

پذیرش و تعهد درمانی

نویسنده: ن.
استیون س. میز
کی دی استرومال
کلی جی ویسون

مترجمین:
عارفه اوحدی
صدیقه صالحی
سیده سمیرا موسوی

سرشناسه	: هیز، استیون سی، ۱۹۴۸ - م. Hayes, Steven C.
عنوان و نام پدیدآور	: پذیرش و تعهددرمانی / نویسندگان استیون سی هیز، کی دی استروسال، کلی جی ویلسون ؛ مترجمین عارفه اوحدی، صدیقه صالحی، سیده سمیرا موسوی
مشخصات نشر	: تهران : اورنگ ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۵۴ ص: جدول ؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۸۳۹۱-۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment therapy : the process and practice of mindful change, 2012.
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
موضوع	: تصریح ارزش ها Values clarification
موضوع	: زبان و هیجان ها Language and emotions
شناسه افزوده	: استروسال، کرک، ۱۹۵۰ - م.
شناه افزوده	: Strosahl, Kirk
شماره افزوده	: ویلسون، کلی جی.
شماره افزوده	: Wilson, Kelly G.
شناسه افزوده	: اوحدی، عارفه، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	: صالحی، صدیقه، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	: موسوی، سیده سمیرا، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۸۰
رده بندی دیویی	: ۸۰۰/۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۴، ۵۶۹



انتشارات اورنگ

نام کتاب: پذیرش و تعهد درمانی
نویسنده گان: استیون سی هیز- کی دی استروسال- کلی جی ویلسون
مترجمین: عارفه اوحدی- صدیقه صالحی- سیده سمیرا موسوی
ویراستار: دکتر سید علی محمد موسوی
طراح جلد: پروانه قسمتی
چاپ و صحافی: دُرسین
چاپ اول: ۱۳۹۹
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۹۱-۲-۴
تعداد: ۵۰۰ جلد
بهاء: ۷۵۰۰۰ تومان
حق چاپ و نشر محفوظ است.
تلفن: ۰۹۱۹۴۸۵۷۱۹۰

فهرست مطالب

۱۰	درباره نویسندگان
۱۲	مقدمه ویراستار
۱۸	مقدمه

بخش اول:

شالوده و مدل سازی

۲۸	فصل ۱: مساله غامض رنج انسان
۷۲	فصل ۲: مبانی ACT
	فصل ۳: انعطاف پذیری روان شناختی به عنوان مدل یک رچه از عملکرد
۱۳۲	انسان

بخش دوم:

تحلیل و دیدگاه کارکردی به مداخله

۲۰۷	فصل ۴: فرمول بندی موردی
۲۷۸	فصل ۵: رابطه‌ی درمانی در ACT
۳۲۰	فصل ۶: ایجاد زمینه برای تغییر ذهن در برابر تجربه

بخش سوم: فرآیندهای اصلی بالینی

۳۸۸	فصل ۷: آگاهی در لحظه کنونی
۴۲۴	فصل ۸: ابعاد خود
۴۶۸	فصل ۹: گسلش
۵۱۸	فصل ۱۰: پذیرش
۵۶۶	فصل ۱۱: رابطه با ارزش‌ها
۶۲۲	فصل ۱۲: عمل متعهدانه

بخش چهارم: جاد رویکرد پیشرفته و علمی

۶۶۸	فصل ۱۳: علم رناری زمینه‌گرا و آینده ACT
۷۱۰	اظهارات آخر
۷۱۲	واژه‌نامه
۷۲۰	References

مقدمه ویراستار

در طول تاریخ روانشناسی طیف درمان‌های متفاوت با رویکردهای روان‌شناختی مختلف دیده آمده‌اند و موفقیت‌ها و شکست‌هایی را در پی داشته‌اند. هر درمانگر بعدی از نظریه‌ها و رویکردها وابسته است. از بین این طیف‌های گسترده، در الیکه درمان‌های شناختی رفتاری بر محتوای افکار و تلاش برای تغییر و بازسازی افکار تاکید می‌کند و تلاش درمانگر این است که طرز تفکر مراجع نسبت به خود و محیط اطرافش را تغییر دهد، درمان‌های موج سوم شناختی رفتاری بر ارتباط بین افراد و تجاربشان متمرکز است و طیف گسترده‌ای از درمان‌ها را در بر می‌گیرد. امروزه درمان‌های موج سوم به جای دست زدن به نرم کردن با شناخت، بر آگاهی و پذیرش افراد از احساسات، شناخت‌ها و رفتارها تاکید دارند. در این نوع درمان‌ها عقیده بر این است که شناخت‌ها و هیجان‌ها را باید در بافت پدیده‌ها در نظر گرفت و نه فرضیات بافتارگرایی بیشتر منطبق هستند. از همین روی به مراجعان آموزش داده می‌شود که در گام اول هیجان‌ها را بپذیرند تا زندگی در "اینجا و اکنون" از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برخوردار گردد. و نکته مهم اینکه در این نوع درمان‌ها فنون شناختی رفتاری با ذهن آگاهی یکپارچه می‌گردد. روان‌درمانی‌های موج سوم با جنبش درمان‌های رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی‌سازی عامل و پاسخگر آغاز شد. جنبش بعدی

علیه افراط در دیدگاه رفتارگرایی کلاسیک و در واکنش به نادیده گرفتن بعدشناختی اختلالات بود. نهایتاً در پایان دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ رویکردهای جنبش‌های اول دوم با هم ترکیب شد و مجموعه‌ای از درمان‌ها با عنوان درمان‌های شناختی رفتاری ایجاد کرد و موج سوم نیز تلفیقی از سنت‌های معنوی شرقی مثل فنون مراقبه با رفتار درمانی - شناختی سنتی است که از آن با عنوان موج سوم رفتار درمانی یاد می‌کنند که بر آگاهی نسبت به لحظه زمان حال تاکید فراوان دارند. هر چند که درمانگران موج سوم از تکنیک‌های موج اول و دوم به طور کامل استفاده نمی‌کنند، ما از راهبردهای رفتاری و نه از درمان‌های شناختی سنتی بهره می‌بریم و این با این حال به ارزش‌های تجربی رفتار درمانی سنتی متعهد مانده‌اند. موج متکی بر پذیرش و تعهد نخستین درمان موج سوم است که هیز در سال ۱۹۸۱ آن را در ایالات متحده آمریکا مطرح کرد و سپس توسط شماری از همکارانش از جمله استروسال و ویلسون بسط یافت. این درمان نه یک درمان رسمی ساده و نه یک درمان شناختی رفتاری است. بلکه درمانی رفتاری/بافت گرا است که در بین مجموعه درمان‌های توصیف شده نسل سوم جای می‌گیرد. این درمان فرض را بر این می‌گذارد که رنج روان‌شناختی انسان از زبان و نشئت می‌گیرد، و ذهن مجموعه پیچیده‌ای از فرایندهای شناختی از جمله: تجزیه و تحلیل کردن، مقایسه کردن، ارزیابی کردن، برنامه‌ریزی، یادآوری و تجسم است که همگی متکی به زبان انسان متکی هستند. این درمان مبتنی بر نظریه چهارچوب ارتباطی (RFT) است، فرایند مدار و زمینه کراس است که بر اساس مفروضه‌های فلسفی بیان شده است. بر دو مفهوم کلیدی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اجتناب تجربی تاکید دارد. هدف اصلی این درمان ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است که عبارت است از افزایش توانایی مراجع برای ایجاد ارتباط کامل با زمان حال به عنوان یک

انسان و تغییر یا حفظ رفتار، در حالیکه این عمل در راستای اهداف ارزشمند باشد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از شش فرایند اصلی و زیربنایی ایجاد می‌شود: پذیرش، گسلش، ارتباط با زمان حال، خود به عنوان زمینه، روشن‌سازی ارزش‌ها و عمل متعهدانه. این فرایندها به یکدیگر ارتباط دارند و برای تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. این درمان به طور مستقیم بر کاهش نشانگان متمرکز نیست بلکه به سودمندی تجارب روان‌شناختی مثل افکار، احساسات و خاطرات روان‌شناختی تأکید می‌کند. فرایند مرکزی این درمان به مراجع می‌آرزد که دست از بازداری افکارشان بردارد، با افکار مزاحم آمیخته نشود تا به اند هیجانات نامطبوع را بیشتر و بهتر تحمل کند. فرض اصلی این درمان از این قرار است که بخش قابل توجهی از پریشانی روان‌شناختی جزء بهنجار تجربه‌ی انسان است و تغییر به طور غیرمستقیم انجام می‌شود و افراد را پذیرش و آگاه بودن و مشاهده‌گر بودن نسبت به خود می‌رساند؛ آنها را تسلیع می‌کند که به گونه‌ای متفاوت افکار و هیجانات مسئله‌سازشان را تجربه کنند و تلاشی نظام‌دار برای تغییر و کاهش فراوانی آن‌ها انجام ندهند. پیام اصلی ACT پذیرش چیزی است که خارج از کنترل شخص است و متعهد بودن به انجام هر آنچه در کنترل فرد قرار دارد. هدف درمان ACT کاهش نشانه‌ها نیست و این ممکن است موردی باشد که به عنوان یک محصول جانبی در فرایند درمانی به آن دست بیابیم. این درمان ارتباط بین افکار و احساسات مشکل‌زا را تغییر می‌دهد تا افراد آنها را به عنوان علایم مرضی درک نکنند و حتی یاد بگیرند که آنها را بی‌ضرر درک کنند. مراجع باید نسبت به تغییرات لازم متعهد شود. هسته اصلی تغییر در این درمان تغییر در رفتارهای کلامی درونی و بیرونی است و اعتقاد دارد که درگیر شدن با هیجانات باعث بدتر شدن آنها می‌شود. مثلاً اگر خاطرات

گذشته مراجع را نگران کرده او باید بپذیرد که این اتفاقات رخ داده است و احساساتش نسبت به وقایع را تغییر دهد. قدم اول هم شناسایی حوزه‌های قابل تغییر و غیر قابل تغییر است. اتفاقات گذشته نیز جزو حوزه‌های غیر قابل تغییر است که باید مراجع آنها را بپذیرد. از طریق این درمان فرایند پذیرش و ذهن آگاهی با قراین تعهد و تغییر رفتار هم‌راز می‌شود. از روش‌های مبتنی بر مواجهه سنتی استفاده می‌کند اما آنها را حداقل به سه صورت اصلی بسط می‌دهد: بسط دادن مواجهه، ختم کردن انعطاف ناپذیری شناختی، و روشن کردن ارزش‌ها. بسیاری از راهبردهای این درمان عمدتاً استعاره‌ای هستند. استعاره‌ها می‌توانند نکات پیچیده و تناقض درمانی را وارد دنیای خرد و عقل کنند، آنها به مراجعان این امکان را می‌دهند که امکان شباهت و موقعیت‌های بالینی پیچیده یا متناقض را با موقعیت‌های ساده تر بیازمایند. این درمان بر فرضیه هنجاری خراب مبنی است که بیان می‌دارد فرایندهای روان‌شناختی عادی خود به خودی می‌تواند به نتایج به شدت مخرب منجر شود و حتی فرایندهای روان‌شناختی غیر عادی را بدتر کند یا افزایش دهد. این درمان ابزار قدرتمندی برای درمانگران است تا به مراجعان کمک کنند تا کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشند. کتاب حاضر منبع اصلی و مهمی برای آشنایی با ماهیم نظری و کاربردی و فلسفی ACT محسوب می‌شود. یکی از جبهه‌های درخشان و حائز اهمیت این کتاب کاربردی بودن و درک آسان آن است. همان گونه که پیش تر به گونه‌ای موجز اشاره شد، در این کتاب علاوه بر مفاهیم نظری و فلسفی که اساس درمان بر آنها پایه ریزی شده است، نظریه‌های چهارچوب ارتباطی و تحلیل رفتاری، شش فرایند مرکزی ACT که منجر به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌گردد نیز به تفصیل شرح داده شده است. امید است که ترجمه این کتاب گام مؤثری در جهت افزایش

بهداشت روانی جامعه و مجهز شدن تعداد بیشتری از دانش آموختگان علاقه‌مند روان‌شناسی به ابزاری قدرتمند گردد.

ترجمه‌ی کتاب حاضر، حاصل همکاری و همراهی سه جانبه (عارفه اوحدی، صدیقه صالحی و سیده سمیرا موسوی) است که سهم هریک در ترجمه و تنظیم متن نهایی برابر بوده است. امید که متن تهیه شده برای کار استادان، همکاران، درمانگران، متخصصان و عزیزانی که در حیاتی از دغدغه‌های روان‌شناختی فعالیت دارند، مؤثر و مفید واقع گردد. پیشاپیس از کلیه عزیزانی که اشکالات احتمالی در متن را (مربوط به محتوا، ترجمه و نگارش) یادآوری و تذکر دهند، تشکر می‌شود و مترجمان تأیید تأکید دارند که کلیه موارد احتمالی را در چاپ‌های بعدی لحاظ خواهند داشت.

استاد سید علی محمد موسوی

عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)