

کتاب بزرگ استعاره‌های ACT

یک راهنمای تخصصی برای تمرین تجربی &
استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

دکتر جیل آ. استادارد
دکتر نیلوفر آفری
انتشارات نیوهارینگر INC

مترجم
لادن خالدی



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۸

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

| | |
|---------------------|---|
| سرشناسه | : استودارد، جیل A. Stoddard, Jill A. |
| عنوان و نام پدیدآور | : کتاب بزرگ استعاره‌های ACT : یک راهنمای تخصصی برای تمرین تجربی & استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد/جیل آ. استادارد؛ نیلوفر آفری؛ انتشارات نیوهاربینگر INC؛ مترجم لادن خالدی. |
| مشخصات نشر | : تهران : آوای نور، ۱۳۹۷. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۸۰ص. |
| شابک | : 978-600-309-460-4 |
| وضعیت فهرست نویسی | : قیبا |
| یادداشت | : The big book of ACT metaphors : a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy, C 2014. عنوان اصلی: |
| موضوع | : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy |
| شناسه افزوده | : آفری، نیلوفر Afari, Nilofar |
| شناسه افزوده | : خالدی، لادن، ۱۳۴۹ - مترجم |



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کتاب بزرگ استعاره‌های ACT (یک راهنمای تخصصی برای تمرین تجربی & استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)

تالیف: دکتر جیل آ. استادارد - دکتر نیلوفر آفری

مترجم: لادن خالدی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۶۰-۴

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

ترجمه‌ی این اثر را تقدیم می‌کنم به:

روح پاک پدرم که عالمانه به من آموخت تا چگونه در عرصه‌ی زندگی،
ایستادگی را تجربه نمایم

و به:

مادرم که عشق با نام او معنا یافت

و به:

همسر محبوبم هم او که همیشه باورم بوده و فرزندان دلبندم که همواره
مشوقم بوده اند، سپاسگزار وجود عزیزتان هستم و عاشقانه دوستتان دارم

و به:

تمام درمانگرانی که عشق و یاری به همنوع سرلوحه‌ی کار و زندگی‌شان است

و در نهایت به:

دوستی که نخواست نامش برده شود و آغاز کار ترجمه را مرهون پیشنهاد
ایشان هستم

و سپاسگزار وجود خواهر زاده‌ی عزیزم روژین عرب‌زاده و همکار فرهیخته-
ام جناب محمدکاظم رستگاری هستم که در ویرایش کتاب یاریگرم بودند،
پاینده باشید و برقرار

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۱۵ | یادداشت ناشر |
| ۱۷ | پیشگفتار |
| ۲۱ | سپاسگزاری |
| ۲۳ | مقدمه |
| ۲۹ | فصل ۱: مروری بر ACT |
| ۳۶ | انعطاف‌پذیری روان‌شناختی |
| ۳۷ | فصل ۲: دور زدن تله‌های زبان با تمرین تجربی |
| ۳۸ | انواع مختلف تمرین تجربی |
| ۴۱ | استعاره به عنوان یک مثال از استفاده‌ی تجربی از زبان |
| ۴۲ | رابطه‌ی روابط |
| ۴۳ | برجسته کردن عملکرد رفتار از طریق استعاره |
| ۴۵ | ساختن یک استعاره‌ی درمانی |
| ۴۷ | ارائه‌ی استعاره‌های تجربی |
| ۴۸ | مثال‌های کلینیکی |
| ۴۹ | مقدمه |
| ۴۹ | نسخه‌ی آموزشی |
| ۵۰ | نمونه‌ی تجربی |
| ۵۴ | خلاصه |
| ۵۵ | فصل ۳: پذیرش و تمایل |
| ۵۵ | کنترل به عنوان یک مشکل |
| ۵۷ | مشکل با حل مسئله |
| ۶۰ | پذیرش و تمایل: تسهیل انعطاف‌پذیری رفتاری |
| ۶۲ | پذیرش و تمایل برای درمانگران |
| ۶۳ | استراتژی‌هایی که از پذیرش و تمایل حمایت می‌کنند |
| ۶۳ | استعاره‌ها و تمریناتی در حمایت از موضوع کنترل به عنوان مشکل |

- ۶۴..... درباره‌ی یک توله سگ فکر نکنید.....
- ۶۵..... آونگ یا پاندول.....
- ۶۷..... توپ در استخر.....
- ۶۸..... اتاق پر از نوار داکت.....
- ۶۸..... ساختن یک خانه.....
- ۷۰..... زندگی یک ساحل دریا است: تقلا کردن و مبارزه با موج.....
- ۷۴..... سیرک ACT: تردستی و حلقه‌های هولاهوپ.....
- ۷۵..... استعاره‌ها و تمریناتی برای پذیرش و تمایل.....
- ۷۶..... بله و خیر.....
- ۷۸..... نگه داشتن یک قلم.....
- ۸۱..... شفقت.....
- ۸۴..... کودک.....
- ۸۷..... خوردن یک سیب.....
- ۸۸..... کودک گریان در هواپیما.....
- ۸۹..... درک کردن ماشین.....
- ۹۰..... گرفتن کلاچ.....
- ۹۱..... خلاصه.....
- ۹۵..... فصل ۴: گسلش شناختی.....**
- ۹۷..... آمیختگی گسلش در ACT.....
- ۹۹..... افکار "سریع بروید".....
- ۱۰۰..... احساس بهتر.....
- ۱۰۱..... تمرینات گسلش برای عقب رفتن و مشاهده کردن.....
- ۱۰۱..... برگ‌های شناور روی نهر آب روان.....
- ۱۰۲..... تماشای قطار ذهن.....
- ۱۰۳..... ضربه زدن به توپ‌های ساکر(فوتبال).....
- ۱۰۴..... قایق روی آب.....
- ۱۰۵..... تمرینات گسلش برای deliteralizing (معنا زدایی) کردن زبان.....
- ۱۰۵..... ترشی، ترشی، ترشی.....
- ۱۰۷..... برای او خوشبختی خوب است «for s/he a jolly good».....

| | |
|-----------------|--|
| ۱۰۸..... | آن را به زبان دیگر بگو..... |
| ۱۱۰..... | چیزی را که می‌گویید انجام ندهید..... |
| ۱۱۱..... | آن را کارتون بنام..... |
| ۱۱۲..... | اخبار دنیا..... |
| ۱۱۳..... | بازی لوتو (بینگوی مغزی Brain Bingo)..... |
| ۱۱۵..... | استعاره‌های گسلس..... |
| ۱۱۵..... | ماهی‌گیری چابکانه و ماهرانه..... |
| ۱۱۶..... | دست‌ها به مثابه ی افکار..... |
| ۱۱۷..... | استاد نقال..... |
| ۱۱۸..... | جمع بندی..... |
| ۱۲۱..... | فصل ۵: آگاهی از زمان حال..... |
| ۱۲۱..... | تعریف مایندفولنس (ذهن آگاهی)..... |
| ۱۲۲..... | ذهن آگاهی و آگاهی از لحظه‌ی حال در ACT..... |
| ۱۲۳..... | معرفی ذهن آگاهی..... |
| ۱۲۴..... | مایند فولنس (ذهن آگاهی) و ریلکسیشن (آرامش عضلانی)..... |
| ۱۲۵..... | ملاحظات دیگر در مورد ذهن آگاهی..... |
| ۱۲۶..... | تمرینات آگاهی از لحظه‌ی حال..... |
| ۱۲۷..... | راه رفتن ذهن آگاهانه..... |
| ۱۲۹..... | مشاهده‌ی افکار..... |
| ۱۳۲..... | کیسه‌ی چیپس..... |
| ۱۳۲..... | همراهی با فرایند..... |
| ۱۳۵..... | پاسخ به رها کردن..... |
| ۱۳۷..... | دمیدن و باد کردن حباب..... |
| ۱۳۸..... | رژه‌ی ارزش..... |
| ۱۴۱..... | قاصدک..... |
| ۱۴۳..... | تمایل به یک نماد..... |
| ۱۴۵..... | موسیقی ذهن آگاهی و گسلس..... |
| ۱۴۷..... | جمع بندی..... |

فصل ۶: خود به عنوان زمینه و چشم انداز گرفتن ۱۴۹

- ۱۴۹..... خود مفهومی یا خود به عنوان محتوا و بافتار
۱۵۲..... مشاهده‌ی خود یا خود به عنوان زمینه
۱۵۳..... تمرینات خود به عنوان زمینه
۱۵۵..... صحبت کردن و گوش دادن
۱۵۵..... مشاهده‌ی خود با ارزشها
۱۵۹..... آمیختگی با خود- ارزیابی
۱۵۹..... من احتمالاً نمی‌توانم -----
۱۶۱..... خود مفهوم سازی شده در جلسه‌ی محاکمه
۱۶۲..... استعاره‌های خود به عنوان زمینه
۱۶۳..... کلاس درس
۱۶۴..... آسمان و آب و هوا
۱۶۵..... شاهزاده و گدا
۱۶۵..... زره خود را درآورید
۱۶۶..... مونتا
۱۶۷..... انسان شناس
۱۶۷..... جمع بندی
فصل ۷: ارزشها ۱۶۹

- ۱۷۰..... ارزش‌ها چه چیزی نیستند؟
۱۷۲..... عملکرد ارزش‌ها در ACT
۱۷۲..... تمرینات ارزش‌ها
۱۷۳..... سرخط خبرها
۱۷۴..... ماشین ذهن خوانی
۱۷۵..... قهرمانان
۱۷۶..... موقعیت شیرین
۱۷۶..... متن بحث و گفتگو
۱۷۸..... متن ذهن آگاهی
۱۸۱..... داستان زندگی یا اتوبیوگرافیتان را بنویسید
۱۸۲..... ده گام برای آزمودن یک ارزش
.....

| | |
|-----------------|--|
| ۱۸۴..... | جدول ارزش‌ها |
| ۱۸۵..... | تبلیغ شغلی شخصی |
| ۱۸۷..... | استعاره‌های ارزش‌ها |
| ۱۸۸..... | تابلوی امتیازات |
| ۱۸۹..... | تعمیر خانه |
| ۱۹۰..... | استاد (پروفسور) کلاس درس |
| ۱۹۲..... | مهندس هوافضا |
| ۱۹۳..... | مسابقه‌ی دوچرخه سواری |
| ۱۹۴..... | خلاصه |
| ۱۹۷..... | فصل ۸: عمل متعهد |
| ۱۹۷..... | تمایز بین عمل متعهد در ACT و سایر درمان‌ها |
| ۱۹۸..... | اهداف و برنامه‌های عملی |
| ۱۹۹..... | موانع عمل متعهد |
| ۲۰۱..... | برجسته کردن اشکال و عملکردهای رفتار |
| ۲۰۲..... | ساختن الگوهای بزرگ عمل |
| ۲۰۴..... | تمریناتی در حمایت از عمل متعهد |
| ۲۰۴..... | زورگ بیگانه (خارجی) |
| ۲۰۶..... | حباب |
| ۲۰۷..... | حرکت جسورانه |
| ۲۰۹..... | استعاره‌های عمل متعهد |
| ۲۰۹..... | شرکای سفر (همسفران) |
| ۲۱۰..... | منتظر قطار اشتباه بودن |
| ۲۱۱..... | پل معلق |
| ۲۱۲..... | مسیر پیاده روی |
| ۲۱۳..... | کارخانه‌ی دوچرخه |
| ۲۱۵..... | جمع بندی |
| ۲۱۷..... | فصل ۹: آوردن همه‌ی موارد با هم |
| ۲۱۷..... | نقش استعاره‌ها و تمرینات در ACT |
| ۲۱۹..... | جای دادن استعاره‌ها و تمرینات |

| | |
|-----|---|
| ۲۲۰ | چگونه بهترین استفاده را از استعاره‌ها و تمرینات ببریم |
| ۲۲۲ | نشان دادن فرایندهای چندگانه‌ی ACT |
| ۲۲۲ | قایق بادبانی |
| ۲۲۶ | سایر منابع |
| ۲۲۷ | نتیجه‌گیری |
| ۲۲۹ | پیوست A: دفتر ثبت خاطرات ذهن آگاهی |
| ۲۳۱ | پیوست B: ثبت فکر ACT |
| ۲۳۳ | پیوست C: جزوه‌ی گسلس و ذهن آگاهی موسیقی |
| ۲۳۵ | پیوست D: کلمات ارزشمند |
| ۲۳۷ | پیوست E: کاربرگ تمرین قهرمان |
| ۲۳۹ | پیوست F: کاربرگ مربوط به تمرین اتوبیوگرافیتان را بنویسید |
| ۲۴۱ | پیوست G: کاربرگ ارزش‌ها و عمل متعهد |
| ۲۴۳ | پیوست H: کاربرگ و گرافیک‌های پروفیسور کلاس درس |
| ۲۴۵ | پیوست I: کاربرگ و گرافیک تمرین حباب |
| | پیوست J: لیستی از تمرینات و استعاره‌های اضافی منتشر شده در جای دیگر |
| ۲۴۹ | انتخاب شده است |
| ۲۵۷ | پیوست K: حقوق و مجوزها |
| ۲۶۱ | منابع |
| ۲۶۳ | مراجع |
| ۲۶۹ | لغتنامه |

دکتر جیل استادارد، مؤسس و مدیر مرکز مدیریت استرس و اضطراب، یک کلینیک سرپایی در دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو است. او متخصص در درمان مبتنی بر شواهد برای اضطراب و اختلالات مرتبط است، و استاد دانشکده‌ی روان‌شناسی در دانشگاه بین‌المللی Alliant است جایی که در آن تدریس می‌کند، تحقیق می‌کند و مربی دانشجویان در موضوعات مربوط به اختلالات اضطرابی؛ تروما، تنظیم عاطفه، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)؛ و درمان رفتاری شناختی (CBT) است. او در سال ۲۰۰۷ دکترای خود را در روان‌شناسی بالینی از دانشگاه بوستون دریافت کرد.

دکتر نیلوفر آفری استادیار روانپزشکی در دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو است. مدیر خدمات بهداشتی یکپارچه و مشاور بهداشت روان در مرکز بهداشت و درمان سن دیگو؛ و مدیر تحقیقات بالینی در مرکز تحقیقات استرس و سلامت روانی وی ای (VA) در دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو است. علاوه بر کار بالینی، وی در زمینه‌ی استفاده از ACT برای بیماری‌های مزمن تحقیقاتی را انجام می‌دهد و مربیان فارغ‌التحصیل و دانشجویان مقطع فوق‌دکتر را راهنمایی می‌کند. او دکترای خود را در زمینه‌ی روان‌شناسی بالینی در سال ۱۹۹۶ از دانشگاه نوادا، رینو، تحت حمایت استیون سی هیز، دریافت کرده است.

نویسنده‌ی مقدمه استیون سی. هیز، استاد بخش روان‌شناسی بنیاد نوادا در دانشگاه نوادا، نویسنده‌ی سی و چهار کتاب و بیش از ۴۷۰ مقاله‌ی علمی است. در تحقیق خود نشان داده است که چگونه زبان و اندیشه منجر به رنج انسان می‌شود. او سازنده‌ی ACT است، یک روش درمان قدرتمند که در بسیاری از زمینه‌ها مفید است. هیز مدیرچندین انجمن علمی بوده و چندین جایزه‌ی ملی از جمله جایزه‌ی دستاورد عمر از انجمن رفتاری و رفتاری شناختی دریافت کرده است .

" یک ضمیمه‌ی ارزشمند برای بسته‌ی جعبه ابزار اکت شما "

--- راس هریس، نویسنده‌ی تله‌ی شادی

" ACT کاملاً خلاقانه با درک عمیق از هیجانات و از همه مهمتر با حمایت تجربی قوی در صحنه‌ی روان درمانی ظاهر شد. با این پیش فرض که رنج بشر محصول جانبی مفاهیم زبانی روزانه‌ی ما است، استعاره‌ها در این رویکرد درمانی در مقایسه با فنون دیگر ابزار مهمتری هستند. در حال حاضر، جیل آ. استاندارد و نیلوفر آفری این استعاره‌ها را در یک کتاب مرجع جالب که - نه فقط برای درمانگران ACT که برای سایر درمانگران با هر رویکردی - فوق العاده ارزشمند است، جمع آوری کرده‌اند. "

---- دکتر دیوید اچ. بارلو بورد تخصصی روان‌شناسی آمریکا، پروفیسور روان‌شناسی و روان-

پزشکی از دانشگاه بوستون و معاون بنیانگذار و مدیر مرکز بیماری اضطراب و اختلالات مرتبط با آن

" همچنان که علاقمندی به ACT در سطح بین‌المللی رو به افزایش است، میل فراوانی به یافتن استعاره‌ها و تمرینات جدید و مناسب اختصاصی برای حوزه‌ها و جمعیت‌های بالینی مختلف به وجود آمده است. این کتاب مطمئناً اشتیاق کسانی را که به روش‌های جدید ارتباط با مراجعانشان بها می‌دهند را تأمین می‌کند. اما مهم‌تر از آن این که کتاب حاضر به خواننده‌ها چیزی را که در تمام طول تاریخ واقعیت داشته خواهد فهماند؛ این که استعاره‌ها و تمریناتی مفیدتر واقع خواهند شد که متناسب با تجارب شخصی مراجعان باشند. گردآوری این مجموعه، نویسندگان، متخصصان بالینی سراسر جهان را به داشتن خلاقیت بیشتر در تکنیک‌شان تشویق می‌کند. "

دکتر سونجا وی. باتن، رئیس (۲۰۱۳-۲۰۱۴) انجمن علوم رفتاری و استادیار گروه روان-

پزشکی دانشگاه علوم پزشکی یونیفورمد «نظامی»

تقدیم به بیلی اسکارلت و چیپس: تمام لحظات شیرین من با شما شروع و پایان می‌یابند

جی اس

تقدیم به خانواده‌ی دوست داشتنی‌ام: شیث، متین و کیان شما الهام بخش من برای زندگی با پذیرش و تعهد هستید

ان ای

ما باید زندگی را همان‌گونه که واقعاً هست بپذیریم - چالشی برای چگونگی بودن ما که بدون آن هرگز نخواهیم دانست چه می‌شویم، یا چگونه در حد نهایت رشدمان ما را رشد می‌دهد و توسعه می‌بخشد.

آیدا وایل

یادداشت ناشر

این انتشارات برای ارائه‌ی اطلاعات دقیق و معتبر در رابطه با موضوعات مورد نظر طراحی شده است. فروش این کتاب با ذکر این نکته است که ناشر درگیر ارائه‌ی خدمات روان‌شناختی، مالی، قانونی یا سایر خدمات نیست. اگر نیاز به مشاوره و یا مشاوره‌ی تخصصی باشد، باید خدمات حرفه‌ای دارای صلاحیت را جستجو کرد.

توزیع شده در کانادا از طریق کتاب‌های رینکاست «Raincoast Books»

کپی‌رایت ۲۰۱۴ با ژیل آ. استادارد و نیلوفر آفری

انتشارات نیوهاربینگر

شماره ۵۶۷۴ خیابان شاتوک

اوکلند، CA 94609

www.newharbinger.com

طراح جلد ایمی شوپ

فراهم شده توسط کاترین مایر

ویراستار جاسمین استار

طراح متن تریسی ماری کارلسون

تمام حقوق محفوظ

شماره‌ی بین‌المللی پی‌دی‌اف کتاب: ۹۷۸۱۶۰۸۸۲۵۳۰۱

Congress Cataloging-in-Publication Data on file کتابخانه

پیشگفتار

استعاره‌ها و آزادی انسان

بخش عمده‌ای از گفتار انسان استعاری است. زبان به منظور کشف محتویات روان یا فهم احساسات عمیق انسان تکامل نیافته است. در واقع زمانی بود که صحبت کردن از روان مشکل یا شاید غیر ممکن بود همچنین فهم شناخت و یا احساسات نیز مشکل بود. "روان" یک استعاره است، و برای مدت مدیدی بدون تغییر مانده است، گویی در جا یخ زده. از کلمه‌ای برای نفس کشیدن می‌آید- و روان به عنوان انرژی نفس فرض شده است. "انرژی نفس" که برای بیان ایده و انتقال مفهوم توسط سخنرانان مناسب بود.

معمای تحت اللفظی کلمه‌ی Understanding ایستادن در زیر بود؛ به معنای ارائه و انتقال پیغامی مانند یک فرستاده در حالی که پایین تخت بلند پادشاه ایستاده است. همان‌طور که می‌گوئیم " آنجا قرار بده "

در گذشته کلمه‌ای برای بیان مفهوم اساسی مانند " احساس " وجود نداشت. این کلمه یک واژه، استعاره‌ای از کلمه‌ی "دست" بود. شما باید تصور کنید زمانی که در مورد احساس صحبت می‌شد منظور از احساس این عبارت بود: "احساس یعنی آن‌چه که دست قادر به انتقال آن است. "

زبان در اصل برای بیان مسائل مربوط به خون و استخوان و در واقع مفاهیم عینی- نه مفاهیم انتزاعی - تکامل یافته است. ارتباط دو سویه‌ی ساده بین اشیاء و اسامی آن‌ها باعث گسترش نقش شنونده و گوینده می‌گردد و ظرفیت همکاری ما را به شدت افزایش می‌دهد. این گونه‌ی بشری که انسان نامیده شد یاد گرفت از سمبل‌ها استفاده کند و از این طریق ظرفیت استدلال، حل مسئله و تخیل در او افزایش یافت. ما مناسبات شناختی جدید را به وجود آوردیم. توسعه‌ی فرهنگی با یک انتقام شروع شد.

شتاب دهنده‌ی آن فرایند استعاره بود. از طریق استعاره، می‌توانیم یک شبکه‌ی اطلاعاتی از دانش بیابیم، همانند یک رسانه، و آن را در یک دامنه‌ی جدید هدفمند قرار دهیم. اگر یک رسانه شامل ارتباطات و مأموریتی باشد که هدف آن گم شده، و اگر ارتباط بین آن دو شایسته و مناسب باشد، کل شبکه‌ی دانشی می‌تواند در مدت زمانی که صرف گفتن یک داستان یا یک تمثیل می‌گردد به ناحیه‌ی جدیدی منتقل شود.

با در دست داشتن چنین فرایند جدیدی، ما ابزار شناختی مورد نیاز برای دگرگون کردن زندگی بشر را در اختیار داریم. می‌توانیم تفاوت‌های ظریف ایجاد کنیم، یا فرم‌های مشابه را گسترش دهیم.

اهمیت این فرایند برای دانش و توسعه‌ی بشری در تمام ابعاد استعاره‌ها ی یخ زده، (بدون تغییر) مانند آنچه که من قبلاً توضیح دادم، نشان داده شده است. هم‌چنین در نحوه‌ی استفاده‌ی همه جانبه‌ی ما در داستان‌ها و استعاره‌هایی که در تعلیم و تربیت و روان‌درمانگری به کار می‌بریم نیز آشکار است.

روان‌درمانگران خوب داستان‌سرایان خوبی هستند. آن‌ها می‌دانند چگونه مراجع را به کمک دانش قدیمی نسبت به واقعیت جدید آگاه کنند. آن‌ها می‌دانند چگونه تجارب جدید خلق کنند که (زندگی) آنها را شکل داده و شفا دهد.

آن‌چه در دسترس شماست حاصل فعالیت خلاقانه‌ی صدها متخصص بالینی است. حتی اگر نام آن‌ها در این کتاب نباشد، این کتاب شاهی بر کار آن‌هاست. درمانگران ACT به طور روزانه با وضعت روان‌شناختی مهم و هوشمندانه‌ای سر و کار دارند که حد فاصل تجارب مستقیم و زبان بشر است.

ACT قصد دارد ارتباط بین مردم و شرایط روان‌شناختی آن‌ها را تغییر دهد و مانع افزایش فعالیت فرایندهای زبانی مانند قضاوت، پیشگویی، حل مسئله، مقایسه، خود ارزیابی، و طرح‌ریزی گردد. مردم ممکن است در فرایندهای زبانی خود گم شوند و به همین خاطر در مشاهده یا پاسخ دادن به تجارب در بافت زندگیشان دچار اشتباه شوند. ACT به ما کمک می‌کند یک جایگزین برای رفع این مشکلات در نظر بگیریم.

تغییر در ارتباط نمی‌تواند با همان شیوه‌ی فکری که ارتباط ناسالمی برای شخص ایجاد می‌کرد اتفاق بیفتد. همان‌گونه که شما نمی‌توانید قاضی را قضاوت کنید و در عین حال او را محکوم کنید، نیز نمی‌توانید با افزایش حل مسئله از راه تحلیل‌های ذهنی و حل مسئله‌ی کلامی مشکل را حل کنید.

گرچه استعاره‌ها و تمرینات موجود در ACT زبانی هستند، اما دارای معانی تحت اللفظی، قضاوتی یا تحلیلی نیستند. پیام‌های آن‌ها ذاتاً نرم‌تر، ظریف‌تر و پیچیده‌تر از منطق‌های فردی و یا قوانین سختگیرانه‌ی عملکردی است.

استعاره‌ها و تمرینات داستان‌سازی تجربیاتی هستند که اطلاعات غنی که الان دارید را با آنچه از انجام آن مطمئن نیستید، به هم پیوند می‌دهند.

این کتاب عالی شامل ترکیبی غنی از استعاره‌ها و تمرینات است که راه‌های جدیدی برای گفتگو و بیان بحث‌های مهم کلینیکی در ACT و فرم‌های مرتبط با درمان را در خود دارد. این داستان‌ها و تمرینات برای شما و مراجعانتان ماندگار می‌ماند. وقتی که نمی‌دانید با مراجعتان چه کنید این فرایند ساده و روشن یک نور جلو روی شما می‌تاباند و قلمرویی برای اکتشاف به شما می‌دهد. این دقیقاً همان استعاره‌ای است که برای هزاران سال توسط نوع بشر انجام شده است. استفاده از استعاره‌ها و تمرینات در کارهای بالینی قرار دادن این قابلیت قابل توجه و بیشترین استفاده از آن است. این‌ها استعاره‌هایی برای رهایی انسان هستند.

--- استیون سی. هیز

استاد تمام و مدیر آموزش بالینی دانشگاه نوادا، رنو

سپتامبر ۲۰۱۳

سپاسگزاری

ابتدا و مهمتر از همه می‌خواهیم قدردانی خود را نثار همه‌ی کسانی در جامعه‌ی ACT کنیم که در این پروژه ما را تشویق کردند، به ویژه کسانی که در تهیه‌ی استعاره‌ها و تمرینات به طور جدی کمک کردند. بهترین بخش نوشتن این کتاب دریافت ایمیل‌هایی از سراسر دنیا از طرف طرفداران ACT بود، اکتی‌هایی که سخاوتمندانه تمایل داشتند ایده‌های خلاقانه و منحصر به فرد خود را به اشتراک بگذارند. این یک گروه خیلی ویژه است و آن‌ها هم‌زمان دنیای یک مراجع، یک کارآموز یا یک پژوهشگر را بهتر می‌کنند. ما هم‌چنین علاقمندیم از اساتید و دوستانمان از میان آنها استیو هیز، رابین والس، کلی ویلسون، جک پیستورلو، نانسی تیلر، سو اورسیلو، لیز رومر و اعضای مرکز اضطراب و اختلالات مرتبط با آن در دانشگاه بوستون تشکر کنیم. آنها از با استعدادترین و الهام بخش‌ترین افرادی هستند که ما می‌شناسیم، بابت تأثیر بسزایی که بر ما و بر کارمان داشتند سپاسگزاریم.

جا دارد از متیو ویلت، جنیفر ویلت و لویییز مانست بابت مشارکت‌شان در این کتاب با نوشتن فصل ۲ تشکر ویژه داشته باشیم. به علاوه دانش‌آموزان و دانشجویانمان که برای مان منبعی از ایده و حمایت فکری بودند، بعضی از آنها مواد و مصالح کار را تأمین می‌کردند و به عنوان همکاران فصل ذکر شده‌اند.

عمیق‌ترین تشکر ما هم‌چنین نثار جان هلمر، مارک استرن، و کریستینا زیتونتیسیان. بدون مشارکت خستگی ناپذیر آنها ممکن نبود این کتاب به پایان برسد. ما برای همیشه بدهکار و مدیون ساعت‌ها تلاش خستگی‌آور اما ضروری هستیم که صرف کردند و بابت اشتیاق و حمایت آن‌ها سپاس‌گزاریم.

هم‌چنین علاقمندیم از اعضای نیوه‌اربینگر تشکر کنیم. آنها راهنمایی‌های مفیدی را که یک زوج نویسنده‌ی مبتدی لازم داشتند در اختیار ما گذاشتند و این کار را نه فقط با صبوری بلکه با اشتیاق فوق‌العاده انجام دادند.

در نهایت خانواده‌های ما به واسطه‌ی صبر و درک بالایشان زمانی که ما سخت مشغول نوشتن بودیم، بابت حمایت آن‌ها وقتی ما با اضطراب مشتاق رسیدن پایان کار بودیم و بابت اعتماد به نفسی که به ما دادند مواقعی که در مورد توانایی مان برای انجام واقعی کار دچار تردید می‌شدیم شایسته‌ی عمیق‌ترین سپاسگزاری ما هستند. عشق و حمایت آن‌ها به واقع الهام بخش بود. متشکریم.

مقدمه

انسان بودن به معنی داشتن هر نوعی از احساسات متفاوت است، بعضی را دوست داریم، و بعضی را نه. رنج، خواه جسمی یا عاطفی؛ جهانی است. مادامی که رنج ناخواسته است، مبارزه‌ی ما برای فرار یا اجتناب از درد است که اغلب منجر به رنج واقعی می‌شود. این پیش فرض در قلب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار دارد (هیز، استروسال، و ویلسون، ۱۹۹۹).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چیست؟

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، یا اکت (ACT) (که اکت تلفظ می‌شود نه حروف «A-C-T») نوعی رفتاردرمانی است که بر تعهدات ارزشمند زندگی تمرکز دارد. از طریق شش فرایند- پذیرش و تمایل، گسلش شناختی، آگاهی از زمان حال، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهد- مراجعان راهنمایی می‌شوند که نسبت به تمام تجاربشان- افکار و احساسات مختلف چه روشن (آگاه) چه تاریک (ناخودآگاه)- گشوده باشند. اکت (ACT) از گشودگی نسبت به تجارب درونی دفاع می‌کند نه به این خاطر که برخی افتخارات در احساس درد به خاطر درد کشیدن وجود دارد، بلکه به منظور جلوگیری از اجتناب از درد - برای مثال از طریق نوشیدن الکل، منفعل بودن در ارتباطات، یا اجتناب از سخنرانی در مقابل جمع- تا زمانی که آن امتناع‌ها ما را از آنچه که برایمان مهم است و به زندگی ما معنا و انرژی می‌دهد دور می‌کنند؛ برای ما تولید رنج می‌کند. اکت (ACT) بر روی شناسایی افکار و احساساتی که همانند مانع برای زندگی ارزشمند عمل می‌کنند و قصد دارند ارتباطات ما را با آن تجارب درونی تغییر دهند، به جای تغییر خود تجارب، متمرکز است.

چرا از روش ACT استفاده می‌کنید؟ چون اثرگذار است و مراجع آن را دوست دارد. تحقیقات اظهار می‌کنند که ACT در موقعیت‌های زیادی اثرگذار است از جمله اختلالات خوردن (بیر، فیسچر و هاس ۲۰۰۵؛ ژوراسیکو، فورمن و هربرت ۲۰۱۰)، اختلالات اضطرابی (براون و همکاران ۲۰۱۱، والس‌تاد نیلسن و نیلسن ۲۰۱۱؛ رومر، اورسیلو و سالترز-پدنیولت ۲۰۰۸) سایکوزها (باچ و هیز ۲۰۰۲) درد مزمن (وولز و مک

کراکن ۲۰۰۸؛ وترل و همکاران (۲۰۱۱a) زنگ زدن گوش (وستین و همکاران ۲۰۱۱) کنترل دیابت (گرگ، کالاکان، هیز و گلن لوسون ۲۰۰۷) کندن پوست (توهیق، هیز و ماسودا ۲۰۰۶) افسردگی (زتل و رینز، ۱۹۸۹؛ بوهلمیجر، فلدروس، راکسو پیترز، ۲۰۱۱) و اختلالات دیگر. مراجعان همچنین ACT را با رضایت بیشتر ارزیابی می‌کنند (ودرل و همکاران، ۲۰۱۱a) و کمتر از سایر انواع درمان‌ها ممکن است درمان را رها کنند (ودرل و همکاران، ۲۰۱۱b). به علاوه ACT یک رویکرد فراتشخیصی به درمان دارد که اجازه می‌دهد به نیازهای مراجعان با علائم چندگانه، مشکلات یا همبودی‌ها پاسخ دهد و انتشار آن را برای متخصصان و تازه کارها و کارآموزها آسانتر می‌کند.

استعاره‌ها و تمرینات ACT

ACT اظهار می‌دارد که انعطاف‌ناپذیری روان شناختی اساس رنج بشر است و این که انعطاف‌ناپذیری از طریق محاصره شدن در تله‌های زبانی رخ می‌دهد. از طریق ۶ فرایند درمانی اصلی مراجعان می‌آموزند فشار زبان شفاهی را کاهش دهند (پیام‌های ذهن را در پوشش ارزش‌ها دریافت می‌کنند و با محتوای آنها آمیخته می‌شوند).

این وضعیت باعث ایجاد فضای سیال مورد نیازی می‌گردد که به جای هدایت از طریق موقعیت‌های خصوصی درونی، توسط ارزش‌های کاملاً شخصی و درونی هدایت می‌شوند.

به هر حال اگر زبان پایه‌ی رنج بشری است، برای کم کردن رنج با این فرض که اساس درمان دیالوگ‌های کلامی است چگونه می‌توانیم روان‌درمانی را به کار ببریم؟ البته در این مسیر نیازی به ارتباطات زبانی وجود ندارد.

ACT تلاش می‌کند تا برخی از مشکلات ذاتی زبان رسمی را از طریق تغییر مسیر تعلیم و گفتگوهای سنتی و حرکت به سمت مواجهه تجربی بیشتر از بین ببرد. از طریق تمرینات ذهن آگاهی مراجعان تشویق می‌شوند که هم در درون هم بیرون جلسات مشاهده کنند و با افکار و هیجان‌اتشان همانگونه که اتفاق افتاده‌اند ارتباط برقرار کنند. به علاوه استفاده گسترده از استعاره‌ها و تمرینات تجربی برای کمک به مراجع است که به جای این که بر عقل و ذهنیت متمرکز باشد این رویکرد را از طریق یک راه تجربی درک کند.

این کتاب چگونه فراهم آمد

کتاب دارای پشتوانه‌ای از این پیشینه است که سال‌ها در زمینه‌ی ACT تمرین و تحقیق کرده‌ایم. آموزش داده‌ایم و سوپرویزن یا نظارت داشته‌ایم. در خلال این سال‌ها ما مجبور به جستجوی استعاره‌ها و تمریناتی بوده‌ایم که برای مراجعان و کارآموزانمان استفاده کنیم با جستجو از طریق منابع مختلف در قفسه‌های کتاب‌ها و ما اغلب به این فکر کرده‌ایم که آیا بهتر نیست یک کتاب داشته باشیم که با یک بار خرید تمام مفاهیم اساسی را داشته باشد؟ ما به ویژه علاقمند به منبعی مانند این کتاب بودیم که به کارآموزان مان کمک کند که از استعاره‌ها و تمرینات کلاسیک و سنتی ACT فراتر بروند - چیزی که به آن‌ها اجازه بدهد متون متناسب با نیازهای مراجعان خاص خود را داشته باشند. سپس چند سال پیش نهایتاً تصمیم گرفتیم یک حرکت جسورانه انجام دهیم که در یک حرکت جسورانه منبع خودمان را خلق کنیم.

شاید این یک واقعیت هیجان انگیز است که گرچه نام ما به عنوان نویسنده روی جلد کتاب هست اما این کتاب در واقع توسط جامعه‌ی ACT نوشته شده. چرا که فراهم نمودن آن تعداد استعاره و تمرین جدید که ما پیش بینی کردیم، نیاز به یک جمعیت به گفته‌ای در حد جمعیت یک روستا داشت.

زیبایی و قشنگی جامعه‌ی ACT در این است که از گروهی از آدم‌های تیزهوش و مشتاق تشکیل شده با رکورد قابل توجهی از همکاری و به اشتراک گذاری که می‌تواند به راحتی در وب سایت انجمن علوم رفتاری متناظر (ACBS <http://contextualscience.org>)؛ در کتابهای زیادی که به وسیله‌ی نیو هاربینگر منتشر شده و در وب سایت‌های مختلف متخصصان ACT، که منابع اشتراکی رایگان را ارائه می‌دهند مشاهده شود. بنابراین ما از طریق ایمیل به انجمن ACT رفتیم و Listserv ACBS « لیست کنند های ACBS » از مردم درخواست کمک کردند تا استعاره‌ها و تمرینات مورد علاقه‌ی خود را به کتاب بسپارند.

پاسخ‌ها شگفت انگیز بودند! ما از سرتاسر دنیا مشارکت دریافت کردیم، همراه پیام‌های مثبت و برانگیزاننده در مورد کتاب. بی اندازه از همه کسانی که مشارکت داشتند سپاسگزاریم؛ بدون آنها این کتاب وجود نداشت. همچنین از کسانی که اجازه دادند پیشکشی‌شان را اصلاح کنیم تشکر می‌کنیم، این کار، گاهی برای ارائه بهتر و منسجم اثر لازم است.

این کتاب برای چه کسی است؟

کتاب بزرگ استعاره‌های ACT به هر متخصصی که در زمینه‌ی ACT تمرین می‌کند، تحقیق می‌کند، آموزش می‌دهد یا نظارت می‌کند متعلق است. اگر شما جدیداً به ACT پیوسته‌اید یا بالینگر سابقه‌دار و با تجربه‌ی ACT هستید این کتاب تعداد اساسی از تمرینات و استعاره‌ها را همراه با چند نمونه‌ی کلاسیک و سنتی ارائه می‌دهد. این کتاب برای مراجعان ACT توصیه نمی‌شود با این حال متون دستنوشته‌ها ممکن است کپی شده و به عنوان تمرین منزل ارائه شود. در ضمیمه‌ها برگه‌های متعلق به برخی از تمرینات راپیدا خواهید کرد؛ دانلود هم از طریق سایت (<http://www.newharbinger.com/2595>) امکان‌پذیر است. (برای اطلاعات بیشتر پشت جلد کتاب را ببینید).

شما چه انتظاری می‌توانید از این کتاب داشته باشید؟

این کتاب طراحی شده تا مکمل پروتکل‌های موجود (و آینده‌ی) ACT برای متخصصان بالینی، محققان، و کارآموزان باشد که طی یک رکورد و جستجوی یک مرحله‌ای و سریع می‌توان استعاره یا تمرین کاملاً بی‌عیب و نقص برای نشان دادن هر یک از شش مفهوم اصلی ACT پیدا کرد.

فصل ۱؛ بررسی اجمالی ACT، یک تصویر کلی از نظریه‌ی چهارچوب ارتباط (RFT)، ACT، و هر یک از شش فرآیند درمان اصلی خود را فراهم می‌کند.
فصل ۲، از بین رفتن تله‌ی زبان با تمرین تجربی، از پیش زمینه‌هایی که توسط RFT پیشنهاد شده است استفاده می‌شود تا معلومات دقیق در مورد این‌که چگونه استعاره‌ها و تمرینات می‌توانند یادگیری تجربی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را فراهم آورند. به علاوه، دستورالعمل رشد جدیدی را تهیه می‌کند، استعاره‌های مناسب ACT متناسب با نیاز مراجعان ویژه را تهیه می‌کند.

فصل ۳ تا ۸ هر کدام یکی از شش مفهوم اصلی ACT را پوشش می‌دهند، پذیرش و تمایل، گسلش شناختی، آگاهی از زمان حال، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهد. هر فصل با یک قدم به سمت مفهوم تحت پوشش، با تمرینات و استعاره‌هایی که نشان دهنده‌ی این مفهوم است، معمولاً با متونی برای ارائه‌ی تمرین یا استعاره، آغاز می‌شود. بعضی از استعاره‌ها باید مخصوصاً برای دسته‌ی خاصی از مراجعان (برای مثال گروه بازماندگان سوانح، ورزشکاران) برجسته شوند و خیلی از تمرینات می‌تواند بیشتر

مناسب مراجعان منحصر به فرد نکته بین باشد. در چنین مواردی در مقدمه‌ی استعاره یا تمرین به این موارد اشاره کرده‌ایم.

مواد و محتوای بعضی از استعاره‌ها و تمرینات قبلاً منتشر شده‌اند و در این موارد ما منبع را با شماره‌ی صفحه آورده‌ایم. به هر حال تعداد زیادی از استعاره‌ها و تمرینات به وسیله‌ی اعضای جامعه‌ی ACT تهیه شده‌اند، در این موارد ما نام تهیه کننده و سالی را که استعاره یا تمرین تهیه یا به ما ارائه شده است ذکر کرده‌ایم.

جای تعجب نیست که فصل ۹؛ جمع‌بندی همه‌ی موارد، همه چیز را با هم آورده. نقش استعاره‌ها و تمرینات تجربی را در ACT مرور و جمع بندی کرده‌ایم. این فصل یک راهنمای عمومی برای تعیین دقیق نحوه‌ی دستیابی به استعاره‌ها و تمرینات در دوره‌ی درمان است و تله‌ها و خطرات مشترکی که باید نسبت به آنها آگاه بود را نشان می‌دهند. برای هر کدام از فرایندهای اصلی ACT استعاره‌ای به عنوان نمونه مثال زده-ایم. در نهایت علاوه بر تهیه‌ی کاربرگ‌ها؛ ضمائم شامل لیست انتخابی از استعاره‌ها و تمریناتی که قبلاً منتشر شده تدارک دیده شد؛ با تمرکز اولیه بر استعاره‌ها و تمرینات کلاسیکی که از همان ابتدا به طور مرتب همراه ACT بوده‌اند.

در انتهای کتاب لیستی مشتمل بر منابع اضافی ACT را خواهید یافت. چون این کتاب خلاصه‌ای از استعاره‌ها و تمرینات است نه یک پروتکل برای ACT، لذا توصیه می‌کنیم به عنوان کتاب کمکی در کنار منابع جامع‌تر مربوط به این درمان مورد استفاده قرار گیرد.

امیدواریم از این کتاب به همان اندازه که ما از اشتراک گذاشتن آن لذت می‌بریم لذت ببرید.

یکی از بزرگترین برتری‌های ACT انعطاف‌پذیری و فضایی است که برای خلاقیت باز می‌گذارد.

امیدواریم کتاب ما الهام بخش شما برای خلاقیت باشد!