

کتاب بزرگ استعاره‌های ACT

یک راهنمای تخصصی برای تمرین تجربی &
استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

دکتر جیل آ. استادارد

دکتر نیلوفر آفری

انتشارات نیوهاربینگر INC

مترجم

لادن خالدي



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	استودارد، جیل A. Stoddard, Jill A.
عنوان و نام پدیدآور	کتاب بزرگ استعاره‌های ACT: یک راهنمای تخصصی برای تمرین تجربی & استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد/جیل A. استودارد، نیلوفر آفری: انتشارات نیوهاربینگر INC: مترجم لادن خالدی.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ص
شابک	978-600-309-460-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	The big book of ACT metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy, C 2014.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	آفری، نیلوفر Afari, Niloofar
نسخه افزوده	خالدی، لادن، ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کنگره	RC ۱۳۹۷۴۸۹ /الف ۴۲۶د
رده بندی دهکده	۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی	۵۵۵۴۳۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۳ فروردین، خیابان سید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نما: ۶۶۴۸ ۰۱۱۲

کتاب بزرگ استعاره‌های ACT (یک راهنمای تخصصی برای تمرین تجربی &

استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)

تالیف: دکتر جیل A. استودارد - دکتر نیلوفر آفری

مترجم: لادن خالدی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۶۰-۴

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۵	یادداشت ناشر
۱۷	پیشگفتار
۲۱	سپاسگزاری
۲۳	مقدمه
۲۹	فصل ۱: هری بر ACT
۳۶	انواع پذیری روان‌شناختی
۳۷	فصل ۲: دور زدن تله‌های زبان با تمرین تجربی
۳۸	انواع مختلف تمرین تجربی
۴۱	استعاره به عنوان یک مثال از استفاده‌ی تجربی از زبان
۴۲	رابطه‌ی روابط
۴۳	برجسته کردن عملکرد رفتار از طریق استعاره
۴۵	ساختن یک استعاره‌ی درمانی
۴۷	ارائه‌ی استعاره‌های تجربی
۴۸	مثال‌های کلینیکی
۴۹	مقدمه
۴۹	نسخه‌ی آموزشی
۵۰	نمونه‌ی تجربی
۵۴	خلاصه
۵۵	فصل ۳: پذیرش و تمایل
۵۵	کنترل به عنوان یک مشکل
۵۷	مشکل با حل مسئله
۶۰	پذیرش و تمایل: تسهیل انعطاف‌پذیری رفتاری
۶۲	پذیرش و تمایل برای درمانگران
۶۳	استراتژی‌هایی که از پذیرش و تمایل حمایت می‌کنند
۶۳	استعاره‌ها و تمریناتی در حمایت از موضوع کنترل به عنوان مشکل

۶۴	 درباره‌ی یک توله سگ فکر نکنید
۶۵	 آونگ یا پاندول
۶۷	 توپ در استخر
۶۸	 اتاق پر از نوار داکت
۶۸	 ساختن یک خانه
۷۰	 زندگی یک ساحل دریا است: تقلا کردن و مبارزه با موج
۷۴	 سیر ACT: تردستی و حلقه‌های هواپرو
۷۵	 استعاره و تمریناتی برای پذیرش و تمایل
۷۶	 بله و خیر
۷۸	 نگه داشتن یک قلم
۸۱	 شفقت
۸۴	 کودک
۸۷	 خوردن یک سیب
۸۸	 کودک گریان در هواپیما
۸۹	 درک کردن ماشین
۹۰	 گرفتن کلاچ
۹۱	 خلاصه
۹۵	 فصل ۴: گسلس‌شناختی
۹۷	 آمیختگی گسلس در ACT
۹۹	 افکار "سریع بروید"
۱۰۰	 احساس بهتر
۱۰۱	 تمرینات گسلس برای عقب رفتن و مشاهده کردن
۱۰۱	 برگ‌های شناور روی نهر آب روان
۱۰۲	 تماشای قطار ذهن
۱۰۳	 ضربه زدن به توپ‌های ساکر (فوتبال)
۱۰۴	 قایق روی آب
۱۰۵	 تمرینات گسلس برای deliteralizing (معنا زدایی) کردن زبان
۱۰۵	 ترشی، ترشی، ترشی
۱۰۷	 برای او خوشبختی خوب است «for s/he a jolly good»

۱۰۸.....	آن را به زبان دیگر بگو.....
۱۱۰.....	چیزی را که می‌گویید انجام ندهید.....
۱۱۱.....	آن را کارتون بنام.....
۱۱۲.....	اخبار دنیا.....
۱۱۳.....	بازی لوتو (بینگوی مغزی Brain Bingo).....
۱۱۵.....	استعاره‌های گسلش.....
۱۱۵.....	ماهی‌گیری چابکانه و ماهرانه.....
۱۱۶.....	دست‌ها به مثابه‌ی افکار.....
۱۱۷.....	استاد مال.....
۱۱۸.....	جمع بندی.....
۱۲۱.....	فصل ۵: آگاهی و زمان حال.....
۱۲۱.....	تعریف مایندفولنس (ذهن آگاهی).....
۱۲۲.....	ذهن آگاهی و آگاهی +: اظهاری حال در ACT.....
۱۲۳.....	معرفی ذهن آگاهی.....
۱۲۴.....	مایند فولنس (ذهن آگاهی) و رلکیشن (آرامش عضلانی).....
۱۲۵.....	ملاحظات دیگر در مورد ذهن آگاهی.....
۱۲۶.....	تمرینات آگاهی از لحظه‌ی حال.....
۱۲۷.....	راه رفتن ذهن آگاهانه.....
۱۲۹.....	مشاهده‌ی افکار.....
۱۳۲.....	کیسه‌ی چیپس.....
۱۳۲.....	همراهی با فرایند.....
۱۳۵.....	پاسخ به رها کردن.....
۱۳۷.....	دمیدن و باد کردن حباب.....
۱۳۸.....	رژه‌ی ارزش.....
۱۴۱.....	قاصدک.....
۱۴۳.....	تمایل به یک نماد.....
۱۴۵.....	موسیقی ذهن آگاهی و گسلش.....
۱۴۷.....	جمع بندی.....

۱۴۹	فصل ۶: خود به عنوان زمینه و چشم انداز گرفتن
۱۴۹	خود مفهومی یا خود به عنوان محتوا و بافتار
۱۵۲	مشاهده‌ی خود یا خود به عنوان زمینه
۱۵۳	تمرینات خود به عنوان زمینه
۱۵۵	صحبت کردن و گوش دادن
۱۵۵	مشاهده‌ی خود با ارزشها
۱۵۹	آمیختگی با خود- ارزیابی
۱۵۹	محتوای نمی‌توانم
۱۶۱	خود مفهوم سازی شده در جلسه‌ی محاکمه
۱۶۲	استعاره‌های خود عنوان زمینه
۱۶۳	کلاس درس
۱۶۴	آسمان و آب و هوا
۱۶۵	شاهزاده و گدا
۱۶۵	زره خود را درآوريد
۱۶۶	مونتا
۱۶۷	انسان شناس
۱۶۷	جمع بندی
۱۶۹	فصل ۷: ارزشها
۱۷۰	ارزشها چه چیزی نیستند؟
۱۷۲	عملکرد ارزشها در ACT
۱۷۲	تمرینات ارزشها
۱۷۳	سرخ‌خط خبرها
۱۷۴	ماشین ذهن خوانی
۱۷۵	قهرمانان
۱۷۶	موقعیت شیرین
۱۷۶	متن بحث و گفتگو
۱۷۸	متن ذهن آگاهی
۱۸۱	داستان زندگی یا اتوبیوگرافیتان را بنویسید
۱۸۲	ده گام برای آزمودن یک ارزش

۱۸۴	جدول ارزش‌ها
۱۸۵	تبلیغ شغلی شخصی
۱۸۷	استعاره‌های ارزش‌ها
۱۸۸	تابلوی امتیازات
۱۸۹	تعمیر خانه
۱۹۰	استاد (پروفسور) کلاس درس
۱۹۲	مهندس هواقضا
۱۹۳	مسابقه دوچرخه سواری
۱۹۴	خلاص
۱۹۷	فصل ۸: عمل متعهد
۱۹۷	تمایز بین عمل متعهد در ACT و سایر درمان‌ها
۱۹۸	اهداف و برنامه‌های عمل
۱۹۹	موانع عمل متعهد
۲۰۱	برجسته کردن اشکال و عمل‌رده‌ی رفتار
۲۰۲	ساختن الگوهای بزرگ عمل
۲۰۴	تمریناتی در حمایت از عمل متعهد
۲۰۴	زورگ بیگانه (خارجی)
۲۰۶	حباب
۲۰۷	حرکت جسورانه
۲۰۹	استعاره‌های عمل متعهد
۲۰۹	شرکای سفر (همسفران)
۲۱۰	منتظر قطار اشتباه بودن
۲۱۱	پل معلق
۲۱۲	مسیر پیاده روی
۲۱۳	کارخانه‌ی دوچرخه
۲۱۵	جمع بندی
۲۱۷	فصل ۹: آوردن همه‌ی موارد با هم
۲۱۷	نقش استعاره‌ها و تمرینات در ACT
۲۱۹	جای دادن استعاره‌ها و تمرینات

۲۲۰	چگونه بهترین استفاده را از استعاره‌ها و تمرینات ببریم
۲۲۲	نشان دادن فرایندهای چندگانه‌ی ACT
۲۲۲	قایق بادبانی
۲۲۶	سایر منابع
۲۲۷	نتیجه‌گیری
۲۲۹	پیوست A: دفتر ثبت خاطرات ذهن آگاهی
۲۳۱	پیوست B: ثبت فکر ACT
۲۳۳	پیوست C: جزوه‌ی گسلش و ذهن آگاهی موسیقی
۲۳۵	پیوست D: کلمات ارزشمند
۲۳۷	پیوست E: کاربرگ سرین قهرمان
۲۳۹	پیوست F: کاربرگ رابطه تمرین اتوبیوگرافیتان را بنویسید
۲۴۱	پیوست G: کاربرگ ارزش‌ها و عمل متعهد
۲۴۳	پیوست H: کاربرگ و گرافیک‌های روفسور کلاس درس
۲۴۵	پیوست I: کاربرگ و گرافیک سرین > بار
۲۴۹	پیوست J: لیستی از تمرینات و استعاره‌های اضافی منتشر شده در جای دیگر انتخاب شده است
۲۵۷	پیوست K: حقوق و مجوزها
۲۶۱	منابع
۲۶۳	مراجع
۲۶۹	لغتنامه

استعاره‌ها و آزادی انسان

بخش عمده‌ای از گفتار انسان استعاری است. زبان به منظور کشف محتویات روان یا فهم احساسات عمیق انسان تکامل نیافته است. در واقع زمانی بود که صحبت کردن از روان مشکل یا شاید غیر ممکن بود همچنین فهم شناخت و یا احساسات نیز مشکل بود. "روان" یک استعاره است و برای مدت مدیدی بدون تغییر مانده است، گویی در جایخ زده. از کلمه‌ای برای نفس نشین می‌آید- و روان به عنوان انرژی نفس فرض شده است. "انرژی نفس" که برای بیان ایده و انتقال مفهوم توسط سخنرانان مناسب بود.

معمای تحت تلفظی، سلمه‌ی Understanding ایستادن در زیر بود؛ به معنای ارائه و انتقال پیغامی مانند یک اثر ستاره در حالی که پایین تخت بلند پادشاه ایستاده است. همان‌طور که می‌گوئیم "تو قرا، به"

در گذشته کلمه‌ای برای بیان مفهوم اساسی مانند "احساس" وجود نداشت. این کلمه یک واژه، استعاره‌ای از کلمه‌ی "است" بود. شما باید تصور کنید زمانی که در مورد احساس صحبت می‌شد منظور از احساس این عبارت بود: "احساس یعنی آن‌چه که دست قادر به انتقال آن است."

زبان در اصل برای بیان مسائل مربوط به خون و اسخا در واقع مفاهیم عینی- نه مفاهیم انتزاعی - تکامل یافته است. ارتباط دو سویه‌ی پادشاه و اشیاء و اسامی آن‌ها باعث گسترش نقش شنونده و گوینده می‌گردد و ظرفیت همکاری ما را به شدت افزایش می‌دهد. این گونه‌ی بشری که انسان نامیده شد یاد گرفت از سمبل استفاده کند و از این طریق ظرفیت استدلال، حل مسئله و تخیل در او افزایش یافت. ما مناسبات شناختی جدید را به وجود آوردیم. توسعه‌ی فرهنگی با یک انتقام شروع شد.

شتاب دهنده‌ی آن فرایند استعاره بود. از طریق استعاره، می‌توانیم یک شبکه‌ی اطلاعاتی از دانش بیاییم، همانند یک رسانه، و آن را در یک دامنه‌ی جدید هدفمند قرار دهیم. اگر یک رسانه شامل ارتباطات و مأموریتی باشد که هدف آن گم شده، و اگر ارتباط بین آن دو شایسته و مناسب باشد، کل شبکه‌ی دانشی می‌تواند در مدت زمانی که صرف گفتن یک داستان یا یک تمثیل می‌گردد به ناحیه‌ی جدیدی منتقل شود.

با در دست داشتن چنین فرایند جدیدی، ما ابزار شناختی مورد نیاز برای دگرگون کردن زندگی بشر را در اختیار داریم. می‌توانیم تفاوت‌های ظریف ایجاد کنیم، یا فرم‌های مشابه را گسترش دهیم.

اهمیت این فرایند برای دانش و توسعه‌ی بشری در تمام ابعاد استعاره‌های یخ زده، (بدون تغییر) مانند آنچه که من قبلاً توضیح دادم، نشان داده شده است. هم‌چنین در نحوه‌ی استفاده‌ی همه جانبه‌ی ما در داستان‌ها و استعاره‌هایی که در تعلیم و تربیت و روان‌درمانگری به کار می‌بریم نیز آشکار است.

زبان‌نگران خوب داستان سرایان خوبی هستند. آن‌ها می‌دانند چگونه مراجع را به کمک دانش قلمی نسبت به واقعیت جدید آگاه کنند. آن‌ها می‌دانند چگونه تجارب جدید خلق کنند که زندگی) آنها را شکل داده و شفا دهد.

آنچه در دست‌رس درمان‌هاست حاصل فعالیت خلاقانه‌ی صدها متخصص بالینی است. حتی اگر نام آن‌ها در این کتاب نباشد، این کتاب شاهی بر کار آن‌هاست. درمانگران ACT به طور روزانه با وضعیت روزانه‌ی زندگی اختی مهم و هوشمندانه‌ای سر و کار دارند که حد فاصل تجارب مستقیم و زبان بسط است.

ACT قصد دارد ارتباط بین مردم و شرایط روان‌شناختی آن‌ها را تغییر دهد و مانع افزایش فعالیت فرایندهای زبانی مانند قضاوت، پیش‌گویی، حل مسئله، مقایسه، خود ارزیابی، و طرح‌ریزی گردد. مردم ممکن است در زبان‌های خود گم شوند و به همین خاطر در مشاهده یا پاسخ دادن به تجارب در بافت زندگی‌شان دچار اشتباه شوند. ACT به ما کمک می‌کند یک جایگزین برای رفع این مشکلات در نظر بگیریم.

تغییر در ارتباط نمی‌تواند با همان شیوه‌ی فکری که ارتباط نامناسبی برای شخص ایجاد می‌کرد اتفاق بیفتد. همان‌گونه که شما نمی‌توانید قاضی را نصوت کنید و در عین حال او را محکوم کنید، نیز نمی‌توانید با افزایش حل مسئله از راه تحلیل‌های ذهنی و حل مسئله‌ی کلامی مشکل را حل کنید.

گرچه استعاره‌ها و تمرینات موجود در ACT زبانی هستند، اما دارای معانی تحت اللفظی، قضاوتی یا تحلیلی نیستند. پیام‌های آن‌ها ذاتاً نرم‌تر، ظریف‌تر و پیچیده‌تر از منطق‌های فردی و یا قوانین سختگیرانه‌ی عملکردی است.

استعاره‌ها و تمرینات داستان سازی تجربیاتی هستند که اطلاعات غنی که الان دارید را با آنچه از انجام آن مطمئن نیستید، به هم پیوند می‌دهند.

این کتاب عالی شامل ترکیبی غنی از استعاره‌ها و تمرینات است که راه‌های جدیدی برای گفتگو و بیان بحث‌های مهم کلینیکی در ACT و فرم‌های مرتبط با درمان را در خود دارد. این داستان‌ها و تمرینات برای شما و مراجعانتان ماندگار می‌ماند. وقتی که نمی‌دانید یا مراجعتان چه کنید این فرایند ساده و روشن یک نور جلو روی شما می‌تاباند و قلمرویی برای اکتشاف به شما می‌دهد. این دقیقاً همان استعاره‌ای است که برای هزاران سال توسط نوع بشر انجام شده است. استفاده از استعاره‌ها و تمرینات در کارهای بالینی قرار دادن این قابلیت قابل توجه و بیشترین استفاده از آن است. این‌ها استعاره‌ها و تمرینات برای رهایی انسان هستند.

--- استیون سی. هیز

استاد تمام و مدیر آموزش بالینی دانشگاه نوادا، رنو

سپتامبر ۲۰۱۳

www.ketab.ir