

زیستن با آهنگ زندگی نه آهنگ خشم

ره کرد مبتنی بر پذیرش و تعهد
آهنمایی برای مسئله خشم

جورج ایفرت / متیو مک کی / جان مررست

مهدی اسکندری

کاندیدای دکترای مشاوره
سوپروایزر و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی
فوق دکترای اختلالات وسواس
مری ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

سوشناس: ایفرت، جورج ایچ، ۱۹۵۲ - م. Eifert, Georg H.
 عنوان و نام پدیدآور: زیستن با آهنگ زندگی، نه آهنگ خشم؛ رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، راهنمایی برای مسئله خشم / نویسندگان جورج ایفرت، جان
 پی فورسایت، متیو مک کی؛ مترجمان علی صاحبی، مهدی اسکندری.
 مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
 شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۳۰۴-۱۴-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ACT on life not on anger: the new acceptance and commitment therapy guide to problem anger.

موضوع: خشم - درمان - به زبان ساده
 موضوع: Anger - Treatment - Popular works
 موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - به زبان ساده
 موضوع: Acceptance and commitment therapy - Popular works

شناسه افزوده: فورسایت، جان پی.
 Forsyth, John P.
 شناسه افزوده: مک کی، متیو، ۱۹۴۸ - م.
 McKay, Matthew
 شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم
 Sabehi, Ali
 شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ - مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/RC۵۶۹
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۳۳۸۱



زیستن با آهنگ زندگی، نه آهنگ خشم

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، راهنمایی برای مسئله خشم

نویسندگان: جورج ایفرت / متیو مک کی / جان فورسایت

مترجمان: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابهر، ملکیان

صفحه آرای: ع. خرمشاهی - ویرایش: امیرحسین حیدری / آنها، اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می آورد.

فهرست

۱۳		دداشت مترجمان
۱۵		پیش‌گفتار
۱۹		دیباچه و ندردان
۲۳		مقدمه
۳۹		فصل ۱: رمز‌گشایی از باه‌رهای نادرست در باره خشم
۵۷		فصل ۲: راهکار این مشکل مبارزه خشم نیست
۷۳		فصل ۳: قلب مبارزه
۹۵		فصل ۴: کنترل خشم مشکل‌ساز است
۱۲۷		فصل ۵: ذهن چگونه تولید خشم می‌کند
۱۴۹		فصل ۶: رهایی از دام خشم به کمک پذیرش
۱۷۵		فصل ۷: تمرین پذیرش آگاهانه
۱۹۵		فصل ۸: به دست‌گرفتن کنترل زندگی
۲۱۷		فصل ۹: رویارویی با شعله‌های خشم و درد و رنج ناشی از آن
۲۴۳		فصل ۱۰: تعهد به عملکردی مثبت در زندگی
۲۶۹		کتاب‌های پیشنهادی، منابع و دیگر منابع
۲۷۸		در باره نویسندگان

پیش‌گفتار

خشم، پذیرش و اقدام عملی

خشم از دیدگاه انسان ترکیبی پیچیده از افکار، احساسات و بایدهایی است که انسان را به سمت اقدام می‌هدایت می‌کند. مجموع این ترکیب پیچیده خشم نامیده می‌شود. خشم و خطرات ناشی از آن را تجربه کرده‌ایم. به نام خشم ممکن است به خرد و دیگران بارها آسیب زده باشیم؛ ممکن است در معرض خشم دیگران قرار گرفته باشیم و از شدت آسیبی که بدان دچار شده‌ایم ترس سراپای وجودمان را فراگرفته باشد. ممکن است به واسطه اشتباهاتمان در گذشته دچار وسواس زده باشیم و بسیاری از اوقات اجازه داده باشیم خشم ما را تحت تأثیر خود قرار دهد. فرصت زندگی در لحظه حال را از ما بگیرد.

اما خشم فقط یک احساس نیست، بلکه ترکیبی از امور مختلف است که به سادگی و به واسطه زبان به یک کل تبدیل می‌شود. باید به این نکته نیز اشاره کرد که احساس خشم به خودی خود موجب آسیب نمی‌شود، بلکه ارتباط سردی که با عوامل دیگر برقرار می‌کند، مثل افکار خودبرتربینی که در هنگام خشم به وجود می‌آید یا پرخاشی که به سمت دیگری نشانه می‌رویم، می‌تواند پیامدهای منفی ایجاد کنند. شاید تعجب کنید، اما این موارد همه ویژگی‌های خشم نیست. اگر یادتان باشد، گفتیم که خشم فقط یک احساس

زیستن با آهنگ زندگی، نه آهنگ خشم

نیست، بلکه ترکیبی پیچیده از موارد مختلفی است که یک کل را به وجود می‌آورد. کارهای زیادی می‌توان کرد تا این خشم درون انسان باقی بماند و از پیامدهای منفی آن جلوگیری شود.

این کتاب اولین تلاش برای معرفی کاربست «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد»^۱ در باره خشم است (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹). نویسندگان این کتاب به دقت اجزای خشم را از هم جدا کرده‌اند تا نشان دهند مشاهده ترکیب اجزای خشم که افکار، احساسات، تمایل به عمل و رفتارهای آشکار را شامل می‌شود، چه حد به یافتن درکی مناسب از آن کمک می‌کند. زمانی که خشم را به اجزای تشکیل‌دهنده آن تقسیم می‌کنیم، می‌توان مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به سادگی روی تک‌تک اجزای تشکیل‌دهنده آن به کار گرفت.

در این کتاب، شما از روی اساس خشم، افکاری که موقعیت خشم را به وجود می‌آورند و افکاری که محرک کنند به سمت کارهایی جدید و برخلاف منطق کنونیان هدایت می‌شوید. پس از مطالعه کتاب متوجه می‌شوید که با جنبه‌های غیرضروری خشم روبرو و درآمیخته شده‌اید یا خیر و آیا این رویکرد جدید در مورد تمام اجزا و رفتارهای خشم کاربرد دارد؟ چرا باید کتاب خودیاری بخوانیم؟ نتایج تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از کسانی که مشکل خشم دارند، از درمان‌های شناختی رفتاری اجتناب می‌کنند (سیدل، جونز و آونا، ۲۰۰۳). آن‌ها از این می‌ترسند که به هدف سوءاستفاده دیگران قرار گیرند یا واکنش‌های خشم ناگهان بیریز می‌شود. این کتاب به این مقاومت و ترس هم می‌پردازد و تلاش می‌کند با قلب و ذهن افراد مبتلا به خشم رابطه برقرار کند.

خشم اختلالی بالینی نیست و شاید به همین دلیل رویکردهای تجربی زیادی به آن نپرداخته‌اند. رویکردهایی هم که در این خصوص کار کرده‌اند،

مزایای محدودی دارند. اثربخشی برنامه‌های موجود مدیریت خشم نیز هنوز در حال بررسی است و در این زمینه آشکارا نیازمند دانش بیش‌تریم. گام برداشتن خارج از فضای تجربی کمی ترسناک است، اما انتخاب این رویکرد برای بررسی اثربخشی آن روی خشم انتخابی تصادفی و شانسی نیست. این کتاب از رویکردی سخن می‌گوید که به جد از حمایت‌های تجربی برخوردار است.

اثربخشی پذیرش یک هیجان و جداسدن از افکار مرتبط با آن، در حوزه‌های مشکل‌آفرین، یکی پس از دیگری به اثبات رسیده است. بازبینی اخیر شواهد روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان داد که این روش در حوزه‌های سرد، اضطراب، استرس، فرسودگی، تعصب، توهم، هذیان، سیگار کشیدن، مصرف مواد، مدیریت دیابت، دردهای مزمن و صرع می‌تواند مفید باشد. این روش را این اصل استوار است که با بیرون‌ریزی این مشکلات، هیجان و افکار خاصی در ذهن فرد تحریک می‌شود و طیف وسیعی از مشکلات و افکار احتمالی را به وجود می‌آورد. با فرض این‌که خشم با دیگر عواطف منفی همپاشی دارد، به نظر می‌رسد اگر حدس بزنیم که این روش می‌تواند روی خشم نیز تأثیر داشته باشد، سخن گزافی نگفته‌ایم و هرچه در این کتاب جلوتر بروید به این متوجه این موضوع خواهیم شد.

یکی از نتایج وسوسه‌انگیز برای بسیاری از محققان این است که خشم تا حدی به دلیل اجتناب از تجربه رخ می‌دهد؛ به همین دلیل ذهن آگاهی و پذیرش می‌تواند در مواجهه با آن مفید باشد. نتایج و یافته‌های مشابه در کاربست این رویکرد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به یکی از رویکردهای قوی در حوزه درد، رنج و دیگر چالش‌های انسانی تبدیل کرده است و به کارگیری این روش روی خشم می‌تواند الگوی رو به رشد آن را حفظ کند.

زیستن با آهنگ زندگی، نه آهنگ خشم

قصد نداریم با رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد تحقیق کنترل‌شده‌ای روی خشم انجام دهیم، ولی این کتاب مقدمات چنین تحقیقی را میسر می‌کند؛ البته با توجه به شواهدی که در طول مسیر به دست خواهد آمد، خوانندگان در ابتدا باید نسبت به تجربه‌های خود دقیق باشند. اگر رفتار خشم شدید، این کتاب می‌تواند با ارائه موضوعاتی مختلف برای آزمایش آن روی واکنش‌های دشوار یاری‌رسانان باشد. به خاطر داشته باشید که هیچ رویکردی در مورد همه افراد مؤثر واقع نمی‌شود. شاید بهترین توصیه این باشد که صادقانه تمرین‌های کتاب را انجام دهید و پیشرفت‌تان را به منظور دست‌نشان به دست‌آمده بررسی کنید.

نویسندگان این کتاب در زمینه خشم و نیز رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد کارشناسانی شناخته شده‌اند. کلام پربار آن‌ها در باره رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، برخلاف باور ذهنی شما، به صورتی خلاقانه، ماهرانه و انسانی هدایتان می‌کند. اگر این کار را با جدیت آغاز کنید، شاید نگرستان نسبت به خشم، نقش آن در زندگی و کارهایی که لازم است در مورد آن انجام دهید، به طور اساسی تغییر کند.

قرار است سفری جالب، هیجان‌انگیز و تاحسب گفت‌آور را آغاز کنید. مقصد شما زندگی ارزشمند و بانشاط خواهد بود که اساس خشم را نیز شامل می‌شود؛ اما خشمی که مشکلات دیگری را به شما تحریک نمی‌کند، کنترل‌تان را در اختیار نمی‌گیرد یا آسیبی به شما وارد نمی‌کند. در سفر خود لذت ببرید و چشمانتان را برای مشاهده حیات وحشی که این ریحرد جدید ممکن است به شما نشان دهد، کاملاً باز نگه دارید. اگر فردی پذیرنده باشید، نکته‌های فراوانی در مورد چگونگی اقدام براساس زندگی و نه براساس خشم خواهید آموخت.