

درمان، پذیرش و تعهد: گسلش شناخته

استیون هیز

۲۰۱۳

ترجمه و تصرف:	فاطمه احمدی
پیمان دوستی	
دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی)	
www.ketab.ir	

با مقدمه‌ای از دکتر جواد خلعتبری

سرشناسه	: هیز، استیون، (Hayes, Steven C) ۱۹۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان پذیرش و تعهد: گسلش شناختی / ترجمه و تصرف: پیمان دوستی، فاطمه احمدی؛ با مقدمه‌ای از جواد خلعتبری.
مشخصات نشر	: همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Acceptance and commitment: Cognitive defusion
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه نزوده	: دوستی، پیمان، ۱۳۶۷، مترجم.
شناسه افزوده	: احمدی، فاطمه، ۱۳۷۰، مترجم.
شناسه افزودنی	: خلعتبری، جواد، ۱۳۴۹ -، مقدمه‌نویس، گردآورنده
رده‌بندی انگره	: ۱۳۹۵ هـ ۴۲۶ د / RC ۴۸۹
یادداشت	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی	: ۴۵۰۹۲۳۱



عنوان کتاب:	درمان پذیرش و تعهد: گسلش شناختی
ترجمه و تصرف:	پیمان دوستی - فاطمه احمدی
طراح جلد:	سارا خطیبی
ناشر:	فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۲-۳
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان

پایگاه اطلاع رسانی: www.faragirhegmataneh.ir

پست الکترونیک: fhgmataneh@gmail.com

تلفن بخش: ۳۲۵۱۴۴۶۱ - ۳۲۵۱۶۱۴۴ - ۳۲۵۲۸۴۶۲ - ۰۸۱ - ۳۲۵۱۷۲۵۲ - ۰۸۱ - دورنگار: ۳۲۵۱۷۲۵۲ - ۰۸۱ -

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار و ترجمه
۱۱	مقدمه دکتر راد خلعتبری
۱۵	بخش اول: آشنایی با مدل درمانی پذیرش و تعهد (ACT)
۱۶	فصل اول: ماهیت و اهداف مدل درمانی پذیرش و تعهد
۱۸	فصل دوم: فرایندهای اصلی و درمان
۲۱	فصل سوم: فواید استفاده از ACT
۲۲	فصل چهارم: شواهد علمی
۲۳	بخش دوم: گسلش شناختی
۲۴	فصل پنجم: آنچه در این بخش خواهد خوانید: موخت
۲۵	فصل ششم: معرفی گسلش شناختی
۲۷	فصل هفتم: ACT را از هر نقطه‌ای می‌توانید شروع کنید
۳۱	فصل هشتم: افکارمان را تماشا کنیم
۳۳	فصل نهم: مشکلات مورد توجه ذهن هستند
۴۷	فصل دهم: ویژگی‌های ادراکی لغات
۶۶	فصل یازدهم: توجه کردن
۷۳	فصل دوازدهم: با اتفاقات به صورت یک جریان برخورد کنید
۷۷	فصل سیزدهم: افکار را مشاهده کنید
۸۱	فصل چهاردهم: با افکار همانطور که هستند ارتباط برقرار کنید
۹۰	فصل پانزدهم: فشار فیزیکی
۹۳	کتاب‌های این انتشارات در حوزه (ACT)

پیشگفتار مترجم

"درمان پذیرش و تعهد: گسلش شناختی" شیوه‌های متفاوت مکالمه بین درمانگر و درمانجو را بیان می‌کند تا درمانگران از روش‌های گوناگون برخورد با مراجعین در این مدل آگاه شوند و بتوانند در مسیر اجرای ACT بدون تقلید از مربی‌شان، خودشان باشند. همچنین در این اثر به درمانگران نشان داده می‌شود که می‌توانند ACT را از هر نقطه‌ای، حتی از گسلش شناختی آغاز کنند.

در ترجمه این اثر، بنده و همکارم سرکار خانم فاطمه احمدی، نهایت تلاش خود را به خرج داده‌ام تا ترجمه حاضر به روان‌ترین شکل ممکن باشد. شایان ذکر است نسخه اصلی این کتاب در واقع دفترچه راهنمایی برای فرایند گسلش شناختی در درمان پذیرش و تعهد بود. مترجمین قسمتی از متن حاضر را بدون تغییر مفاهیم نویسنده دست‌خوش اندکی تصرف کرده‌اند تا هم آن را به صورت کتاب درآورند و هم خوانندگان به ساده‌ترین شکل ممکن بتوانند مطالب را مطالعه و درک نمایند. هرچند که در بخش اول کتاب خلاصه‌ای از درمان پذیرش و تعهد گفته می‌شود، اما این کتاب فقط برای دان اکیدا توصیه می‌شود اگر در حوزه‌ی درمان پذیرش و تعهد مبتدی می‌باشند این کتاب را کنار گذاشته و در ابتدا به مطالعه کتاب‌هایی که مبانی فلسفی و نظری ACT را توضیح می‌دهند بپردازند.

در آخر از همکاران عزیز تقاضا دارم انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی Peyman@Dousti.net ارسال نمایند تا نظرات شما در چاپ‌های بعدی لحاظ شود.

پیمان دوستی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی

آبان ماه ۱۳۹۵

مقدمه دکتر جواد خلعتبری

درمان پذیرش و تعهد (ACT)، درمانی برخاسته از رفتار درمانگری است. رفتار درمانی تا کنون سه دوره تکاملی را پشت سر گذاشته است. موج اول رفتار درمانگری با توجه به انتقاداتی که واتسون، پاولف و اسکینر به آراء فروید داشتند شکل گرفت. این دانشمندان بر عکس فروید که معتقد بود علت مشکلات فرد را بایستی در درون افراد و آن هم در ناخودآگاه آنان جستجو کرد، بر رفتار آشکار و تاثیر جبر محیطی تاکید داشتند. آنها رفتار را متأثر از پشیمانهای رفتار و یا پیامدهای رفتاری می دانستند. در واقع می توان گفت موج اول رفتار درمانگری ابتکار «برنک اسکینر» و «ولپی» در دهه ۱۹۵۰ آغاز به کار کرد. این موج در سه کشور آفریقای جنوبی، آمریکا (اوکن لیندزلی) و انگلستان (هانس آیزنک) بسط و گسترش یافت و به موج اول رفتار درمانی تبدیل شد. تاکید اساسی در موج اول بر رفتار آماج بود و هدف اصلی آن تغییر در نمایی و علائم رفتار نا بهنجار بود.

درمانگران موج اول بیشتر با طریقه کنترل محرکی، تقویت، تنبیه، شرطی تقابلی، خاموشی به دنبال کاهش، حذف، افزایش یا تخریب رفتار بودند. این روش در درمان بیمارانی که بطور مستقیم فرایند شرطی را تجربه کرده بودند مفید بود، ولی برای بیمارانی که رفتار آنها متأثر از فرایند شرطی مستقیم نبود (مثلا افراد دارای خشم و ...) مفید نبوده است. این موضوع باعث شد که بعد از دهه ۱۹۶۰ موج دوم رفتار درمانی شکل گیرد.

موج دوم با کارهای «بک، کوتلا، آلپس، ماهونی و مایکنیام» شروع شد و اساس آن گسترده آرون بک و دخترش جودیت بک رشد کرد. موج دوم رفتار درمانی به دنبال شناختی-رفتاری (CBT) معروف است که تاکید اساسی بر شناخت و باورهای مرکزی است. در این موج بر افکار اتوماتیک، افکار میانجی، فرضیه های مشروط، قواعد، نگرش ها و باورهای مرکزی افراد در مورد خودشان، دیگران و جهان تاکید می شود. همچنین بر شیوه های پردازش اطلاعات مراجعان نیز تاکید بسیار زیادی می شود. می توان گفت موج اول و دوم رفتار درمانی بر تغییر علائم، نشانه ها و محتوا تاکید دارند. موج اول بیشتر به دنبال تغییر

رفتار کاملاً آشکار و بیرونی است اما موج دوم بیشتر به دنبال تغییر باورها، افکار و محتوای شناختی است.

پژوهش‌ها و یافته‌های تجربی نشان می‌داد که حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد بیماران بر اساس شیوه درمانی شناختی-رفتاری یا درمان نمی‌شوند یا عود مجدد دارند، به همین دلیل در دهه ۱۹۹۰ موج سوم خیز برداشت و رفتار درمانی موج سوم شکل گرفت.

در موج سوم رفتار درمانی فلسفه مشرق زمین مورد تاسی واقع شد، در این موج تأکید سادگی به جای تغییر محتوا به دنبال تغییر ساختار عملکرد و قرآیند رفتار است. اعتقاد بر این است که ضمیمه‌های بافتاری و زمینه‌های عملکردی در شکل‌گیری رفتار نابهنجار نقش دارد. یک از مدل‌های پر خاسته در موج سوم رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است. هدف اصلی این مدل انجام عمل موثر است، عملی که توجه‌آگاه با حضور کامل ذهن و ارزش محور باشد. در این سه، رفتار درمانگری تأکید اساسی، آگاهی از هیجان‌ها و افکار است. در واقع موج سوم از تغییر شناختی غافل نیستند ولی آن را هدف قرار نمی‌دهند.

در ACT، هدف درمانگر بالاسر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. در این مدل درمانی پروفیسور هیز بیمار را اینگونه تعریف می‌کند: بیماری معادل عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است.

بیمار کسی است که در شش ضلعی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی اسیر شده است و دچار یک منازعه بی دلیل است، به همین دلیل به جای اینکه با زمان سازگار شود و برقرار کند، اسیر نشخوار ذهنی (گذشته) و نگرانی (آینده) است. در این شرایط فرد دچار اجتناب تجربه‌ای (انجام عملی برای رهایی از تجربیات درونی دردناک)، آمیختگی (چسبیدن به فکر، قضاوت و یا هیجانی و آن را عین واقعیت دانستن)، چسبندگی به خود مفهوم سازی شده (تأثیر معنای تحت اللفظی که فرد برای خود و دیگران ساخته است)، بی‌فعالیتی مداوم (انجام رفتارهای تکانشی یا منفعلانه و گام نگذاشتن در مسیر ارزش‌های شخصی خود) و عدم تصریح ارزش‌ها (عدم آگاهی از ارزش‌های مرکزی خویش) می‌باشد.

در درمان هدف اساسی غنی و ارزشمند زیستن است که این امر با پذیرش، گسلش، ارتباط با خود مشاهده گر، تصریح ارزش‌ها، رفتار متعهدانه و بودن در زمان حال اتفاق می‌افتد.

برخی افراد معتقدند یک کتاب خوب، کتابی است که بتواند تغییر مناسبی در دانش ما ایجاد کند. تاکید بنده این است که یک کتاب درمانی خوب، کتابی است که به سه سطح دانش، نگرش و مهارت تاکید کند. می‌دانیم که مشکل بسیاری از مراجعین آمیختگی شناختی است، یعنی مراجع به یک خود مفهوم پردازی شده، یک فکر، هیجان و یا قضاوت خاصی سبب باشد و آن را عین واقعیت بداند. در چنین شرایطی احتمالاً شخص دچار اجتناب تجربه‌ای می‌شود، منفعلانه و تکانشی عمل می‌کند، از ارزش‌های مرکزی خود دور می‌شود و در زمان حال زندگی نمی‌کند، چرا که به جای توجه کردن بیشتر فکر می‌کند.

کتاب حاضر "گسلش" هختی دکتر استیون هیز" که پیمان دوستی عزیز با همکاری خانم فاطمه احمدی ترجمه کرده است تاکید اساسی بر همین اصل گسلش (آمیختگی زدایی) دارد. در این کتاب فرایند گسلش با استعاره‌ای متعدد، مراجعان مختلف و درمانگران گوناگون به نمایش گذاشته می‌شود تا این امر به دانش شما را به مهارت نزدیک‌تر کند. امیدوارم نشر ساده کتاب برای شما دانشجویان و همکاران جدید واقع شده.

دکتر بهاد ملصتبری

تیر ماه ۱۳۹۵