

گوردون، تیموتی
Gordon, Timothy

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه یوگا و ذهن آگاهی / نویسندگان تیموتی گوردون، جسیکا بوروشاک، استیو فرل؛ مترجمان حسین زارع، مینا بختیاری؛ ویراستار فائزه قوچی
تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.
ص ۴۰۰

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۳۲-۸

فبیا

عنوان اصلی: Mindful yoga-based acceptance & commitment therapy: simple postures and practices to help clients achieve emotional balance, [2019].

یوگا Yoga

ذهن آگاهی (روان شناسی) Mindfulness (Psychology)

بوروشاک، جسیکا Borushok, Jessica

فرل، استیو Ferrell, Steve

زارع، حسین، ۱۳۴۷ - مترجم

بختیاری، مینا، ۱۳۶۶ - مترجم

۶۹۷ BF

۶۱۳/۷۰۴۶

۷۶۵۴۰۹۳

فبیا

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه یوگا و ذهن آگاهی

نویسندگان: تیموتی گوردون، جسیکا بوروشاک، استیو فرل

مترجمان: دکتر حسین زارع، مینا بختیاری

ویراستار: فائزه قوچی

بازخوان نهایی: اشکان حسین زاده

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۳۲-۸

ISBN: 978-622-220-732-8

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱.....	سخن مترجمان
۱۷.....	دیباچه
۲۳.....	فصل اول: فهم رنج بشر
۴۳.....	بخش اول: دیدن آن روی سکه
۴۶.....	فصل دوم: ACT از طریق نقشه زندگی
۶۰.....	فصل سوم: آنچه به عنوان مربی یوگا باید بدانید
۸۵.....	بخش دوم: پروتکل MYACT
۹۷.....	جلسه نخست: دهارانا
۱۵۷.....	جلسه دوم: سامسکارا
۲۰۵.....	جلسه سوم: ديانا
۲۴۳.....	جلسه چهارم: کارما
۲۷۶.....	جلسه پنجم: سواروپا
۳۰۵.....	جلسه ششم: وییاسانا
۳۳۲.....	جلسه هفتم: کارونا
۳۵۵.....	جلسه هشتم: سامادی
۳۶۷.....	بخش سوم: انطباق و مشکل یابی
۳۷۰.....	فصل چهارم: ادغام MYACT در جلسه های درمان فردی
۳۸۵.....	فصل پنجم: دامنه ملاحظات عملی برای افراد غیر حرفه ای در حیطه سلامت روان
۳۹۲.....	سخن آخر: ادامه سفر با MYACT
۳۹۵.....	منابع
۳۹۷.....	درباره نویسندگان

سخن مترجمان

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در دهه ۱۹۸۰ توسط استیون هایز در دانشگاه نوادا مطرح شد. این درمان یکی از درمان‌های موج سوم است. در نسل اول، رویکردهای رفتاری در تقابل با رویکرد روان‌تحلیل‌گری مطرح شد؛ نسل دوم بر نقش باورها، شناخت و نظام پردازش اطلاعات تأکید داشت و بالاخره، درمان‌های موج سوم تحت عنوان کلی «مدل‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش» مطرح شدند. هدف در ACT ایجاد تغییر مستقیم در مراجع نیست، بلکه کمک به مراجع است تا بتواند به روش‌های متفاوتی با افکار، احساسات، خاطره‌ها و تجربه‌های خود ارتباط برقرار کند و قادر باشد تا به طور کامل با یک زندگی معنادار و مبتنی بر ارزش‌ها سرگير شود. ریشه اصلی رنج بشر و کارکرد ناسازگارانه آدمی، عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. هدف ACT، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زمینه‌هایی است که فرد را از زندگی در راستای ارزش‌های خود باز می‌دارد. این انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در ACT از طریق شش فرایند پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، در زمان حال بودن، ارزش‌ها و عمل متعهدانه ایجاد می‌شود. راهبردهای مورد استفاده در ACT، استعاره‌ای هستند. استفاده از استعاره‌ها، فهم فرایندهای شش‌گانه ACT را در مراجع، تسهیل می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افسردگی، کاهش وزن، درد مزمن، اختلال اضطرابی و وسوسه موثر بوده و یکی از درمان‌های نوین شناخته شده در حال حاضر است.

اگر در شکل نوین آن، همانند بسیاری از رویکردهای روان‌شناسی شناختی، متأثر از بافت و زمینه است در واقع بافت، مبحثی بود که روان‌شناسان شناخت‌گرا را از رفتارگرایان متمایز کرد و همین مبحث بافت، از ویژگی‌های منحصر به فرد درمان‌های موج سوم است. با توجه به این ویژگی و تاثیرپذیری ACT از عناصر بافت و زمینه، ACT در فرهنگ‌های گوناگون با تأثر از آن فرهنگ، شکل‌های نوینی به خود گرفته است. اثر

۱۲ □ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه یوگا و ذهن آگاهی

حاضر، نمونه‌ای از تاثیرپذیری ACT به عنوان یک روش مداخله‌ای درمان، از بودیسم و یوگاست. با توجه به غنای فرهنگ و تمدن ایرانی، امید داریم با بهره‌مندی از پژوهش‌های بومی و به همت پژوهشگران داخلی و یافته‌های نوین، ACT مبتنی بر فرهنگ ایرانی را معرفی کنیم و بتوانیم عنوان I-ACT (Iranian ACT) را بدان اختصاص دهیم.

سال‌هاست که یوگا به عنوان یک رشته ورزشی وارد ایران شده و در سطح گسترده‌ای آموزش داده می‌شود. اکنون تقریباً نمی‌توان فردی را پیدا کرد که واژه یوگا را نشنیده باشد. و اکثر افراد، حداقل چند جلسه‌ای در کلاس‌های یوگا حضور داشته‌اند. بازخورد افراد درمورد یوگا در دو دسته کلی می‌گنجد: عده‌ای از افراد آن را تمرین‌های سختی می‌یابند که نیاز به انعطاف بدنی بسیار دارد، لذا پس از چند جلسه انجام یوگا، آن را رها می‌کنند. عده‌ای نیز بالعکس، به دید مناسب‌تری معنوی به آن نگاه می‌کنند و از آنجایی که قصدشان مثلاً کاهش وزن است، ادامه نمی‌دهند. در این بین افرادی هم هستند که شنیده‌اند یوگا برای «آرامش اعصاب» مفید است، اما حضور در کلاس‌های یوگا را خیلی آرامش‌بخش نیافته‌اند و گاهی حتی بر اضطراب آن‌ها افزوده شده، زیرا خود را در شرایطی یافته‌اند که ناتوان در انجام حرکات، تمام مدت کلاس در حال فشار آوردن به خود و مقایسه توانایی‌شان با دیگران هستند.

به راستی یوگا چیست، چگونه انجام می‌شود و چه کمکی به انسان می‌کند؟ صادقانه باید گفت که پاسخ به این پرسش آن قدر مفصل است که در این مقدمه نمی‌گنجد. لیکن در چند جمله می‌توان توضیح داد که یوگا، نه تمرین‌های نمایشی و سخت است، نه مناسبات آیینی، نه ورزش محض و نه مراقبه محض. یوگا یک سبک زندگی است و عبارتست از حضور فعال، با گشودگی و پذیرش در هر لحظه از زمان، مشاهده محتوای ذهن و آنچه در لحظه حال در آن جاریست. با این تعریف، لحظه‌ای که شما از مشاهده یک غروب زیبا لذت می‌برید و در ذهنتان هیچ ارزیابی، قضاوت و تحلیلی برای آن ارائه نمی‌دهید، همان لحظه، هر چند کوتاه، یوگا انجام داده‌اید. با این تفاصیل می‌بینیم که کژفهمی‌ها در حیطه یوگا سبب شده که افراد نتوانند از مزیت‌های حقیقی آن بهره‌مند شوند. به همین ترتیب از ذهن آگاهی نیز برداشت‌های اشتباه می‌شود. عده‌ای به محض اینکه متوجه می‌شوند پروتکل‌های درمانی اکت مبتنی بر تمرین‌های ذهن آگاهی است، آن را رها

می کنند زیرا نوعی حس بی اعتمادی به آن پیدا می کنند و فکر می کنند درمان از این طریق، سودمند نخواهد بود یا جدی نیست.

مای اکت یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه یوگا و ذهن آگاهی جایی است که در آن، یک به علاوه یک، دو نمی شود! این پروتکل درمانی، اگرچه تلفیقی از اکت و آموزه های یوگا است، لیکن این مجموعه چیزی فراتر از اجزای تشکیل دهنده خود، یعنی اکت محض و یوگای محض است. مای اکت بنای درمان اکت را بر شالوده مفاهیم فلسفی یوگا بنا می کند، شالوده ای محکم با ریشه هایی به عمق تاریخ ۲۴۰۰ ساله یوگا، یعنی زمانی که اولین متون مربوط به یوگا نگاشته شده است. مای اکت، نظریه چهارچوب رابطه ای اکت را با مفهوم ساده ها در فلسفه یوگا پیوند می دهد و درمان جو را دعوت می کند به گسلش از سلطه ذهن. از طرف دیگر، در مای اکت، مفهوم زمینه گرایی کارکردی اکت، با فلسفه تانتریک (به معنی سیستم یا چهارچوبی در هم تنیده شده که عملکردی خاص دارد) می آمیزد تا با یادآوری در هم تنیدگی نیک و بد، زشت و زیبا، خیر و شر و غم و شادی در زندگی بشر، او را به پذیرش مسئولانه تمام محتوای ذهنی خود و عمل متعهدانه در جهت ارزش های زندگی دعوت کند.

علاوه بر این دو ستون اصلی اکت که عبارت است از تلفیق نظریه چهارچوب رابطه ای و مفهوم ساده ها و تلفیق زمینه گرایی کارکردی و فلسفه تانتریک، برای پروتکل هشت هفته ای اکت را دیگر مفاهیم فلسفه یوگا شکل می دهند. هر جلسه از پروتکل هشت جلسه ای مای اکت، یک یا چند مؤلفه از مؤلفه های شش گانه اکت (پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، در زمان حال بودن، ارزش ها و عمل متعهدانه) را در قالب یکی از مفاهیم عمیق فلسفه یوگا (دهارانا، سامسکارا، دینا، کارما، سواروپا، ویپاسانا، کارونا، و سامادی) مطرح می کند و از طریق تمرین های برنامه ریزی شده که عبارتند از مراقبه، آساناهای یوگا (تمرین های بدنی یوگا)، تکنیک های تنفسی و کار گروهی، مفاهیم اکت را به شکل عملی به مراجع، می آموزد. علاوه بر این تمرین ها که متناسب با شرایط گروه درمانی یا فردی برنامه ریزی شده اند، تمرین های خانگی نیز برای هر جلسه در نظر گرفته شده که هدف از آن ها، ارتقاء سلامت کلی فردی، از جمله بهبود عادت های خوردن، خوابیدن، تحرک و روابط بین فردی است.