

به نام خدا

سؤالات و پرسش‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

راهنمای درمانگران

۱۵۰ نکته چالش برانگیز مشترک در درمان پذیرش و تعهد

راس هریس

ترجمه:

حسین هادی طرقي - زهرا حسینی
عالیه زجاجی - لیلی سادات هاشمی

ویراستار علمی:

دکتر حمید نجات (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد قوچان)



انتشارات فرا انگیزش

فهرست

۹		مقدمه
۱۳		فصل اول: بازی کردن با نقطه انتخاب
۱۳		نقطه انتخاب چیست؟
۱۵		منظور ما از "در دام افتادن یا گیر کردن" چیست؟
۱۶		حرکت کردن به سمت (ارزش‌ها) یا حرکت برای دور شدن از (ارزش‌ها)
۱۷		نقطه انتخاب نسخه دو و شش فرآیند اصلی ACT
۱۸		معرفی نقطه انتخاب به مراجع
۲۱		برنامه‌های نقطه انتخاب
۲۴		توسعه مهارت‌های در دام نیفتادن
۲۸		ملاحظات درمانی
۲۹		خلاصه و نتیجه‌گیری
۳۱		فصل دوم: ذهن آگاهی تیره‌بخت
۳۲		سؤال: چگونه ذهن آگاهی را به مراجع ارائه کنیم؟
۳۳		سؤال: اگر مراجع به صورت منفی به واژه ذهن آگاهی واکنش نشان دهد چه کنیم؟
۳۴		سؤال: آیا تنفس ذهن آگاه یک تکنیک آرامش‌بخش است؟
۳۵		سؤال: اگر تمرین متمرکز بر تنفس، استرس و پریشانی یک مراجع را افزایش دهد چه باید کرد؟
۳۶		سؤال: اگر مراجع از تمرین ذهن آگاهی منحرف شود یا آن انجام ذهن آگاهی را سخت ببیند چه می‌شود؟
۳۷		سؤال: اگر مراجع ذهن آگاهی را در زمان اجرا و صحبت پیرامون آن به سرخه بگیرد و یا مصمم به انجام آن نباشد چه کنیم؟
۳۷		سؤال: اگر مراجع هنگام تمرین ذهن آگاهی به خاطر توجه روی یک مشکل، از تمرین فاصله بگیرد چه باید کرد؟
۳۷		سؤال: آیا جذب شدن در کاری، مثل خواندن یک کتاب یا تماشای فیلم، همان حالت ذهن آگاهی است؟
۳۸		سؤال: اگر مراجعان بگویند، نمی‌دانند چگونه ذهن آگاهی را در زندگی روزمره به کار گیرند چه باید کرد؟
۳۸		خلاصه و نتیجه‌گیری
۳۹		فصل سوم: اهداف رنگ پریده و بی‌حال
۴۱		سؤال: چگونه می‌توانیم اهداف رفتاری را سریع‌تر مشخص کنیم؟
۴۲		سؤال: چرا ایجاد اهداف رفتاری این‌قدر مهم است؟
۴۴		سؤال: چرا ارزش‌ها قبل از اهداف نمی‌آیند؟
۴۵		سؤال: چرا اجتناب از اهداف شخص مرده مهم است؟
۴۶		سؤال: اگر تنها هدف مراجع این باشد که "من فقط می‌خواهم خوشحال باشم" چه کنیم؟
۴۷		سؤال: اگر مراجع نخواهد تغییر کند، چون احساس می‌کند هیچ مشکلی وجود ندارد، چه باید کرد؟

سؤال: اگر مراجعان مضطرب فقط "بخواهند از اضطراب خلاص شوند"، نه چیز دیگری، چه کنیم؟	۴۷
سؤال: اگر پاسخ مراجع به همه پرسش‌ها در مورد اهداف درمانی جمله "من نمی‌دانم باشد" چه کنیم؟	۴۸
سؤال: اگر مراجع ما در طی رسیدن و تعیین هدف تدافعی و یا تهاجمی شود، چه اتفاقی می‌افتد؟	۴۸
سؤال: اگر اهداف مراجع بر روی چیزهایی متمرکز شوند که خارج از کنترل آن‌ها هستند چه کنیم؟	۴۹
سؤال: اگر مراجع نتواند به دلیل خستگی، رنج و درد اهداف را مشخص نماید، چه باید کرد؟	۵۱
سؤال: اگر تنها هدف مراجع کمک کردن به دیگران باشد مثلاً کمک به یک نفر که از اعتیاد رنج می‌برد یا بیماری سخت دارد، چه باید کرد؟	۵۱
سؤال: اگر اهداف مراجع برای دیگران و خودش مخرب باشد چه باید کرد؟	۵۲
سؤال: اگر مراجع، هنگامی که از او درباره هدف می‌پرسیم احساس خجالت و شرمساری کند، چه کاری انجام دهیم؟	۵۳
سؤال: اگر مراجع اهداف خود را از جلسه‌ای به جلسه دیگر تغییر دهد چه می‌شود؟	۵۴
سؤال: وقتی مراجع می‌گوید هدفم این است که ذهنم را بهتر مدیریت کنم چه باید کرد؟	۵۴
سؤال: آیا ما باید هدف‌گذاری رسمی و واقع‌بینانه در ACT را انجام دهیم؟	۵۴
خلاصه و نتیجه‌گیری	۵۵
فصل چهارم: موانع (محدودیت‌های) وحشتناک	۵۷
سؤال: اگر مراجع نخواهند پس از تکمیل فرم رضایت آگاهانه خود ادامه دهد چه کنیم؟	۵۸
سؤال: دسترسی بودن درمان باعث شدم مراجع، احساس کند من خیلی نصیحتگر هستم. توصیه‌ای در این زمینه دارید؟	۵۹
سؤال: آیا سرعت زیاد می‌تواند رابطه درمانی را از بین ببرد؟	۶۰
سؤال: چطور می‌توانم، از گوش دادن حمایتی اجتناب کنم، مخصوصاً وقتی احساس کسالت می‌کنم؟	۶۰
سؤال: من چگونه می‌توانم مراجعان CBT را به درمان ACT هدایت کنم؟	۶۱
سؤال: اگر مراجع فقط هدفش حرف زدن و خالی شدن باشد چه کنیم؟	۶۱
سؤال: اگر مراجع‌کننده نسبت به درمان ACT بدبین باشد، چه باید کرد؟	۶۲
سؤال: اگر مراجعین در برابر انجام تمرینها مقاومت کنند چه باید کرد؟	۶۳
سؤال: اگر مراجعین ما اصرار زیادی بر کاوش گذشته داشته باشند، چه می‌شود؟	۶۴
سؤال: چگونه روش درمانی اکت عوامل سیستماتیک را از قبیل مشکلات ارتباطی را هدایت و آدرس‌دهی می‌کند؟	۶۵
سؤال: چگونه درمان اکت، آمادگی تغییر را آدرس می‌دهد (نشان می‌دهد)؟	۶۵
خلاصه و نتیجه‌گیری	۶۶
فصل پنجم: تجزیه و تحلیل عملکردی عجیب و غریب	۶۷
سؤال: به نظر می‌رسد که رفتار در ACT، دارای معنای متفاوتی نسبت به دیگر مدل‌هاست. می‌توانید توضیح دهید؟	۶۸
سؤال: اصطلاح زمینه در ACT به چه معناست؟	۶۹
سؤال: تحلیل عملکردی رفتار چیست؟	۶۹
سؤال: چگونه تجزیه و تحلیل بالینی می‌تواند به ما کمک کند؟	۷۰
سؤال: چهار دوره احتمالی تحلیل عملکردی رفتار چیست؟	۷۴
سؤال: چطور می‌توانیم محرک‌های حرکت برای دور شدن از (ارزش‌ها) را شناسایی کنیم؟	۷۵
سؤال: ما چگونه می‌توانیم مزایا را در حرکت برای دور شدن از (ارزش‌ها) شناسایی کنیم؟	۷۶
سؤال: آیا ما همیشه پیامدهای تنبیه را شناسایی می‌کنیم؟	۷۷
سؤال: آیا می‌توانیم تحلیل عملکردی را با نقطه انتخابی انجام دهیم؟	۷۷
خلاصه و نتیجه‌گیری	۷۸

فصل ششم: ارزش‌های ناپسند	۷۹
سؤال: چرا برخی از مراجعین به هر سؤال در مورد ارزش‌ها، می‌گویند "من نمی‌دانم"؟	۸۰
سؤال: چگونه با مراجعینی که گفتن "من نمی‌دانم" را ادامه می‌دهند، کار می‌کنیم؟	۸۲
سؤال: کدامیک از موارد زیر برای اولین بار درمان مطرح می‌شود: توضیح ارزش‌ها یا تعیین اهداف؟	۸۳
سؤال: بر روی کدام حوزه‌ها و بخش‌های زندگی لازم است تمرکز کنیم و چه تعداد ارزش را باید مشخص کنیم؟	۸۴
سؤال: چگونه با ارزشهای مخرب کار می‌کنید؟	۸۵
سؤال: اگر ارزش یک مراجع فروش مواد مخدر باشد چه کنیم؟	۸۵
سؤال: اگر ارزش اصلی مراجع "قدرت" باشد چه کنیم؟	۸۶
سؤال: تفاوت بین ارزش‌ها و قوانین چیست؟	۸۶
سؤال: اگر ارزش برای مراجع "اعتماد نکردن به دیگران" باشد چه کنیم؟	۸۷
سؤال: اگر درد و یا بیماری مزمن موجب شود مراجعان ارزش‌هایشان را در زندگی متوقف کنند چه باید کرد؟	۸۸
سؤال: ما چگونه تعارضات ارزشی را حل و فصل می‌کنیم؟	۸۹
سؤال: اگر زندگی کردن با ارزش‌ها به معنای رد یا دشمنی یا خانواده، جامعه یا فرهنگ باشد چه می‌شود؟	۹۲
سؤال: تمرین‌های ارتباط و انعکاس چه هستند؟	۹۴
سؤال: سوالات مفید، برای گشودگی درباره ارزش‌ها، چه هستند؟	۹۶
سؤال: منظور از طعم و مزه چیست؟	۹۸
خلاصه و نتیجه‌گیری	۹۹
فصل هفتم: لنگر انداختن جا خالی	۱۰۱
سؤال: چگونه هم‌چوشی زیاد، ظاهر می‌شود؟	۱۰۲
سؤال: چگونه می‌توانیم به افرادی که هم‌چوشی زیاد و شدید دارند کمک کنیم؟	۱۰۳
سؤال: در واقع لنگر انداختن شامل چه چیزی می‌شود؟	۱۰۳
سؤال: آیا مراجع فکر نخواهد کرد، لنگر انداختن راهی برای منحرف کردن ذهن از درد و رنج است؟	۱۰۵
سؤال: آیا لنگر انداختن، یک تکنیک گسلی است؟	۱۰۶
سؤال: لنگر انداختن، چقدر طول می‌کشد؟	۱۰۷
سؤال: اگر مراجعین نخواهند توجه درد خود شوند و یا درد خود را بشناسند، چه اتفاقی می‌افتد؟	۱۰۷
سؤال: چگونه می‌توانیم با مراجعین تمرین لنگر انداختن را کار کنیم به طوری که احساس خوبی داشته باشند؟	۱۰۷
سؤال: اگر مراجعین بگویند "آن کار نمی‌کند"؟	۱۰۸
سؤال: اگر مراجعین، از استعاره خوششان نیاید یا آن را نگیرند (درک نکنند) چه باید کرد؟	۱۰۹
سؤال: آیا مراجعین، باید درباره افکار و احساساتی که طوفان را تشکیل می‌دهد به ما چیزی بگویند؟	۱۰۹
خلاصه و نتیجه‌گیری	۱۱۰
فصل هشتم: ناامیدی خلاق بی‌ارزش (نکبت)	۱۱۱
سؤال: ارتباط بین ناامیدی خلاق (CH) و کارایی چیست؟	۱۱۲
سؤال: آیا ناامیدی خلاق واقعاً ضروری است؟	۱۱۲
سؤال: اولین قدم در ناامیدی خلاق چیست؟	۱۱۳
سؤال: آیا یک راه ساده برای انجام ناامیدی خلاق وجود دارد؟	۱۱۳
سؤال: اگر ناامیدی خلاق موفقیت‌آمیز باشد، اقدام بعدی چیست؟	۱۱۶
خلاصه و نتیجه‌گیری	۱۱۶

چطور از این کتاب استفاده کنید (لطفاً از این کتاب صرف نظر نکنید - این یک کتاب مهم است).
 آیا تا به حال کتاب ACT (درمان پذیرش و تعهد) را خوانده‌اید و از خود پرسیده‌اید، اگر یک مراجع این‌طور واکنش نشان ندهد یا بدهد چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر او X، Y، Z را به جای آن انجام دهد چه؟ آیا تا به حال شده سعی کنید ابزارها و تکنیک‌های درمان ACT را استفاده کنید و متوجه شوید که نتایج کاملاً متفاوت از آن چیزی است که انتظار داشتید، آیا متوجه شده‌اید، در هنگام کار با مراجع به روش درمانی ACT، آن چیزی که در مورد این درمان شنیده‌اید یا خوانده‌اید، با آن چیزی که در عمل اتفاق می‌افتد متفاوت است؟

اگر پاسخ شما به هر سه سؤال بله است، پس خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم. این مشکلات درمان، عادی است! تقریباً همه درمانگران اکت، دیر یا زود این تجربیات را دارند و دلیل من برای نوشتن این کتاب هم همین بوده است؛ یعنی گره‌ای در کار درمانی شما وجود دارد و کتابی که پاسخگوی سؤالات شما باشد وجود ندارد. کار این کتاب باز کردن این گره‌ها و پاسخ به سؤالات شما است. من این کتاب را از هزاران سؤال که در طول سال‌ها، توسط روان‌شناسان درمان اکت، مطرح شده است، تهیه کرده‌ام. تاکنون، من بیش از ۵۰۰ کارگاه ACT در سراسر جهان اجرا کرده‌ام، علاوه بر آموزش هزاران درمانگر از طریق دوره‌های آنلاین، سؤالاتی را که بارها توسط آن‌ها تکرار شده است را انتخاب و در این کتاب آورده‌ام. در برخی موارد، من سؤالات را اصلاح و بسط داده‌ام به طوری که بتواند همه سؤالات درمانگران ACT و مراجع را نیز پوشش دهد. من تلاش کرده‌ام پاسخ‌هایم به سؤالات عملی و کاربردی باشند؛ بنابراین شما می‌توانید این اطلاعات را به روش‌های مفید و با توجه به خلاقیت خودتان برای کمک به مراجع خود استفاده کنید.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا مهارت‌های خود را ارتقاء دهید. مهم نیست که شما درمانگر، مربی، پرستار، مشاور یا پزشک هستید یا با چه نوع مراجعانی سر و کار دارید بلکه نکته‌ای که باید روی آن تأکید کنم این است که در ACT یک اندازه و واکنش استاندارد برای یک مشکل خاص وجود ندارد. همیشه استثنائاتی وجود دارد که من در این پرسش و پاسخ‌ها، به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنم. البته من نمی‌توانم تمام متغیرهای احتمالی هر موقعیت درمانی را بیان نمایم. برای انجام خوب درمان، ما باید انعطاف‌پذیر باشیم، تا آنچه را که برای مراجع خودمان، بهتر و ضروری است انجام دهیم بنابراین لطفاً از سازگار بودن مطالب این کتاب و پاسخ‌ها با شرایط مراجع خودتان مطمئن باشید. این موضوع به‌ویژه زمانی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنید از اهمیت بیشتری برخوردار است. پاسخ‌های این کتاب مربوط به مراجعان بزرگسال است و برخی از آن‌ها ممکن است هنگام کار با کودکان و نوجوانان، به‌طور چشمگیری تغییر کنند.

امید من این است که شما از این کتاب به عنوان یک ابزار کمکی خوب استفاده نمایید. من این کتاب را نوشتم تا اگر در کتاب‌های دیگر اکت ابهامی وجود دارد برطرف شود. بعضی از فصل‌های این کتاب

طولانی‌تر از فصل‌های دیگر هستند. خصوصاً فصل ششم، ارزش‌های ناپسند^۱ و گسلش ناعادلانه^۲ و البته طولانی بودن این فصل‌ها، بستگی به سؤالاتی داشته که از من پرسیده شده است.

در مورد عناوین غیرمعمول فصل‌ها هم تعجب نکنید این عناوین برگرفته از یک نمایش تلویزیونی در انگلیس به نام تاریخ‌های وحشتناک^۳ است که در آن تعداد زیادی اسامی همین‌جوری برای دوره‌های تاریخی مثل رومیان فاسد^۴ و وایکینگ‌های شرور^۵ و قرون وسطایی^۶ استفاده شده است. توصیه می‌کنم، خواندن کتاب را، با فصل اول شروع کنید چون در فصل‌های بعدی باید بارها به فصل اول مراجعه کنید. بعد از آن به ترتیب چهار فصل بعدی را بخوانید به این دلیل که آن‌ها بسیاری از موارد اساسی برای داشتن درمانی تأثیرگذار را پوشش می‌دهند، ترتیب خواندن کتاب، از فصل ششم به بعد مهم نیست. در پایان کتاب چندین ضمیمه وجود دارد که به عنوان راهنما و تکالیف مفید به آن‌ها احتیاج خواهید داشت. نکته‌ای که باید به آن اشاره کنم، استفاده از ضمیمه شماره ۹ است: راهنمای کلینیکی برای رها شدن درباره هر چیزی^۷. یک راهنمای سریع است وقتی در مورد یک مراجع گیر کرده‌اید می‌توانید از آن استفاده کنید البته به شرطی که یک‌بار تمام کتاب را خوانده باشید. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید و بتوانید مهارت خود را ارتقاء دهید. موفق باشید.

راس هریس، استرالیا، می ۲۰۱۷

¹ Vicious Values

² Dastardly Defusion

³ Horrible Histories

⁴ Rotten Romans

⁵ Vicious Vikings

⁶ Measly Middle Ages

⁷ A Clinician's Guide to Getting Unstuck from Just About Anything