

مبارزه بی پایان

(کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی)

دکتر پیمان دوستی

اپیشگفتار دکتر فریبرز درتاج

معاون پژوهشی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ج.ا.ا.



۱۳۹۸

سرشناسه	دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	مبارزه بی‌پایان (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی)/نویسنده پیمان دوستی؛ با پیشگفتار فریبرز درتاج.
وضعیت ویراست	[ویراست ۲]
مشخصات نشر	تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۸۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۶۶-۴-۴
یادداشت	ویراست قبلی کتاب حاضر توسط انتشارات فراگیر هگمتانه در سال ۱۳۹۵ به چاپ رسیده است.
عنوان	کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی.
موضوع	اضطراب - اختلالات
موضوع	Anxiety disorders
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
موضوع	رفتارسنجی
موضوع	Behavioral assessment
شناسه افزوده	درتاج فریبرز، ۱۳۴۴ -، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	درتاج، Fariborz
رده بندی کنگره	۶۱۶.۲۱۰۸۵۳ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶.۲۲۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۷۳۱۰۵

مبارزه بی‌پایان (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی)



مولف: دکتر پیمان دوستی

ناشر: امین نگار

تعداد صفحات: ۸۷

سال چاپ: ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۶۶-۴-۴

مرکز بخش دانایی توانایی: ۶۶۴۶۲۱۴۴ - ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۶۶۹۷۴۷۴۲

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۴	 مبارزه بی پایان
۲۰	 فراز گریز
۲۴	 امنیت تاریخی
۳۱	 استاد خدای بدیر
۴۰	 فیلم های جذاب
۴۴	 چقدر غرق شده اید؟
۵۰	 یک زندگی غنی
۵۷	 شناسایی موانع
۶۳	 خلبان خودکار را خاموش کنید
۶۹	 چرا زحمت بکنم؟
۷۴	 انتخاب با شماست
۷۸	 نگاهی دوباره
۸۱	 باید آرام باشم

مقدمه

دریای پرخروش

اختلالات های اضطرابی جزو شایع ترین اختلالات است و می تواند منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان گردد. امروزه به دلیل عوارضی نظیر افت تحصیلی در اضطراب بر دانشجویان به جا می گذارد، اضطراب یکی از مشکلات آموزشی، دانشگاه های سراسر کشور محسوب می شود که علاوه بر صرف وقت و هزینه گزاف باعث ایجاد مشکلات روانی، خانوادگی، اجتماعی دانشجویان می شود (دوستی و معاذی نژاد، ۱۳۹۴). با این حال، اضطراب نه غیر معمولی و نه اختلال است، بلکه یکی از هیجان های بهنجار است اما زمانی که به تلاشی نظام مند برای حذف آن منجر به ردازیم برای ما دردسر آفرین می شود. این هیجان هم فوق العاده و هم وحشتناک است. اضطراب می تواند ما را به بالاترین یا پایین ترین نقطه سوق دهد تا احساسی از خارق العاده بودن یا ناتوانی محض را تجربه کنیم. اما این احساس از بین می رود و دوباره می آید.

چرا باید چنین باشد؟ خب، حقیقتی ساده است؛ احساسات درست مثل آب و هوا تغییر می‌کنند. حتی در گرم‌ترین تابستان‌ها و یا سردترین زمستان‌ها، آب و هوا به‌طور مداوم تغییر می‌کند. احساسات نیز با آب و هوا، تفاوت چندانی ندارند. آنها ناپدید می‌شوند؛ باز به سراغ تان می‌آیند و سپس دوباره از بین خواهند رفت و برمی‌گردند و تا روزی که زنده‌اید این قصه ادامه خواهد داشت. این سیه‌ای برای تمام انسان‌ها با هر احساسی اعم از ترس و حشمت، شادی و سعادت است. احساسات می‌آیند و می‌روند، همان‌طور که پس از هر زمستانی، بهاری است (هریس، ۲۰۰۹: ترجمه دوستی، هادی همدانی و محقق، ۱۳۹۵).

ذهن به راحتی دام‌هاست. راه را برای ما می‌اندازد و ما در آن اسیر می‌شویم. انتظار داریم اضطراب رای همیشه از زندگی مان بیرون برود اما واقعیت با تصوراتمان جور در نمی‌آید. دو راهی وجود ندارد، اضطراب بخش جدایی ناپذیر تجربه انسانی است. شما را دعوت می‌کنم هرچه می‌گویم را چوب‌ش می‌گویم قبول نکنید، در عوض خودتان تجربه کنید. تاکنون شخصی را ملاقات کرده‌اید که مقدار قابل ملاحظه‌ای از اضطراب را تجربه نکرده باشد؟

با کمال تأسف باید بگویم، هر مسیری که در آن قدم می گذاریم مقداری "درد"^۱ و پریشانی به همراه دارد، حال تلاش بیهوده ما برای حذف این درد، "رنج"^۲ را برای ما به ارمغان می آورد. در واقع درمان پذیرش و تعهد بین "درد" و "رنج" تفاوت قائل می شود. درد جز جدایی ناپذیر تجربه انسان بودن است، حال آنکه تلاش بیهوده ما برای مبارزه و از بین بردن این درد رنج و انفعال را به همراه دارد.

اگر صاحب یک خودرو هستید، هزینه های تعمیر و نگهداری هم تضمین کرده اند، اگر شغلی می خواهید سختی های آن را نیز تجربه خواهید کرد و اگر یک رابطه عاطفی می خواهید مقداری استرس را هم به جان خریده اند. این یکی از حقایق ناخوشایند انسان بودن است. تجربه پریشانی های روانی بخشی از واقعیت انسان بودن است، واقعیتهایی که شاعران و نویسندگان منافع خود را در نادیده گرفتن این حقیقت ناخوشایند سرمایه گذاری کرده اند. آنها می خواهند شما افسانه باستانی "دنیا دنیا ایست" را باور کنید.

^۱. Pain
^۲. Suffer

بیشتر ما انسان ها در دنیایی خیالی سیر می کنیم که پر از انتظارات غیرواقعی در مورد احساساتمان است. متأسفانه اگر اجازه دهیم این تفکرات مسیر زندگی مان را برایمان دیکته کنند و فعالیت های خود را بر اساس آنها بچینیم، در واقع خودمان را در - رخنه ای معیوب قرار داده ایم که هر چه بیشتر برای داشتن زندگی خالی از اضطراب تلاش کنیم درنهایت خودمان را بیشتر در گرد باد شتاب قرار داده ایم.

تلاش اثبات ما برای حذف اضطراب، ویران کننده است. امروزه انسان های داسی بنم که پوچی، تنهایی و بدبختی سراسر زندگی آنها را فرا گرفته است. آنها از انجام هر کاری وحشت دارند. می ترسند که پس از انجام کارها احساس های ناخوشایندی را تجربه کنند و از تجربه این احساس های ناخوشایند اجتناب می کنند. پس جای تعجب نیست که انسان های موفق درصد کمی از جمعیت را تشکیل می دهند.

اینها تا حدودی ترسناک به نظر نمی رسد؟ فکران نداشتید. راه حلی برای دریای پرخروش وجود دارد و این کتاب فصل دارد نحوه رسیدن به آن را به دقت شرح دهد. در "مبارزه بی پایان" یاد می گیرید که چگونه به جای چسبیدن به باورهای بیهوده در خصوص آرامش، در مسیر ارزش های خود قدم بگذارید. باید یاد

بگیرید که چگونه بدون مبارزه با احساس اضطراب ارزش های
خود را دنبال کنید.

www.ketab.ir