

تله نگرانی

استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
برای رهایی از نگرانی و اضطراب

تألیف:

چاد لگیون

ترجمه:

کتی فرشته مؤمنی

زهر عالمه

محمد سعید اعظی



کتاب ارجمند



چاد لژیون

تله نگرانی

استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای
رهایی از نگرانی و اضطراب

ترجمه: دکتر فرشته مؤمنی، زهرا علامه، محمد سعید
اعظمی

فروغ: ۸۵۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه: ۱۰۰، سحر هداوند

م. رهبری: احسان ارجمند

سرپرست: توابع، مرصه شانی

ناظر چاپ: سعید خانسلو

چاپ و صفحه: ۱۳۹۸

چاپ اول: دی ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۴۴-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، بر کسر نام یا
قسمتی از این اثر را بدون اجازه مراف، نشر،
یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار
خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: لوژون، چاد، Lejeune, Chad

عنوان و نام پدیدآور: تله نگرانی: استفاده از درمان
مبتنی بر پذیرش و تعهد برای رهایی از نگرانی و
اضطراب/ تألیف چاد لژیون؛ ترجمه فرشته مؤمنی،
زهرا علامه، محمد سعید اعظمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ صفحه، قطع رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۴۴-۹

عنوان اصلی: The Worry Trap: How To Free

Yourself From Worry & Anxiety Using
Acceptance and Commitment Therapy, c2007.

موضوع: اضطراب -- درمان، Anxiety--Treatment

نگرانی -- درمان، Worry--Treatment، درمان مبتنی

بر پذیرش و تعهد، Acceptance and Commitment

Therapy

شناسه افزوده: مؤمنی، فرشته، ۱۳۶۳-، مترجم، علامه،

زهرا، ۱۳۷۲-، مترجم، اعظمی، محمدسعید، ۱۳۷۰-،

مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۹۹۳۴

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ اذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۱-۳۱۰۳۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۱۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۱-۳۷۲۳۰۴۴

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

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

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	تقدیر و تشکر
۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: نگران چگونه به شما کمک می‌کند؟
۳۳	فصل دوم: کنترل امور کنترل ناپذیر
۴۹	فصل سوم: پذیرش، تعهد و رغبت (تمایل)
۶۱	فصل چهارم: برچسب زدن به افکار نگران کننده
۸۵	فصل پنجم: رویارویی، پذیرفتن بار بین بدن و ذهن
۱۰۵	فصل ششم: پذیرش و مشاهده افکار نگران کننده
۱۲۹	فصل هفتم: ذهن آگاهی در زمان حال
۱۶۳	فصل هشتم: حرکت در مسیر صحیح
۱۹۱	فصل نهم: به راه انداختن LLAMP
۲۰۳	فصل دهم: ایجاد مهارت و مسئله گشایی
۲۳۱	منابع
۲۳۳	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۲۳۵	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۲۳۶	درباره نویسنده

پیشگفتار

ذهن انسان برای جلوگیری از خطر و آسیب پرورش یافته است نه برای ارتقاء احساس ذهنی شادمانی، بهزیستی روانی و تمامیت. پنجاه هزار سال قبل انسان‌های اولیه زندگی سخت و دشواری در جنگل‌ها داشتند؛ آنها ابزاری برای زنده ماندن نداشتند، دندان‌های بزرگ، شبیه به شیر یا پاهایی برای سریع دویدن شبیه به یوزپلنگ نداشتند. آنها به اندازه یک گوریا قوی نبودند و لاکی مانند لاک‌پشت که از آنها محافظت کند نداشتند. اما آنها دارای ذهن انسان بودند که همه چیز را متفاوت می‌ساخت.

استفاده از ذهن برای اجتناب از خطر، توانمندی انسان را برای انجام دادن سه چیز امکان‌پذیر می‌ساخت، ابتدا بندی پیش‌بینی و ارزیابی. استفاده از ذهن برای حل مسئله نیازمند آن است که با سمبل رخد به گونه‌ای رفتار کنیم گویا آن سمبل‌ها و تصاویر، خود رخداد و حادثه هستند. ما تصمیم به واقعه‌ای می‌گیریم که واقعاً هستند تصور کنیم و ویژگی‌های آن موقعیت را همراه با جزئیات دقیق‌تر آنها مشاهده کنیم. سپس می‌توانیم تصور نماییم که بایستی چه کاری انجام دهیم و نتایج به این صورت به دست می‌آید. سرانجام می‌توانیم این نتایج را در مقایسه با سایر نتایجی که ممکن است با اقدامات دیگر صورت گیرند مقایسه کنیم. همه این موارد با استفاده کردن از سمبل‌ها انجام می‌شود بدون اینکه حتی از جای خود حرکت کنیم.

این شاهکاری شگفت‌انگیز است و ما را به عنوان یک گونه، بهتر به خودمان نشان می‌دهد. در نتیجه این توانمندی‌ها، می‌توانیم تصور کنیم که اگر به کویری بی‌آب و علف برویم، چه اتفاقی برای ما می‌افتد. ما می‌توانیم شرایطی را در نظر بگیریم که ممکن است شیر غرنده‌ای به ما حمله کند یا یک یوزپلنگ ما را به زمین بیندازد. ما می‌توانیم اسلحه بسازیم. برنامه‌ها و رویکردهای آزمایشی را سازمان‌بندی کنیم که به تدریج انسان را در موقعیتی از امنیت نسبی قرار می‌دهد. ما این کار را با آزمایش و خطای ساده و یا به واسطهٔ گزینه انجام نداده‌ایم؛ بلکه می‌توانیم از طریق استدلال به آن برسیم.

آزمایشگاه‌های تحقیقاتی اصلی ما (افرادی که کارهایی انجام می‌دهند که پایه و اساس رویکرد بالینی را تشکیل می‌دهد و در این کتاب توضیح داده شده‌است) متوجه شده‌اند که این توانمندی‌ها در بچه انسان بسیار زودتر برقرار شده و آنها در توانایی‌های فکری و موفقیت‌های رفتاری خود نقش اساسی دارند. اما آنها جنبه تاریکی هم دارند. این توانایی‌ها که برای افراد محوری بوده و موفقیت‌های زیادی به‌دست آورده است به‌نظر می‌رسد که از آسیب جلوگیری می‌کند. اما احساس ذهنی بهزیستی را ارتقا نمی‌دهد. این توانایی‌هایی که به ما اجازهٔ تجسم و حل مشکلات واقعی را می‌دهد اگر در همهٔ موقعیت‌ها استفاده شوند می‌توانند بدبختی ایجاد نمایند. ذهن می‌تواند در میزان تهدیدها مبالغه نموده و مشکلات بی‌پایانی ایجاد نماید یا با تمرکز افراطی بر روی آنها فرد را دچار آزار و اذیت نماید. این سلاح قدرتمند می‌تواند به صاحب خود شکست کند و حتی بدتر از آن، گاهی اوقات به‌نظر می‌رسد که صاحب آن شده است.

«نگرانی» عمدتاً به معنای داشتن یا فشار دادن گلو است و هنگامی که ذهن ما از کمک کردن به ما سرباز می‌زند گویا آن منطق گلوئی ما را فشار می‌دهد. ما می‌توانیم به‌راحتی وارد دنیای ذهنی شویم که آن‌قدر چرنگی و غلبه دارد گویا تمام زندگی، یک رخداد ذهنی است. در این شرایط این ذهن است که مسلط است.

خوشبختانه ما در حال حل چگونگی این رخداد هستیم و اینکه در این خصوص چه کاری می‌توانیم بکنیم. این کتاب فرایندهای را با بحث می‌گذارد که آزمایشگاه‌های تحقیقاتی ما نشان داده‌اند بیشترین سودمندی و اثر را در به‌سرفت ذهن به ما معرفی می‌کند. بنابراین می‌توانیم از آنها استفاده کنیم بدون اینکه توسط آنها استفاده شویم.

در گذشته فکر می‌کردیم ذهن بایستی کنترل شود؛ بدین معنا که با سبب محتوای آن را همان‌گونه که چیده شده‌است به‌دست آوریم. به‌نظر می‌رسد که این امر صحیح نیست زیرا این مفهوم بیش از اندازه ذهن را تغذیه می‌کند زیرا فرایندی بسیار ارزیابی‌کننده و پیش‌بینی‌کننده است. این امر شبیه به تلاش برای رژیم گرفتن به‌صورتی است که آن‌قدر غذا بخوریم که همهٔ غذا تمام شود. این فرایند نمی‌تواند کارایی داشته باشد زیرا اگر فرایند، خود مسئله باشد بنابراین فرایند راه‌حلی را ایجاد نمی‌کند. اکنون می‌آموزیم که کنترل نمودن ذهن به‌معنای چگونگی رها کردن این خطای ادراکی است

که تصور می‌کنیم سمبل‌ها و تصاویر، خودشان رخداد هستند. اگر می‌خواهید آرامش خاطر داشته باشید بایستی یاد بگیرید که چگونه به‌صورت صلح‌آمیزی از سر و صدای پیش‌بینی و ارزیابی خارج شوید.

از سؤال «چه می‌شود؟» تا رسیدن به مسئله «چه است؟» نشان می‌دهد که چگونه می‌توان این کار را انجام داد. بسیار خلاقانه است که ابزارهای سنتی مانند آرام‌سازی و ابزارهای جدیدی شبیه پذیرش، ذهن‌آگاهی و ارزش‌ها را ترکیب کنیم. این ترکیب کارایی دارد زیرا تمامی روش‌ها در یک پروژه مشترک تحت عنوان یک مدل واحد و منسجم، بل استفاده است: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).

ACT بیشتر یک رویکرد است تا یک تکنیک خاص؛ و به شما یاد می‌دهد که چگونه از فضای ذهن خارج شده و شروع به زندگی در دنیای واقعی نمایید. دکتر لجویون این اثر را به‌صورت ساده، آسان و جامع دنبال کرده است. او به شما روش‌هایی برای عمل کردن نشان می‌دهد نه راه‌هایی فقط برای فکر کردن. او نقاط مخالف را پیش‌بینی می‌کند و با آرامش جریان را هدایت می‌نماید.

این کتاب نه در خصوص کاهش نگرانی بلکه در خصوص تغییر دادن زندگی شما است. این کتاب در مورد به‌تعویق انداختن کنترل با یادگیری نحوه رها کردن کنترل در خصوص امور کنترل‌ناپذیر و به‌جای آن شروع به زندگی واقعی کردن است.

هم اکنون.

استیون سی هیز

دانشگاه نوادا