



ذهن آگاهی و پذیرش در ورزش

چگونه در شرایط پرفشار به بهبود عملکرد
و پیشرفت ورزشکاران کمک کنیم؟

فهرست

سخن مترجم.....	۱۳
ذهن‌آگاهی و پذیرش در ورزش.....	۱۷
۱ رویکردهای ذهن‌آگاهی و پذیرش: آیا این رویکردها در ورزش حرفه‌ای جایگاهی دارند؟.....	۱۹
کریستوفر هنریکسن، پیتر هابرل، امی بالتزل، جاکوب هانسن، دانیل بییر و کارستن وید لارسن	
مقدمه: اجلاس.....	۲۰
رویکردهای ذهن‌آگاهی و پذیرش چیست؟.....	۲۱
مدل ACT.....	۲۳
عملکرد ذهن‌آگاهی و ACT: اصول.....	۲۶
چرا رویکردهای ذهن‌آگاهی و پذیرش باید در ورزش حرفه‌ای به کار گرفته شوند؟.....	۲۸
چرا تا این حد تلاش می‌کنم؟ تجربیات دو تن از روان‌شناسان ورزش.....	۲۹
راهنمای خوانندگان.....	۳۴
منابع.....	۳۷
بخش اول: شیوه استفاده از مؤلفه‌های اصلی ذهن‌آگاهی و پذیرش در ورزش حرفه‌ای.....	۳۹
۲ کمک به ورزشکاران تا به استفاده از مدل مسیر حیاتی در ورزش (SLL) و تحلیل کارکردی تصمیمات مناسب بگیرند.....	۴۱
گوستاو رینبو، کریستوفر هنریکسن و تویبیس لوندگرن	
پیشینه مدل مسیر حیاتی در ورزش (SLL).....	۴۱
مسیر حیاتی در ورزش SLL.....	۴۳
یک مثال موردی در رقابت‌های المپیک.....	۴۹
ملاحظات درمانی: نکات و مشکلات به کارگیری مسیر حیاتی در ورزش (SLL) برای ورزشکاران.....	۵۶
منابع.....	۵۸
۳ کمک به ورزشکاران برای تصریح ارزش‌ها بر مبنای ویژگی‌های رشته ورزشی خود.....	۵۹
کارستن وید لارسن، گوستاو رینبو و تویبیس لوندگرن	
ارزش‌ها چیستند؟.....	۵۹

از منظر استعاری ارزش‌ها در ورزش چه هستند؟	۶۰
ارزش‌ها در ورزش چه کاربردی دارند؟	۶۱
نکات مهم هنگام تصریح ارزش‌ها	۶۲
تمریناتی برای تصریح ارزش‌ها	۶۲
نکات کاربردی و موانع به‌کارگیری دایره هدف در ورزش	۷۰
نتیجه‌گیری	۷۱
منابع	۷۱
کمک به ورزشکاران برای حضور در لحظه، هنگام قرار گرفتن در شرایط پرفشار	۷۲
<i>جاکوب هانسن و پیتر هابزل</i>	
مقدمه	۷۲
تونل تمرکز	۷۳
تمرین ذهن‌آگاهی رسمی و غیر رسمی	۷۵
تمرین ذهن‌آگاهی رسمی در ورزش	۷۶
حرکت از تمرین ذهن‌آگاهی رسمی به سوی تمرین غیر رسمی در ورزش	۷۷
تمرین غیر رسمی ذهن‌آگاهی در تمرینات روزانه	۷۸
ملاحظات در خصوص تمرین ذهن‌آگاهی در یک محیط ورزشی و نکاتی در مورد چگونگی انجام آن	۸۲
منابع	۸۳
کمک به ورزشکاران برای همجوشی‌زدایی و پذیرش: افکار و هیجانات دشمن ما نیستند	۸۵
<i>دانیل بیرر، گرگ دیمنت و اولیور اشمید</i>	
ماهیت افکار	۸۶
کارکرد افکار و هیجانات	۸۷
جنبه زبانبار احتمالی افکار و هیجانات	۸۸
غلبه بر تلاش‌های ناکارآمد کنترل افکار و هیجانات	۸۹
مثال‌های موردی	۹۱
خلاصه	۹۸
منابع	۹۸
کمک به ورزشکاران به منظور تعهد به عمل: پاهای یخ‌زده، کودکان گریان و تمرین اول صبح	۱۰۰
<i>مارک دبلیو. آنوگای و جسیکا دی. بارتلی</i>	
مبانی نظری عمل متعهدانه	۱۰۰
نکات، چالش‌ها و تله‌های رایج هنگام کار بر روی عمل متعهدانه	۱۰۷
نتیجه‌گیری	۱۱۱
منابع	۱۱۱

بخش دوم: موارد کاربردی، مثال‌های کارآمد و تلاش متخصصان ۱۱۳

۷ از دست دادن انگیزه، ترک حرفه ورزشی، بازگشت دوباره و کسب مدال المپیک: کار با یک شناگر یک

سال پیش از المپیک ۱۱۵

کارستن وید لارسن و کریستوفر هنریکسن

پیش گفتار ۱۱۵

زمینه و اصول کلی کار ۱۱۶

ورود به محیط‌های حرفه‌ای ۱۱۷

مسیری پرفراز و نشیب به سمت المپیک ۱۱۸

رقابت‌های المپیک ۱۲۲

پس از رقابت‌های المپیک ۱۲۴

ملاحظات و دیدگاه‌هایی برای فعالیت‌های آینده ۱۲۴

منابع ۱۲۵

۸ در اندیشه یک نقش جدید: برگزاری دوره روان‌شناسی ورزش مبتنی بر ACT برای مربیان ۱۲۶

سورن سوان هویر، استرید بکر لارسن، جاکوب هانسن و کریستوفر هنریکسن

دوره آموزشی: یک طرح آموزش تجربه‌ای ۱۲۷

تجربه مربیان در خصوص برنامه ۱۳۳

ملاحظات ۱۳۶

منابع ۱۳۹

۹ تمرکز خود را روی توپ حفظ کنید: تمرینات ذهن‌آگاهی در ورزش حرفه‌ای ایالات متحده ۱۴۰

مارک دبلیو. آتوگی و جاناتان فادر

پیش‌زمینه ۱۴۰

ماهیت ورزش‌های حرفه‌ای ۱۴۰

بنابراین بهتر است چه کاری انجام دهیم؟ ۱۴۳

استنباط اولیه: تا چه حد برای معرفی آن تلاش کردید ۱۴۳

داستان‌هایی برای بحث و بررسی ۱۴۵

مثال موردی ۱۴۶

ملاحظات ۱۵۱

منابع ۱۵۲

۱۰ ACT برای ورزشکاران نوجوان: مطالعه موردی یک بازیکن بسکتبال جوان ۱۵۳

کریستل کینز و کارستن وید لارسن

نوجوانی دوره تغییرات و فرصت‌هاست ۱۵۳

دیدگاه‌های درمان ACT برای نوجوانان ورزشکار ۱۵۴

- مثالی از همجواری زدایی و پذیرش برای ورزشکاران نوجوان ۱۵۶
- ملاحظات بکارگیری ACT برای نوجوانان ۱۶۰
- منابع ۱۶۲
- ۱۱ ارتقای عملکرد ورزشی ذهن آگاه در عمل: موردکاوی یک آکادمی فوتبال حرفه‌ای ۱۶۳
امی ال. اسپنسر، کیت ای. کافمن، کارول آر. گلس و تیموتی آر. پینو
- مقدمه‌ای در خصوص ارتقای عملکرد ورزشی ذهن آگاه ۱۶۳
- موردکاوی در آکادمی فوتبال حرفه‌ای ۱۶۵
- نتیجه‌گیری‌ها و پیشنهادات ۱۷۵
- منابع ۱۷۷
- ۱۲ گرفتار شدن در تله تلاش برای تکرار موفقیت: پشتیبانی روان‌شناسی ورزش از تیم هندبال مردان در المپیک ریودوژانیرو ۱۸۰
یوهان اکنگر
- در راه لندن: باختی هولناک برای تیم «بردی» خوشایند برای روان‌شناسی ورزش ۱۸۱
- پیش به سوی ریو: شکل‌گیری تله ۱۸۳
- شکل‌گیری تله ۱۸۶
- طعمه‌گذاری تله ۱۸۷
- کاملاً آماده و گرفتار در تله ۱۸۷
- شکست کافیسیت پیش به سوی رهایی از تله ۱۹۱
- درسی که آموختیم: تلاش برای تکرار موفقیت یک تله است ۱۹۱
- منابع ۱۹۳
- ۱۳ تمرین ذهن آگاهی در فوتبال حرفه‌ای ۱۹۴
اندرس ملاند
- آماده‌سازی و برنامه‌ریزی ۱۹۴
- مداخله ۱۹۶
- ارزیابی ۲۰۸
- ملاحظات ۲۰۹
- نتیجه‌گیری ۲۱۰
- منابع ۲۱۰
- ۱۴ طبیعت خاستگاه ایجاد تعمق و تجربه سرگشتگی ۲۱۱
آن مارت پئسگارد
- معنای طبیعت ۲۱۳
- شمال ۲۱۵

۲۲۱	منابع
۲۲۲	۱۵ خودشفقتی در ورزش برای دستیابی به جسارت و کارایی <i>ایمی بالتزل، فیلیپ رتلین و گوران کنتا</i>
۲۲۳	بخش ۱: پیش‌زمینه (نظری)
۲۲۹	بخش ۲: کاربرد خودشفقتی در ورزش
۲۳۴	خلاصه‌ی طرح‌های کاربردی
۲۳۵	نتیجه‌گیری
۲۳۵	منابع
۲۳۶	۱۶ وقتی فاجعه رخ دهد: کمک به ورزشکار مصدوم برای پذیرش و بازیابی تمرکز <i>جان بارانوف و زنه اپانیل</i>
۲۳۶	درمان پذیرش و تعهد (ACT) و مدل‌های ارزیابی شناختی در بازتوانی آسیب ورزشی
۲۳۷	ماتریکس ACT در بازتوانی مصدومیت ورزشی
۲۴۷	ملاحظات و خلاصه‌ی موردکاوی
۲۴۹	منابع
۲۵۰	۱۷ دیدار شرق با غرب: بکارگیری ذهن‌آگاهی در ورزش حرفه‌ای هنگ‌کنگ <i>هین یو (هنری) لی و نینگ سو</i>
۲۵۰	پیش‌گفتار
۲۵۱	شکل‌گیری برنامه‌ی ذهن‌آگاهی - پذیرش - بینش - تعهد
۲۵۳	اجرای MAIC برای تیم بولینگ نوجوانان هنگ‌کنگ
۲۵۴	ابزارهای سنجش
۲۵۴	جزئیات MAIC
۲۵۸	نتایج
۲۵۸	ملاحظات
۲۵۸	ملاحظات هنری
۲۶۱	ملاحظات نینگ
۲۶۳	نتیجه‌گیری
۲۶۳	منابع
۲۶۵	۱۸ حالا نوبت خود ما است: متخصص روان‌شناسی ورزش ذهن‌آگاه در شرایط پرفشار <i>کریستوفر هنریکسن، کارستن وید لارسن و جاکوب هانسن</i>
۲۶۶	متخصص روان‌شناسی ورزش ذهن‌آگاه
۲۶۷	متخصص روان‌شناسی ورزش در بحران
۲۶۸	ماجرای یک شکست در رقابت‌های المپیک

۲۷۰ شرکت در دوره‌های
۲۷۳ تحت فشار قرار گرفتن از جانب مریبان
۲۷۴ ملاحظات
۲۷۶ منابع
۲۷۷ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۷۹ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

رویکردهای ذهن آگاهی و پذیرش

آیا این رویکردها در ورزش حرفه‌ای جایگاهی دارند؟

کریستوفر هنریکسن، پیتر هابرل، امی بالتزل، جاکوب هانسن،

دانیل بیرر و کارستن وید لارسن

در مقام متخصص حوزه روان‌شناسی ورزش، لازم است که مدام نگرش‌ها و رویکردهای حرفه‌ای خود را ارتقا دهیم. معمولاً در راستای این هدف تغییراتی جزئی در روش کار ما رخ می‌دهد، اما گاهی لازم است تغییرات عمده‌ای، اغلب رویکردی، ایجاد کنیم. غالباً تغییر نگرش در حرفه ما زمانی رخ می‌دهد که با تجربیات خاصی روبه‌رو می‌شویم. هنگامی که ما (نویسندگان این فصل) در مورد ارتقای حرفه خود صحبت می‌کنیم، می‌توانیم از تجربیاتی بگوییم که باعث شدند تا در رویکرد مداخلات روان‌شناسی ورزش خود تجدید نظر کنیم. این تجربیات شامل این موارد بوده‌اند:

- کمک به ورزشکاران حتی اگر در موفق‌ترین دوران حرفه‌ای خود قرار داشتند تا انگیزه خود را بازیابند و معنای تلاش‌هایشان را درک کنند.
- مشاهده ورزشکاری که هرچند به نظر می‌رسید از نظر روانی در آمادگی کامل است اما تحت شرایط پرفشار در یک دوره مهم و بزرگ در هم می‌شکست.
- به ورزشکاران آموزش می‌دادیم تا عملکرد بی‌عیب و نقصی در مسابقات داشته باشند، اما درست در موقعیتی که بیشترین اهمیت را داشت، شاهد شکست آنها بودیم.
- پی بردن به اینکه ورزشکاران بیشتر در مورد اضطراب خود نگران می‌شوند تا عملکردشان.
- مشاهده ورزشکارانی که از مبارزه برای کنترل افکار و هیجانات خود دست می‌کشیدند و عملکردشان به طور غیر منتظره‌ای بهبود می‌یافت.

- موفق می‌شدیم تا برای کسب مدال به ورزشکاران کمک کنیم اما در نهایت آنها به این نتیجه می‌رسیدند که مسیرهای کارآمد دیگری هم وجود دارد. ما دریافتیم که کسب مدال برای برخی ورزشکاران که علاقه‌ای به ورزش ندارند و یا از دریافت مدال احساس غرور نمی‌کنند، تلاشی بیهوده است.
- زمانی که تحت فشار روانی و خستگی بودیم و راهکارهای ما در مقام یک متخصص به نتیجه نمی‌رسید و نمی‌توانستیم با حضور کامل همراه ورزشکاران باشیم.

ذهن آگاهی و رویکردهای مبتنی بر پذیرش به ما کمک کرد تا منطق چنین تجربیاتی را دریابیم. زمانی که در تلاش برای کمک به ورزشکاران حرفه‌ای هستیم رویکردهای ذهن آگاهی و پذیرش به برخی از پرسش‌هایی که به دنبال آنها بوده‌ایم پاسخ می‌دهند. به نظر می‌رسد این همان دلیلی است که استفاده از این رویکردها در ورزش حرفه‌ای با استقبال روبه‌رو شده است.

مقدمه: اجلاس

در سال ۲۰۱۷، تیم دانمارک میزبان اجلاس کپنهاگ با موضوع رویکردهای ذهن آگاهی و پذیرش در ورزش حرفه‌ای بود. این اجلاس اولین رویدادی بود که در سطح بین‌المللی به این رویکردها در ورزش حرفه‌ای می‌پرداخت. ما از متخصصان باتجربه دعوت کردیم، اما نمی‌دانستیم که آیا استقبالی از این اجلاس صورت می‌گیرد یا خیر. واقعاً شوکه شدیم. به سرعت ۴۸ شرکت کننده از ۱۷ کشور مختلف و پنج قاره برای حضور در این اجلاس اعلام آمادگی کردند و ما مجبور شدیم زودتر از موعد فهرست مدعوین را ببندیم.

هدف این اجلاس سه روزه، بکارگیری رویکردهای ذهن آگاهی و پذیرش در ورزش حرفه‌ای بود. شرکت‌کنندگان از متخصصان با تجربه روان‌شناسی ورزش بودند. اکثر آنها در سازمان‌های ورزشی ملی، تیم‌های حرفه‌ای یا مشابه آن فعالیت می‌کردند و چندین سال در زمینه کمک به ورزشکاران در رویدادهای ورزشی مهم مانند قهرمانی جهان و بازی‌های المپیک تجربه داشتند.

این اجلاس رسماً نشان داد که برخی از برترین متخصصان روان‌شناسی ورزش جهان شروع به استفاده از رویکردهای ذهن آگاهی و پذیرش کرده‌اند. شرکت‌کنندگان حاضر در اجلاس با اشتیاق موضوعات، روش‌ها و تمرینات حرفه‌ای را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاشتند.

به علاوه این اجلاس نشان داد که روان‌شناسی ورزش همچنان می‌تواند از تطبیق روش‌ها و تکنیک‌های رایج روان‌شناسی در فضاهای ورزشی استفاده کند و توسعه بیشتری یابد. با اتمام اجلاس، همچنان پرسش‌های زیادی مطرح بود، برای یافتن پاسخ آن‌ها، دومین اجلاس در سال ۲۰۱۸ در ماگلینگن سوئیس برگزار شد.

حس کنجکاوی و اشتراک‌گذاری اطلاعات، ما را بر آن داشت تا این کتاب را تدوین کنیم. با وجود افراد باتجربه‌ای که ایده‌های بسیار خوبی داشتند و مایل به اشتراک‌گذاری آنها بودند، انتخاب دیگری نداشتیم.

در این فصل ما مقدمه‌ای را در زمینه رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش در ورزش حرفه‌ای، از جمله ایده‌های کلی، زیربنای نظری و مدل‌های کاربردی ارائه خواهیم کرد. همچنین بررسی کوتاهی در مورد وضعیت تحقیقات در این حوزه‌ها خواهیم داشت. در ادامه، نحوه استفاده از این رویکردها توسط متخصصان روان‌شناسی ورزش که با ورزشکاران حرفه‌ای کار می‌کنند را نشان می‌دهیم. در پایان به نظرات دو تن از متخصصان با تجربه در مورد اینکه چرا در تمرین عملی خود به این دیدگاه‌ها متعهد هستند، نگاهی می‌اندازیم.

رویکردهای ذهن‌آگاهی و پذیرش چیست؟

اصطلاح «رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش» برنامه یا تمرین روان‌شناختی خاصی را شامل نمی‌شود بلکه مجموعه‌ای از تکنیک‌های رفتاردرمانی با محوریت ذهن‌آگاهی و پذیرش است. هدف کلی رفتار درمانی (الف) ایجاد روش‌های علمی برای تجزیه و تحلیل مشکلات سلامت روان و (ب) بکارگیری مداخلات معتبر برای رفع این مشکلات است (هیز، لوما، باند، ماسودا و لیلیز، ۲۰۰۶). از لحاظ تاریخی، گسترش رفتاردرمانی طی سه موج شکل گرفت:

موج اول رفتاردرمانی سنتی، تنها بر رفتار و شکل‌دهی آن متمرکز بود (به عنوان مثال، اسکینر، ۱۹۵۳). تفکر در موج اول چندان مورد توجه قرار نمی‌گرفت. شرطی‌سازی کلاسیک و شرطی‌سازی عامل نمونه‌هایی از تمرکز بر رفتار هستند. موج اول رفتاردرمانی در دهه ۱۹۴۰ تکامل یافت و در درمان شمار زیادی از کهنه سربازان جنگ جهانی دوم به کار گرفته شد. رفتاردرمانی موج اول مبتنی بر اصول علمی و درمانی کوتاه‌مدت و کارآمد بود. امروزه هنوز هم اصول رفتاردرمانی سنتی به طور گسترده‌ای در اکثر درمان‌های روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

موج دوم رفتاردرمانی شناختی یا CBT (به عنوان مثال، بک، ۱۹۹۵)، برآمده از «انقلاب شناختی» در علم روان‌شناسی است و تمرکز اصلی آن بر تفکر و انتخاب است. با پژوهش‌های علمی که به کمک رایانه در مورد انسان صورت گرفت این رویکرد به نحوه پردازش داده‌ها توسط انسان توجه بیشتری نشان داد. مفاهیم CBT بر این اصل استوار است که شناخت‌ها تعیین‌کننده‌های اصلی هیجان و رفتار ما هستند و مشکلات روانی، ناشی از تفکر نادرست است. هدف درمانگر این است که به مراجع کمک کند تا الگوهای ناکارآمد تعامل بین فکر-هیجان-رفتار را به الگوهای کارآمدتری تغییر دهد.

امروز ما در شرایط گیج‌کننده‌ای قرار گرفته‌ایم. زندگی هرگز تا این حد آسان نبوده است (حدافل در کشورهای پیشرفته جهان). ما بیشتر عمر می‌کنیم، پول بیشتری به دست می‌آوریم، می‌توانیم

بیماری‌های مختلفی را درمان کنیم، زمان و انرژی لازم برای تمرکز روی خودسازی، شادکامی و زندگی خوب فراهم است، به انبوهی از امکانات مانند کتاب‌های خودیاری و مربیان مهارت‌های زندگی دسترسی داریم، اما مردم به طور بی‌سابقه‌ای در رنج هستند. بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب به شدت در حال گسترش است. سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۳۰، افسردگی بزرگترین تهدید سلامت عمومی در سراسر جهان خواهد بود. این معضل در ورزش حرفه‌ای هم دیده می‌شود. از یک سو ما شاهد حمایت‌های مالی و تخصصی بیشتر برای ورزشکاران هستیم. از سوی دیگر، تعداد فزاینده‌ای از ورزشکاران با اختلالات روانی دست و پنجه نرم می‌کنند (هنریکسن و همکاران، ۲۰۱۹).

موج سوم، رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی بر این عقیده بنا شده‌اند (هیز و استروسال، ۲۰۰۴) که تفکر دلیل اصلی اختلال روانی است. متخصصان این حوزه‌ها بر این باورند که تلاش برای کنترل افکار و هیجانات حل مشکل نیست، بلکه خود مشکل است. در این رویکرد درمانگر قصد دارد به مراجع کمک کند تا تمام تجربیات درونی (ناخوشایند و یا خوشایند) خود را بپذیرد، در لحظه حال حضور داشته باشد و در مسیر رفتارهای ارزش‌محور، متعهدانه گام بردارد.

ذهن‌آگاهی و پذیرش ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. ذهن‌آگاهی «توجه به روشی خاص: ارادی، در لحظه حال و بدون قضاوت» (کابات زین، ۱۹۹۴، ص ۸) تعریف شده است. برای رسیدن به ذهن‌آگاهی لازم است که به رویدادهای بیرونی و نیز تجارب درونی، همانگونه که رخ می‌دهند توجه شود. ذهن‌آگاهی یک حالت ذهنی است که به شما امکان می‌دهد به کاری که در لحظه حال انجام می‌دهید توجه داشته باشید. برای مثال، افکار خود را قبل از مسابقه مشاهده کنید، آنها را به شکل خوب یا بد ارزیابی نکنید و قصد حذف یا تغییر آنها را نداشته و فقط متوجه حضور آنها باشید. بی‌ذهنی^۱ که وضعیتی را توصیف می‌کند که در آن از آنچه در درون و اطرافتان می‌گذرد بی‌اطلاع هستید، با ذهن‌آگاهی تفاوت دارد. افکار در ذهن شما می‌چرخند و قبل از اینکه واقعاً متوجه وجود آنها شوید، رفتار شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند.

پذیرش به معنای فضا دادن به طیف وسیعی از افکار، احساسات و حواس بدنی است که همواره بخشی از زندگی و یا یک رشته ورزشی به حساب می‌آیند. پذیرش یعنی کنار گذاشتن مبارزه با این هیجانات و فضا دادن به آنها بدون آنکه تحت تأثیرشان قرار گیریم. وقتی پذیرش را فرا می‌گیرید به راحتی اجازه می‌دهید که احساسات و هیجانات بیابند و بروند، بدون آنکه انرژی شما را به هدر دهند یا محدودیتی برای شما ایجاد کنند. گاردنر و مور (۲۰۰۷) درباره رویکرد تعهد-پذیرش-ذهن‌آگاهی (MAC) در روان‌شناسی ورزش بیان داشتند:

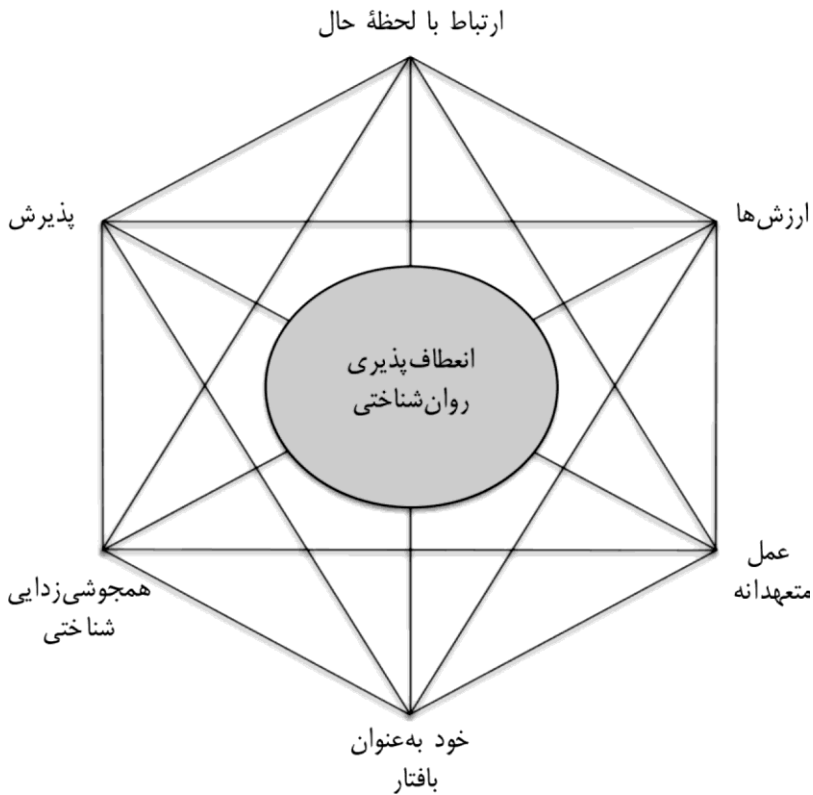
وجود یا عدم وجود افکار منفی، برانگیختگی فیزیولوژیکی، یا هیجاناتی مانند اضطراب یا خشم نیست که پیش‌بینی‌کننده پیامد یک عمل است؛ بلکه به آن میزان که کسی بتواند این تجربیات را بپذیرد و از نظر رفتاری متعهد به عملی که انجام می‌دهد باشد پیامد را مشخص می‌کند.

مدل ACT

در روان‌شناسی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به صورت ACT خوانده می‌شود (نه حروف جدا از هم A.C.T) (هیز و استروسال، ۲۰۰۴). اکت به عنوان یک روش مبتنی بر شواهد در درمان اختلالات روانی توسط چندین هیأت ملی سلامت روان، از جمله ثبت ملی طرح‌ها و اقدامات مبتنی بر شواهد مستقر در ایالات متحده (به samhsa.gov مراجعه کنید) مورد تأیید قرار گرفته است. یکی از باورهای اصلی ACT این است که افراد تا حدی به دلیل موقعیت و زبان، ارتباط با ارزش‌های خود و ارتباط با لحظه حال را از دست می‌دهند. تمرکز بر «حال خوب» که به شدت در فرهنگ ما ریشه دوانده است، افراد را به انجام رفتارهایی سوق می‌دهد که به کاهش یا حذف افکار و هیجانات ناخوشایند ترغیب شوند. فردی که به نوشیدنی اعتیاد دارد برای فراموش کردن مشکلات خود نوشیدنی مصرف می‌کند. یکی از والدین ممکن است خود را با گوشی موبایل سرگرم کند تا حواسش پرت شود و از درگیری با فرزند نوجوانش جلوگیری کند. یک ورزشکار بیش از حد تمرین می‌کند تا از هجوم این نگرانی ناخوشایند که به اندازه کافی تمرین نکرده است، اجتناب کند. اما این رفتارها ما را به سمت زندگی غنی، کامل و معنادار سوق نمی‌دهند.

هدف اصلی درمانگران ACT کمک به مراجع برای رسیدن به انعطاف‌پذیری روانی است. انعطاف‌پذیری روانی یعنی «قابلیت ارتباط کامل با لحظه حال و تغییر یا تداوم در رفتاری که فرد را در مسیر ارزش‌ها قرار دهد» (هیز و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۷). به عبارت دیگر، هدف درمانگر ACT کمک به افراد برای انجام اقداماتی است که آنها را به زندگی با ارزش نزدیک‌تر کند، نه اینکه فقط حالات درونی ناخوشایند آنها را کاهش دهد. ACT با تمرکز بر شش مؤلفه اصلی، همانگونه که در شکل ۱-۱ نشان داده شده است، منجر به انعطاف‌پذیری روانی می‌شود. ما این مؤلفه‌ها را به صورت مختصر تشریح خواهیم کرد. نحوه کار با ورزشکاران در هر یک از این مؤلفه‌ها در فصل‌های آینده توضیح داده شده است.

- پذیرش تجربه تمامی افکار، هیجانات، تمایلات و خاطرات است بدون آنکه با آنها مبارزه کنیم و برای تغییر یا تکرار آنها تلاشی انجام دهیم که این امر باعث رسیدن به انعطاف‌پذیری روانی می‌شود. ورزشکاران اغلب تلاش می‌کنند نگران نشوند یا حس اعتماد به نفس خود را تقویت کنند. اگر آنها برای تجربه طیف گسترده‌ای از احساسات که بخشی از ورزش حرفه‌ای است آماده باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که بتوانند به شکلی انعطاف‌پذیر و مبتنی بر ارزش‌ها به چالش‌هایی که پیش می‌آید پاسخ دهند.



شکل ۱-۱. مدل شش ضلعی اکت

- **همجوشی‌زدایی شناختی^۱** توانایی مشاهده افکار آزارنده خود است بدون آنکه آنها را تنها واقعیت ممکن در نظر بگیرید. یک گام به عقب بردارید، از آن افکار جدا شوید و بگذارید آنها بیایند و بروند، گویی برگی هستید که در یک رودخانه شناورند و از شما دور می‌شوند. افکاری نظیر «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم» یا «اگر نتوانم یک کار را کامل انجام دهم پس کلاً ارزش انجام دادن ندارد» در شرایط پرفشار به ورزشکاران هجوم می‌آورند. بیش از حد واقعی در نظر گرفتن این افکار باعث می‌شود ورزشکاران دست از تلاش بردارند. شکل‌گیری این افکار طبیعی است و به راحتی هم از بین نمی‌روند. امروزه طیف وسیعی از راهکارها ارائه می‌شود تا به جای تغییر یا تکرار این افکار و هیجانات به برقراری ارتباط بهتر با تجربیات درونی دست یابیم.
- **تماس با لحظه حال** به این معنا است که بتوانیم به آسانی و به طور ارادی توجه خود را به سمت تجربیات بیرونی و درونی فعلی خود هدایت کنیم. این یعنی آگاهی بدون قضاوت و قابلیت ارتباط

1. Cognitive defusion

برقرار کردن با هر آنچه در لحظه در حال وقوع است. توجه ورزشکاران اغلب به صورت غیرارادی یا به گذشته معطوف است یا به آینده. مثلاً «چرا آن فرصت را از دست دادم؟» یا «اگر این بازی را ببازم، ممکن است نتوانم...». توجه ما به سادگی منحرف می‌شود، از دست دادن توجه در زندگی مدرن امروز به آسانی رخ می‌دهد. ذهن‌آگاهی راهی مناسب در یادگیری جهت دادن توجه و حضور در لحظه حال است.

- **خود به عنوان بافتار^۱** به مفهوم نگرش نسبت به خود و درک کاملی از مفهوم آگاهی اشاره دارد. این عنوان با چسبندگی شدید به خود مفهوم‌پردازی شده^۲ متفاوت است. ورزشکاران ممکن است به مفاهیمی نظیر «با ارائه یک بازی سازنده برنده می‌شوم» چسبیده باشند. چسبندگی شدید به چنین مفاهیمی از شکل‌گیری پاسخ‌های انعطاف‌پذیر متناسب با بافتار ممانعت می‌کند. یک دوچرخه‌سوار رقابتی پس از طی ۲۵۰ کیلومتر از مسیر مسابقه، صرفاً به دلیل آمیختگی با این فکر که یک دوچرخه‌سوار سرعتی نیست، دو کیلومتر مانده به خط پایان از قرار گرفتن در معرض باد مخالف فرار نکرد. در واقع همه خسته بودند و در این مرحله از رقابت سرعت نداشتند و به تنهایی رفتن در مقابل باد محکوم به شکست بود.
- **ارزش‌ها^۳** به شناسایی مواردی اشاره دارد که از نظر شخص مهم هستند اینکه برای چه چیزی در زندگی می‌خواهید تلاش کنید، ارزش محسوب می‌شود. ارزش‌ها هدایت‌گر رفتارند. ارزش‌ها برخلاف اهداف هستند، هرگز نمی‌توان به آنها دست یافت و فقط می‌توان در طول زندگی آن‌ها را دنبال کرد. برخی از ورزشکاران نمی‌دانند چرا ورزش می‌کنند و در نهایت دوست دارند به چه چیزی برسند. ارتباط مؤثر با ارزش‌ها نه تنها رضایت فرد را به همراه می‌آورد بلکه یک راه‌حل کارآمد در زمان مواجهه با سختی‌ها در اختیار او می‌گذارد.
- **عمل متعهدانه^۴** تعهد به اقداماتی است که به ما کمک می‌کند به اهداف ارزش‌محور خود نزدیک‌تر شویم. جایی است که فکر به عمل تبدیل می‌شود. در یک برنامه تمرینی فشرده، ورزشکاران ممکن است به سرعت تعهد به ارزش‌های خود را فراموش کنند. توجیحات ذهنی مثال خوبی از فراموش کردن ارزش‌ها است: «می‌دانم که به خودم قول داده‌ام که تمرین ذهن‌آگاهی را جدی بگیرم ولی حالا که آخرین مسابقه به خوبی پیش رفت، امروز از انجام تمرین ذهن‌آگاهی صرف نظر می‌کنم». مانند همه درمان‌های رفتاری، کمک به مراجع برای انجام اقدامات متعهدانه مستلزم تعیین اهداف و تبدیل ارزش‌ها به رفتارهای مشخص است.

1. Self as context
 2. conceptualized self
 3. Values
 4. Committed action

ACT یک برنامه معین با تعدادی مراحل از پیش تعیین شده نیست. نوع و نحوه برنامه‌ریزی بستگی به این دارد که یک متخصص ماهر چه ترتیبی اتخاذ کند. استیون هیز، بنیانگذار ACT، به شوخی این رویکرد را روش مبتنی بر شواهد برای افرادی که روش‌های مبتنی بر شواهد را دوست ندارند نامیده است. همانطور که در سراسر کتاب خواهید دید، ACT یک رویکرد تجربه‌ای است که به شدت بر تمرین‌ها، تجربیات و استعاره‌ها متکی است.

عملکرد ذهن‌آگاهی و ACT: اصول

تمایل ما به رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش در ورزش بر اساس شواهد قابل قبولی شکل گرفت که از پژوهش‌های روان‌شناسی عمومی و تحقیقات رو به رشد روان‌شناسی ورزش به دست آمده بود. این مداخلات از نظر مفهومی بر اساس تعریف ذهن‌آگاهی جان کابات زین (۱۹۹۴) (یعنی پذیرش ارادی تجربیات در لحظه حال) و یا تعریف الن لانگر (۱۹۸۹) (یعنی آگاهی نسبت به موضوعات جدید، پذیرش ماهیت متغیر پدیده‌ها و تغییر منعطفانه دیدگاه خود بر اساس تغییراتی که در بافتار ایجاد می‌شود) بنیان گذاشته شده است. از دیدگاه روان‌شناسی سنتی، ذهن‌آگاهی به عنوان یک صفت^۱ (ذهن‌آگاه بودن در زندگی روزمره)، یک حالت^۲ (ذهن‌آگاه بودن به لحظه حال) و یک تمرین (ابزاری برای پرورش صفت و حالت ذهن‌آگاهی) تعریف می‌شود. با توجه به این تعاریف، «ذهن‌آگاهی نوعی آگاهی است که به طور بیرونی و درونی به محتوای تجربه عینیت می‌بخشد و باعث افزایش سازگاری، گرایش و واقع‌بینی بیشتر نسبت به آن محتوا می‌شود» (بالتزل و سامرز، ۲۰۱۶، ص ۵۲۷). در این راستا، سه مؤلفه مختلف به عنوان مؤلفه‌های اصلی ذهن‌آگاهی در نظر گرفته می‌شوند (بیرر و روتلین، ۲۰۱۷): الف) آگاهی ارادی از لحظه حال ب) آگاهی فراشناختی (آگاه بودن از آنچه به طور موقت از ذهن می‌گذرد، بدون تلاش برای درک آن) و ج) پذیرش آنچه در حوزه آگاهی ما هست و یا خواهد آمد. تحقیقات متمرکز بالینی تماماً در حال توسعه هستند و اغلب با استفاده از استانداردهای طلایی^۳ و کارآزمایی تصادفی کنترل شده^۴ (RCT) شواهدی درباره مزایای رویکرد ذهن‌آگاهی جمع‌آوری کرده‌اند (کرسول، ۲۰۱۷). پژوهش‌ها در مورد تأثیر ذهن‌آگاهی و رویکردهای مبتنی بر پذیرش بر اختلالاتی نظیر افسردگی اساسی، اختلال درد، مصرف سیگار، سوءمصرف مواد و سایر اختلالات روانی، حاکی از اثربخشی این رویکردها است (گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، حمایت‌های متقاعدکننده‌ای نیز درباره رویکردهای ذهن‌آگاهی - پذیرش مبتنی بر ACT وجود دارند. برای مثال، شواهد صریح حاصل از فراتحلیل جداگانه درباره درد مزمن، سوءمصرف مواد و اختلالات اضطرابی نشان داده‌اند که ACT

1. Trait
2. State
3. gold standard
4. randomized controlled trials