

# توجه آگاهی در اتاق درمان

کاربرد توجه آگاهی در درمان

مبتنی بر پذیرش و پایبندی

تألیف

کلی ویلسون

تروی دوفرن

ترجمه

پیوند جلالی

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

سنگاه شهید بهشتی

مرتضی کشمیری

کاندیدای دکترای روانشناسی بالینی

دانشگاه علم و فرهنگ

ویرایش

سیاوش نیکپور



کتاب ارجمند



سرشناسه: ویلسون، کلی ج.، Wilson, Kelly G

عنوان و نام پدیدآور: توجه آگاهی در اتاق درمان: کاربرد توجه آگاهی در درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی/ تألیف کلی ویلسون، تروی دو قرن؛ ترجمه پیوند جلالی، مرتضی کشمیری؛ ویرایش سیاوش نیک پور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۳۲ ص. رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۵۷-۲

عنوان اصلی: Mindfulness for Two: An

Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy, 2009

موضوع: شناخت درمانی - روش ها، Cognitive Therapy—Methods، دقت، Attention

مدی تیشن، Meditation، روابط پزشک و بیمار، Physician-Patient Relations

شناسه افزوده: دافرین، تروی، ۱۹۷۲-م.، Dufrene,

Troy، جلالی، پیوند، ۱۳۶۶-، مترجم، کشمیری، مرتضی،

۱۰۰۰-، مترجم، نیک پور، سیاوش، ۱۳۴۹-، ویراستار

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۷ و ۹۵ ش / RC ۴۸۹

رده بندی یویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۸

شماره ثبت: ۵۵۶۶۹۳۴ ملی

کلی ویلسون، تروی دو قرن

توجه آگاهی در اتاق درمان

کاربرد توجه آگاهی در درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی

ترجمه: پیوند جلالی، مرتضی کشمیری

ویرایش: سیاوش نیک پور

فروست: ۱۰۳۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه راز: ۱۰۳۱

مدیر هنر: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرتضی کشمیری

ناظر چاپ: سعید تانکشلو

چاپ: سامان، صدفی، دستک

چاپ اول، شهریور ۱۳۹۸، ۱۰۳۱ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۵۷-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، نشر، تکرار یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

## مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۲۰۴۴۱۰۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۲۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۴۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

# فهرست

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ۱۱  | ..... قدردانی                                                   |
| ۱۳  | ..... پیشرفت                                                    |
| ۱۹  | ..... فصل ۱: وضعیت کنونی بشر                                    |
| ۴۹  | ..... فصل ۲: راه‌های کنترل محرک برای درمانگران                  |
| ۷۷  | ..... فصل ۳: مدل شش‌منبعی انعطاف‌پذیری و توجه‌آگاهی از منظر ACT |
| ۱۱۷ | ..... فصل ۴: تلفیق توجه‌آگاهی و ACT                             |
| ۱۴۳ | ..... فصل ۵: مراجع و لحظه‌حال                                   |
| ۱۷۹ | ..... فصل ۶: درمانگر و لحظه‌حال                                 |
| ۲۱۱ | ..... فصل ۷: مفهوم‌پردازی مورد تجربی                            |
| ۲۷۳ | ..... فصل ۸: تماس تجربی با توجه‌آگاهی                           |
| ۳۰۹ | ..... سخن آخر: آهسته، آهسته، آهسته                              |
| ۳۱۳ | ..... پیوست الف: استفاده از لوح فشرده توجه‌آگاهی در اتاق درمان  |
| ۳۱۵ | ..... پیوست ب: پرسشنامه زندگی ارزشمند (نسخه ۱)                  |
| ۳۱۹ | ..... منابع برای مطالعه بیشتر                                   |
| ۳۲۳ | ..... منابع                                                     |
| ۳۲۹ | ..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی                                |
| ۳۳۱ | ..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی                                |

## پیش‌گفتار

# چطور به توجه آگاهی در اتاق درمان رسیدم

در ژوئیه ۲۰۰۶ قرار بود در کنفرانس بین‌المللی توجه آگاهی در شهر بنگور در ولز کارگاه برگزار کنم. از اینکه مرا به چنین محفلی دعوت کرده بودند شگفت‌زده بودم. پیش از این کنفرانس با رابطه‌ی توجه آگاهی و کاری که می‌کردم فکر کرده بودم، اما نه زیاد. در جریان کارگاه، مربیان را برای انجام تمرینی آماده می‌کردم که لحظه شیرین<sup>۱</sup> نام دارد. این تمرین، نه در کتاب آن را معرفی خواهیم کرد، مراقبه‌ای دونفره بر خاطره‌ای شیرین در زندگی است. من در آن شرکت داشتم شرکت‌کنندگان را به صورت زوجی می‌نشاندم، مردی را دیدم که در انتهای سالن ایستاده بود. صبح کمی دیر به کنفرانس رسیده بود. به انتهای سالن رفتم و از او دعوت کردم به ما ملحق شود. قبول نکرد. گفت تازه به انگلستان رسیده و خستگی من در تنش مانده است. از آنجا که برای زوج آخر یک شرکت‌کننده کم داشتیم، بالاخره قبول کرد. به ما پیوند. تمرین را انجام دادیم، کمی درباره‌اش صحبت کردیم و بعد از سالن برویم تا چیزی بخوریم.

هنگام صرف ناهار مرد ناشناس به سمت آمد، با من دست داد و گفت «سلام، من جان کابات-زین هستم.» چه می‌توانستم بگویم؟ او را از عکس روی جلد کتاب‌هایش نشناخته بودم.

عصر همان روز هنگام استراحت نزد جان اعتراف کردم گاهی مردم از من می‌پرسند آیا سابقه تمرین توجه آگاهی دارم. گفتم هیچ‌گاه نتوانسته‌ام پاسخ دقیقی به این سؤال بدهم. آخر من هر روز صبح ۴۵ دقیقه روی کوسن مراقبه نمی‌نشینم.

گفتم «اما این کارو انجام می‌دم». منظورم مراقبهٔ دونفره‌ای بود که روی لحظهٔ شیرین انجام داده بودیم. «حالا نظرت چیه؟ این تمرین توجه‌آگاهی هست؟»  
جان پاسخ داد «اگه توجه‌آگاهی نیست، پس چیه!»

این دلگرمی از جانب کسی که تا این اندازه برای اشاعهٔ مفهوم توجه‌آگاهی تلاش کرده برایم بسیار ارزشمند است و دلم را قرص می‌کند تا مطالب این کتاب را به عنوان بخشی از تمرین‌های توجه‌آگاهی معرفی کنم.

هدف این کتاب آشنا کردن تو با چیزی است که آن را توجه‌آگاهی در اتاق درمان می‌نامیم. به طور خلاصه، توجه‌آگاهی در اتاق درمان مجموعه نگرش‌ها، حساسیت‌ها و تمرین‌هایی است که هدفش افزایش توجه هشیارانهٔ درمانگر و مراجع به لحظهٔ حال در موقعیت درمان است. توجه‌آگاهی در اتاق درمان، دست کم به شکلی که من در این کتاب عرضه خواهم کرد، از حوزهٔ وسیع‌تری به نام درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی (ACT) جدا نیست. این درمان به جای از رفتاردرمانی شناختی است که راهبردهای توجه‌آگاهی و پذیرش را به عمل می‌آورد و ارزش‌مدار پیوند می‌زند تا انعطاف‌پذیری روانی را افزایش دهد. توجه‌آگاهی در اتاق درمان همچنین با بسیاری از سنت‌های توجه‌آگاهی هم‌سو است (هرچند لزوماً آن‌ها با یک از آنها اقتباس نشده) و به طور خاص رابطهٔ درمانی در ACT را هدف قرار می‌دهد.

بسیاری از پیشگامان کاربرد توجه‌آگاهی در مراجعات بهداشتی در نتیجهٔ تجربهٔ شخصی به توجه‌آگاهی علاقه‌مند شده‌اند. کسانی هم‌عصران کابات-زین، مارشا لینهان و آلن مارلات سال‌ها تمرین‌های متنوع مراقبه را امتحان کرده‌اند. آنها فواید این تمرین‌ها را در زندگی خود دیده‌اند و سعی کرده‌اند با سازگار کردن آن برای کسانی که مشکلات جسمی و روانی مختلف دارند، این فواید را به مراجعین خود منتقل کنند.

اما راه من این‌گونه نبود. مسیر شخصی من به آموزش توجه‌آگاهی از تبدیل تمرین‌های رسمی توجه‌آگاهی به کاربردهای مراقبت‌های سلامت حاصل نشد. من به خاطر استعدادم در توجه‌آگاهی به سمت آن کشیده نشدم. جذب توجه‌آگاهی شدم چون ضعفی داشتم: تمرین توجه‌آگاهی من از آنجا کلید خورد که از شنیدن دقیق حرف‌های مراجعینم کاملاً ناتوان بودم.

واقعاً جالب است که چطور می‌توانیم بدون شنیدن کامل به گفتگوهایمان ادامه دهیم. بیشتر مکالمات توجه چندانی نمی‌خواهند. می‌توانیم به آنها وارد و از آنها خارج شویم و هر از گاهی سری تکان دهیم. حتی اگر سر رشته موضوع از دستمان در برود، می‌توانیم به سرعت آن را به دست بگیریم. درست مثل رانندگی؛ اگر تمرین کافی داشته باشیم می‌توانیم تقریباً به طور خودکار و با کمی توجه وارد گفتگو شویم. شاید تو هم این تجربه را داشته‌ای که هنگام رانندگی ناگهان متوجه شده‌ای کیلومترها رانده‌ای، بدون اینکه آگاه باشی از کدام خیابان‌ها عبور کرده یا در این فاصله مشغول چه کاری بوده‌ای. در این موقعیت‌ها فقط گاه به گاه به توجه سری می‌زنی، اما مادام که از جاده خارج نشده باشی این حواس‌پرتی پیامد جدی برایت ندارد.

با این حال، وقتی این تجربه را با مراجع خود داشته باشی هزینه‌اش بسیار بیشتر است. با وضوح باور، کربنی جلساتی را به خاطر می‌آورم که در آن ناگهان به خودم می‌آمدم و می‌دیدم در مقال‌اجعی نشسته‌ام که عمیق‌ترین دغدغه‌هایم را برایم فاش می‌کند، در حالی که من مطلقاً نمی‌دانستم درباره چه حرف می‌زنم. اعتراف ساده‌ای نیست، اما حقیقت دارد که این مشکل در توجه یکی از ضعف‌های اصلی من به عنوان درمانگر است. منی کسی که قرار است گوش دادن دقیق از مهارت‌های اصلی‌اش باشد.

واقعیت این است که من ذهن شلوغی دارم. همیشه این‌طور بوده‌ام؛ در دوران دانش‌آموزی، نیمی از توجه‌ام به معلم بود و نیم دیگر به بجره کلاس. همین‌طور که به ابرها نگاه می‌کردم غرق در این افکار بودم که قبلاً چه شده و بعداً قرار است چه بشود. عجیب نبود که همین گرایش را با خود به اتاق درمان بیاورم. البته اندر مهارت داشتم که مراجعین به وقفه‌های توجه‌ام پی نبرند، اما خودم می‌فهمیدم اساساً بدی پیدا می‌کردم. برخلاف مثال رانندگی، اینجا پیامدهای جدی وجود داشت. حرف‌های مراجعینم را نصفه‌نیمه می‌شنیدم یا بدتر از آن، اصلاً نمی‌شنیدم.

در این سال‌ها بارها با خود عهد کردم رویه‌ام را تغییر دهم. متوجه شدم اغلب اوقات بهتر است جلوی دیگران به ضعف‌های رفتاری‌ام اذعان کنم و سپس با توجه به آنچه برایم ارزشمند است به اصلاح آنها بپردازم. این کاری است که با مراجعین هم انجام دادم. چیزی مانند این می‌گفتم: «ببخشید اما این قسمت از حرفاتو متوجه نشدم و

برام مهمه که حرفاتو درست بشنوم. اگه ممکنه کمی به عقب برگردیم. دوس دارم چیزی رو که گفתי دوباره تکرار کنی و اجازه بدی بشنوم. بذار بشنوم تا بتونم کاملاً متوجه حرفات بشم».

یادم هست مراجعی داشتم که اوایل دهه ۱۹۹۰ می دیدمش و به روشنی احساس می کنم اولین بذر شیوه درمان امروزم در آن زمان پاشیده شد. این مراجع خانمی جوان و هنرمند بود. او بسیار باهوش و بانمک و در عین حال غیرعادی و مشکل دار بود. از هر نوع فرهیخته بود ولی نسبت به زندگی هیجانی اش بینش بسیار کمی داشت. وقتی به صحبت هایش گوش می دادم، گاه به گاه کورسوی گذرایی از هیجان را می دیدم که مانند قطره ای آب بر سنگفرش خیابان در ظهر داغ تابستان ناپدید می شد. از او می پرسیدم «این چه سسی بود؟» می گفت اصلاً نمی فهمد درباره چه حرف می زنم.

با این وجود، او دوست داشت و برایم احترام قائل بود و بنا به درخواست من داستان را به عقب برمی گرداند. بخشی را که کمی هیجان در دلش ایجاد کرده بود مجدداً تعریف می کرد. بیشتر اوقات لازم بود این کار چندین بار تکرار شود. هر بار که به موضوع دشواری می رسید، متوجه تغییر زودگذری در عاطفه اش می شدم. بعد حرف زدنش ناگهان تندتر می شد و موضوع را به من می کرد. در بیشتر جلسات باید بارها به عقب برمی گشتم و آهسته تر حرکت می کردم.

سرانجام یاد گرفتیم توقف کنیم و به این حالت لطیف، این گذارهای کوچک، بیاویزیم. ما این گریزها را سرشار از غنایی دل انگیز، اسیم. مردهای زیادی را کشف کردیم که شتاب زدگی آنها را به حاشیه رانده بود. اما - در کنار اشک ها - توانستیم خنده، عشق و شفقت را هم بیاییم. او یاد گرفت بیرون از جلسات هم توقف کند و به این شکاف ها بیاویزد. او با الهام از این تجربه های تازه نقاشی های کشف کرد که در نمایشگاهی با عنوان «توقف» به نمایش درآمد. هنوز پوستر آن نمایشده را دارم. هنوز هم لحظاتی که در کنار هم توقف را آموختیم در خاطر من هست.

از آن تجربه درمانی تا کنون بودجه های تحقیقاتی، سمت های آکادمیک و پژوهشی تازه، دانشجویان بسیار و ده ها کارگاه بوده که، وقتی به عقب می نگریم، سرسختانه مرا از ناتوانی کامل در گوش دادن به رسالت آموزش توجه آگاهی در اتاق درمان (نوع متفاوتی از گوش دادن و حرف زدن) رسانده اند.

در نوشتن و آموزش این مطالب با پرسش‌های فراوانی مواجه شده‌ام. چه می‌شود اگر آن توجه متمرکز و در عین حال منعطف، گشوده و پذیرایی را که در صندلی مراقبه پرورش می‌دهیم به تعاملات خود با مراجعین، کارآموزان و همکارانمان منتقل کنیم؟ در این مکالمات چه تحولی ایجاد می‌شود؟ با گفتگوهای معمولی چه فرقی خواهند کرد؟

استفاده از تمرین‌های رسمی توجه‌آگاهی بخشی از ACT نیست، هرچند با ACT منافاتی هم ندارد. این کتاب شرح استفاده از فرآیندهای توجه‌آگاهی در تعامل با مراجعین است و کار زیادی با تمرین‌های رسمی توجه‌آگاهی ندارد. از آنجا که آموزش تمرین‌هایی مثل مراقبه نشستن در تخصص من نیست، ترجیح می‌دهم آن را به افراد کاردان بسپارم.

تخصص من تحلیل بار و کاربرد آن در مشکلات روان‌شناختی است. ظهور فعالیت‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی در سال‌های اخیر مرا به تفکر عمیق درباره نقش توجه‌آگاهی در فرآیند‌های ACT واداشته است. از همان ابتدا چیزهایی می‌دانستم، ولی تنها این اواخر است که احساس می‌کنم نقش کلیدی فرآیندهای توجه‌آگاهی را در سایر فرآیندهای ACT درک کرده‌ام.

کارل راجرز در کتاب خواندنی‌اش، هنر انسان‌شدن، می‌نویسد «خصوصی‌ترین چیزها، عمومی‌ترین چیزها هستند» (۱۹۹۵، ص. ۲۶). تجربه حرفه‌ای من نشان داده که حق با او است. این کتاب خصوصی است. برای من خصوصی است، و امیدوارم اجازه دهی برای تو هم خصوصی باشد. می‌دانم که مخاصبت قرار دادن خواننده، آن هم به طور مستقیم، خالی از مخاطره نیست. شاید از اینکه مستقیم با تو سخن می‌گویم احساس خوبی نداشته باشی. در این صورت لطفاً مرا ببخش. بیشتر کتاب‌های روان‌شناسی، اگر نه همه آنها، برای شخص سوم نوشته شده‌اند؛ می‌دانم که این لحن رسمی‌تر و البته کمتر درگیرکننده عادت داری. اما وقتی با مراجعین خود در یک اتاق می‌نشینیم، صرف حضورشان ما را به حاضر بودن و آگاه بودن از جایگاه خود در رابطه‌ای که با آنها داریم فرامی‌خواند. امید من این است که با خطاب قرار دادن مستقیم تو، دعوت کنم تا از جایگاه خود در رابطه با من، با مطالب این کتاب و با مراجعینت آگاه‌تر شوی.

علاوه بر این در ACT مرزبندی سفت و سختی بین مراجع و درمانگر وجود ندارد. پس به نظر درست می‌رسد که من هم میان خودم و تو مرز مشخصی قائل نشوم. بیشتر ما در جامعه طراحان مداخلات ACT بر این باوریم که همان فرآیندهایی که برای مراجعین مشکل ایجاد می‌کند می‌تواند سد راه درمانگران هم بشود. همکاران ما در جامعه توجه‌آگاهی نیز حساسیت مشابهی دارند. به علاوه، ما معتقدیم بهترین راه برای یادگیری اصول ACT به عنوان درمانگر این است که آنها را به محک تجربه خود بگذاریم. نوعی دیدگاه «خود به عنوان آزمایشگاه».

این روز، این پیش‌گفتار را به عنوان یک رضایت آگاهانه در نظر بگیر. اگر از لحن مستقیم من می‌رنجی یا مایل نیستی با تجربه‌های دشوار، چه با خودت و چه با مراجعیت، روبرو شوی، این کتاب برای تو مناسب نیست. با این حال، اگر چند صفحه مزاحمت مزاحمتی، این کتاب می‌تواند در کنار تعلیمات مرسوم که قفسه‌های کتابخانه‌ات را پر کرده‌اند نوعی یادگیری تجربی باشد.

پیش از شروع بحث اجاره بدست‌جات را به لوح فشرده همراه این کتاب جلب کنم. این لوح فشرده شامل ویدیوهای است که برخی از مطالبی را که در ادامه خواهی خواند نمایش می‌دهد. در جای جای کتاب به این ویدیوها اشاره کرده‌ام. برای شرح مفصل‌تری درباره محتوای این لوح و نحوه استفاده از آن، به پیوست الف مراجعه کن.

از همه مراجعینی که در مسیر یادگیری من رنج کشیدند و به من در یافتن راهم در اتاق درمان یاری رساندند، سپاسگزارم. همچنین وام‌دهی بودست سولسبی هستم که مقدمات حضور مرا به بنگور در سال ۲۰۰۶ فراهم کرد و عاشق شد در جایگاهی قرار بگیرم که لازمه‌اش اندیشیدن جدی به ACT و توجه‌آگاهی بود. از زهرا کارگاه بنگور، ذهن من سراسر درگیر توجه‌آگاهی و همچنین مفاهیم ACT با تمرکز بر زمان حال بوده است. افرادی که در دو سال گذشته در کارگاه‌های من شرکت کرده‌اند، درست مانند مراجعینم، بخشی از فرآیند رشد من بوده‌اند. مدیون همه آنها هستم و امیدوارم این کتاب چیزی داشته باشد که بخشی از بردباری آنها را جبران کند.