

بسم الله

خدا حافظی از نگرانی، افسردگی، اضطراب و ترس
با استفاده از رویکرد پذیرش و تعهد

Wave Goodbye To Worry
and depression and anxiety and fear, in fact any problem
affecting your life, using Acceptance and Commitment Therapy

By Mark Lockyer

مترجم:

سعیده سلیمانی گرگانی

سرشناسه	: لاکیر، مارک Lockyer, Mark
عنوان و نام پدیدآور	: خداحافظی از نگرانی، افسردگی، اضطراب و ترس با استفاده از رویکرد پذیرش و تعهد/ نویسنده مارک لاکیر؛ مترجم سعیده سلیمانی گرکانی.
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۶ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-482-490-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Wave goodbye to worry and depression and anxiety and fear, in fact any problem affecting your life, using acceptance and commitment therapy, 2011.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
موضوع	: افسردگی -- درمان Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: اضطراب -- درمان Anxiety -- Treatment
شناسه افزوده	: سلیمانی گرکانی، سعیده، ۱۳۵۹- مترجم
رده بندی کنگره	: ۴۸۹۴
رده بندی دیویی	: ۸۹۱/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۷۸



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه لوری، پلاک ۲۹
 تلفن: ۶۶۴۰۲۷۲۲-۰۶۶۴۰۲۷۲۲ www.NadayeKarafarin.ir

خداحافظی از نگرانی، افسردگی، اضطراب و ترس
 با استفاده از رویکرد پذیرش و تعهد
 سعیده سلیمانی گرکانی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان - شابک: ۳-۴۹۰-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده، مارک لاکایر.....	۵
ضبط رایگان صدا.....	۹
فصل اول: یادگیری مشاهده کردن - برای تبدیل شدن به ناظر.....	۱۱
فصل دوم: دانستن مشکل شما چیست.....	۱۹
فصل سوم: داستان پرد.....	۲۹
فصل چهارم: این احساس را بشناسید و بگذارید.....	۳۷
فصل پنجم: ارزش ها.....	۴۵
فصل ششم: خلاصه و جمع بندی.....	۵۱

پیشگفتار نویسنده، مارک لاکایر

سلام و خوشامدگویی و به خصوص تبریک به خاطر این اقدام شجاعانه که برای دستیابی به تغییر در زندگی واقعی خودتان برمی دارید. باید در اینجا تأکید کنم که در این زندگی ارائه شده در اینجا مبتنی بر خوشبختی یا دستیابی یا اقدامات دیگر در پشت فرقی براساس ارزش های سنتی غربی نیست. آنچه من شما را به شرم این بار دعوت می کنم این است که وقت بیشتری را برای خواندن این کتاب صرف کنید تا مفهوم ذهن آگاهی را کشف کنید. این امر در ادیان شرقی مانند بودیسم، سیر مشهور است، هرچند تحت نام های مختلف، اما از نظر روان شناختی اصلی تقریباً جدید است. ذهن آگاهی همه چیز در رسیدن به وضعیت وجود خود در اینجا و در حال حاضر به همان اندازه که باید باشد هست، حتی در مواقع پریشانی و مشکلات می باشد. این با روش های سنتی تفکر غربی متفاوت است. در جامعه مدرن ما بسیار سعی می کنیم که حل کننده مشکلات باشیم. ما سعی می کنیم به چیزی مطلوب برسیم، به نحوی وقتی که موارد اشتباه پیش می روند.

اگر مشکلی داریم سعی می کنیم آن را حل کنیم. این امر ممکن است در دنیای خارجی خوب باشد، یعنی ذهن و ذهن جهانی، اما این فقط در دنیای ما، به ویژه در درآمدت کار نمی کند. بگذارید برای شما مثالی بزنم. در دنیای خارج می توانیم مشکلات را اغلب به راحتی حل کنیم. به عنوان مثال اگر در خانه خود دیواری دارید که می خواهید آن را تغییر دهید، انجام این کار بسیار ساده است. بیاورید بگوییم که شما یک دیواری به رنگ نارنجی دارید و دیگر آن را دوست

ندارید یا با مبلمان جدید شما هماهنگ نیست. بیرون رفتن و خریدن رنگ و کلیه تجهیزات مانند برس و غلتک رنگ و سپس رنگ کردن دیوار نسبتاً آسان است و در حال حاضر رنگ را به یکی از رنگ های دلخواه تغییر می دهید که در حال حاضر با دکوراسیون شما هماهنگ تر می باشد. پس از اتمام کار دیواری که روزگاری نارنجی بود، برای همیشه تغییر خواهد کرد.

ممکن است احمقانه به نظر برسد اما می توانید با دیدن دیوار به رنگی جدید توجه گیری کنید، بگذارید بگوییم اکنون رنگ آن به رنگ کرم است. شما به دیوار کرم نگاه می کنید، به دور نگاه کنید و دوباره به عقب نگاه کنید و سلام به آن هنوز هم کرم است. دیوار نارنجی برای همیشه از بین رفته است. نگاهی سریع بیندازید، اکنون کرم است. اکنون سعی کنید خودتان را فریب دهید. به دیوار نگاه کنید، پس به در، سپس به پشت دیوار، سپس دوباره دور، سپس به عقب، آن را تکرار کنید هر چند بار که دوست دارید اما هر بار که به پشت نگاه میکنید دیوار نارنجی از بین رفته است. اکنون کرم است اغلب ما سعی می کنیم همان کار را با افکارمان انجام دهیم. وقتی افکاری داریم که اونهارو دوست نداریم می توانیم سعی کنیم آنها را تغییر دهیم. ما همچنین می توانیم آنها را نادیده بگیریم، یا آنها را به حداقل برسانیم. ما می توانیم موارد زیادی را در زندگی امتحان کنیم وقتی می خواهیم چیزها را تغییر دهیم، به عنوان مثال تغییر رنگ دیوار، از این جمله تغییرات هست.

باین حال، به نظر می رسد در درون ذهن ما قوانین منفی وجود دارند و آن قوانین مثل قوانین جهان خارج نیستند! آیا تابه حال نگران برده ای و شخصی نزدیک به شما گفته است «اوه خیلی نگران نباشید، آن قدرهاهم بد نیست». شما آرام شدید؟ شاید برای مدتی؟ آیا نگرانی بازگشت؟ شاید. چه چیز دیگری را امتحان کرده اید، مثلاً رنگ کرم دیواری که نارنجی رنگ بود، افکار مزاحم را از بین ببرید؟ آیا سعی کرده اید از افکار مثبت برای پوشاندن یا رد افکار منفی یا ناخواسته استفاده کنید؟ آیا این کار در درازمدت جواب داده است؟ آیا افکار

ناخواسته برمی‌گردد؟ شاید. آیا شما مست شده‌اید؟ یا کارهای دیگری انجام داده‌اید که برای مدتی هرچند کوتاه شما را از افکار منفی دور کند؟ آیا از شر این افکار رها شده‌اید؟ یا اینکه افکار ناخواسته فقط ناگزیر به بازگشتند (برگشتن به پاتوقشان)؟ چه چیزی را امتحان کرده‌اید که معادل رنگ کردن افکار با رنگی متفاوت باشد؟ برای تغییر افکار منفی (مانند نمونه: رنگ دیوار با رنگی متفاوت) بود. باشد در درازمدت، آیا این راه حل‌ها جواب می‌دهند؟ واضح است که شما نمی‌توانید و یا نمی‌توانستید این‌جا باشید وقتی افکار منفی خود را قبول نمی‌کنید و از آنها دوری نمی‌کنید و از تغییر آنها جلوگیری می‌کنید فقط به نظر می‌رسد که در طولانی‌مدت باعث عذاب شما خواهد شد. این روش می‌تواند نتایج کوتاه‌مدت داشته باشد، اما به هر حال به نظر می‌رسد که آن افکار مزاحم ناخواسته برمی‌گردند.

اکنون این افکار می‌توانند افسردگی، یا افکار اضطرابی، یا نگرانی، گناه، یا ترس و شرم باشند. فکر افکار که می‌خواهید از شر آنها خلاص شوید، چه خواهد بود؟ لیستی تهیه کنید مانند آنچه گفتیم که اگر فقط بتوانیم از شر افسردگی ناخواسته، اضطراب، نگران‌کننده، افکار منفی، ترس، گناه خلاص شویم (فکر و ناخواسته خود را در اینجا وارد کنید)، به خرد حال‌تر خواهیم شد. این امر به نکته مهم دیگری که در اینجا قابل ذکر است منجر می‌شود که با آغاز این بحث باز می‌گردد. این مفهوم «من خوشحال خواهم شد وقتی...» آیا تابه‌حال متوجه شده‌اید که خوشبختی مشروط چیست؟ این به چه نوعی مربوط است؟ به عنوان مثال بسیاری از مردم می‌گویند: «من وقتی پوا می‌سازم دارم خوشحال می‌شوم» یا «وقتی وزن خود را کم می‌کنم خوشحال می‌شوم» یا «وقتی داروی ضد افسردگی من شروع می‌شود خوشحال می‌شوم» یا «من خوشحال خواهم شد وقتی که (آنچه را که فکر می‌کنید باعث شادتر شدن شما می‌شود) را در اینجا بپر کنید» «خوشحال بودن» اکنون کاملاً باز شده است.