما کمک می‌کند حمایت و مراقبت موردنیاز را برای خودتان فراهم کنید و با احساسات دردناک خود کنار بیایید تا بتوانید دوباره روی پاهای خود بایستید. پس از آن، مهارت‌ها و تمریناتی کاربردی ارائه شده است که با استفاده از آنها می‌توانید ارزش‌های خود را در زندگی شناسایی کنید و در مسیر یک زندگی معنادار و ارزشمند گام بردارید. اگرچه کتاب‌ها و مقالات بسیاری دربارهٔ اثربخشی ACT به‌عنوان یک درمان مبتنی بر شواهد در زمینه‌های گوناگون از افسردگی گرفته تا اضطراب، وسواس، اختلالات خوردن، اضطراب اجتماعی، اسکیزوفرنی، استرس شغلی، درد مزمن، سوءمصرف مواد و غیره وجود دارد، کاربرد آن در زمینه فقدان و تجارب آسیب‌زای زندگی کمتر موردتوجه قرار گرفته است. این در حالی است که فرآیندهای اساسی درمان اکت مثل ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و زندگی ارزش‌مدار هنگام رویارویی با فقدان‌ها و تجارب ناگوار زندگی اهمیت بیشتری می‌یابند. از این رو، تصمیم به ترجمهٔ این کتاب گرفتیم که می‌تواند منبعی مفید و کاربردی برای عموم افراد و متخصصان در حوزهٔ

درمان سوگ و اختلال استرس پس از آسیب (PTSD) باشد. در پایان، از جناب آقای دکتر ارجمند و همکاران ایشان در انتشارات ارجمند که زمینه چاپ این کتاب را فراهم کردند تشکر می‌کنیم.

عباس عبداللهی

زهرا آزادفر

بخش اول

جانی تازه گرفتن

۱ وقتی زندگی به ما ضربه می‌زند

هیچ چیز در زندگی ما را برای فقدان‌های بزرگ و دردناک آماده نمی‌کند: مرگ عزیزان؛ از دست دادن سلامتی و استقلال به دلیل صدمه یا بیماری جسمی؛ از دست دادن یک رابطه عاطفی به دنبال طلاق، جدایی یا شکست عاطفی؛ از دست دادن شغل و موقعیت و ثروت همراه آن. همچنین، از دست دادن امنیت، اعتماد به نفس یا بهزیستی که معمولاً به دنبال این فقدان‌ها می‌آیند. گاهی چندین فقدان را هم‌زمان تجربه می‌کنیم؛ خصوصاً هنگام بروز وقایع تخریب‌گری مثل جرائم خشونت‌آمیز، تصادفات وحشتناک، مرگ ناگهانی عزیزان، ورشکستگی، جنگ، آتش‌سوزی، سیل، زلزله، بیماری‌های همه‌گیر و غیره. همه ما از این نوع فقدان‌ها می‌ترسیم و سعی داریم از آنها اجتناب کنیم. اما اگر عمری طبیعی داشته باشیم، همه ما دیر یا زود آنها را تجربه خواهیم کرد.

مسلماً هرچه فقدان بزرگ‌تر باشد درد ما هم بیشتر است. بسته به ماهیت و شدت فقدان، ممکن است شوک، اندوه، خشم، ترس، اضطراب، وحشت، احساس شرم و گناه، حتی شاید نفرت و یأس و ناامیدی را تجربه کنیم. گاهی درد آن‌قدر شدید و غیرقابل تحمل است که سیستم عصبی ما را مغلوب می‌کند، احساساتمان را سرکوب می‌کند و احساس بی‌حسی، پوچی و دل‌مردگی در ما ایجاد می‌کند.

ما اغلب به سرعت از فقدان‌های جزئی بهبود می‌یابیم، اما فقدان‌های بزرگ معمولاً منجر به بحران می‌شوند: دوره‌ای از دشواری و بلا تکلیفی شدید که در آن با چیزی دردناک روبه‌رو هستیم که کنترل کمی بر آن داریم. (به‌ویژه در مورد رویدادهای مهلک و تهدیدکننده زندگی که روان‌شناسان از آنها به‌عنوان «رویدادهای آسیب‌زا» نام می‌برند). اندکی پس از وقوع این رویدادها یا در طول وقوع آنها دچار سوگ می‌شویم. برخلاف تصور عموم مردم، سوگ همان غم و اندوه نیست. سوگ اصلاً یک هیجان نیست؛ بلکه یک فرآیند روان‌شناختی و اکنش به فقدان بزرگ است. هنگام سوگ،

ممکن است احساسات مختلفی از غم و اضطراب گرفته تا خشم و احساس گناه و نیز واکنش‌های جسمانی مثل اختلال خواب، خستگی، فقدان لذت و تغییرات اشتها را تجربه کنیم.

پنج مرحله سوگ

دکتر الیزابت کوبلر-راس مراحل سوگ را به صورت انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش توصیف کرده است. اگرچه او این مراحل را برای مرگ به کار برده بود، اما در مورد انواع فقدان‌ها نیز کاربرد دارند. این مراحل جدا از هم نیستند و مرز مشخصی ندارند. بسیاری از افراد برخی از این مراحل را اصلاً تجربه نمی‌کنند و برخی دیگر ممکن است آنها را با ترتیب متفاوتی تجربه کنند. ظهور این مراحل حالت جزر و مد دارد؛ برخی از آنها ممکن است با یکدیگر ترکیب شوند و گاهی ظاهراً به پایان می‌رسند اما دوباره از نو آغاز می‌شوند. صرف‌نظر از اینکه چه نوع فقدانی را پشت سر گذاشته‌اید، حداقل برخی از این مراحل را تجربه خواهید کرد. پس به‌طور مختصر به آنها می‌پردازیم.

انکار به امتناع آگاهانه یا ناآگاهانه برای پذیرش واقعیت یا ناتوانی در پذیرش آن اشاره دارد. انکار می‌تواند به صورت عدم تمایل به صحبت یا فکر کردن دربارهٔ یک اتفاق، تظاهر به اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده است و احساس بی‌حسی یا تجربهٔ نوعی حس غیرواقعی بودن فراگیر مشخص شود؛ احساس اینکه این اتفاق فقط یک خواب بد بوده است.

در مرحلهٔ خشم، ممکن است از خودتان، دیگران یا زندگی عصبانی شوید. همچنین احساسات همراه با خشم مثل کینه، انتقام‌جویی یا احساس شدید بی‌عدالتی را به‌طور مکرر تجربه می‌کنید.

چانه‌زنی به معنای تلاش برای تغییر واقعیت است. به‌عنوان مثال، از خدا فرصتی دوباره بخواهیم یا از جراح بخواهیم تضمین کند که عمل جراحی موفقیت‌آمیز خواهد بود. این مرحله اغلب شامل آرزو و خیال‌پردازی دربارهٔ واقعیت‌های جایگزین است: «کاش این اتفاق نیفتاده بود» یا «کاش آن اتفاق افتاده بود».

مرحلهٔ افسردگی اشاره به اختلال افسردگی بالینی شایع ندارد، بلکه منظور از

افسردگی در اینجا غم، اندوه، افسوس، ترس، اضطراب و بلا تکلیفی است که واکنش‌های طبیعی انسانی به فقدان‌های بزرگ هستند. سرانجام، مرحله پذیرش به معنای صلح کردن با واقعیت جدید به جای مبارزه یا اجتناب از آن است. این مرحله به ما فرصت می‌دهد تا انرژی‌مان را صرف بازسازی تدریجی زندگی خود کنیم.

جنگ، گریز و انجماد

همه ما در میان آشفتگی‌های یک فقدان بزرگ، واکنش‌های بدنی ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم که همان واکنش معروف «جنگ یا گریز» است. همچنین، برخی از ما واکنش کمتر شناخته‌شده «انجماد» را تجربه خواهیم کرد.

برای درک بهتر این واکنش‌ها، علت و تأثیر آنها بیابید به گذشته سفر کنیم. تصور کنید یکی از اجداد قدیمی ما به تنهایی در حال شکار خرگوش است که ناگهان با یک خرس بزرگ مادر روبه‌رو می‌شود. او برای چند ثانیه به حالت انجماد درمی‌آید. خرس مادر به شدت مراقب دو توله خود است و انسان را به‌عنوان یک تهدید می‌بیند و مسئولیت دارد که از توله‌هایش مراقبت کند.

جد ما در این موقعیت برای زنده ماندن دو راه دارد: فرار کردن یا ماندن و جنگیدن. بنابراین، در عرض یک ثانیه، سیستم عصبی خودمختار^۱ او فعال می‌شود. همان‌طور که می‌دانید، «خودمختاری» به معنای تصمیم‌گیری فردی است: این سیستم خودش بدون دخالت ذهن هوشیار تصمیم می‌گیرد که چه چیزی برایتان خوب است. بنابراین، ذهن شما نمی‌پرسد که آیا باید بجنگم یا فرار کنم؟ سیستم عصبی خودمختار برایتان تصمیم می‌گیرد، قبل از اینکه حتی بتوانید فکر کنید و بلافاصله بدنتان را برای جنگ یا گریز آماده می‌کند.

دوباره به جد قدیمی‌مان بازگردیم: حالت جنگ یا گریز فعال می‌شود. ماهیچه‌های بزرگ دست‌وپا و قفسه سینه و گردن او منقبض شده و آماده عمل می‌شوند. بدنش مملو

1 Autonomic nervous system

از آدرنالین شده و ضربان قلبش افزایش می‌یابد و خون را به ماهیچه‌هایش می‌رساند. در حالت مبارزه، نیزه‌اش را با بیشترین نیرو پرتاب می‌کند. اما پرتاب او ضعیف است و فقط خراشی کوچک روی پوست خرس ایجاد می‌کند. خرس عصبانی می‌شود و جد ما هیچ سلاح دیگری ندارد. اکنون هیچ راهی جز فرار نیست. بنابراین با بالاترین سرعت ممکن شروع به فرار می‌کند. اما خرس مادر سریع‌تر از او می‌دود. او را می‌گیرد و زمین می‌زند. او نه نمی‌تواند با خرس مبارزه کند و نه می‌تواند فرار کند. بنابراین، سیستم عصبی خودمختار دوباره به سرعت کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد. سیستم عصبی با تشخیص اینکه جنگ یا گریز دیگر فایده‌ای ندارد، بدن را به حالت «انجماد» درمی‌آورد. چرا؟ زیرا خرس‌ها از مقاومت قربانی خوششان نمی‌آید. بنابراین هرچه بیشتر فریاد بزنند و مبارزه کند، خرس وحشیانه‌تر به او حمله می‌کند. بهترین شانس او برای زنده ماندن این است که آرام روی زمین دراز بکشد و تا آنجا که ممکن است ساکت باشد.

در واکنش انجماد، عصب واگ^۱ (دومین عصب بزرگ بدن بعد از نخاع) فعالانه او را بی‌حرکت می‌کند: ماهیچه‌هایش را فلج می‌کند، طوری که قادر به حرکت کردن نباشد. درعین حال، توانایی او را برای تجربه حواس بدنی خاموش می‌کند. چرا؟ زیرا هرچه درد کمتری احساس کند، کمتر فریاد می‌زند و مبارزه می‌کند. بنابراین، با بدنی که از شدت ترس فلج و بی‌حس شده بی‌حرکت روی زمین دراز می‌کشد. اگر خوش‌شانس باشد، این حالت می‌تواند باعث شود خرس علاقه‌اش را از دست بدهد و رهایش کند یا حداقل کمی حمله خرس را به تأخیر بیندازد تا فردی از راه برسد و نجاتش دهد.

سیستم عصبی و بدن ما به‌طور طبیعی با استفاده از این روش‌ها یعنی جنگ، گریز یا انجماد در برابر هر نوع تهدید واکنش نشان می‌دهد (این سیستم در میان انسان‌ها، سایر انواع پستانداران و نیز پرندگان، خزندگان و اغلب انواع ماهی‌ها مشترک است). همه فقدان‌ها تهدیدکننده هستند؛ آنها می‌توانند سلامتی، بهزیستی، سبک زندگی و شادمانی ما را به خطر بیندازند. هرچه فقدان بزرگ‌تر باشد، تهدیدآمیزتر است. بنابراین، همه ما در مقابل فقدان‌های بزرگ با استفاده از جنگ یا گریز واکنش نشان می‌دهیم.

این حالت اغلب به صورت ترس و اضطراب (گریز) ظاهر می‌شود، اما گاهی خشم (مبارزه) بر ما غلبه می‌کند. در موقعیت‌های بسیار تهدیدآمیز با ادراک اینکه جنگ یا گریز فایده‌ای ندارد، وارد حالت انجماد می‌شویم که به معنای واقعی کلمه، یخ می‌زنیم و قادر به حرکت یا صحبت کردن نیستیم. حتی ممکن است برای لحظاتی هوشیاری خود را از دست بدهیم یا هیچ نوع احساس بدنی نداشته باشیم.

واکنش‌های جنگ، گریز یا انجماد در طول روزها و هفته‌ها پس از یک فقدان بزرگ بارها و بارها ظاهر می‌شوند. آنها توسط هر چیزی که ما را به یاد آن اتفاق بیندازد فعال می‌شوند؛ از جمله عوامل درونی مثل خاطرات، افکار، هیجانات و حواس بدنی و عوامل بیرونی مثل افراد و مکان‌ها، غذا، موسیقی، اشیاء، کتاب‌ها، گزارش‌های خبری و غیره. جنگ خودش را به صورت خشم، ناکامی و تحریک‌پذیری نشان می‌دهد و گریز به صورت ترس، اضطراب و نگرانی ظاهر می‌شود. انجماد اغلب به صورت تجربه‌ی نوعی بی‌حسی، بی‌علاقگی، خستگی و عدم تمرکز است که اغلب منجر به احساس پوچی و ناامیدی می‌شود.

حالا که با واکنش‌های شایع به فقدان آشنا شدیم، یک سؤال مهم این است که درباره‌ی واکنش‌های خود چه کاری می‌توانیم انجام دهیم.

چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

واقعیت این است که اغلب ما نمی‌توانیم به خوبی با فقدان‌ها کنار بیاییم. ما به راحتی در افکار و احساسات، خاطرات و واکنش‌های بدنی گرفتار می‌شویم که نه تنها کمکی به ما نمی‌کنند، بلکه ما را به سمت رفتارهای خود-آسیب‌رسان^۱ سوق می‌دهند. به عنوان مثال، ممکن است به مصرف الکل و مواد مخدر روی آوریم، از دوستان و خانواده خود فاصله بگیریم، فعالیت‌های مورد علاقه‌مان را کنار بگذاریم، با افرادی که دوستان داریم دعوا کنیم، از دنیا کناره‌گیری کنیم یا زمان زیادی را روی تخت‌خواب یا کاناپه بگذرانیم. همه‌ی این رفتارها عادی و بسیار شایع هستند. مشکل اینجا است که این رفتارها

1 Self-defeating behaviors

معمولاً اوضاع را بهتر که نمی‌کنند هیچ، بدتر هم می‌کنند. اما خوشبختانه ما می‌توانیم این وضعیت را تغییر دهیم و روش‌های جدیدتر و مؤثرتری را برای واکنش نشان دادن به سوگ، فقدان و بحران بیاموزیم. این کتاب بر اساس رویکردی به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۱ یا ACT نوشته شده است (ما آن را به صورت کلمه اکت می‌خوانیم به معنی عمل کردن نه صرفاً حروف اختصاری ACT). اکت (ACT) یک رویکرد علمی است که توسط روان‌شناس، استیون س. هیز^۲ در دهه ۱۹۸۰ پایه‌گذاری شد. تا زمان نگارش این کتاب، یعنی سال ۲۰۲۰ بیش از ۳۰۰۰ پژوهش درباره اکت (ACT) در مجلات علمی برتر چاپ شده است که اثربخشی آن را در زمینه‌های مختلف از سوگ، افسردگی و اضطراب گرفته تا اعتیاد، بیماری‌های مزمن و رویدادهای آسیب‌زا نشان می‌دهند. این رویکرد بسیار کاربردی و قدرتمند است که به افراد کمک می‌کند از درد و رنج خود فراتر رفته و با وجود سختی‌ها یک زندگی غنی و معنادار بسازند. در فصل‌های بعدی به آرامی و گام‌به‌گام شما را با این رویکرد آشنا می‌کنم.

قبل از اینکه جلوتر برویم، لازم است بر دو نکته تأکید کنم: اول اینکه هیچ واکنش درست یا مناسب واحدی به فقدان‌های بزرگ وجود ندارد؛ هرکسی واکنش متفاوتی دارد. بنابراین تصورات قبلی خود درباره اینکه چه نوع احساساتی را باید و چه احساساتی را نباید تجربه کنید کنار بگذارید. به‌عنوان مثال، برخی افراد تا روزها و هفته‌ها پس از فقدان گریه می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر حتی یک قطره اشک هم نمی‌ریزند. هردوی این واکنش‌ها عادی هستند. دوم اینکه هیچ روش درست واحدی برای مقابله با سوگ، فقدان و بحران وجود ندارد. هرکس روش متفاوتی برای مقابله دارد و روشی که برای یک نفر مؤثر است ممکن است برای فرد دیگری مفید نباشد. این کتاب نکات، ابزارها، راهبردها و پیشنهادهای زیادی را در اختیار شما قرار می‌دهد که برای بسیاری از افراد مفید بوده‌اند، اما ممکن است برای همه مؤثر واقع نشوند. بنابراین، لطفاً تمرینات این کتاب را آزمایش و اصلاح کنید و آنها را با شرایط خودتان انطباق دهید؛ به‌گونه‌ای که در موقعیت و چالش‌های خاصی که با آنها مواجه هستید به

1 Acceptance and commitment therapy

2 Steven C. Hayes

شما کمک کنند. همچنین، مواردی که برایتان سودمند نیستند را کنار بگذارید. اغلب افراد تا زمانی که به سن من می‌رسند (یعنی ۵۳ سالگی)، تعداد قابل‌توجهی فقدان را تجربه کرده‌اند. اولین فقدان بزرگ من در دوران کودکی رخ داد که به‌طور مکرر توسط دو نفر از بستگان نزدیک مورد آزار و اذیت قرار گرفتم. فقدان‌های من در سال‌های بعدی زندگی شامل مرگ پدر و مادر، مرگ دوستان و سایر اعضای خانواده، یک طلاق دردناک، یک صدمه جدی که منجر به درد مزمن شد و یک دوره چهارساله پراسترس که پسر کوچکم نیاز به درمان مداوم برای یک بیماری بسیار جدی داشت (خوشبختانه، ما خوش‌شانس بودیم و او سرانجام بهبودی کامل یافت، اما ممکن است همیشه این‌طور نباشد). اکت (ACT) برای من در مقابله با این رویدادهای دشوار بسیار مفید بوده است و از آن برای کمک به افراد بسیاری استفاده کرده‌ام.

آنچه بیش از همه درباره مدل اکت (ACT) مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد، کاربرد فراگیر و همگانی آن است. من در سال ۲۰۱۵ یک برنامه اکت (ACT) برای سازمان جهانی بهداشت^۱ برای استفاده در اردوگاه‌های پناهندگان نوشتم. در حال حاضر، این برنامه در کشورهای مختلفی از جمله ترکیه، اوگاندا و سوریه به‌طور موفقیت‌آمیزی مورد استفاده قرار گرفته است. افرادی که در این اردوگاه‌ها بودند به دلایل مختلفی از جمله جنگ، شکنجه، خشونت و اجبار به رها کردن خانه و کشور خود و زندگی در یک اردوگاه پناهندگان متحمل فقدان‌های بزرگی شده بودند. باید اعتراف کنم که ابتدا نسبت به این برنامه تردید داشتم: برایم جای سؤال بود که چگونه می‌توانم به افرادی که با چنین سختی‌هایی مواجه هستند کمک کنم. وقتی سازمان جهانی بهداشت بعد از سال‌ها سرانجام تحقیقات خود را منتشر کرد هم احساس راحتی کردم و هم خوشحال شدم: پناهندگان از این برنامه خوششان آمده بود و آن را برای کنار آمدن با شرایط سخت زندگی‌شان مفید دانسته بودند.

کتابی که در دست دارید بسیار شبیه برنامه‌ای است که برای سازمان جهانی بهداشت تهیه کرده بودم. من آن را به سه بخش تقسیم کرده‌ام. بخش اول یعنی جانی