

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشيخ فؤاد

دانشجو: اسمعیل زندلشنی

درس سمینار

استاد: دکتر محمد اورکی

شماره دانشجویی: ۴۰۲۰۰۵۲۲۸



# درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد



# تاریخچه درمان ACT



تعهد درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش یا به اختصار ACT مخلوطی از ۴ رویکرد توجه آگاهی، پذیرش، تعهد و تغییر رفتار است. که در سال ۱۹۸۶ توسط هایس ایجاد شد. این روش موج سوم درمان های رفتاری است و به دنبال موج دوم این درمان ها از قبیل درمان شناختی رفتاری پدید آمد. و با خیز گرفتن درمانهای رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی سازی عاملی و پاسخگر آغاز شد. ACT با یک برنامه تحقیقی تحت عنوان نظریه نظام ارتباطی آمد، که توسط استون هیز در سال ۱۹۸۲ معرفی شد.



# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم

▶ **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:** در این رویکرد بر خلاف شناخت درمانی سنتی، محتوای افکار و باورهای بیماران مورد ارزیابی قرار نمی گیرد. در عوض به فرایندهای شکل گیری آسیب شناسی روانی در بافت و زمینه مشکل توجه می شود.

دو مفهوم کلیدی در این نوع درمان

**اجتناب تجربی:** هم زمانی اتفاق می افتد که شخص تمایلی به ماندن در تجربیات خصوصی خاصی را ندارد و در جهت اصلاح شکل یا فراوانی این تجربیات برمی آید.

**انعطاف پذیری روانشناختی:** یعنی ایجاد توانایی انتخاب عملی در بین گزینه های مختلف که متناسب تر باشد، نه این که عملی صرفاً جهت اجتناب از افکار، احساسات و تمایلات آشفته ساز انجام یا در حقیقت به فرد تحمیل شود.

# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم

## ➤ رفتاردرمانی دیالکتیکی:

- رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) رویکردی رواندرمانگرانه است که توسط مارشان لینهان برای درمان مشکلات افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی که به طور مزمی در معرض خودکشی قرار داشتند، ابداع شد.
- این رویکرد در سال ۲۰۰۱ عنوان یک درمان با پیشینه تجربی برای اختلال شخصیت مرزی را دریافت کرد و در حال حاضر تنها شکل درمان سرپایی مؤثر این اختلال است.
- رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر نظریه زیست - اجتماعی تبادلی است که به سبب شناسی مشکلات تنظیم خلق اختلال شخصیت مرزی می پردازد و راهبردهای درمان شناختی- رفتاری را با جنبه هایی از مراقبه دغام می کند. این روش همچنین از فلسفه دیالکتیکی برای سنتز(ساختن) این دو دیدگاه متضاد در قالب یک مجموعه منسجم از اصول درمانی استفاده می کند.



# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم



## ▶ شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی:

- ▶ شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در ابتدا به منظور پیشگیری از عود افسردگی معرفی شد و جنبه هایی از شناخت درمانی را با تکنیک های مراقبه ترکیب میکند و هدفش آموزش کنترل توجه به بیماران است تا بتوانند تغییرات خلقی خود را شناسایی و از شروع دوره ی مجدد اختلال پیشگیری کنند.
- ▶ بیماران در برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یاد می گیرند که توجه خود را از افکار و احساسات ناکارآمد منحرف کنند و در عوض به بدن و طبیعت اطرافشان بیشتر توجه کنند.
- ▶ به علاوه این مدل درمانی فرض می کند که مکانیسم درمانی فعال، تغییر مفروضه های ناکارآمد و باورهای هسته ای براساس ساختارهای منطقی است و به دنبال این تغییرات است که نشانه ها فروکش می کنند.



# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم

## ▶ کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:

- ▶ کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) را نخستین بار کابات زین ۱۹۹۰ برای دامنه وسیعی از افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس و درد مزمن در دانشگاه پزشکی ماساچوست عنوان کرد و مبنای ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی می باشد.
- ▶ ذهن آگاهی یعنی متمرکز کردن توجه عمدی شخص بر تجربه ای است که در حال حاضر جریان دارد، این توجه دارای ویژگی غیرقضاوتی و همراه با پذیرش است و روی تمرین های نشستن، مراقبه ای قدم زدن و برخی تمرین های یوگا تأکید می کنند.



# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم



► فعالسازی رفتاری:

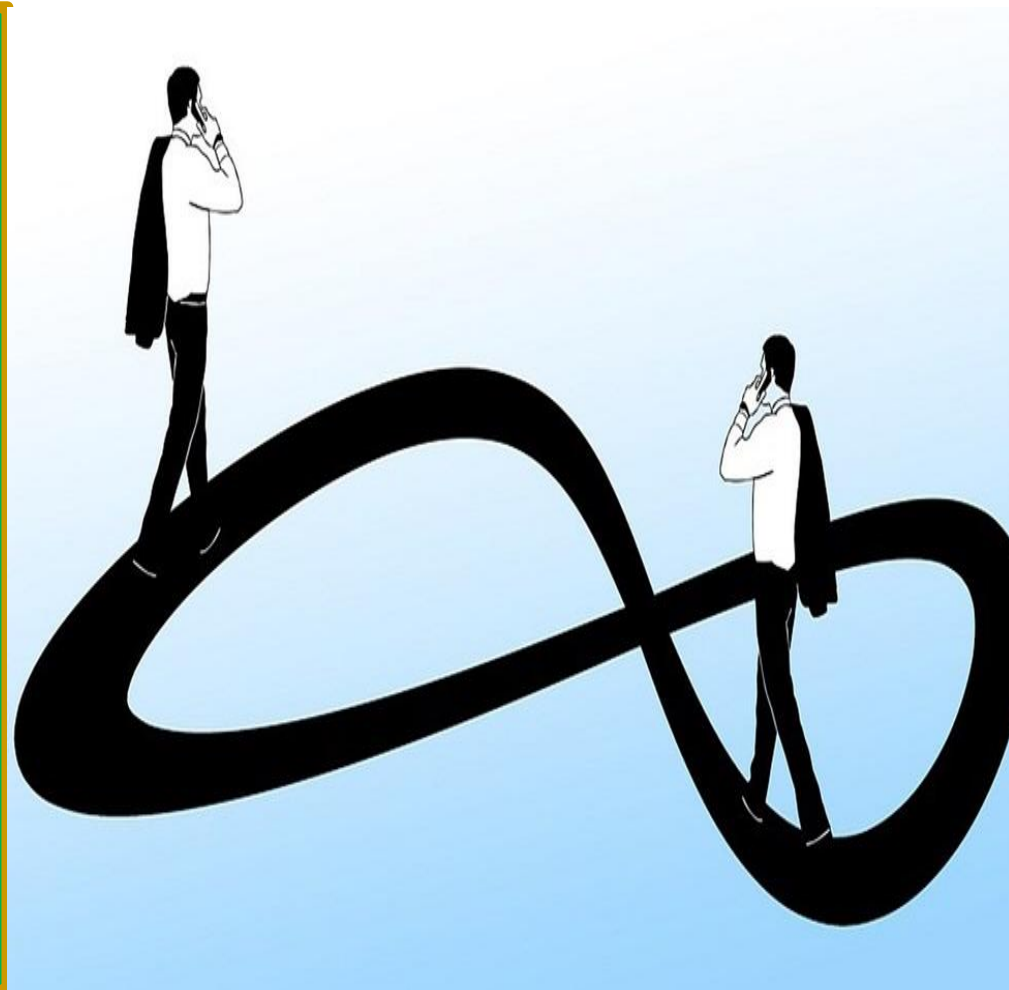
► فعالسازی رفتاری (BA) نوعی رفتاردرمانی محض مبتنی بر تحلیل تابعی رفتار است. که در درمان افسردگی بیشتر به کار برده می شود هرچند در درمان سایر اختلالات نیز کاربرد دارد.

► اجتناب رفتاری کانون درمان فعالسازی رفتاری است. در این درمان به بیمار آموخته می شود که در مقابله با شرایط محیطی آزارنده و ناکام کننده، به جای اجتناب، با رفتاری فعالانه تر واکنش نشان دهد.

# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم

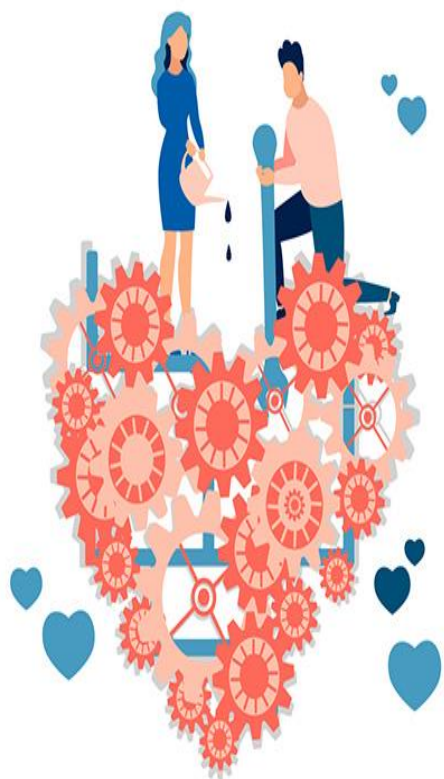
## ▶ رواندرمانی تحلیل تابعی:

- ▶ رواندرمانی تحلیل تابعی (FAP) بر اصول رفتارگرایی رادیکالی اسکینر و تحلیل رفتار مبتنی است و بر نقش تقویت مشروط تاکید دارد.
- ▶ این مدل دارای رویکردی رفتاری به درمان است که تأکیدی دقیق بر جنبه های درمانی و روابط (تعاملات) نزدیک درمانگر - مراجع به منظور فراهم کردن فرصتی برای شکل دهی فوری و تقویت رفتار بهبود یافته دارد.





# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم

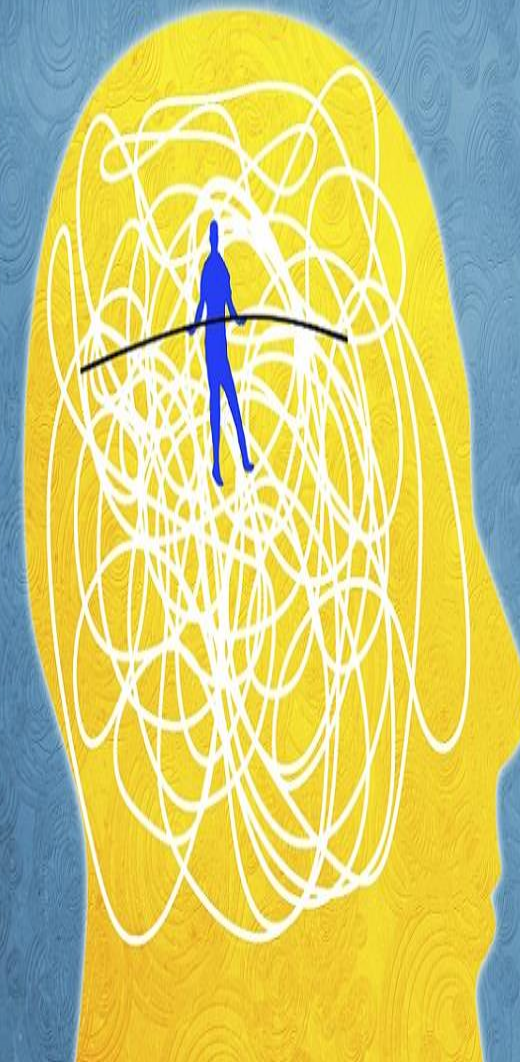


- ▶ **زوج درمانی رفتاری تلفیقی:**
- ▶ زوج درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT) توسط آندرو کریستنسن و نیل جاکوبسون بوجود آمد که از زوج درمانی رفتاری سنتی نشأت گرفته است.
- ▶ در زوج درمانی رفتاری تلفیقی هدف پذیرش عاطفی از طریق رها سازی احساسات آسیب پذیر که احساس همدلی را تقویت می کنند و تغییر رفتار میسر می گردد، است.
- ▶ این مدل نشان می دهد که ناراحتی های بین زن و شوهر توسط تفاوت های دو نفر به وجود نمی آید بلکه به وسیله، طریقه واکنش نشان دادن به این تفاوت های اجتناب ناپذیر و تلاش برای حذف آنها ایجاد می شود.

# انواع رواندرمانی های رایج موج سوم

## ▶ درمان سیستم تحلیل رفتاری - شناختی:

- ▶ درمان سیستم تحلیل رفتاری - شناختی (CBASP) توسط جیمز پی. مک کالوگ ابداع شد.
- ▶ این مدل، درمان جدیدی است که بویژه برای درمان افسردگی مزمن طراحی شده است و مدل درمان بین فردی را با درمان شناختی-رفتاری ترکیب می کند.
- ▶ به لحاظ مفهومی، علایم و نشانه های زیستی - روانی و اجتماعی افسردگی مزمن، در نتیجه رشد متوقف شده در مرحله پیش عملیاتی پیازه (در بیماران با شروع زودرس) یا تشدید بازگشت هیجانی کلی (در بیماران با شروع دیررس)، دیده شده است. در این درمان، بیماران یاد می گیرند که چگونه الگوهای رفتاری و شناختی شان، مشکلات بین فردی و الگوهای غیرانطباقی از رفتار بین فردی را ایجاد و تداوم می بخشند. تمرکز اولیه در این درمان بر تعاملت بین فردی است.



# هدف درمان ACT

- ❑ برخلاف رفتاردرمانی شناختی، هدف اکت تغییر شکل یا فراوانی رویکردهای کلاسیک انعطاف پذیری افکار و احساسات آزاردهنده نیست؛ بلکه هدف اصلی آن تقویت است.
- ❑ اکت چندین ویژگی مجزا و مشخص دارد. از برجسته ترین این ویژگی ها ارتباط کامل با یک نظریه و پژوهش درباره ماهیت زبان و شناخت انسان معروف "نظریه چارچوب ارتباطی" یا **RTF** است. این پیوند با قواعد رفتاری بنیادی یا به ایجاد مدلی منحصر به فرد و تجربی از عملکرد انسان منجر شده است.
- ❑ **ACT** نوعی رفتاردرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است که قواعد بنیادین بخش اعظم روانشناسی غرب را به چالش می کشد.
- ❑ اثربخشی **ACT** در طیف گسترده ای از وضعیت های بالینی نظیر افسردگی، اختلال وسواس فکری عملی، استرس محیط کار، استرس سرطان در مراحل پایانی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه، کم اشتها، روانی، مصرف هروئین و حتی اسکیزوفرنی معلوم شده است.
- ❑ **ACT** را می توان برای درمان فردی، زوج درمانی، گروه درمانی، درمان کوتاه مدت و بلندمدت و برای دامنه گسترده ای از وضعیت های بالینی به کار برد.



## چهار زیرمجموعه توجه آگاهی

پذیرش

خویشتن  
مشاهده گر

گسلش  
شناختی

تماس با  
لحظه اکنون

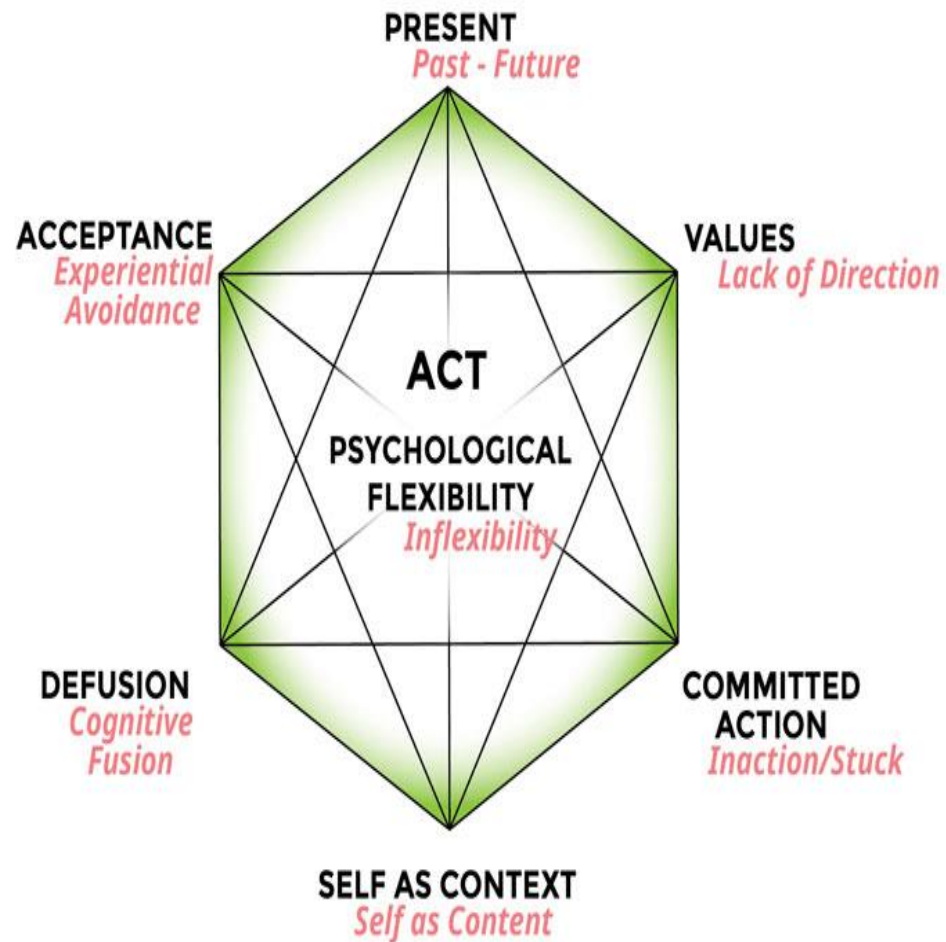
# تفاوتها و تشابهات ACT با CBT

- ❑ بسیاری از روشهای سنتی CBT با رویکرد مبتنی با پذیرش انطباق دارد.
- ❑ ACT با تکنیک های نظارت بر خود، مواجهه درمانی، فعالسازی رفتاری و مهارت آموزی CBT هم راستا است.
- ❑ هر دو رویکرد تایید در نقش تجربیات زندگی در ایجاد افکاری که بیشتر مراجعان آن را رنج آور و اضطراب آور می بینند دارند.
- ❑ مدل مفهومی زیربنایی در شناخت درمانی این است که افکارناسازگار، باعث اختلالات هیجانی و اهمالکاری رفتار می شود.
- ❑ از دیدگاه پذیرش افکار به عنوان واکنش های گذرا به تجربیات مختلف در نظر گرفته می شود. و تلاش برای تغییر شکل یا تکرار آن ها به عنوان اجتناب تجربی تصور می شود.

# تفاوتها و تشابهات ACT با CBT

- ▶ بسیاری از روشهای سنتی CBT با رویکرد مبتنی با پذیرش انطباق دارد.
- ▶ ACT با تکنیک های نظارت بر خود، مواجهه درمانی، فعالسازی رفتاری و مهارت آموزی CBT هم راستا است.
- ▶ هر دو رویکرد تایید در نقش تجربیات زندگی در ایجاد افکاری که بیشتر مراجعان آن را رنج آور و اضطراب آور می بینند دارند.
- ▶ مدل مفهومی زیربنایی در شناخت درمانی این است که افکارناسازگار، باعث اختلالات هیجانی و اهمالکاری رفتار می شود.
- ▶ از دیدگاه پذیرش افکار به عنوان واکنش های گذرا به تجربیات مختلف در نظر گرفته می شود. و تلاش برای تغییر شکل یا تکرار آن ها به عنوان اجتناب تجربی تصور می شود.
- ▶ مدل های CBT و ACT هر دو توجه محدودی به آسیب شناسی روانی دارند.
- ▶ در شناخت درمانی پرسش های منظم با هدف تغییر محتوای افکار است که بیشترین ناسازگاری را با رویکرد ACT دارد.
- ▶ در ACT درمانگر مراجعان را تشویق می کند به جای کلمه "اما" از کلمه "و" استفاده کنند. مانند: به جای گفتن اینکه « من قصد دارم با همکارانم ناهار بخورم، اما مضطرب هستم» تشویق می شود بگوید: « من قصد دارم با همکارانم ناهار بخورم و فکر انجام انجام این کار با احساس اضطراب من ارتباط دارد».
- ▶ هر دو دیدگاه ریشه مشکلات فعلی هدف درمان قرار نمی گیرند؛ درمان بیشتر به نگه داشتن شرایط می پردازد تا به عوامل سبب شناسی.

# ACT فرایندهای بنیادین



هدف اصلی ACT ایجاد انعطاف پذیری روان شناختی است. انعطاف پذیری روان شناختی از طریق مهارت های پذیرش و ذهن آگاهی و همچنین مهارت های پای بندی و تغییر رفتار به دست می آید. در واقع انعطاف پذیری روان شناختی با تمرکز بر ۶ فرایند اصلی (بنیادین) ACT به دست می آید.





# پذیرش

## پذیرش چیست؟



من از بارون خوشم نمیاد  
ای کاش بارون نمیومد  
اگه بارون نمیومد، روزم بهتر میشد  
روزم خراب شد  
هر روز همینه  
همیشه همینه  
چرا همیشه بارون میاد  
وقتی که تنها چیزی که من میخوام اینه که  
هوا آفتابی باشه



▶ واژه پذیرش معانی گوناگونی دارد: تسلیم شدن، استقامت سرسختانه، تحمل کردن و خم به ابرو نیاوردن، تلاش و تقلا.

▶ پذیرش در اکت به معنای تمایل به تجربه رویدادهای ناخوشایند است - یعنی رویدادهای درونی که در مسیر رفتار همسو با ارزشها قد علم می کنند. پذیرش قطب مخالف اجتناب تجربه ای است.

# تمرین: مثالی برای درک بهتر مفهوم پذیرش

یک تکه یخ مکعبی را از فریزر بردارید تکه یخ را در دست نگه دارید و به آرامی دست خود را ببندید تا تماس با آن به حداکثر برسد. در صورت تمایل می توانید یخ را آنقدر در دست خود نگه دارید که ذوب شود. می توانید دو حالت را در نظر بگیرید: یخ را محکم در دست خود نگه دارید و دست را از بدنتان دور کنید یا به آرامی دست و پای خود را حرکت دهید و یخ را به آرامی در دست خود نگه دارید و اجازه دهید قطره های آب بیرون بچکد. سعی کنید حالت دوم را امتحان کنید. زمانی که به احساسات ایجاد شده در دست خود توجه ندارید، به آرامی توجه خود را بر آن متمرکز کنید. افکار خود را در مورد این تجربه را فقط به عنوان فکر و نه به عنوان واقعیت فرض کنید و دوباره توجه خود را به تدریج معطوف دستتان کنید. ممکن است به طور غیر منتظره احساسات مربوط به تغییر در طول زمان را متوجه شوید و احساس کنید که افکار و نگرانی ها آشکار و ناپدید می شوند و اینکه دست شما دچار سرمازدگی نخواهد شد و در انتهای آزمایش نیاز به قطع کردن دست خود ندارید.

# پیام های درمانی کلیدی پذیرش

- ❖ در حالیکه کیفیت پذیرش / تمایل بیشتر حالت همه یا هیچ دارد، زمینه ای که در آن رخ می دهد می تواند تا حد زیادی متفاوت باشد. تمایل به احساس یک احساس و نه دیگری، باز بودن به یک موقعیت و نه دیگری، در یک چارچوب زمانی و نه دیگری امکان پذیر است.
- ❖ تمایل / پذیرش جایگزینی برای کنترل و درگیری هیجانی است.
- ❖ شما چه چیزی را باید بپذیرید تا زندگی خود را بسمت آن چه برایتان ارزشمند است هدایت کنید؟
- ❖ بر آنچه که می توانید کنترل کرده و تغییر دهید متمرکز شوید. و بپذیرید آنچه را که نمی توانید.
- ❖ پذیرش یک انتخاب است نه یک تصمیم
- ❖ به معنای خواستن نیست شما مجبور نیستید چیزی را که مایل به داشتن آن هستید را دوست داشته باشید.
- ❖ پذیرش یک عمل است نه یک فکر یا احساس



# مداخلات ACT برای افزایش تمایل و پذیرش:

رها کردن = افکار / احساسات همیشه منجر به عمل نمی شوند.

شناسایی مشکل به عنوان یک مبارزه بی فایده = مبارزه با تجربیات درونی، موجب حواسپرتی ما و خروج از مسیر می شود. چند مثال بزنید.

تعریف اثر اجتناب = تجارب اجتناب به عنوان موانع حرکت در مسیر اهداف ارزشمند عمل می کنند.

آگاهی تجربی = توجه به تجارب داخلی و نحوه واکنش ما به آن ها را بیاموزد.

استعاره اسکی به پایین تپه = تغییر جهت از طرد به پذیرش تجربه ترسناک

تشدید پاسخ ها = به آگاهی درآوردن تجربه، آوردن آن ها به درون اتاق. " آیا می توانید این احساس را کمی تشدید کنید؟

همدلی = همراهی با مراجع در پاسخ دهی هیجانی؛ آیا می توانی بدون درگیر شدن با آن همراه شوی، به مراجع بیاموزید به جای اجتناب توجه خود را حفظ کند.

# مداخلات ACT برای افزایش تمایل و پذیرش:

دعای آرامش = تغییر دهم آنچه می توانم و بپذیرم آنچه را که نمی توانم.

تمرین عمل انجام ناآشنا = توجه به آنچه اتفاق می افتد زمانی که شما پاسخ خودکار را انجام نمی دهید.

تکلیف خانگی پذیرش = برو آنچه را که باعث ترست می شود پیدا کن و اجازه بده بدون درگیری در آنجا حضور داشته باشی.

تمرین ذهن خوانی = به مراجع کمک می کند هنگام اندیشیدن به یک تجربه ترسناک و ناخواسته، متوجه افکاری شود که فاجعه‌آمیز می شوند.

رویداد نگاری = نوشتن در مورد رویدادهای دردناک

تمرین هیولای قوطی حلبی = به شکل نظام دار به بررسی ابعاد پاسخ به یک رویداد کلی دشوار می‌پردازد.

تمایز نهادن میان هیجانات تمیز و آلوده = (تروما = درد + عدم تمایل به درد) درد طبیعی و غیر سمی است اما مبارزه برای از بین بردن درد باعث ایجاد تروما می‌شود.

# مداخلات ACT برای افزایش تمایل و پذیرش:

**تمایز بین تمایز و خواستن** = استعاره ولگرد دم در شما می توانید به یک میهمان خوش آمد گویی بگویید بدون اینکه از وجود او شاد شوید.

**نحوه شناسایی تروما** = آیا تمایل کمتری به تجربه رویداد دارید یا تمایل بیشتر؟ به مراجع بیاموزید که تجارب ذاتاً آسیب زا نیستند. مگر اینکه از آن ها اجتناب شده و یا به نحوی با آن ها مبارزه شود.

**تمایز بین تمایل عمل از تمایل احساس** = گشودگی مهمتر از احساس دوست داشتن چیزی است. شما می توانید تمایل نشان دهید حتی اگر آنچه را که در معرض آن قرار گرفته اید دوست نداشته باشید.

**استعاره دو مقیاس** = به مراجع نشان می دهد که تمایل را می توان به دلخواه تعیین کرد، در حالی که تجربه خصوصی خودکار و کنترل ناپذیر است.

**استعاره بچه کج خلق** = به مراجع می آموزد که قرار دادن محدودیت های کیفی بر روی تمایل موجب فشار تناقض آمیز تجربه ناخواسته می شود.

## ناهم آمیزی شناختی / گسلش / آمیختگی شناختی

برای آنکه مفهوم گسلش را توضیح دهیم، ابتدا مفهوم آمیختگی را توضیح می‌دهیم. آمیختگی از واژه انگلیسی **Fusion** به پارسی ترجمه شده است. از این واژه به طور رایج، زمانی که دو صفحه به یکدیگر چسبیده یا جوش خورده است، استفاده می‌شود. پس زمانی که ما به طور محسوسی با افکارمان پیوند خورده‌ایم (آمیخته شده‌ایم)، به طوری که این چسبیدن به افکار در کیفیت زندگی ما تاثیر گذار باشد، ما دچار آمیختگی شده‌ایم.

گسلش یعنی شکستن قواعد دستور زبانی، به شکلی که کلمات در دسرساز به اندازه قبل برای ما تهدید آفرین نباشند و رفتار ما را در کنترل خود نگیرند.

به این مثال توجه کنید مثالی را که پیش‌تر در خصوص دست‌ها گفتم را به یاد بیاورید. تصور کنید که کمی دستان‌تان را از صورت‌تان فاصله می‌دهید و آنها را به جلو می‌آورید، حال چه تصویری از اتاق را مشاهده می‌کنید؟ چه احساسی دارید؟ افکار همین‌جا هستند، صرف نظر از درست - غلط، مثبت - منفی و...، دیگر به آنها نچسبیده‌اید یا به نوعی به اندازه قبل رفتار شما را تحت تاثیر قرار نمی‌دهند، به عبارتی دیگر، آنها به اندازه قبل برای شما تهدید آمیز نیستند، هرچند که هنوز وجود دارند.

**افکار** می‌توانید باورشان کنید، با آنها بجنگید، یا به سادگی از وجود آنها آگاه باشید

من یه بی‌عرضه‌ام!

من یه بی‌عرضه‌ام!

من یه بی‌عرضه‌ام!

من میدونم که فکری دارم که می‌گه:  
من یه بی‌عرضه‌ام

من این فکر رو دارم که یه بی‌عرضه‌ام!

من یه بی‌عرضه‌ام!

**همجوشی زدایی**

از افکار تان آگاه شوید و فقط آمدن و رفتن افکار را مشاهده کنید



# احتمال بروز همجوشی در شش حوزه شناختی از همه بیشتر است:

- ▶ **قوانین:** تفکر قانون مدار شامل؛ باید‌ها، لازم است، بایستی، اگر- آنگاه. مثال؛ اگر روان درمانی می شوم، پس یعنی دیوانه ام/ باید طبیعی تر باشم.
- ▶ **دلایل:** تفکر دلیل مدار شامل بهانه هایی است که تغییر را غیرممکن می دانند. مثال؛ من اراده تغییر کردن ندارم./ به اندازه کافی باهوش یا قوی نیستم.
- ▶ **قضاوت:** چه ارزیابی منفی چه مثبت مشکل آفرین است. مثال؛ ارزیابی منفی ( من خیلی زشتم/ این اضطراب تحمل ناپذیر است). ارزیابی مثبت ( مراجعی که از دوستان، همکاران، اعضای خانواده یا حتی درمانگر بت می سازد و وقتی آن ها نمی توانند مطابق انتظارش عمل کنند، ناامید می شود).
- ▶ **گذشته و آینده:** همجوشی با گذشته و آینده هم می تواند خوشایند و هم ناخوشایند باشد. مثال؛ همجوشی با خاطرات منفی/ آرزوی کسب تجربیات مثبت از گذشته
- ▶ **خود:** افکار مربوط به خود داستان‌هایی است که تعریف می کنیم و هویت ما را می سازند. مثال؛ من اینطور هستم/ من یک پلیس نسل سومی جان سختم.

## آمیختگی ۴ شکل زیان آور دارد که شما آن ها را مورد حمله قرار می دهید

آمیختگی بین ارزیابی ها و رویدادهایی که با آن ها گره خورده اند.

آمیختگی با سمیت تصویری وقایع دردناک.

آمیختگی با روابط علت و معلولی اختیاری که در مجموع، داستان مراجع را شکل می دهند.

آمیختگی با گذشته و یا آینده مفهوم سازی شده.

# پیام های درمانی کلیدی در ناهم آمیختگی شامل:

- ذهن نه دوست شماست و نه دشمن شما
- در اینجا چه کسی مسئول است؟ ذهن یا انسان؟
- افکار و احساسات باعث رفتار نمی شود.
- خطرناک ترین چیز در مورد گذشته شما این است که ذهن شما آن را به آینده منتقل کند.
- به کدام می خواهید اعتماد کنید، ذهن یا تجربه خودتان؟
- مهم حق داشتن است یا موثر بودن؟

# زیر مجموعه برای گسلش

## توجه کردن

• تمام تکنیک های گسلش (و نیز تکنیک های پذیرش) با توجه کردن به همجوشی ما با افکار و احساسات و گشودگی و کنجکاوی، شروع می شود.

## نام گذاری

• بیشتر تکنیک های گسلش (و نیز تکنیک های پذیرش) نیز برخی از معیارهای غیرمتعارف و غیرقضاوتی نام بردن افکار و احساسات را مورد بحث قرار می دهند. این نام گذاری از نام های سرگرم کننده و خلاقیتی مثل: رادیوی استدلال کننده، کارخانه قضاوت گر.

## خنثی سازی

• زمانی که یک کشور از هیچ یک از طرفین در جنگ جانبداری نمی کند، ما می گوییم که آن کشور خنثی است. شامل تکنیک های سرزنده ای هستند که در آن ما افکار را با صدای احمقانه به زبان می آوریم، یا ما تصور می کنیم که آن ها توسط یک شخصیت کارتونی بیان می شوند، یا توسط رادیو پخش می شوند.

# مداخلات ACT برای افزایش گسلش

**ذهن = برخورد ذهن به عنوان یک رویداد خارجی، تقریباً به عنوان یک شخص جدا**

**تقدیر ذهنی = به مراجع آموزش دهید چگونه خود را از ذهن جدا کرده و برای محصولات ذهن تقدیر براننده ای نشان دهد.**

**من فکری دارم که... = نحوه گفتار را در جلسه درمان تغییر دهید تا برچسب های مربوط به توصیف رویدادهای خصوصی را دربر گیرد.**

**استعاره ذهن غارنشین:** فرض این ذهن اول ایمنی بوده و اینکه ما این را از اجداد ماقبل تاریخ مان به ارث برده ایم و به بسیاری از چیزهای بی اهمیت که ذهن ما در حال حاضر در دوران مدرن انجام می دهد ارتباط می دهیم. مثال؛ مواظب باش! ممکن است یک خرس در این غار وجود داشته باشد. می توانید غذا بخورید.

**خرید افکار = زبان فعالی برای تفکیک افکار و باورها بکار ببرید. ارزیابی را به انتخابی آگاهانه و نه خودکار تبدیل کنید.**



# مداخلات ACT برای افزایش گسلش

**تکرار تیچنر ( شیر، شیر شیر) =** مراجع یک فکر دشوار را بارها و بارها تکرار می کند مثلاً؛ من لطمه خورده ام. تا زمانی که فقط به یک فکر تبدیل شود.

**جسمیت دادن =** برچسب؛ ابعاد فیزیکی افکار به کاهش سرعت وابستگی، قالب بخشی مجدد تجربه تفکر کمک می کند.

**آن ها را بیرون بینداز =** کنار مراجع نشسته و هر فکر و تجربه را به صورت شی بیرون بیندازید؛ بین رویداد و ادراک کننده فاصله بیندازید.

**اونو بخون =** افکارت را به شکل آواز بخوان

**اونو بیان کن =** افکار دشوار را زمزمه کن

**صداهای احمقانه =** افکارتان را با صداهای دیگریان کنید. مثلاً صدای یک هنرپیشه و ...

**قطبیت ها: تو کاملی =** بخش ارزیابی یک فکر را تقویت کرده و به تماشای کشیده شدن آن در جهت مخالف بنشینید؛ ماهیت دیالکتیکی زبان، خودسنجی ها را برجسته کنید.

# مداخلات ACT برای افزایش گسلش

یاد بده چطور راه برم = سعی کنید رفتار غیرکلامی را آموزش دهید؛ محدودیت های زبان در فهم اعمال کلی را نشان دهید.

ذهن، دوست شما نیست = فرض کنید ذهن شما موجود نادانی است. به کدام اعتماد می کنید تجربه یا ذهنتان

چرخه های عجیب = به تناقض ذاتی لفظی در تفکر عادی اشاره شود.

تفکرات، علت محسوب نمی شوند = آیا می توانم به فکر، به عنوان یک فکر بیاندیشم و X را انجام دهم.

برحق بودن را انتخاب می کنید یا زنده ماندن را = اگر مجبور باشید به نفع دیگری صرف نظر کنید کدام را انتخاب می کنید؟

چهار نفر در اینجا وجود دارند؛ شما، من، ذهن شما و ذهن من = بحث درمان را با این مطلب که وقتی ذهن ها در حال گوش دادن هستند، چگونه به عنوان انسان ارتباط برقرار کنیم آغاز کنید.

# مداخلات ACT برای افزایش گسلش

چه کسی مسئول است شما یا ذهن شما؟ = با افکار به عنوان موجوداتی قلدر برخورد کنید از زبان های متفاوت استفاده کنید تا نشان دهید که بین مراجع و ذهن مراجع تمایز قایل می شوید.

حواست به راه رفتن باشه = در حالی که مراجع مسیر را انتخاب می کند پشت سر او حرکت کرده و گفتگوهای ذهنی را مدام تکرار کنید؛ به مراجع پیاموزید در حین زمزمه ذهنی، مسیر را انتخاب کند.

چند ساله است؟ آیا این درست مثل شماست؟ = از محتوا فراتر رفته و این سوالات را پرسید.

چه فایده ای دارد؟ = از محتوا فراتر رفته و این سوالات را پرسید.

خب، حق باتوئه حالا چی؟ = فرض را بر "درست" بگذارید و بر عمل متمرکز شوید.

دست از اماها بردار = به صورت مجزی تقریبا تمام خودارجاعی "اما" را با کلمه "و" جابجا کند.

# مداخلات ACT برای افزایش گسلش

اعداد چه هستند؟ = توالی ساده ای از اعداد را بیاموزید و سپس به جنبه خودسرانه و در عین حال تداوم این رویداد ذهنی اشاره کنید.

چرا، چرا، چرا؟ = سطحی بودن تبیین های علی را با پرسیدن مکرر "چرا" نشان دهید.

داستان جدیدی خلق کنید = یک داستان عادی بنویسید، پس از آن بارها حقایق آن را با داستان های دیگر ادغام کنید.

یک فکر آزاد پیدا کنید = از مراجع بخواهید یک فکر آزاد پیدا کند، بدون اینکه به چیز دیگری ارتباط داشته باشد، تناقض ذاتی زبان را نشان می دهد. موفقیت مستلزم ارتباط با دیگر افکار است.

به "X" فکر نکنید = فکر را مشخص کنید که به آن فکر نکنید و توجه کنید آیا می توانید این کار را انجام دهید.

چیزی پیدا کنید که قابل ارزیابی نباشد = به اطراف اتاق نگاه کنید و توجه کنید هر چیزی را می توان به شکل منفی ارزیابی کرد.

خود زمینه ای / تمایز خود  
ادراک شده / خود ناظر



خود به عنوان  
محتوا

سه برداشت  
از خویشتن

خود به عنوان  
فرایند

خود به عنوان  
زمینه



# پیام های درمانی کلیدی در خود زمینه ای

- ▶ شما افکار، هیجانات، خاطرات و نقش های خودتان نیستید.
- ▶ یک شما وجود دارد که به "چیزی شبیه" نیست و در کل زندگی شما حضور داشته است.
- ▶ وقتی چیزی ترسناک است، توجه کنید چه کسی به آن توجه می کند.
- ▶ شما آنقدر کامل خلق شده اید که می توانید تجربه اتان را تجربه کنید.
- ▶ محتوای آگاهی شما بزرگتر از خودتان نیست؛ شما حاوی آن ها هستید.
- ▶ شما مکانی امنی هستید که می توانید از آن مکان هر چیزی را همان گونه که هست تجربه کنید.

# مداخلات ACT در خود زمینه ای

- ▶ تمرین مشاهده گر = توجه کنید چه کسی در حوزه های مختلف تجربه در حال توجه کردن است؛ توجه را به خود به عنوان منبع تجربه باز گردانید.
- ▶ رابطه درمانی = پذیرش بی قید و شرط مراجع را مدلسازی کنید.
- ▶ استعاره صفحه شطرنج = به مراجع نشان می دهد که رویدادهای خصوصی "خوب" و "بد" فقط اجزای آگاهی می باشد.
- ▶ استعاره اثاثیه در خانه = وسایل زیبا و زشت تماما درون خانه بوده و با کیفیت های خود منزل مقایسه می شود. نشان می دهد که محتوای نامطلوب و منفی بزرگ تر از انسانی که دارای آن است نیست.
- ▶ اعتماد به احساس در مقابل اعتماد به عمل = انجام اقداماتی که منعکس کننده اعتماد ذاتی به خود است به مراجع بیاموزید کیفیت خود اعتمادی مهم است نه پیامد یک عمل.
- ▶ دوچرخه سواری = تعادل شما همواره به هم می خورد، با این حال شما به جلو حرکت می کنید؛ استعاره ای برای تجربه مداوم از دست دادن و کسب مجدد تماس با خود به عنوان زمینه.

# مداخلات ACT در خود زمینه ای

- ▶ تمرین تمرکز تجربی؛ بسط مداوم دیدگاه = ایجاد ارتباط با منظره خود در صندلی، بصورت شناور، از سقف، از ۱۰۰ مایل بالاتر نشان می دهد که همان خود آگاهی علیرغم تغییر منظره وجود دارد.
- ▶ تمرین پذیرش نامشروط = اجازه به پذیرش خود همان گونه که هست و دقیقاً همان طور که باید باشد.
- ▶ تویی که تو، تو می خوانی = در تجربه انسانی آنچه را که تغییر کرده و آنچه تغییر نمی کند را جدا کنید؛ افکار، هیجانات و بلوغ بدنی تغییر می کنند اما آگاهی هرگز تغییر نمی کند.
- ▶ تمرین دو کامپیوتر = به مراجع می آموزد پشت نشستن تنها راه تماس با خود بعنوان زمینه است. نزدیک شدن زیاد به محتوا تهدید کننده است.
- ▶ فرایند برنامه ریزی = محتوا همیشه در حال تولید است. برخی در حین جلسه تولید می شوند؛ توجه کنید اینجا شخصی در حال مشاهده این محتواست.
- ▶ خود سنجی ها متفاوت از تجربه خود هستند = افکار / احساسات مربوط به خود حتی آن هایی که خوب هستند، جایگزینی برای تجربه مستقیم هشیاری محسوب نمی شوند.
- ▶ خود بعنوان شی مورد تحلیل = خود ادراک شده را، "خوب" و "بد" توصیف کنید؛ به مراجع نشان می دهد چگونه ارزیابی تغییر کرده و همواره یک ارزیاب حضور دارد.
- ▶ تقابل خود مشاهده گر یا خود ادراک شده = نوعی تمرین هویت

## آگاهی از لحظه حال تماس با لحظه حال



تمام فرایندهای هسته ای درمان ACT به فرایندهای لحظه ای حال مرتبط هستند که تحت عنوان توجه آگاهی شناخته می شود. به منظور سود بردن از درمان، مراجعین، مجبورن که به صورت روانی در لحظه اکنون حضور داشته باشند. اگر قرار است چیزی یاد بگیرند باید ابتدا یاد بگیرند که به طور کامل در لحظه ی حال باشند.

فرایندهای حضور در لحظه ی اکنون به معنای زندگی کردن به صورت انعطاف پذیر در اینجا و اکنون است. به معنای حضور داشتن به صورتی است که منظور از آن تضاد با گذشته و آینده نیست.

## پیام های درمانی کلیدی آگاهی از لحظه حال

- ✓ زندگی چیزی نیست که بعد از خلاص شدن از شر مشکلات به آن بررسی. زندگی در حال حاضر در جریان است.
- ✓ در لحظه درد به همان اندازه زندگی جاری است که در لحظه شادی.
- ✓ آیا مایلید به آنچه درون شما و بین ما در حال حاضر می گذرد توجه کنید.
- ✓ افکار و احساسات اغلب به عنوان موضوعاتی مربوط به گذشته و آینده حاضر می شوند، حال آنکه آن ها در حال حاضر و از منظر زمان حال تجربه می شوند.



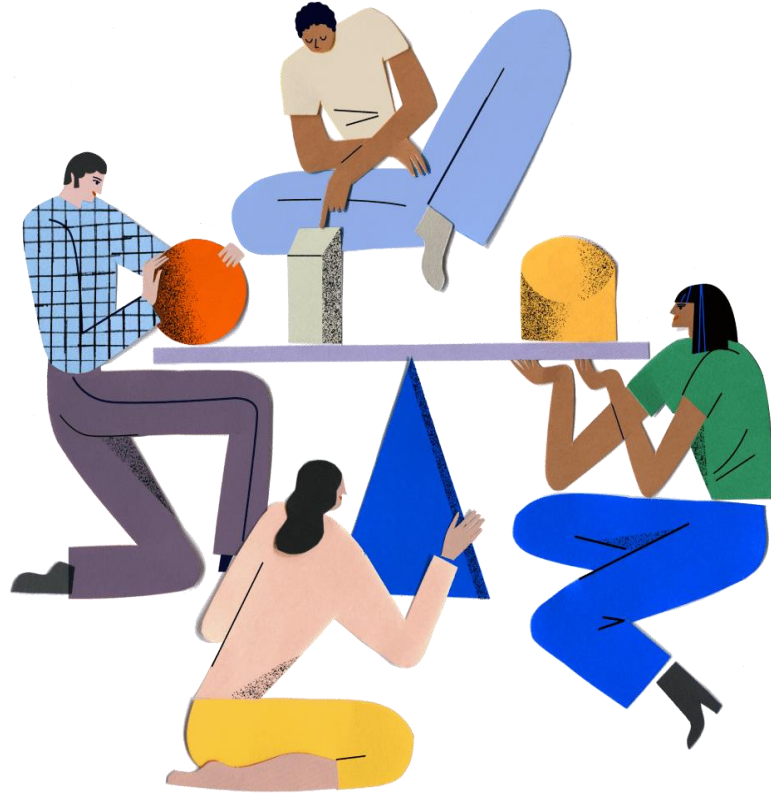
# مداخلات ACT برای افزایش آگاهی از لحظه حال

- ▶ حضور داشتن در محیط فعلی = مراجع به زمان حال بیاورید؛ اغلب هنگامی استفاده می شود که تغییرات عاطفی رخ می دهد و یا زمانی که هیچ عاطفه ای حضور ندارد.
- ▶ الان چه احساسی در این مورد داری؟ = تعامل رابطه درمانی که به تعامل فوری مراجع با درمانگر می انجامد نسبت به برخی از مطالب تحریک آمیز و یا خاطره انگیز
- ▶ تمرین توجه صرف = از مراجع بخواهید صرفاً نسبت به افکار، خاطرات و احساساتی که حاضرند آگاه باشد.
- ▶ تمرینات ذهن آگاهی = تنفس کنترل شده، تمرین تجسم فکری که برای ارتباط مراجع با زمان حال طراحی شده اند؛ اغلب برای شروع جلسات مفید می باشند.
- ▶ تشخیص اینکه چه وقت رسیدن به زمان حال لازم است = از مراجع بخواهید موقعیت هایی را شناسایی کند که حضور در زمان حال کاملاً لازم است. مثلاً ارائه کمک های اولیه
- ▶ هیولای حلبی = احساسی را به جلسه منتقل کنید و سپس به مراجع کمک کنید آن را در بافت جدید ببیند.
- ▶ جستجوی تجربی = از تمرین حضوری استفاده کنید که در آن از مراجع خواسته شود بر مناظر، بوها، صداها و سایر محرکات حسی موجود در اتاق تمرکز کند.

# مداخلات ACT برای افزایش آگاهی از لحظه حال

- ▶ **نگارش واکنش های مستمر** = از مراجع بخواهید واکنش به رویدادهای روزانه را به شکل داستان یادداشت کند، بر فراخوانی افکار، عواطف، خاطرات و احساسات تمرکز کند.
- ▶ **تمرین برگ ها روی جویبار** = از مراجع در حین بسته بودن چشم بخواهید هر رویداد را روی برگی شناور که به سمت پایین یک جویبار روان است قرار دهد؛ برای ایجاد آگاهی ساده مفید است.
- ▶ **آینده - گذشته - حال** = از مراجع بخواهید هنگامی که گفتگو به گذشته یا آینده تغییر جهت می دهد آگاهی را به زمان حال بکشاند.
- ▶ **تمرین انسان بودن** = سعی کنید شخص دیگری را به عنوان یک انسان و نه یک شی در زمان حال تجربه کنید. به آنچه می بینید و تجربه می کنید توجه کنید.

## ارزش ها



- ▶ هیز ارزش ها را چنین تعریف کرد: "پسایندهای مطلوب و فراگیر زندگی که به صورت کلامی شکل گرفته است". ارزش ها عباراتی هستند که نشان می دهند فرد تمایل دارد چه اوضاع و احوالی را همواره در زندگی اش تجربه کند.
- ▶ درمانگر ACT، به دلایل عملی، ارزش ها را متغیرهای فرایندی ( یا شیوه های رفتار) در نظر می گیرد، نه پیامدی مطلوب زندگی.
- ▶ ویلسون و موول با تاکید بر اینکه هدف نهایی درمان ACT افزایش فراوانی ارزشمند زیستن است واژه ارزش ها را وضع کرده اند. در ارزشمند زیستن تاکید بر فرایند رفتاری است که همسو با ارزش های فرد است. ارزشمند زیستن را می توان شیوه های پاسخ گویی قلمداد کرد، شیوه های تماس با منابع نسبتاً پایدار تقویت مثبت را چه کلامی و چه غیرکلامی، افزایش می دهند.

# عبارات غیر مستقیم برای پردازش ارزش های مراجع

□ **درمورد علایق، سرگرمی، بازی، کار بپرسید:** برای تفریح چه کاری می کنید؟ شما از چه چیزی واقعا لذت می برید؟

□ **خود بودن:** کی خودت هستی؟ با چه کسی؟ در حال انجام چه چیزی؟.

□ **خود قضاوتی:** ذهن شما دوست دارد اوقات شما را تلخ کند. سریع از شما انتقاد می کند. چرا رفتار شما تاکنون تغییر نکرده است؟ پس آیا می توانیم مسیری متفاوت را انتخاب کنیم؟ دوست دارید بجاش چه طور ی باشید؟

□ **واژگون سازی نقش:** می توانید به من درباره کسی بگویید که نحوه رفتار او شما را خسته کرده است؟ این شخص چه می گوید؟ چه کاری می کند؟ چه احساسی در این مورد دارید؟

# پیام های درمانی کلیدی ارزش ها

چیزی در زندگی هست که پای آن ایستاده باشید؟ و آیا در حال حاضر آن را انجام می دهید؟

در دنیایی که می توانید در آن جهتی را در زندگی خود انتخاب کنید، انتخاب شما چیست؟

آیا مایل به انجام اعمال لازم برای حرکت به سمت اهداف ارزشمند هستید؟



# مداخلات ACT برای شفاف سازی ارزش ها و جستجوی اهداف ارزشمند

- ▶ ارزش های شما کامل است = منظور این است که ارزش ها را نمی توان ارزیابی کرد، لذا مشکل، ارزش های شما نیست.
- ▶ سنگ قبر = از مراجع بخواهید آنچه را که او برایش حاضر به ایستادگی است روی سنگ قبرش بنویسد.
- ▶ ثناگویی = از مراجع بخواهید مدح و ثنایی که بیشتر مایل به شنیدن آن هاست را بشنود. در زندگی چیزی هست که پای آن ایستاده باشید؟ شفاف سازی ارزش ها = ارزش ها در تمامی حوزه های مهم زندگی را فهرست کنید.
- ▶ شفاف سازی هدف = اهداف عینی که معرف این ارزش ها می باشد را فهرست کنید.
- ▶ شفاف سازی عمل = اقدامات مشخصی که به این اهداف ختم می شود را فهرست کنید.
- ▶ شفاف سازی موانع = موانع موجود در مسیر این اعمال را فهرست کنید.
- ▶ ایستادگی = از مراجع بخواهید بایستد و ارزشی را بدون اجتناب اعلام نماید؛ به قصد انجام عمل کمک می کند.
- ▶ آیا در حال حاضر کاری می کنید که با ارزش هایتان سازگار باشد؟ = ناهمخوانی بین رفتار فعلی و اهداف زندگی ارزشمند را مشخص کنید؛ می تواند تاثیر انگیزی داشته باشد.
- ▶ انحراف آسیب زا = انجام یک عمل ارزشمند چه ناراحتی را در شما ایجاد می کند.
- ▶ یک بازی را انتخاب کن = ارزش ها را مانند انتخاب یک بازی تعریف کنید.
- ▶ خود بعنوان شی مورد تحلیل = خود ادراک شده را، "خوب" و "بد" توصیف کنید؛ به مراجع نشان دهید چگونه ارزیابی ها تغییر کرده و همواره یک ارزیاب حضور دارد.
- ▶ چي ميشه اگه کسی بفهمه؟ = تصور کنید هیچکس متوجه پیشرفت های شما نمی شود، در این صورت ارزش های شما چه خواهد بود؟

## تعهد / پای بندی



- ▶ پای بندی / تعهد ممکن است صرفاً پای بندی علنی به ارزشی خاص یا رفتاری همسو با ارزش ها باشد. پای بندی در بنیادی ترین سطح آن، اجرای رفتاری است که به راستی همسو با ارزش های فرد است، نه فقط قول دادن یا توافق کردن بر سر اجرای آن.
- ▶ پای بندی همچنین ممکن است تمایل به تجربه افکار و احساسات ناخوشایند باشد، افکار و احساساتی که اغلب در مسیر ارزشمند زیستن سبز می شوند. در برخی موارد، هدف ها ممکن است نسبتاً کوتاه مدت باشد.
- ▶ پای بندی همچنین ممکن است تعیین فعالیت هایی برای دستیابی به هدف های فرد باشد.
- ▶ پای بندی فرایندی است که لحظه به لحظه انتخاب می شود. ارزش ها تا حدودی توان گاه هستند و پای بندی بی پایان، خیالی بیش نیست.

# پیام های درمانی کلیدی در اقدام متعهدانه

- ▶ اهداف فقط یک فرایند هستند که این فرایند می تواند تبدیل به هدف شود.
- ▶ رفتار از روی اطمینان با احساس اطمینان متفاوت است.
- ▶ شما مسئولیت پذیر هستید.
- ▶ بر ساخت الگوهای بزرگ تر و بزرگ تری از عمل موثر متمرکز شوید.
- ▶ اگر دچار لغزش شدید، به این الگو توجه کرده و به تعهد باز گردید.
- ▶ آیا می توانید حرکت به سوی آنچه برای شما ارزشمند است را، حتی در زمان مواجه شدن با موانع، حفظ کنید؟

# مداخلات ACT برای ترویج الگوهای عمل متعهدانه

- ▶ **رابطه اهداف و فرایند = عمل متعهدانه** فرایندی را آغاز می کند که در آن فرآیند تبدیل به هدف می شود.
- ▶ **استعاره اسکی به پایین کوه =** پایین رفتن از بالا رفتن باید اهمیت بیشتری برخوردار باشد و یا شما نمی توانید اسکی کنید. اگر یک هلیکوپتر شما را پایین بیاورد این دیگر اسکی نیست در مقابل مراجعین برای تمرکز بر پیامدهای عمل بایستید.
- ▶ **استعاره مسیر پر پیچ و خم =** رسیدن به قله کوه مستلزم عبور از مسیرهای به ظاهر اشتباهی است که در واقع تنها راه رسیدن به قله هستند؛ به مراجع کمک می کند موانع عمل متعهدانه را پیش بینی کرده و از ارزیابی های گمراه کننده مربوط به پیشروی به سوی اهداف زندگی اجتناب کند.
- ▶ **استعاره کوهنوردی در مسیر =** در مسیر صعود از کوه، شما ممکن است متقاعد شده باشید هرگز از این مسیر نرفته اید، یک نفر در طول دره با دوربین می تواند ببیند که شما دقیقاً در مسیر صحیح قرار دارید. به مراجع پیاموزید تاکید بر پیامد را کاهش و در مقابل به تعهدات خود پایبند باشد.
- ▶ **کوکاکولا در مقابل سون آب =** از مراجع بپرسید نوشیدنی مورد علاقه اش کدام است و سپس سوال کنید چرا و این کار را بصورت مداوم در مقابل هر دلیلی که می آورد تکرار کنید.

# مداخلات ACT برای ترویج الگوهای عمل متعهدانه

- ▶ انتخاب عدم انتخاب = شما نمی توانید از انتخاب اجتناب کنید چرا که عدم انتخاب نوعی انتخاب است. به مراجع کمک می کند دریابد که عمل انتخاب کردن همواره حضور دارد.
- ▶ مسئولیت و سرزنش = شما مسئول هستید. این امر با مورد سرزنش بودن متفاوت است. به مراجع می آموزد که خود سرزنشی هیچ ربطی به توانایی رفتار ندارد.
- ▶ پرش از یک کتاب یا قطعه کاغذ = به مراجع می آموزد بزرگی یک عمل متعهدانه اهمیت چندانی ندارد؛ آنچه اهمیت دارد کیفیت عمل متعهدانه است. باعث جلوگیری از ایجاد تعهدات حماسی با نرخ بالای شکست می گردد.
- ▶ استعاره قلاب ماهیگیری = نیاز به رها کردن شخص دیگری که مراجع وی را مقصر مشکلات زندگی می داند گوشتزد کنید.
- ▶ بخشش = مشخص می کند که عمل بخشش، نوعی مهلت دادن به خود است، نه چشم پوشی از انجام کار خطا
- ▶ مقابله با بچه کوچک = مراجع را به سنین پایین تربر می گرداند تا از این آدم بزرگسال چیزی بخواهد.
- ▶ اول برنده شده سپس بازی کنید = شایسته بودن را انتخاب کنید سپس با عمل متعهدانه شروع کنید.
- ▶ مسئولیت هر عمل را بپذیرید = موفقیت ها و شکست های مراجع را به صورت خطی از طریق نوعی تعهد به خود توصیفی روایتی در کنار هم قرار دهید، مانع نقض تعهد از سوی مراجع به دلیل شکست یا سلسله شکست ها می شود.



# ارزیابی

▶ ارزیابی ACT مانند ارزیابی در CBT می باشد. در این قسمت عوامل موثر روی انعطاف ناپذیری شناختی در فرد بررسی می شود ، نگرش و اهداف و درمانهای قبلی



رفتارهای آسیب رسان

مشکلات فعلی

نگرش نسبت به تجربه های درونی

کیفیت زندگی

راهبردهای مقابله ای

تجربه های پیشین درمانی

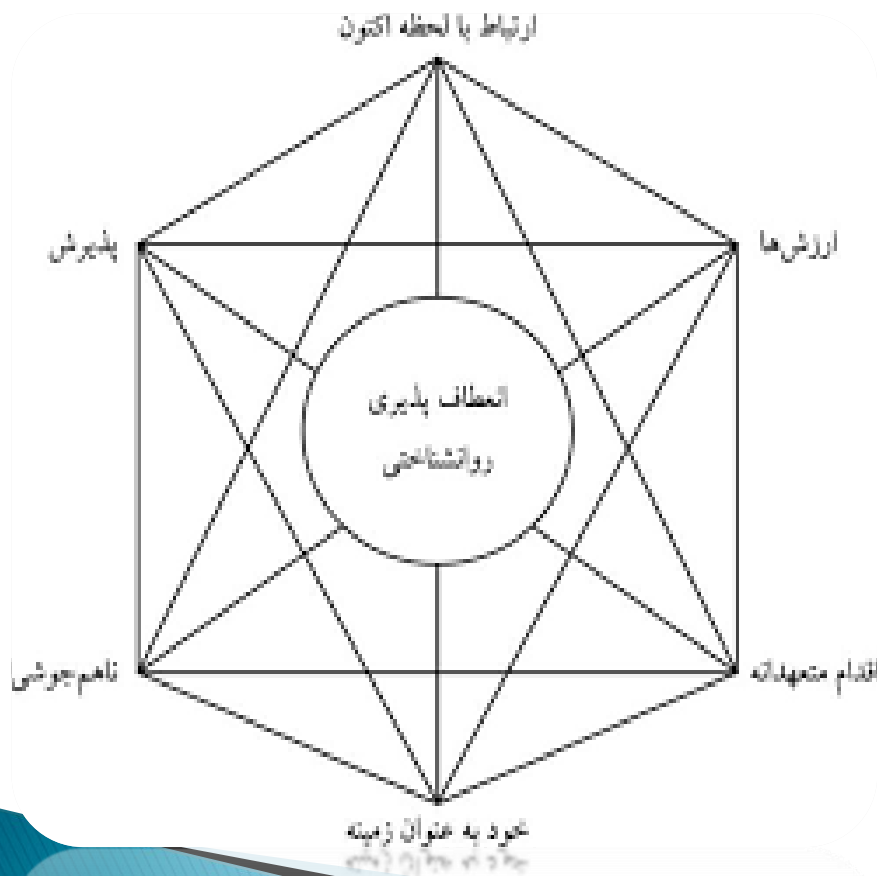
# فرمولبندی (مفهوم سازی موردی)

فرمولبندی یا مفهوم پردازی مورد ACT از مدل‌های سنتی خطی فاصله گرفته است. به این سادگی نیست که به طور خطی A منجر به B و B منجر به C شود.

این رویکرد یک فرایند غیرخطی با هدف افزایش انعطاف پذیری روان شناختی، از طریق مداخله در هر یک از شش بعدی است که با هم ارتباط درونی دارند.

در فرمولبندی که از ارزیابی مراجع بدست می آید درمانگر قصد و نیت خود را در طول درمان با مراجع در میان می گذارد و همچنین درمانگر با همکاری مراجع، دیدگاه او را در فرمولبندی و انتخاب مداخلات مدنظر قرار می دهد و به صورت اختصاصی برای هر فرد تنظیم می شود.

فرمولبندی شامل تشخیص دو سطح از نگرانی فعلی است یعنی مشکلات آشکار و مکانیسم های زیربنایی روان شناختی که در اکت علاوه بر اینکه بر اهمیت زیربنایی روان شناختی خاصی متمرکز هستند در طیف گسترده ای از مشکلات آشکار شامل ( روابط مشکل آفرین با تجربیات درونی، اجتناب تجربه ای و محدودیت رفتاری) نقش دارند، بر شناسایی و هدف قرار دادن مشکلات آشکار نیز تمرکز می کنند.



# طرح درمان

از مراجع بپرسید آخرین جلسه درمان چه اتفاقی قرار است بیفتد با چه هدفی یا انگیزه ای برای درمان آمده است. بعضی از هدف ها مخرب هستند که باید به مراجع آگاهی داد که به نتیجه نمی رسند.

اهداف کلی و مبهم

اهداف غیرقابل دستیابی

اهداف هیجانی

اهداف بینشی

اهداف مرد مرده انتخاب نشود

# توافق بر سر جلسات



❖ از مراجع سوال شود که چند جلسه می توانید به جلسه بیاپید. جلسات اکت به سه شکل به کار می رود:

❖ بلند مدت ۴۰ جلسه ، متوسط ۲۰ جلسه، کوتاه مدت ۳ جلسه ای.

❑ تعداد جلسات به چند عامل مهم بستگی دارد.

➤ ۱. شدت مشکل

➤ ۲. مدت زمان مشکل

➤ ۳. توانایی درمانگر در ساختاردهی به جلسات درمان

➤ ۴. توانایی درمانگر در مدل ACT.

## پیشگیری از عود

از آنجا که موضوع مبتنی بر پذیرش اغلب نوع کاملاً متفاوت از ارتباط با تجربه های شخص است و گریز یا اجتناب تجربه ای اغلب بلافاصله تقویت می شوند، به این موضوع که در صورت عدم توجه دقیق به عود بالقوه، بعضی از مراجعان دستاوردهای درمانی را از دست می دهند و برای یادآوری به جلسات تقویتی نیازمندند. همچنین به خاطر اینکه این رویکرد درمانی اغلب اجزای متفاوتی مثل؛ تمرین ها، مفاهیم، اعمال در حوزه های متعدد دارند، ایجاد یک مدل منسجم که برای آن ها یادآوری شود و به صورت هفتگی یا دو هفته ای دنبال کنند می توانند مراجعان را به چالش بکشد. بنابراین معرفی دوباره استعاره ها یا استفاده تکراری از استعاره هایی که مراجعان به خصوص آن ها را مفید دانسته اند، می تواند خطر عود را کاهش دهد.

# نکات ضروری

- ✓ درمانگر ACT باید انعطاف پذیر باشد.
- ✓ در تمام جلسات بر همه فرایندها بنیادین توجه می شود اما تمرکز بر یک فرایند بیشتر است.
- ✓ شما به عنوان درمانگر کاملاً در لحظه حضور داشته باشید.
- ✓ مشکلات مراجع را ساده سازی نکنید.
- ✓ این جملات ناکارآمد هستند: چیزی نیست و...
- ✓ موقع تمرینات از این سبک جملات استفاده کنید: ببخشید لا به لای صحبت ها، اجازه می دهید یک تمرین را با هم انجام دهیم؟
- ✓ تلاش برای قانع کردن مراجع شما را در دام آمیختگی می اندازد.
- ✓ در ابتدای کار نباید بگویید افکار و احساسات را بپذیر و باید طی روند درمان از استعاره ها استفاده شود.
- ✓ درمانگر باید ابتدا خودش اجتناب ها و آمیختگی هایش را بشناسد، زیرا ممکن است مراجع محرکی باشد برای اجتناب ها و آمیختگی های درمانگر.
- ✓ هیچ چلنجی نباید مبنی بر درست یا غلط بودن افکار، با درمانجو پیش آید.
- ✓ تمرین ها به صورت تعاملی باشد از مراجع بپرسید: آیا در حال توجه هستید؟ حالا چه اتفاقی دارد می افتد؟
- ✓ در تمرینات ذهن آگاهی به ویژه زمانی که چشمهای مراجع باید بسته باشد، اگر مراجع خواب آلود شد به او بگویید چشم هایش را باز کند.



## استعاره خوردن سیب



استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

▶ استعاره خوردن سیب مقدمه ای سودمند برای مفهوم پذیرش است. در شرایطی که مراجع در حال دست و پنجه نرم کردن با تغییری در زندگی است و فشار چشمگیری برای مقایسه اوضاع قبلی با وضعیت کنونی وجود دارد مثلاً؛ رفتن بچه ها از خانه، تشخیص یک بیماری مزمن، بازنشستگی و... نیز مفید می باشد.

▶ توضیح دهید که پذیرش مثل خوردن سیب است. یکی از دلایل خوردن سیب می تواند این باشد که تلاش داری وزن کم کنی، بنابراین سعی می کنی از چیزهایی که برایت بد هستند دوری کنی. پس به جای کیک که معمولاً برای میان وعده مصرف می کنی، به خودت می گویی یک سیب می خورم...

- ❑ تناقض سرکوب فکر را نشان می دهد، برای بسیاری از مراجعان در تلاش برای سرکوب افکار یا خاطرات ناخواسته غرق شوند. این تمرین نشان می دهد برای اینکه فرد به یک فکر یا خاطره نیندیشد، اول باید درباره آن فکر کند. تمرین های همانند: شامل تلاش برای فکر نکردن درباره چیزی مثل کیک شکلاتی، بستنی وانیلی
- ❑ از مراجع بخواهید به مدت چند ثانیه به توله سگی فکر نکند. می تواند به هر چیزی فکر کند جز توله سگ.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

## استعاره آونگ



## استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

با استفاده از حرکت جلو و عقب یک آونگ به عنوان استعاره ای درباره اثرات تناقض آمیز تلاش برای کنترل هیجانی تمرکز دارد. این تمرین رضایت را جایگزینی برای کنترل تجربی معرفی می کند. تمرین های همانند: استفاده از یویو

از مراجع بخواهید یک احساس یا هیجانی را تجربه کند. احساسات شبیه آونگ هستند تاب می خورند. امری اجتناب ناپذیر است. شاید یک سمتش را بیشتر از سمت دیگر دوست داشته باشی. با این حال اگر سعی کنی با ماهیت تاب خوردن این آونگ مبارزه کنی و وزنه را در سمتی که ترجیح می دهی بالاتر بگیری، قدرت بیشتری به آن خواهی داد تا در سمت مخالف، سمتی که دوست نداری بالاتر برود. تو حق انتخاب داری به جای تلاش برای کنترل تاب خوردن احساسات، آزادی از رضایت بالا بروی تا به بالای آونگ برسی.

سپس بپرسید: حاضری کمی فکر کنی که اگر تمرکزت را از سوار شدن بر وزنه برداری و به جایش در موضع رضایت در بالای آونگ بشینی، زندگی ات چه تفاوتی خواهد کرد؟

## استعاره

دومقیاس / دو کفه ترازو

## استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

یکی از راههای بررسی اضطرابی که تجربه می کنید، استفاده از این کفه است. این کفه از ۰ تا ۱۰ درجه بندی شده؛ ۰ برابر است با نبود اضطراب و ۱۰ برابر است با اضطراب طاقت فرسا. کجای این کفه، اضطرابی که در دو ماه گذشته داشتید را نشان می دهد؟

حالا تصور کنید کفه دیگری وجود دارد که پشت کفه اضطراب پنهان شده بود ولی الان که ترازو رو چرخانیم متوجه وجودش شدیم. اسم این کفه (( تمایله )).

این کفه نشان دهنده میزان تمایلی است که شما برای تجربه کردن جنبه های مختلف اضطرابتان دارید. کفه تمایل کفه خیلی مهمیه، چون عملا چیزی است که شما تحت کنترلش هستید.

می تونید تله ای را که توی حرفتان کمین کرده ببینید؟ اگر فقط بخواید اضطراب را به این منظور که ازش خلاص بشید تجربه کنید، دوباره می شه روز از نو روزی از نو- یعنی دوباره به مایل نبودن بر می گردید.

پس، گاهی اوقات اضطراب بالاست، و گاهی اوقات پایین. در طی این جلسات خیلی دوست دارم به چیزی توجه کنیم که خیلی مهم تر از اینکه آیا سطح اضطراب شما بالاست یا پایین. دوست دارم درباره بخش هایی از زندگی تان اطلاعاتی کسب کنم که اضطرابتان وارد مسیر مورد علاقه تان شده.

## استعاره

### مسابقه طناب کشی با هیولا

▶ درمانگر اکت ممکن است با مراجع عملاً مسابقه طناب کشی بگذارد. درمانگر در این مسابقه نقش هیولا را ایفا می کند. چنین فعالیت هایی می تواند کمی طنز را چاشنی فرایند درمان کند و به طور تجربه ای نشان دهد که مراجع برای کنترل افکار و احساسات ناخوشایندش متحمل چه هزینه ها و تلاش های طاقت فرسایی است.

▶ مراجع در صورتی یک سر طناب را گرفته که سر دیگر آن را هیولایی بزرگ و مهیب گرفته است. این هیولا نمود هر چیزی است که مراجع با آن سر و کله می زند (برای مثال اضطراب، افسردگی، درد، انگیزه مصرف مواد، افکار آشفته ساز، احساسات مربوط به آسیبگی، و جز اینها).

▶ بین هیولا و مراجع جهنم قرار دارد؛ چنین به نظر می رسد که انگار هیولا سعی دارد مراجع را به درک واصل کند، و به عکس. هدف اکت این نیست که به مراجع در به درک واصل کردن هیولا یاری رساند، بلکه هدف آن ترغیب وی به رها کردن طناب است.

## استعاره

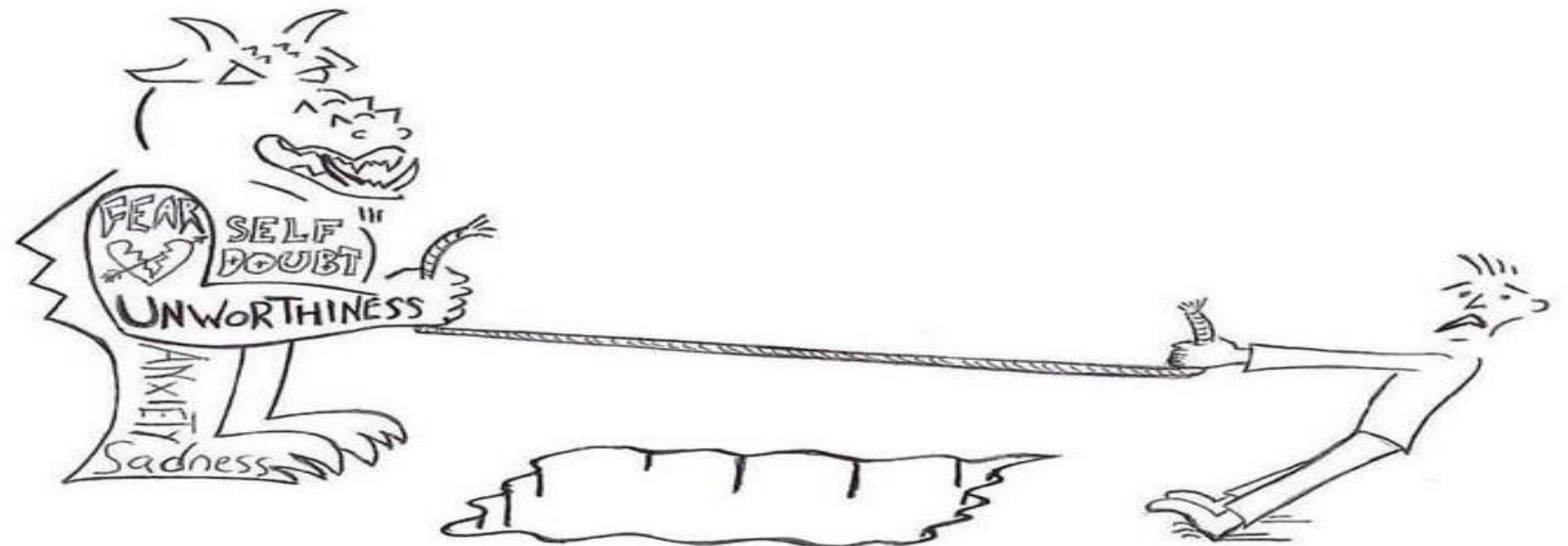
و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت



## استعاره

### ریگ های روان

## استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

- ▶ استعاره ریگ های روان برای معرفی راهبرد پذیرش سودمند است، نشان می دهد که تقلا کردن در ریگ های روان، نتیجه عکس می دهد ( یعنی فرد در ریگ ها بیشتر فرو می رود).
- ▶ جان سالم به در بردن از ریگ های روان مستلزم آن است که نخست از نزاع با آنها صرف نظر کنیم، سپس تماس بیشتری با سطح آن برقرار نماییم تا بتوانیم شناور بمانیم. مراد پذیرش رویدادهای ناخوشایند است.
- ▶ مداخلات مبتنی بر پذیرش، در اصل بر ارتقای تمایل مراجع به تجربه هیجانات و حس های بدنی ناخوشایند متمرکز است. این در حالی است که هدف ناهم آمیزی، کاهش سر و کله زدن مفرط با محتوای لفظی شناخت واره ها آن هم از نوع مزاحمش است.



□ برای اشاره به اثر تلاش برای کنترل افکار و احساسات و پذیرش و رضایت جایگزین استفاده کرد.

اگر کاری که داری با این افکار و خاطرات و احساسات انجام می دهی شبیه مبارزه با یک توپ در استخر باشد، چه می شود؟ تو این چیزها را دوست نداری. آن ها را نمی خواهی و دوست داری از زندگی ات بیرون بروند. پس تلاش می کنی توپ زیر آب و خارج از هشیاری ات نگه داری. با این حال، توپ مدام به سطح آب برمی گردد و مجبوری مدام آن را فشار بدهی و زیر آب نگه داری. مبارزه با توپ، به این روش آن را نزدیک تو نگه می دارد و این کار خسته کننده و بی ثمر است. اگر هم بخواهی رهایش کنی، به سطح آب می آید و نزدیک تو شناور می ماند و تو احتمالا این را دوست نداری؛ اما اگر اجازه بدهی مدتی همان جا شناور بماند و به آن نچسبی، مکن است آرام آرام از تو دور شود و به سمت دیگر استخر برود. حتی اگر هم این طور نشود به جای اینکه وقتت را صرف جنگیدن کنی، حداقل می توانی از دستانت استفاده کنی و از شنا کردن لذت ببری.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

▶ در این تمرین از مراجع خواسته می شود با یکی از عواطف یا احساسات دشوار طوری ارتباط برقرار کند که گویی شی به طور موقت در بیرون از جسم وی قرار گرفته است. هدف این است که مراجع با عواطفی که بیشتر اجتناب می شده اند، ارتباط برقرار کند و در عین حال نوعی فاصله ی سالم روانشناختی بین احساس و شخص تجربه کننده ی احساس ایجاد شود.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

## تقلا در تندآب

این استعاره با هر ۶ مفهوم اصلی اکت ارتباط دارد، هدف اصلی این استعاره ناامیدی خلاقانه به صورت تصویری بوده است. بهتر است در ابتدای فرایند درمانی ارائه شود و سپس در حین پرداختن به سایر فرایندها، درمانگر به آن باز گردد و بر مولفه های گوناگونش تأیید کند. همچنین در کار با مراجعان اضطرابی و افکار وسواسی - جبری مفید می باشد.

برای مراجع توضیح دهید زندگی کردن مانند شنا کردن در ساحل دریاست. با اشتیاق وارد زندگی می شویم و انتظار داریم اوقات مفرح و آرام و دلپذیری داشته باشیم. آدم ها مرتب نصیحت خوب به ما می کنند: ضدآفتاب بپوش، در محدوده پرچم تحت نظارت شنا کن، مراقب کوسه ها باش. بعد می پریم داخل آب و لحظات خوشی سپری می کنیم. ناگهان حسی ناخوشایندی به تو دست می دهد. پایت به زمین نمی رسد و نمی توانی زمین شنی را لمس کنی متوجه می شوی به داخل دریا کشیده شده ای وحشت می کنی تقلا می کنی و خسته می شوی و خودت را سرزنش می کنی. برای کمک فریاد می زنی. نجات غریق برای نجات می آید می گوید: من با یک تخته اینجا هستم تا تو را نجات دهم و توصیه می کنم به تخته چنگ بزنی. حالا این اتاق من نجات غرقی متفاوت هستم. شغلم این نیست که تو را نجات دهم، بلکه می خواهم به تو یاد بدهم خودت را نجات بدهی. هر لحظه ممکن است داخل جریان تنداب کشیده شوی. این تنداب ممکن است افسردگی، سوگ، اضطراب، قمار، پرخوری، مصرف مواد و... باشد.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

## استعاره دروغ سنج

▶ تصور کنید من شما را به حساس ترین دروغ سنج دنیا وصل کردم. تفنگی را به طرف سرتان نشانه گرفتم و اگر کوچکترین نشانه ای از وجود اضطراب ببینم به شما شلیک می کنم. فکر می کنید توی این نمایش نامه چه اتفاقی می افته ؟

▶ بعید می دانم که کسی توی این موقعیت مضطرب نشه. وقتی که تجربه نکردن اضطراب واقعا مهمه، حتی متوجه کوچکترین نشانه از وجود اضطراب در خودتان می شید، این باعث می شه که مضطرب بشید و این اضطراب کل وجودتان را می گیره.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت



## ماندن با هیجان مساله ساز

- ▶ هیجان مساله سازی که طی جلسه درمان نمایان می شود، فرصت مغتنمی را برای تدوین و تمرین مهارت های پذیرش فراهم می آورد.
- درمانگران اکت، در چنین لحظاتی، در صدد اجرای دو اقدام بر می آیند:
  - ▶ (۱) آرام کردن شرایط
  - ▶ (۲) کمک به مراجع برای (( ماندن )) با هیجانات دردناکی که در آن لحظات احساس می کند.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

## تمرین عینیت بخشیدن

▶ در طی این تمرین، از مراجع خواسته می شود هیجان یا حس بدنی مساله ساز را به صورت شی ادراک کند که انگار موقتا در بیرون از بدن وی واقع شده است.

▶ برای آماده شدن جهت تمرین مزبور، از مراجع خواسته می شود چشمان خود را ببندد، توجه خود را به حس های بدنی معطوف کند، سپس آن را بر موقعیت یا رویداد اخیر یا جریانی که با هیجان ناخوشایندش مرتبط است، متمرکز نماید.

▶ می توان از مراجعان خواست گستره ای از ویژگیهای شیئی را که در بیرون از بدن خود ادراک می کنند، توصیف نمایند. این ویژگیها عبارت است از اندازه، شکل، وزن، رنگ، جنس، قدرت و سرعت. به هرگونه واکنش یا پاسخ شدیدی که به هیجان مذکور می دهند ( برای مثال، ترس، تفر، مقاومت و ...)، توجه کنند.

▶ درمانگر در پایان تمرین عینیت بخشیدن از مراجع می خواهد به هیجان یا هیجان هایی که به صورت شی در بیرون از بدن خود قرار داده، خوش آمد بگوید و به درون بدن هدایت کند.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت



▶ از مراجع بخواهید افکار خود را بر روی یک تخته شاسی بنویسد. حالا با دو دست این تخته شاسی را روبروی صورت خود نگه دارد به طوری که نتواند شما را ببیند. سپس سوالهایی همسو با ارزشهای مراجع از او پرسیده می شود، مانند: حالا می تونی همینطور که دو دسته افکارت رو جلوی چشمت گرفتی، عزیزانت رو بغل کنی؟ حالا می تونی ورزش کنی؟ و...

▶ در مرحله بعد از مراجع بخواهید دستان خود را جلو تر بیاورد اما همچنان جلوی دید او را گرفته باشد، درمانگر باید سعی کند تخته شاسی را در همانجا نگه دارد و مراجع سعی کند آن را دور کند.

▶ و بعد این نکته را یاد آور می شوید: هرچه شما تلاش بیشتری برای فکر نکردن داشته باشید، افکار نیرو بیشتری برای ماندن وارد می کنند.

▶ در مرحله آخر تمرین، مراجع گیره تخته شاسی را به لباسش آویزان می کند، و مجدد سوالات قبلی همسو با ارزش پرسیده می شود.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

► مواجهه با اضطراب تا حدی مانند مواجهه با هیولایی حلبی است. این هیولا کاملاً ترسناک به نظر می‌رسد و قد آن ۳۰ فوت است و ممکن است هیچ چاره‌ای نداشته باشید به جز اینکه وقت خود را صرف مبارزه و جلوگیری از غلبه هیولا بر خودتان کنید. اما هنگامی که هیولا را به اجزای مختلف مانند قوطی‌های پوسیده و سیم و وایرهای مختلف تجزیه می‌کنید، به نظر می‌رسد که تهدید آن کمتر باشد. وقتی مشکلات را به قسمت‌های مختلف تجزیه می‌کنید، می‌توانید با سهولت بیشتری مبارزه دائمی با آن‌ها را رها کنید. بنابراین می‌توانید زندگی ارزشمندی را برای خود بسازید. حالا به رویداد یا موقعیت متفاوتی بیندیشید تا احساسات، افکار و نیازهای روانی نامطلوب را فرا بخوانید. انعطاف پذیر باشید و به هر یک از این حوزه‌ها توجه نشان دهید.

استعاره

و

تمرینات

پذیرش

و

رضایت

## رویارویی آدم آهنی غول پیکر

## استعاره و تمرینات پذیرش و رضایت

- ▶ مداخله بنیادین دیگری که مبتنی بر پذیرش/تمایل است. درمانگر اکت در این تمرین به مراجع کمک می کند تا تماس دراز مدتی را با افکار، حس های بدنی، هیجانات، و خاطرات ناخوشایند خود برقرار کند.
- ▶ هدف تمرین از این قرار است : تکه تکه کردن مساله روان شناختی ( از قبیل اضطراب) برای افزایش تمایل به تجربه هر یک از عناصر آن ( یعنی، افکار، هیجانات و حس های بدنی مختلفی که به اضطراب مربوط می شود).
- ▶ روبرو شدن با اضطراب تا حدودی شبیه رو به رو شدن با آدم آهنی غول پیکر . یک آدم آهنی با ۹ متر قد، وقتی که جلوتان وایستاده، و شما جز ماندن در آن جا و جنگیدن باهاش، آن هم برای اینکه نتونه به شما صدمه بزنه، چاره دیگه ای ندارید، خیلی وحشتناک به نظر می رسه . با این حال، وقتی این آدم آهنی را تیکه تیکه می کنید- یعنی سرش، بدنش، و بقیه اجزاش را از هم جدا می کنید- کمتر وحشتناک به نظر می آید.
- ▶ سپس از مراجع بخواهید برای فراخوانی حس های بدنی، هیجانات، برانگیزاننده های رفتاری، و افکار ناخوشایند، به تفکر درباره موقعیت یا رویداد مساله سازی بپردازد .

## برگ های شناور



استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)

چشم‌هایت را ببند و نهر زیبایی را تصور کن که آب به آرامی در آن جاری است. آب روی سنگ ها و اطراف درختان جریان دارد، به پایین سرازیر می شود و از دره ای عبور می کند. هر از چندی برگ بزرگی در آب می افتد و به سمت پایین دست نهر شناور می شود. تصور کن در یک روز آفتابی گرم، کنار این نهر نشسته ای و این برگ های شناور را تماشا می کنی.

حالا نسبت به افکارت هشیار باش. هرگاه فکری به ذهنت آمد، تصور کن آن فکر روی یکی از آن برگ های شناور نوشته می شود. اگر به صورت کلمات فکر می کنی، آن کلمات را روی برگ بگذار. اگر به صورت تصاویر فکر می کنی، آن تصاویر را روی برگ بگذار. هدف این است که کنار نهر بنشینی و اجازه دهی برگ ها همچنان شناور باشند. سعی نکن کاری کنی تا نهر سریع یا آرامتر جاری شود. سعی نکن چیزی را که روی برگ ها، پدیدار می شود تغییر دهی. اگر برگ ها ناپدید شدند، اگر در ذهنت به جای دیگری رفتی یا اگر دیدی خودت وسط نهر یا روی برگی هستی، فقط مکث کن و متوجه باش که این اتفاق رخ داده است. این آگاهی را کنار بگذار و بعد یک بار دیگر به کنار نهر برگرد. فکری را که به ذهنت می آید ببین، آن را روی برگی بگذار و اجازه بده این برگ به پایین دست رودخانه شناور شود. چند دقیقه این کار را انجام بده و فقط شاهد افکارت باش که شناورند.

## استعاره شیر، شیر، شیر

▶ هدف این تمرین این است که معنا را از کلمات بازپس بگیرند. البته این کار را با استفاده از هر لغتی می توان انجام داد و در اصل با محتوای برگرفته از تجربیات درونی خاص مراجع مانند: شکست، خطر، من ضعیفم بیش از همه مفید است. که با استفاده با کلمه خنثی مثل؛ شیر یا ترشی شروع کنید و سپس با کلمه ای که شخصا برای مراجع تحریک کننده است ادامه دهید.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی  
(گسلش)

## تیشه به ریشه دلیل یابی زدن

- ▶ دلم می خواد برگردم سر کار، (اما) هنوز خیلی افسرده ام.
- ▶ به مراسم عروسی نرفتم، (چون) نگران این بودم که آن جا کسی با من صحبت نکنه.
- ▶ همسرم را دوست دارم، (اما) او من را خیلی عصبانی میکنه.
- ▶ واقعا نمی خواستم لب به مشروب بزنم، (اما) حالم خیلی بد بود.
- ▶ به کارگیری واژه (اما) و (چون) در بیانات بالا، از بروز رفتار ارزشمند ( از قبیل همسری عاشق بودن) در حین حضور افکار و احساسات مساله ساز ( از قبیل خشم و ناکامی) جلوگیری می کند.
- ▶ این تله های کلامی بیان می دارند که محتوای روان شناختی مساله ساز باید پیش از اینکه رفتار شادی بخش امکان عرض اندام پیدا کند، اصلاح شود.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی  
(گسلش)



## تمرین افکار نگاشته شده روی کارت ها

از مراجع خواسته شود افکار دردسر ساز خود را روی کارت های کوچکی بنویسند. برای نشان دادن تقلایی که مراجع جهت اجتناب از این افکار انجام می دهد ( یعنی، اجتناب تجربه ای)، به سرعت برق و باد کارتهای مذکور را به سمت زانوی مراجع پرتاب کنید و در ابتدا از وی بخواهید برای جلوگیری از برخورد کارتها با زانویش، آنها را از خود دور نماید.

در ادامه تمرین، از وی بخواهید بدون اینکه دست به اجتناب از کارت ها بزند، به داشتن آنها تمایل نشان دهد. همچنین، از وی بخواهید به تفاوتی که از لحاظ میزان انرژی مصرفی بین این دو راهبرد وجود دارد، توجه کند.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)



## به یک زبان دیگر بگو

- ▶ این تمرین تجارب یادگیری زیر را تسهیل می کند:
- ▶ ۱. ذهن جریان پیوسته ای از محاوره های ارزیابانه که اغلب سودمند نیستند، منتشر می کند.
- ▶ ۲. ذهن مسئول نیست و مراجع صرف نظر از دستورهای ذهن می تواند مسیر خود را انتخاب کند.
- ▶ ۳. هر جا می روید، ذهن خودتان را با خود ببرید.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)



## اسم کارتون را بگو



استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)

▶ از مراجع بخواهید یک شخصیت کارتونی را انتخاب کند که عقیده دارد می تواند احساسات و رفتارهایش را بازنمایی کند یا مظهر آن ها باشد، به خصوص شخصیتی که هرگز نمی توان آن را جدی گرفت. از او بخواهید تصور کند این افکار با صدای آن شخصیت کارتونی بیان می شوند. مثلاً مراجعی که مضطرب و جزئی نگر است می تواند برینی اسمورف را انتخاب کند، چون برای هر چیز کوچکی نگران است.

▶ چون برای هر چیز کوچکی نگران است، در حالی که سایر اسمورف ها به او محل نمی گذارند و هرگز جدی نمی گیرندش. در این مثال از مراجع بخواهید افکار منفی خودش را با صدای آزاردهنده اما خنده دار برینی اسمورف بشنود.



## دست ها همچو افکار

▶ برای لحظه ای فکر کن دست هایت افکارت هستند دستانت را مقابل خودت بگیر به صورتی که کف دست هایت باز باشد، مانند صفحات یک کتاب باز در مقابلت. سپس به آهستگی دستانت را بلند کن و به سمت صورتت بیاور. این کار را ادامه بده تا زمانی که دست هایت، صورتت را بپوشاند. حالا چند ثانیه از فاصله ی میان انگشتانت به دنیای اطراف نگاه کن و توجه کن این وضعیت چطور بر دیدگاه تو نسبت به دنیا تاثیر می گذارد.

▶ اگر بخواهی همین طور که دستانت روی چشم هایت را پوشانده، تمام طول روز این اطراف و آن اطراف بروی زندگی ات چطور می شود؟

▶ این کار چقدر تو را محدود می کند؟

▶ چه فرصت هایی را از دست خواهی داد؟

▶ این کار چگونه توانایی ات برای واکنش به دنیای اطرافت را کاهش خواهد داد؟

▶ حالا یکبار دیگر چشمانت را با دست هایت بپوشان، اما این بار خیلی آهسته آنها را از روی صورت بردار و پایین بیاور. همچنان که دستانت به آرامی از مقابل چشمانت پایین می آیند، توجه کن که ایجاد ارتباط با من و دنیای اطرافت چقدر راحت می شود. این کار شبیه همجوشی زدایی است. همچنان که دستانت را پایین می آوری، افکارت ناپدید نمی شوند اما رسیدن به نوعی جدایی به تو اجازه می دهد به شکلی کامل تر و انعطاف پذیرتر توجه داشته باشی و به این ترتیب آزاد می شوی تا به شیوه هایی اقدام کنی که برایت مهم هستند.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)

▶ هدف از این استعاره توجه کردن به زمانی است که یک تغییر روی می دهد. نگاه کردن از افکار به جای نگاه کردن به افکار. شما تشخیص خواهید داد که این تغییر زمانی رخ می دهد که رژه متوقف می شود یا شما با رژه رفتن همراه می شوید.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)



## استعاره مسافران اتوبوس

در این استعاره، مراجع راننده اتوبوس است؛ اتوبوسی که تا خرخره از مسافر پر شده است ( بعضی از این مسافران ترسناک و گستاخ هستند). مسافران نمودار افکار، هیجانات، خاطرات، حس های بدنی و برانگیزنده های رفتاری مراجع هستند.

در حین اجرای این استعاره، مراجعان ترغیب می شوند مسیری را که با اتوبوس طی می کنند، متجلی ارزش های برگزیده خود، و مسافران (( اخلاکگر)) را به مثابه محتوای روان شناختی مساله ساز در نظر بگیرند، محتوایی که در طی مسیر باید به ناچار با آن مقابله کنند.

برخی از مسافران با توسل به زور سعی می کنند یا راننده را به متوقف کردن اتوبوس وا دارند، یا وی را به حرکت در مسیر های دیگر مجبور کنند.

آرام کردن یا بیرون کردن مسافران سرکش، افعالی ناموثر و انرژی بر تلقی می شود. استدلال این استعاره آن است که راننده نمی تواند با یک دست دو هندوانه بر دارد؛

یعنی نمی تواند در آن واحد هم در مسیر ارزش هایش حرکت کند و هم با مسافران سرکش به جر و بحث و زد و خورد بپردازد.

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)

سنجش  
میزان هم آمیزی شناختی  
در طول شبانه روز

▶ در اکت گفته می شود که ذهن و فکر، بیشتر اوقات انسان را اسیر خود نمود و رفتار او را تحت کنترل خود گرفته است. این فرم این ادعا را بررسی می کند. (کاربرگ سنجش میزان هم آمیزی شناختی در طول شبانه روز)

استعاره

و

تمرینات

ناهم آمیزی شناختی

(گسلش)

## تنفس آگاهانه

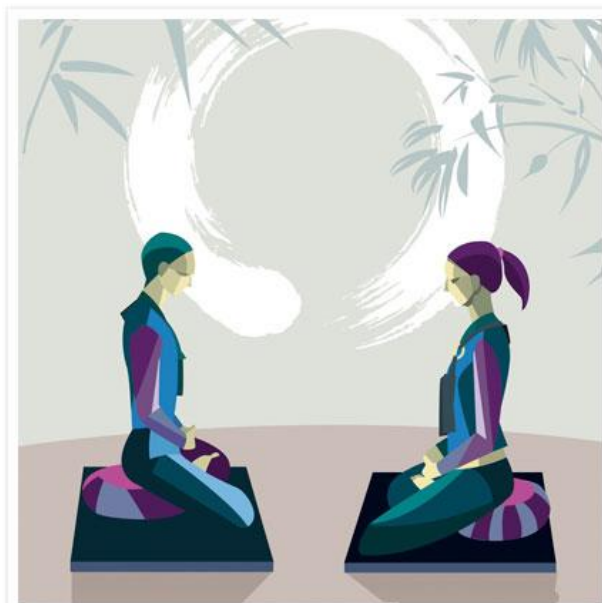
استعاره

و

تمرینات

آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )



به طرز نشستن خود روی صندلی توجه کنید... به محل تماس بدن خود با صندلی توجه کنید... اکنون به تنفس خود توجه کنید... توجه کنید که هوا چگونه وارد بدن شما می شود، از کجا عبور می کند و چگونه از بدن شما خارج می شود... توجه کنید که کدام یک اعضای بدنتان هنگام تنفس تکان می خورد... اکنون دست خود را روی شکم خود بگذارید و ببینید که آیا موقع تنفس تکان می خورد... اکنون دست خود را روی شکم بگذارید و ببینید که آیا موقع تنفس تکان می خورد یا خیر... کمی نفس خود را عمیق تر کنید تا جایی که از شکم خود نفس بکشید... توجه کنید که شکم، سینه و شانه هایتان در هنگام دم باز می شود... همین طور عمیق تر و آهسته تر نفس بکشید... به احساس فیزیکی که تجربه می کنید توجه کنید... چند لحظه فقط بر روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید...

## راه رفتن آگاهانه

- ▶ هدف این تمرین عموماً تمرکز توجه بر فعالیت راه رفتن است. برای مداخلات همچون کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی استفاده می شود.
- ▶ تمرینی که الان می خواهیم انجام بدهیم، برای متمرکز کردن توجه آگاهی به تجربه راه رفتن تو است. چشمهایت را ببند در وضعیت راحتی صندلی بنشین و چند نفس عمیق بکش. توجه کن چطور بدنت با صندلی سازگار می شود. ببین آیا می توانی متوجه حس هایی در پشت و پاهایت، در جاهایی که در تماس با صندلی هستند بشوی. همونطور که چشمانت بسته است، کف پاهایت را محکم روی زمین بگذاری، به آهستگی بلند شوی و توجه کنی به حرکات بدنت، به حس های توری پاهایت وقتی می ایستی، به احساس فشار در پاها، ادامه بده و همین طور که آنجا ایستاده ای، چند نفس عمیق بکش.
- ▶ حالا چشم هایت را باز کن و پای راست را بلند کن و شروع کن به راه رفتن. به حس پایت که به زمین برخورد می کند و احساس زمین که زیر پایت قرار دارد توجه کن.
- ▶ حالا خیلی آهسته راه برو و توجه کن حرکات و هر گامت چقدر حساب شده هستند. آیا بدنت تلاش می کند خودش را متعادل نگه دارد؟

## استعاره

و

## تمرینات

## آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )

## تمرین گل قاصدک

▶ این تمرین بر آگاهی از لحظه حال درباره نواحی درد جسمی یا ناراحتی در بدن تمرکز دارد. اما می‌تواند برای استفاده در خصوص درد هیجانی نیز تغییر یابد. هدف این تمرین توجه به تجربیات درونی دردناک است.

▶ برای این تمرین از مراجع خواسته می‌شود تجربه درونی (خشم، ترس، اضطراب یا غم یا درد جسمی) را مشخص کند. به آرامی چشم‌هایش را ببندد و در وضعیتی بنشیند که تا حد ممکن راحت است. نفس‌های عمیق بکشد و بر ریتم تنفس تمرکز کند... جایی را در بدن را مشخص کند که در آن جا حسی ناخوشایند یا درد را تجربه می‌کند. مثلاً تپش قلب، تنگی در سینه، درد شکم، حالت تهوع و این ناراحتی یا درد را سر یک گل قاصدک بزرگ کرک‌دار تصور کند. به پرزهای قاصدک که تجربه درونی‌اش را نگه داشته‌اند توجه کرده و به جدا شدن آن‌ها را تماشا کند.

استعاره

و

تمرینات

آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )

## تمرکز بر شی یا نماد

- ▶ این تمرین شیوه ای شاد برای برقراری روابطی جدید افکار و احساسات دردناک است.
- ▶ از مراجع خواسته می شود یک شی مثل توپ، سنگ، کارت ویزیت... را بعنوان نماینده احساس یا فکر دشوار انتخاب کند.
- ▶ طی هفته بعد با این شی طوری رفتار کند که انگار چیزی خوشایند است که نیازی نیست از بین برود. می تواند آن را با خود به همراه داشته باشد. مثل یک چیز با ارزش با ملایمت در دست بگیرد. و توجه کند که جدا از اوست و تمام او نیست، درست مثل احساس یا فکر دشوارش. می تواند بگذارد فقط آنجا باشد، یا می تواند شدیداً بر آن تمرکز کند، درست مثل احساس یا فکر.

استعاره

و

تمرینات

آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )



## مشاهده افکار

این تمرین عموماً با تنفس تمرین می شود، با افکار به کار می گیرد. هنگام اجرای تمرین و سایر تمرین های مراقبه گون، مهم است صدایتان آرام و لطیف باشد و ترجیحاً هنگام هدایت تمرین، به عکس العمل مراجع توجه کنید. به این صورت که:

در این تمرین می خواهیم مدت زمانی را صرف مشاهده کنیم. شروع کن و چشمهایت را ببند، راحت در صندلیت بنشین و چند نفس عمیق بکش. به جای بستن چشمهایت می توانی به یک نقطه ای روی دیوار روبه رو خیره شوی.

با فرو رفتن در این لحظه و به درون بدنت شروع کن، به حس های کف پاهایت که روی زمین قرار دارد و به حس های بدنت در محل های ی که با صندلی در تماس است توجه کن...

چند لحظه از تنفس خودت آگاه شو: از حرکات آرام بدنت در زمان تبادل هوا در بینی، دهان و ریه-هایت. همچنان که این جریان آرام هوا شکم یا سینه ات را بالا و پایین می برد، ممکن است متوجه این حس شوی... به حرکت فکر و حرکت ذهن متفکر توجه کن. فقط اجازه بده افکار بیایند و بروند شبه کاری که با تنفس می کنی. صرفاً مشاهده گر فکرت باش. هیچ نیازی به تغییر، قضاوت آن نیست. فقط متوجه آن فکر باش. آیا سنگین است یا تیره یا سبک؟ آیا سریع حرکت می کند یا آهسته؟ آیا این فکر تو را به آینده می برد گذشته؟

.....

سپس دوباره به تمرین تنفس برگرد.

## استعاره

و

## تمرینات

## آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )

## توجه آگاهی موسیقی

تمرین گوش دادن ذهن آگاه را می توان هم برای گسترش آگاهی از لحظه حال و هم برای کمک به پرورش همجوشی زدایی به کار برد. این تمرین را می توان با انواع ختلف موسیقی اجرا کرد و قطعات باید با تفکر انتخاب شوند. چون کلمات می توانند ذهن مراجعان را به جهات مختلف ببرند و بر تجربه آن ها تاثیر بگذارند. در این تمرین برای بعضی ها بهتر است روی یک ساز متمرکز شوند و فقط به صدای آن ساز توجه کنند. برای بعضی ها هم بهتر است فقط حس های بدن مثل تنفس، ضربان قلب و سایر حس های جسمی توجه کنند.

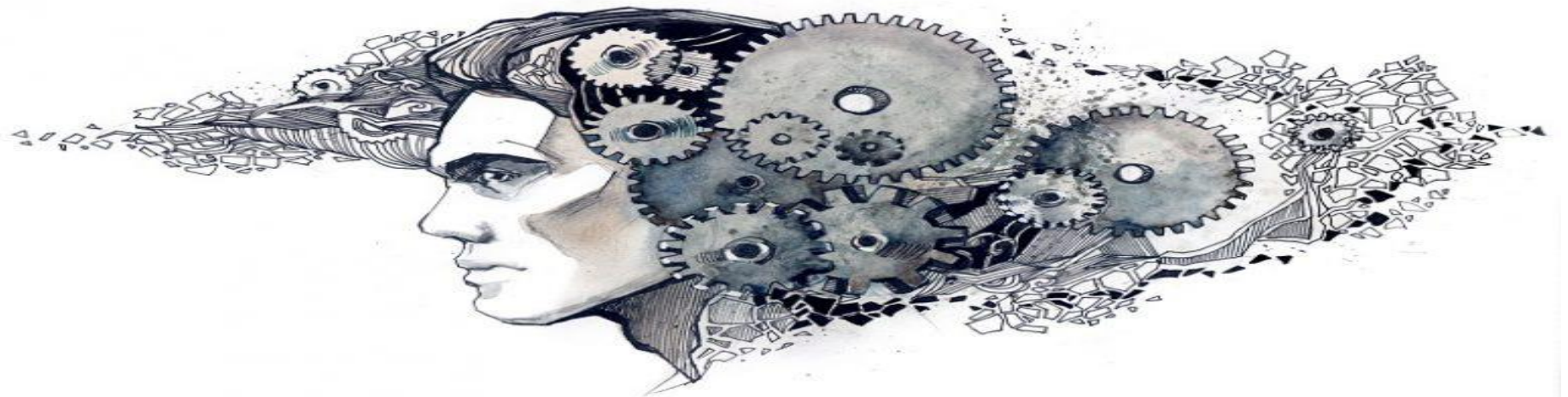
استعاره

و

تمرینات

آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )



## ساختن حباب



► وقتی به فضای باز رفتید، از مراجع بخواهید راحت باشد و حباب بسازد. یا خودتان حباب بسازید و از مراجع بخواهید مشاهده گر باشد. اینکه چطور هر حباب به آرامی شکل می گیرد و سپس دور می شود. چطور حباب ها شکل می گیرند، بالا می روند، پایین می آیند و ناپدید می شوند. چه زمانی ذهنش منحرف می شود و سپس تعمداً به تمرین برگردند. بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه مشاهده حباب ها از مراجع بخواهید تصور کند که هر حباب دربردارنده یک فکر، احساس، خاطره، یا حس بدنی است در این لحظه با آن مواجه هستند. او را هدایت کنید تا این حباب را با پذیرش و آگاهی از تجربیات درونی خودشان مشاهده کند. این فرایند را بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

استعاره

و

تمرینات

آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )

## ثبت تمرین توجه آگاهی

این تمرین به چگونه نوشتن تمرینات توجه آگاهی تشویق می کند. فعالیت های غیر رسمی با اینکه به طور معمولاً به این روش انجام نمی شود. می توان ظرف ها را آگاهانه شست، توجه به کل تجربیات (مثلاً؛ حس کردن داغی آب، بوی مایع ظرفشویی و...)، نفس کشیدن، بازی با کودکان یا رانندگی کردن. فعالیت های رسمی که برای بهتر شدن توجه آگاهی به کار برده می شود. مثل یوگا، مدیتیشن و... هستند. بنابراین در پایان روز تعداد دفعاتی که شما هر کدام از فعالیت ها را انجام داده اید، بنویسید. چنانچه در رابطه با تمرین توجه آگاهی تشخیص می دهید چیزی هست که لازم است به خاطرتان بماند، این نکات را در بخش توضیحات یادداشت کنید. (کاربرگ ثبت تمرین توجه آگاهی)

استعاره

و

تمرینات

آگاهی از لحظه حال

( توجه آگاهی )

## تمرین حرف زدن و گوش دادن

- ▶ این تمرین راهی سریع و در عین حال موثر برای کمک به مراجع است تا به صورت تجربی به چشم‌انداز مشاهده گر دست پیدا کند. برای شروع این فرایند تمرین خوبی است.
- ▶ برای ۳۰ ثانیه بعدی، در سکوت به چیزی گوش کن که ذهنت دارد می گوید: اگر افکارت متوقف شدند، فقط به گوش دادن ادامه بده تا دوباره شروع کنند. ( ۳ ثانیه مکث کن) پس در ذهنت دو بخش داری: بخشی در ذهنت هست که حرف می زند (خود فکور) و بخشی که گوش می دهد (خودمشاهده گر)

استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر)



## استعاره صفحه شطرنج



### استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

(خود مشاهده گر)

- ▶ مهره های شطرنج نمودار افکار، احساسات، و حس های بدنی مراجعست. گروهی از مهره ها نمودار محتوای روان شناختی منفی و گروهی دیگر نمودار محتوای روان شناختی مثبت تر است.
- ▶ وقتی خیلی تلاش می کنیم تا مهره های مثبت بیشتری و مهره های منفی کمتری داشته باشیم، ممکنه خودمان را توی دردسر بندازیم. متأسفانه ممکنه هیچ موقع برنده این نبرد نباشیم.
- ▶ درمانگر : اگر همه این مهره ها افکار و احساسات شما باشه، پس نقش شما توی نمایش نامه صفحه شطرنج چیه؟
- ▶ برابر دانستن خویشتن با مهره (بازیکن)، یعنی محتوا انگاشتن خویشتن به این معنی است که زندگی مراجع به جنگی بی پایان، خسته کننده و بیهوده محدود شده است.
- ▶ درمانگر اکت مراجع را ترغیب می کند که صفحه شطرنج را خویشتن فرض کند. به همین دلیل از وی می خواهد به نحوه ای که صفحه شطرنج می تواند به سادگی تمام مهره ها را، بدون سر و کله زدن یا نزاع با آنها، نظاره کند، باشد.



## استعاره

### بافتار انگاشتن خویشتن

این تمرین برای تماس قرار دادن مراجع با حس های بدنی، خاطرات، نقش ها، هیجانات و افکارش طراحی شده است تا او به هر یک از آن ها توجه کند و سپس متوجه شود همانی که توجه می کند نیز هست. هر تمرینی با افزودن دستوالعمل " توجه کن چه کسی در حال توجه کردن است " یا " آگاه باش که در حال توجه کردن هستی " می تواند خود همچون بافتار را هدف قرار دهد. این کار در هر موقعیتی شدنی است، مثلا توجه به رنگ های رنگین کمان، مشاهده دمای آب در حمام، شنیدن ضرب آهنگ موسیقی، تماشای افکاری که شناور هستند.

## استعاره

9

### تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر )

- ▶ درمانگر اکت در حالی که مشغول راهنمایی مراجع برای تمرین ذهن آگاهی از تفس است، ممکن است دستورالعمل های زیر را که به بافتار انگاشتن خویشتن اختصاص دارد، مطرح کند.
- ▶ همان طور که به تنفستان توجه می کنید، آگاه باشید که شما مشغول توجه کردن هستید. آگاه باشید که در اینجا دو چیز وجود دارد : تنفستان و خودتان؛ یعنی انسانی هوشیار که دارد به تنفسش توجه می کند. همان طور که به تنفستان توجه می کنید، به اینکه چه کسی مشغول توجه کردن است نیز توجه کنید».
- ▶ درمانگر می تواند تمرین را اینگونه آغاز کند که از مراجع بخواهد به فلان شی نگاه کند و خویشتن خویش را مشاهده گر آن شی فرض نماید.

استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر )

## همجوشی با خود ارزیابی

این تمرین قصد دارد مراجعان را هدایت کند تا خودارزیابی " جملات من.... هستم" را چه مثبت و چه منفی به صورت بی طرفانه مشاهده کنند و فقط به عنوان کلمات به آن ها توجه کنند نه اینکه آن ها را به عنوان واقعیت بپذیرند.

مثال؛ درمانگر خودکاری را پیش می آورد. این خودکار سفید است، با حروف مشکی روی آن و یک در مشکی. نوکش فلزی است و جوهر مشکی دارد. موافقی؟

حالا فرض کن من بگویم این بهترین خودکار دنیا است. خودکاری بهتر از این وجود ندارد. موافقی؟ درست است می بینی چقدر با ارزیابی فرق دارد. بهترین خودکار دنیا در این خودکار وجود ندارد. این چیزی است که من درباره این خودکار می گویم. این یک ارزیابی در خودکار وجود ندارد. و " بی ارزش" یک ارزیابی است که در تو وجود ندارد. این فقط چیزی است که تو درباره خودت می گویی. این ربطی ندارد به اینکه تو کامل هستی یا نه. تو بافتاری برای فکر " من بی ارزشم" هستی، نه چیز بیشتر. داشتن فکر باعث نمی شود این فکر حقیقت داشته باشد یا نداشته باشد.

استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر)

## تمرین احتمالا نمی توانم

این تمرین برای مراجعان مضطرب فوق العاده است. و برای اجتناب از افراد، مکان ها یا موقعیت هایی که از آن ها می ترسند و دلایل زیادی می آورند. این تمرین را با بحث مختصری درباره درگیری های خاص مراجع شروع کنید.

درمانگر: چند بار گفتی " من واقعا می خواهم بیشتر اجتماعی باشم، اما آدم خیلی مضطربی هستم " درست گفتم؟

مراجع: بله، من دست و پاچلفتی و خجالتی هستم. اصلا نمی توانم این کار را بکنم.

درمانگر: به نظر می رسد این داستانی بسیار تاسف بار است. مایلی کاری را با من امتحان کنی؟

مراجع: آره، چرا نه؟ چه چیزی دارم از دست بدهم.

درمانگر: عالیه. من از این رضایت تو ممنونم. دست راست را برای من بلند کن.

دست راست خود را بلند کنید) حالا بعد از من تکرار کن " من نمی توانم دستم را بلند کنم " من فردی هستم که در بلند کردن دست راستش کاملا ناتوان است...

من احتمالا نمی توانم دست راستم را در هوا نگه دارم... اگر مجبور شوم دست راستم را یک ثانیه دیگر اینجا بالا نگه دارم، ممکن است بمیرم "

## استعاره

9

## تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر )

## خانه با مبلمان

از مراجع خواسته می شود خانه ای با چندین اتاق تصور کند، هر خانه ای که دوست دارد، خانه ای را تصور کند که خالی از مبلمان و دکوراسیون است. اما در طول زمان به تدریج اجزا مختلف مبلمان در اتاق های مختلف آن خانه جای داده می شود. برخی دیگر از این اثاثیه، چیزهایی هستند که مراجع برچسب "شیک" یا "جذاب" به آن ها نمی زند، برخی دیگر برچسب "زشت" یا "از مد افتاده" می - خورند. از مراجع بخواهید یک شیوه ی چیدن مبلمان را تصور کند خانه را خالی کند و دو مرتبه چیدمان دیگری را تصور کند. این کار را چندین بار با لوازم شیک و جذاب و زشت و از مد افتاده انجام دهد درحالی که خانه بدون تغییر باقی بماند. بعد از انجام این کار درمانگر به مراجع نشان می دهد که گرچه محتویات خانه آمدند و رفتند اما ماهیت اصلی خانه بدون تغییر باقی ماند. خانه فقط ظرف و زمینه ای بود که همه ی اجزای مبلمان را نگه می داشت به همین نحو خود مشاهده گر می تواند انواع تجربیات درونی را صرفاً نگه دارد

استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر)

## آسمان وضع هوا

خود مشاهده گر تو شبیه آسمان است. افکار و احساسات شبیه وضع هوا هستند. وضع هوا دائما تغییر می کند اما هوا هر چقدر هم بد باشد، به هیچ طریقی نمی تواند به آسمان صدمه بزند. قدرتمندترین طوفان، شدیدترین گردباد یا سخت ترین کولاک زمستانی هیچ کدام نمی توانند صدمه یا آسیبی بزنند. صرف نظر از بدی وضع هوا، آسمان همیشه پذیرای آن است. و دیر یا زود وضع هوا حتما تغییر خواهد کرد.

گاهی فراموش می کنیم آسمان هم هست در حالی که آسمان سر جایش است. گاهی نمی توانیم آسمان را ببینیم چون ابرها مانع می شوند. اما اگر به اندازه کافی بالا و از ابرها فراتر برویم، حتی متراکم ترین و تیره ترین ابرهای طوفانی، دیر یا زود به آسمان باز خواهیم رسید که بی کران و پاک در تمام جهات گسترده شده است. تو بیش از پیش می توانی یاد بگیری به این بخش از خودت دست پیدا کنی. فضای ان درونی که از آنجا می توانی مشاهده کنی و برای افکار و احساسات دشوار جا باز کنی.

استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر )



## شاهزاده و گدا

### استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر )

از مراجع بخواهید یک شاهزاده و یک گدا را تصور کند که کاملاً شبیه یکدیگر هستند و فقط لباس هایی متفاوت می پوشند. یک روز آن ها یکدیگر را می بینند و تصمیم می گیرند برای یک روز جایشان را با هم عوض کنند. شاهزاده لباس های کهنه گدا را می پوشد و گدا ردای شاهزاده را به تن می کند. شاهزاده با لباس های بدبو در شهر راه می رود و مثل گداها با او رفتار می شود. گدا لباس های گران قیمت به تن دارد و مانند اعضای خانواده سلطنتی با او رفتار می شود. گدا در لباس شاهزاده، در لباس شاهزاده از غذاهای شاهانه ای که به او می دهند لذت می برد و بی درنگ با گداهای دیگر تقسیم می کند. شاهزاده در لباس گدا، نان دخترک کوچکی را می دزدد؛ البته خودش را مجاز به این کار می داند. او گداهای دیگر را پایین تر از خودش می داند و با آن ها غذا نمی خورد. پس با اینکه شاهزاده و گدا لباس های متفاوتی پوشیده اند و دیگران رفتارهای متفاوتی با آن ها دارند، شخصیت حقیقی آن ها بدون تغییر باقی می ماند.

## در آوردن زره

به نظر می رسد قبلا در زندگی ات چنان جنگی بر پا بوده که مجبور بودی زره محکمی بپوشی تا از خودت دفاع کنی؟ تو به یک شوالیه همیشه در جنگ تبدیل شده ای و به همین دلیل همیشه زرهت را به تن داشتی. تو آنقدر در زرهت راحت بودی که انگار این زره جزیی از پوست تن خودت بوده است و بفهمی نفهمی فراموش می کردی آن را به تن داری. واین زره واقعا موثر بوده و نمی گذاشته آسیب جدی ببینی. به زندگی خودت در حال حاضر نگاهی بینداز. آیا هنوز با افراد دوروبرت در جنگ هستی؟

آیا می توان گفت جنگ تمام شده، ولی تو هنوز با زره این طرف و آن طرف می روی؟  
چقدر آزادی حرکت داری؟

این زره واقعا چه هزینه هایی برایت دارد؟

درست است که نگه داشتن زره مانع آسیب دیدگی می شود، اما آیا مانع نمی شود که واقعا احساس به حساب آمدن و دوست داشته شدن کنی؟

اگر این زره را که دیگر کارایی ندارد دربیآوری، اوضاع چطور خواهد شد؟

استعاره

و

تمرینات خود زمینه ای

( خود مشاهده گر )

## ماشین ذهن

▶ تمرینی سریع و ساده است که از مراجع می خواهد از طریق تصور کردن خودش از منظر فردی که به او نزدیک است، درباره ارزش های شخصی اش فکر کند.

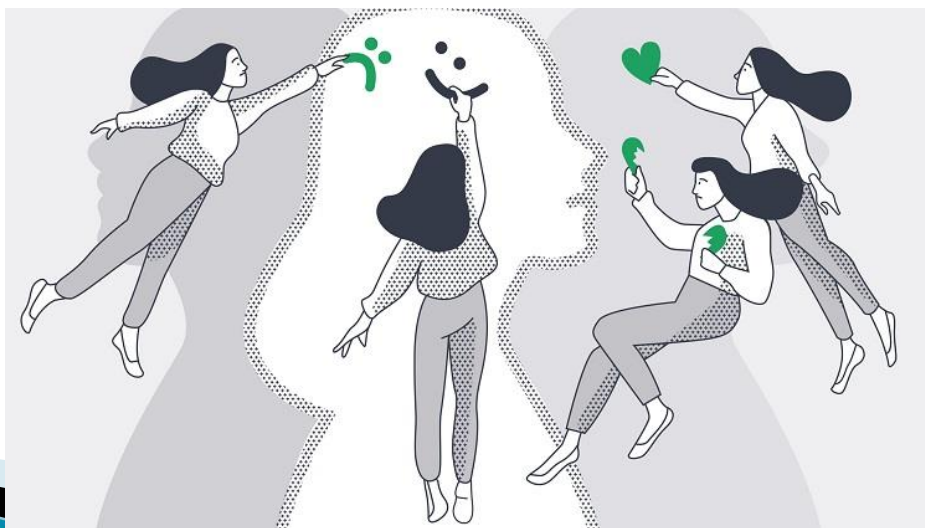
▶ تصور کن من یک ماشین ذهن خوان دارم که با ذهن فردی که برای تو خیلی مهم است تنظیم شده است، طوری که می توانی تمام فکرهای آن فرد را بشنوی. همینطور که این ماشین را روی موجش تنظیم می کنی، آن فرد دارد درباره تو فکر می کند. درباره اینکه تو منتظر چه چیزی هستی، نقاط قوت تو کدامند، چه معنایی برای او داری و نقشی که در زندگی اش بازی می کنی. در دنیای ایدئال یعنی جایی که در آن مانند انسانی زندگی کرده ای که حقیقتاً می خواهی باشی، چه چیزی از فکر این فرد خواهی شنید؟

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها



## ده گام برای آموزش ارزش

۱. یک ارزش انتخاب کن

۲. به عکس العمل ها توجه کن

۳. یک فهرست بنویس

۴. یک رفتار انتخاب کن

۵. به قضاوتها توجه کن

۶. برنامه ای تهیه کن

۷. فقط رفتار کن

۸. متعهد شو

۹. خاطرات مربوط به عکس العمل هایت را هر روز بنویس

۱۰. تأمل

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها

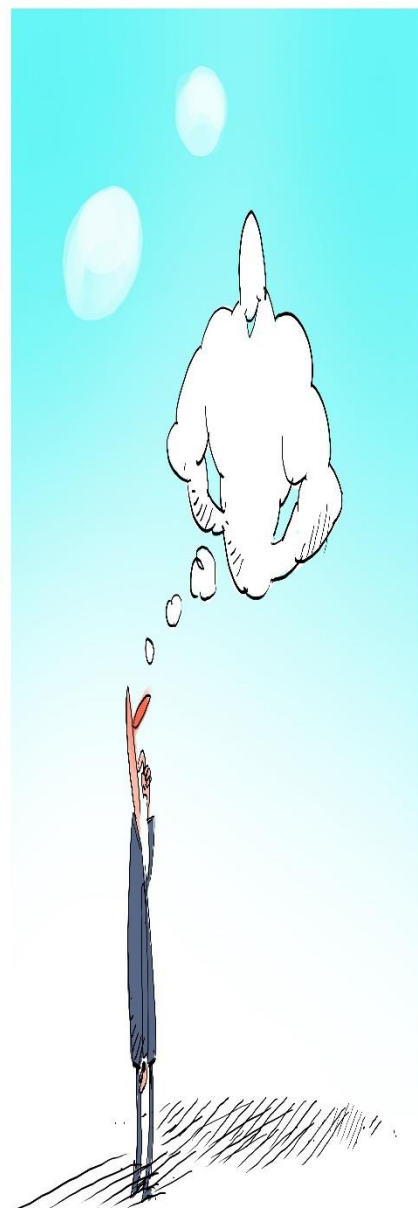
## قهرمان

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها



درباره ی قهرمان های خودت فکر کن. افرادی را در نظر بیاور که در زندگی تو نقشی مستقیم ایفا کرده اند؛ اعضای خانواده، دوستان، معلمان، مربیان، هم گروهی و... حالا درباره افرادی فکر کن که غیرمستقیم الهام بخش تو بوده اند؛ نویسندگان، هنرمندان، افراد معروف یا حتی شخصیت های تخیلی.

بیش از همه دوست داری شبیه چه کسی باشی؟

فردی را انتخاب کن که واقعا تحسین می کنی. حالا درباره ی تمام ویژگی هایی که واقعا در این شخص تحسین می کنی فکر کن و ویژگی های شخصی او را، نه شرایطش را، بنویس. وقتی این کار را کردی، می خواهم آن را بررسی و فکر کنی چطور این ویژگی ها می تواند به ارزش های شخصی خودت تبدیل شوند.

درباره ویژگی های خاصی که طرح می شوند صحبت کنید. ممکن است مراجعان چنین چیزهایی بنویسند: بلندپرواز، از خودگذشته، بخشنده، متفکر، مهربان، دلسوز، خلاق و... از مراجع بترسید فکر می کنی چگونه شبیه این فرد هستند یا شبیه او نیستند و به چه شیوه هایی دوست دارند بیشتر شبیه این فرد باشند. به آن ها کمک کنید حوزه هایی از زندگی را تعیین کنند که ممکن است در آن ها تمایل داشته باشند روی ایجاد این ویژگی ها کار کند. (کاربرگ تمرین قهرمان)

## تغییر چیدمان خانه

تصور کن می خواهی چیدمان خانه ات را عوض کنی. برای انتخاب کف پوش های جدید و جذاب و اسباب و لوازم مدرن و نقاشی دیوارها با رنگ های جدید و زیبا هیجان زده هستی. ولی می فهمی که یک ترک بزرگ در پی خانه ات وجود دارد. اگر قبل از تصمیم گیری درباره اینکه می خواهی چه کسی باشی و می خواهی مظهر چه چیزی باشی، سعی کنی بفهمی چگونه زندگی کنی، چگونه این مشکل را حل کنی یا چگونه به این انتخاب دست بزنی و... مانند این است که بدون تعمیر بی خانه، به عوض کردن مدل خانه ادامه بدهی. الان باید زمان و پول اضافی خرج کنی تا پی خانه را به درستی تعمیر کنی و این ممکن است به این معنا باشد که همین حالا نمی توانی کف پوش زیبا و اسباب و وسایل مدرن در اختیار داشته باشی. با وجود این، دست آخر خانه ای محکم خواهی داشت.

تعیین ارزش ها شبیه یک پی محکم برای خانه ات است. زندگی کردن هم راستا با ارزش هایت تضمین نمی کند هر چیزی که می خواهی رخ خواهد داد یا اینکه الزاماً احساس راحتی خواهی کرد، اما می دانی که در مسیر صحیح هستی و یک زندگی کامل تر، غنی تر و معنادارتر خواهی داشت که با انسانی که می خواهی باشی سازگارتر است. زیستن یک زندگی ارزش مدارانه به این معنا است که حتی زمانی که اوضاع خوب پیش نمی رود، تو نه تنها مستحکم باقی خواهی ماند، بلکه انسجام این بنا را نیز حفظ خواهی کرد.

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها



## استعاره کلاس درس

استاد دانشگاهی یک ظرف شیشه ای بزرگ و خالی در مقابلش روی میز بود. او ظرف خالی را با توپ های پینگ پنگ پر کرد و از دانشجویان پرسید آیا ظرف پر است. آن ها گفتند بله. سپس یک ظرف قلوه سنگ برداشت و آن ها را داخل ظرف بزرگ تر خالی کرد، طوری که قلوه سنگ ها فضای خالی بین توپ های پینگ پنگ را پر کردند. او دوباره از دانشجویان پرسید آیا ظرف پر است؟ آن ها گفتند بله.

سپس گفت: این ظرف نمایانگر زندگی شماست. توپ های پینگ پنگ هم مهمترین چیزهای هستند، خانواده شما، فرزندان شما، سلامت جسمی شما، دوستی های شما و تمایلات شدید شما. چیزهایی که اگر همه چیزهای دیگر از دست بروند و فقط همین چیزها باقی بمانند، زندگیتان همچنان پر بار خواهد بود. قلوه سنگ ها مثل شغل، خانه، ماشین. شن هم چیزهای باقی مانده و کوچک هستند. بنابراین اگر اول شن را در ظرف بریزید، نمی توانید تمام سنگ ریزه ها را در ظرف جا بدهید، چه برسد به توپ های پینگ پنگ، زندگی هم همین طور است. اگر همه زمان و انرژی خود را صرف امور کوچک کنید، برای چیزهای که بیش از همه برایتان مهم هستند فضا نخواهید داشت. (کاربرگ کلاس درس)

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها

تصور کن مهندس هوافضا هستی و در اتاق فرمان نشسته ای و پرواز یک هواپیما را روی صفحه نمایش مقابلت نگاه می کنی. وظیفه تو این است که جزئیات مربوط به کنترل وزن، نیروی بالابر، مقاومت هوا و حرکت روبه جلو هواپیما را تنظیم کنی تا هواپیما به طور موثری به پروازش ادامه دهد. تمام این عوامل به یک اندازه اهمیت دارند و اگر تنظیمات لارم را انجام ندهی یا اگر بیش از اندازه همه چیز را تصحیح کنی، هواپیما قادر نخواهد بود به درستی پرواز کند.

اگر چه برای تنظیمات کنترل داری، اما عوامل دیگر از کنترل تو خارج هستند مثلاً؛ وضعیت آب و هوا، از کار افتادن موتور، ساخت خود هواپیما. اگر اسیر نگرانی های خارج از کنترل شوی این نگرانی می تواند تنظیماتی را که در کنترل تو هستند تحت تاثیر قرار دهد. باید بر عواملی تمرکز کنی که می توانی آن را کنترل کنی.

بعد از چند دقیقه از مراجع بپرسید چگونه این استعاره را تفسیر می کند. او باید متوجه شود که وظیفه مهندس یعنی شناسایی و تنظیم عواملی که در کنترلش هستند.

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها

## نوشتن زندگی نامه شخصی



استعاره

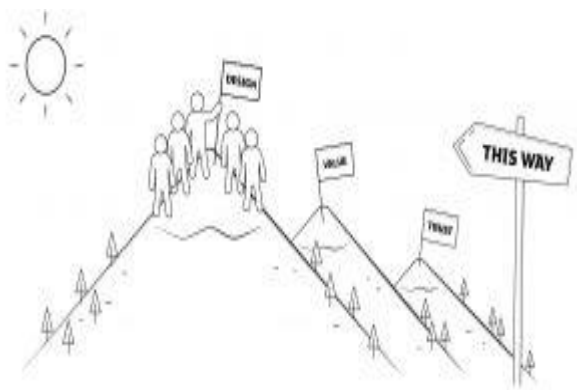
و

تمرینات

ارزش ها

- ▶ این تمرین، تمرینی با چشم های بسته است که دو در دو بخش انجام می شود. هدف بخش اول، شناسایی تصورات مراجع در خصوص زندگی ایده آله است و بخش دوم، به بررسی شیوه ی زندگی کنونی مراجع می پردازد.
- ▶ در این تمرین از مراجع خواسته می شود چشمانش را ببندد و تصور کند زندگی طولانی رضایت بخشی را زیسته است و فردی که می خواسته باشی هستی در حال نوشتن زندگی نامه ات دوست داری چه چیزهایی درباره خودت بگویی؟ دوست داری خوانندگان چه چیزهایی درباره تو بدانند؟
- ▶ بر تصور کلی از اینکه چطور زندگی کردی به چه کسی تبدیل شدی تمرکز کن.
- ▶ از مراجع بخواهید تعدادی از ارزش ها، از جمله رفتارهایی که منعکس کننده آن ارزش ها هستند فهرست کند. یا آن را بعنوان تکلیف خانگی به کار بگیرید.

## تکلیف ارزش ها



استعاره

و

تمرینات

ارزش ها

در طول چند هفته گذشته، زمان هایی را درون و بیرون جلسه اختصاص دادید برای فکر کردن در مورد اینکه چگونه اضطراب و نگرانی هایتان با چیزهایی که برای شخص شما مهم هستند و باعث افزایش کیفیت زندگی شما می شود، تداخل می کند.

اغلب احساس می کنیم که وقتی مضطرب، غمگین، نگران یا زمانی که احساس بد در مورد خودمان داریم، نمی توانیم مطابق با ارزش هایمان عمل کنیم. محدودیت در کنترل دیگران می تواند اعمال باارزش ایجاد کند که به نظر می رسد شبیه یک انتخاب ضعیف با اتلاف وقت هستند.

در این تکلیف، دوست داریم که شما با یک یا دو تا از ارزش ها که در هر یک از حوزه های زندگی که مورد بحث قرار دادیم، جلو بیایید. به خاطر داشته باشید که ارزشها متفاوت از هدف است که ارزش ها فرایند هستند در حالیکه اهداف پیامد هستند. یک نمونه از ارزش " من می خواهم در رابطه با دیگران آزاد باشم " به دیگران اجازه دهم که آنچه را که من فکر می کنم و اینکه چگونه احساس می کنم، بدانند " در مقایسه با یک هدف مثل " می خواهم دوستان بیشتری پیدا کنم " است.

## فهرست فعالیت باارزش

این هفته در پایان هر روز از شما می‌خواهم درباره عملی که آن را مطابق با یکی از ارزش‌هایتان می‌بینید یا فرصتی که برای یک عمل مطابق باارزش، از دست رفته، فکر کنید، به طور خلاصه برای انجام عمل، علامت **T** و برای عمل از دست رفته، علامت **M** را توصیف می‌کنیم.

روی یک مقایسه از ۰ تا ۱۰۰، چگونگی آگاهی در حین عمل یا فرصت از دست رفته را درجه بندی کنید. به هر مانعی که شما را از انجام عمل بازداشته توجه داشته باشید.

در این تکلیف جواب درست و غلط وجود ندارد. هر فردی به دلایل خاص خودش در فعالیت‌های باارزش، شرکت نمی‌کند. این برای ما فقط شروع حس بهتر است در مورد آن چه که ممکن است برای شما در مسیر، به دست آید به طوری که شما می‌توانید انتخاب کنید. که چگونه می‌خواهید ادامه دهید.

استعاره

و

تمرینات

ارزش‌ها

## درجه بندی ارزش ها

- ▶ در این تمرین ابتدا در ستون اول حوزه های مختلف زندگی درج شده است. در ستون دوم مراجع باید ارزش شخصی و واقعی خود در آن حوزه بنویسد.
- ▶ در ستون سوم اهمیت این ارزش از لحاظ مراجع با عددی بین یک تا ده مشخص می شود. (۱۰ خیلی مهم)
- ▶ در ستون چهارم میزان موفقیت فرد برای گام برداشتن در راستای این ارزش در طول ماه گذشته با عددی بین یک تا ده مشخص می شود. (۱۰ کاملاً موفق)
- ▶ در ستون پنجم نیز براساس اهمیتی که برای ارزش هایتان قائل هستید به این ارزش یک رتبه بین ۱ تا ۱۰ بدهید. (رتبه ۱ بالاترین رتبه است). (کاربرگ درجه بندی ارزش ها)

استعاره

و

تمرینات

ارزش ها



## زُرج بیگانه

▶ تمرینی است که معمولاً بعد از شفاف سازی ارزش ها ارائه می شود، ترجیحاً بعد از اینکه مراجعان فهرستی از ارزش ها و اقدام های ارزشمند بالقوه تهیه کردند. هدف تمرین این است که مراجع بفهمد در کجای زندگی ارزش مدارانه هستند و کجا می خواهند باشند.

▶ درباره بیگانه ای در مورد زُرج برای مراجع توضیح دهید اینکه می خواهد با دیگر شکل های زندگی آشنا شود. و پی می برد که زمینی ها چیزی بنام ارزش ها دارند. و او ارزش های تو را دیده و بر اساس ارزش های تو زُرج باید نمره بدهد.

▶ بعد از اینکه نمره ها مشخص شدند، از مراجع بخواهید توضیح دهد بین جایی که هستند و جایی که می خواهند باشند، چه چیزی مانع است. و چطور می توانند بر این موانع غلبه کنند.

استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )

## همسفران



## استعاره

و

## تمرینات

## اقدام متعهدانه

( تعهد )

این استعاره برای بررسی رضایت و انتخاب و چگونگی ارتباط آن ها با اقدام متعهدانه استفاده شود. این استعاره برانتخاب، حرکت روبه جلو و گشودگی نسبت به تجربه های ناخواسته متمرکز است.

«تصور کن مسافرت کردن همیشه رویای تو بوده است و حالا قصد داری آن رویا را زندگی کنی. برای یک سفر دور دنیا برنامه ریزی کرده ای. بالاخره روز بزرگ فرا می رسد به فرودگاه می روی در حال بالا رفتن از پله های هواپیما متوجه می شوی سایر مسافران یک گروه جورواجور از آدم ها هستند. بعضی از آن ها موی کثیفی دارند، بعضی بدبو، بعضی از آن ها چند ندان ندارند، تعدادی سیگاری هستند و... در این سفر رویایی اینها همسفران تو هستند. حالا انتخاب با توست آیا قصد داری برگردی و این فرصت استثنایی را از دست بدهی؟ یا قصد داری با این همسفران سوار هواپیما شوی و به دیدن دنیا بروی؟

بیا فرض کنیم انتخاب می کنی سوار هواپیما می شوی، اما به خودت می گویی که قصد داری رفقای همسفرت را نادیده بگیری و کناره گیری کنی. و مجبور به تعامل با آنها نیستی اما بعد اولین مقصد تمام گروه به دیدن تندیس معروف می روند و تمام زندگیت منتظر دیدن این تندیس بودی و تو برای آنکه با همسفرانت تعاملی نداشته باشی کمی درنگ می کنی تا مجبور نباشی با آن ها بمانی، در نتیجه نیم نگاهی به بخشی از تندیس می اندازی.

اینجا هم انتخاب با توست آیا می خواهی همچنان معطل کنی و از همسفرانت اجتناب کنی؟ و به از دست دادن همه چیزهای سفر ادامه دهی؟ یا قصد داری پا به پای گروه پیش بروی، به آن ها پیوندی و آن ها را به رسمیت بشناسی، به بهترین نحو ممکن به دیدن همه جاهای دیدنی بروی؟

## انتظار برای قطار اشتباه

این استعاره برای کار روی احساس گیرافتادگی طراحی شده است، احساسی که می تواند مانع حرکت مراجع در مسیر ارزش هایشان شود.

تصور کن می خواهی به سفر بروی. مقصد جایی بسیار خاص است، مکانی که واقعا می خواهی از آن دیدن کنی، وقتی به ایستگاه قطار می رسی، دو قطار می بینی که هر دو علامت مربوط به مقصد انتخابی تو را دارند. یکی از آنها کمی عجیب و غریب است بعضی از صندلی هایش سفت و ناراحت به نظر می رسد و به طور کلی کمی کثیف به نظر می آید. قطار سکوی بغلی کاملا متفاوت ات. آشنا، ایمن و قابل اعتماد به نظر می رسد. و تهویه مطبوع، سینما، یک واگن رستوران درجه یک با بوفه مجانی دارد. با خودت فکر می کنی من فقط باید سوار این قطار بشوم. من به هیچ وجه نمی توانم با آن یکی سفر کنم.

پس صبر می کنی تا سوار این قطار شوی و در این حین، قطار عجیب به راه خودش ادامه می دهد. تو همچنان منتظر آن قطار راحت و ایمن می مانی تا مسافرگیری کند. تو منتظر فرصتی هستی ا سوار این قطار شوی و به سفر رویای ات بروی اما نکته اینجاست که اگر قطار ایمن هرگز ایستگاه را ترک نکند چه؟ اگر منتظر قطار اشتباهی باشی چه؟

هدف از این استعاره توجه به فرایند حرکت به جلوحتی با وجود دشواری، در برابر گیر افتادن است.

منتظر ماندن برای قطار پیش بینی پذیر خوب و قدیمی، چطور در چارچوب حرکت واقعی به سمت ارزش ها و اهداف موثر واقع می شود؟

اگر قرار باشد همیشه از ناراحتی بگریزی، در نهایت به کجا می رسی؟

تو می دانی می خواهی در زندگی به کجا بروی. آماده هستی چه چیزهایی داشته باشی یا چه چیزهایی را تجربه کنی تا به آنجا برسی؟»

استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )

## پلی از جنس طناب

این استعاره زمانی مفید است که مراجع تصویری واضح از ارزش ها و اهداف شان دارند، با مانع روانشناختی همچون اضطراب و ترس در چالش هستند که مانع حرکت می شود. و همچنین برای استفاده در بافتار روابط همسران طراحی شده که در آن، ترس از طرد شدن ممکن است مانعی در مسیر ایجاد صمیمیت بیشتر باشد.

«خب، رسیدیم به اینکه بالاخره تصدیق کردی چیزی که آرزویش را داری، یعنی پیوند و صمیمیت بیشتر با همسرت، و وقتی به این موضوع نزدیک می شوی، ترس خیلی زیادی در تو پدید می آید. افکار بسیار زیادی درباره این مساله هست که آیا باید خودت را در چنین موقعیتی قرار بدهی: اگر او مرا رد کند چه؟ اگر اوضاع بدتر شود چه؟

این وضعیت تا حدی مانند این است که روی صخره ای بلند بایستی و به دره ای عمیق و باریک نگاه کنی. می توانی چیزی را که واقعا می خواهی در آن سوی این ژرف دره ببینی؛ مکانی را ببینی که در آن جا می توانی چیزی را که واقعا زندگی کنی، جایی که در آن با همسرت پیوند داری و مورد عشق و محبت او هستی. می توانی ببینی که راهی برای رفتن به آن سوی این ژرف دره هست. این راه، یک پل قدیمی از جنس طناب است که در مقابل تو قرار دارد. وقتی به آن نگاه می کنی، مطمئن نیستی که کاملا امن باشد. شاید تعدادی از الوارهایش افتاده باشند. شاید کمی کهنه به نظر برسد؛ اما مطمئن نیستی کاملا ایمن باشد.

اگر موقعیت تو واقعا این طور باشد چه انتخابی خواهی داشت؟

نکته کلیدی در این بحث این است که به مراجع کمک شود تشخیص بدهد امکان ندارد در حالی که یک جا ثابت ایستاده، بتواند بفهمد آیا پل امن است یا نه

استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )

## عبور از مسیر

برای مراجعانی مفید است که تلاش دارند رفتارهای جدید را حفظ کنند، ولی به سمت رفتارهای قدیمی‌تر و اجتنابی‌تر و همجوشی کشیده می‌شوند.

کاری که ما اینجا انجام می‌دهیم شبیه بالا رفتن از دامنه تپه در دل طبیعت است. این راه کاملاً جدید است، به همین دلیل جاده‌ای وجود ندارد که بتوان در آن قدم برداشت. برای ادامه مسیر به تلاش و کوشش حساب شده نیاز است. تو یک جاده هموار می‌بینی. به نظر می‌رسد راه رفتن در آن مسیر خیلی راحت‌تر است تا باقی ماندن در این مسیر نامشخص در میان علف‌های بلند. مساله این است که تو دقیقاً نمی‌دانی آن جاده هموار به کجا می‌رود، آن جاده در زندگی تو به کجا می‌رود؟

ما با هم در حال راه رفتن در این قلمرو جدید هستیم و گاهی این کار راحت نیست. بعد تو این جاده قدیمی آشنا را می‌بینی در آن لحظه‌هایی که متوجه می‌شوی تمایل داری به سمت آن جاده‌آشنای قدیمی بروی، کدامیک از کارهایی که تا الان انجام داده‌ایم یا یاد گرفته‌ای را ممکن است برایت مفید باشد؟

چه چیزی نیاز است تا این جاده جدید در نهایت هموار شود و راه رفتن در آن راحت‌تر شود؟

این مسیر جدید به کجا می‌رود؟

چه چیزهایی را ممکن است در طول این مسیر جدید ببینیم؟

استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )



## کارگاه دوچرخه سازی

هدف از این استعاره این است که به مراجعان کمک کند بعد از پایان درمان نیز تغییر رفتار را حفظ کنند. استفاده از این استعاره نزدیک به انتهای درمان مفید. و برای بیماری مزمن مفید است.

کارگاه کوچکی را تصور کن دوچرخه دست ساز تولید می کند. قسمت های مختلفی در خط تولید وجود دارد. بعضی افراد بدنه ها را به هم جوش می دهند، بعضی ها آن ها را رنگ می کنند، تعدادی در حال سر هم کردن چرخ ها و قطعات هستند. و یکی هم برای افراد میان وعده می آورد. یک مدیر هم در این کارگاه است ایمن مدیر چه کارهایی انجام می دهد؟ حالا نکته مهم این است که مدیر دفترش یک طبقه بالاتر از سطح سالن کارگاه است و می تواند خط تولید را از پنجره اتاقش نگاه کند. مدیر این نمای کلی را دارد و به همین دلیل می تواند هر مشکلی را که بروز می کند ببیند و مداخله کند. حالا فکر کن در این کارگاه همه چیز عالی پیش می رود. سفارشات زیاد است. کیفیت خوب است و دستمزدها پرداخت می شود و کارگرها راضی هستند. مدیر قصد دارد ۶ ماهی به مرخصی برود فکر می کنی وقتی برگردد اوضاع چگونه می شود؟

استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )



## تکلیف ایجاد یک تعهد

لطفا ۲۰ دقیقه در سه روز متفاوت وقت بگذارید تا این تکلیف را به راحتی انجام دهید. در نوشن خود را رها کنید و عمیق ترین افکار و احساساتی را که درباره موضوعات زیر دارید کاوش کنید.

- وقتی به انتخاب کردن در زندگی و عمل به آنچه برایتان مهم است فکر می کنید، چه حسی به شما دست می دهد؟
- آیا اغلب احساس می کنید زندگی شما از چیزهایی پر شده که باید انجام دهید، به جای چیزهای که می خواهید انجام دهید؟
- آیا کاری می کنید که دوست دارید ولی نمی توانید با آن ارتباط برقرار کنید؟
- آیا کارهایی هستند که واقعا بخواهید انجام دهید اما احساس می کنید که به خاطر اضطراب قادر به انجام آن ها نیستید؟
- اهمیت ارزش های انتخابی شما چیست؟ آن ها برای شما به چه معنا هستند؟
- زمانی که درباره مفهوم «تمایل داشتن» فکر می کنید چه چیزی به ذهنتان می رسد؟ بزرگترین مانع بین شما و تغییراتی که می خواهید ایجاد کنید چیست؟
- زمانی که به ایجاد یک تعهد فکر می کنید چه واکنش های مثبت و منفی به ذهنتان می آید؟ تجارب قبلی شما در رابطه با ایجاد یک تعهد چیست؟ (کاربرگ ایجاد تعهد)

استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )

## تکالیف

### نظارت بر ارزشها و تعهدات

از مراجع بخواهید در این تمرین چند نمونه از تعهداتی را بنویسد که می خواهد برای هفته در نظر بگیرد. یک تعهد باید شامل اقدام رفتاری و میل و اراده جهت حضور در حین عمل باشد.

و همچنین در طول هفته، به دفعاتی که مطابق ارزش های خود عمل کردید و زمان هایی که این کار را نکردید، توجه کنید. و در این نظارت فعالیت هایی بگنجانید که به تعهداتی که کرده اید مربوط می شوند. به موانع بالقوه ای توجه کنید که در مسیر انجام فعالیت های ورزشی شما قرار گرفتند. هر مشاهده ای را که درباره اقدام ورزشی خود انجام می دهید، یادداشت کنید. (کاربرگ تکالیف نظارت بر ارزشها و تعهدات)



استعاره

و

تمرینات

اقدام متعهدانه

( تعهد )

## **پژوهش های انجام شده در درمان اختلال افسردگی با رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) :**

نورعلی خسروی بابادی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) به شیوه اینترنتی در کاهش علائم افسردگی دانشجویان انجام داده اند. روش کار که در یک پژوهشی نیمه آزمایشی انجام شد، تعداد ۳۶ نفر دانشجو که دارای علائم افسردگی بودند، با استفاده از آزمون افسردگی بک و بر اساس ملاک های ورود به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و گروه کنترل (۱۸ نفر) اختصاص داده شدند. مشارکت کنندگان گروه آزمایش ۸ جلسه مداخله درمان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۲ جلسه حضوری و ۶ جلسه به شیوه اینترنتی یا حمایت درمانگر) دریافت نمودند. مشارکت کنندگان هر دو گروه در سه جلسه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دوماهه به وسیله آزمون افسردگی بک (BDI-II) و پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

داده ها با روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شیوه ی اینترنتی باعث کاهش معنادار نمرات علائم افسردگی و افزایش انعطاف پذیری روان شناختی مشارکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری شده است. نتیجه این پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به روش خودیاری با استفاده از اینترنت در کاهش علائم افسردگی و افزایش انعطاف پذیری روان شناختی دانشجویان موثر است.

بسطامی و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش افسردگی کارکنان مرد نظامی مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام داده اند. روش بررسی این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری و با دو گروه آزمایش و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل ۶۰ نفر بیمار مبتلا به بیماری دیابت نوع ۲ مراجعه کننده بیمارستان نظامی با استفاده از مقیاس افسردگی DASS-21 و مصاحبه ساختار یافته (DSM-IV-TR) مورد ارزیابی قرار گرفتند. از بین شرکت کنندگانی که نمرات افسردگی آنان در این مورد بالاتر از نقطه برش متوسط (۱۴ و بالاتر) بود، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر یا گروه در لیست انتظار درمان) تقسیم شدند. تعداد ۸ جلسه مداخله پذیرش و تعهد درمانی (۲ جلسه انفرادی و ۶ جلسه به صورت گروهی) برای شرکت کنندگان در گروه آزمایش ارائه شد و جهت گروه کنترل در حین تحقیق هیچ گونه مداخله درمانی انجام نشد.

داده ها از طریق تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر با استفاده از نرم افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل این پژوهش نشان داد که نمرات شرکت کنندگان گروه آزمایش در طی ۸ جلسه مداخله و پیگیری سه ماهه، کاهش معنی داری نسبت به گروه کنترل داشتند ( $p < 0.05$ )

نتیجه این پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می تواند در کاهش شدت علائم افسردگی کارکنان نظامی مبتلا به دیابت نوع ۲ موثر باشد.



احمدیان رستمی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر افسردگی زنان خانه دار را انجام دادند. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مطب روانپزشکی بیمارستان سینا شهرستان کامیاران در زمستان سال ۱۳۹۷ می باشد که با تشخیص روانپزشک انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری قرار گرفتند. مداخلات درمانی روی گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه و هر هفته یک بار انجام پذیرفت و روی گروه کنترل هیچ آزمایشی انجام نشد. داده های به دست آمده از طریق تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. رابطه بین دو گروه تفاوت معنی داری نشان می دهد و این یافته ها نشان دهنده اثربخشی درمان (ACT) بر روی افسردگی زنان بود.

در پژوهش فقیهی، کجباف (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد به مادران بر افسردگی کودکان مبتلا به شکاف لب و کام انجام شد. در این پژوهش تعداد ۶۵ نفر از کودکان مبتلا به شکاف لب و کام به صورت هدفمند انتخاب شد و روش پژوهش به صورت مداخله انفرادی صورت گرفته در این پژوهش مهارت های فرزند پروری ACT به مادران ۵ کودک مبتلا به شکاف لب و کام آموزش داده شد و مادران در ۸ جلسه درمان انفرادی آموزش فرزندپروری ACT شرکت نموده و بعد از هر جلسه افسردگی کودکان مورد سنجش قرار گرفت. یافته ای به دست آمده بر اساس شاخص های آمار توصیفی تجزیه و تحلیل شد و نتایج حاصل، نشان از همپوشی و اثر گذاری و اثر بخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد به مادران بر افسردگی کودکان داشت.

در پژوهش اکبری، حسینی، فراتحلیل اثربخشی درمان های موج سوم رفتاری بر افسردگی در ایران (مقایسه درمان های مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان مبتنی بر توجه آگاهی و درمان فراشناختی) انجام شد. در این روش از روش فرا تحلیل استفاده گردید و پس از بررسی پژوهش های صورت گرفته بین سال های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۶، ۶۸ مطالعه که از لحاظ روش شناختی ملاکهای ورود به فرا تحلیل را داشتند، انتخاب شدند. یافته های حاصل نشان می دهد که درمان های مبتنی بر پذیرش و تعهد، مبتنی بر توجه آگاهی و فراشناخت درمانی به طور معنی دار و در سطح خطای کمتر از ۰/۵ بر کاهش علائم افسردگی موثر بوده اند و اندازه اثر ترکیبی آن ها به ترتیب ۱/۵۶۵، ۱/۲۰۶ و ۱/۸۳۷ گزارش شده اند. همچنین مطالعه متغیر نوع درمان به عنوان متغیر تعدیل کننده و مقایسه دو به دو درمان های فوق نشان داد که تنها فراشناخت درمانی نسبت به درمان های مبتنی بر توجه آگاهی در کاهش افسردگی بهتر عمل می کند. با توجه به یافته ها می توان چنین گفت که درمان های موج سوم رفتاری، به خصوص درمان های فراشناخت درمانی بر کاهش نشانه های افسردگی موثر هستند.

بولمهیجر، ای. تی. و اوکانر، ال. (۲۰۲۴)

پژوهشی با عنوان "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی در بزرگسالان سالخورده مروری بر پیشرفت‌های اخیر" توسط بولمهیجر و اوکانر انجام شد. این مقاله به بررسی پیشرفت‌های اخیر در کاربرد ACT برای درمان افسردگی در بزرگسالان سالخورده پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری علائم افسردگی را در این گروه سنی کاهش دهد و به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند. این تحقیق همچنین نشان داد که ACT می‌تواند به بزرگسالان سالخورده کمک کند تا مهارت‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود را تقویت کنند.

واگنر، ای. و تامپسون، کی. (۲۰۱۷)

پژوهشی با عنوان "اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در درمان افسردگی در دانشجویان دانشگاهی" توسط واگنر و تامپسون انجام شد. این تحقیق به بررسی تأثیر ACT در درمان افسردگی در دانشجویان دانشگاهی پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری علائم افسردگی را در دانشجویان کاهش دهد و به آنها کمک کند تا مهارت‌های مقابله‌ای و رفاه روانی خود را بهبود بخشند. این مطالعه نشان داد که ACT به‌ویژه برای دانشجویانی که در معرض استرس‌های مربوط به تحصیل و مشکلات اجتماعی هستند، مفید است.

لوپز، جی. و رویز، جی. (۲۰۲۰)

پژوهشی با عنوان "بررسی نقش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در پیشگیری از عود افسردگی" توسط لوپز و رویز انجام شد. این تحقیق به بررسی نقش ACT در پیشگیری از عود افسردگی پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT به طور مؤثری از عود افسردگی جلوگیری می کند و به بیماران کمک می کند تا مهارت های مقابله ای مؤثری را برای مدیریت استرس ها و احساسات منفی خود یاد بگیرند. این مطالعه همچنین نشان داد که ACT می تواند به طور مؤثری در ترکیب با سایر درمان ها برای پیشگیری از عود افسردگی استفاده شود.



پومرانتز، ای. و هال، ام. (۲۰۲۳)

پژوهشی با عنوان "تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و تنظیم هیجانی یک مطالعه طولی" توسط پومرانتز و هال انجام شد. این تحقیق طولی تأثیر ACT را بر افسردگی و تنظیم هیجانی در بیماران مبتلا به افسردگی مزمن بررسی کرده است. نتایج نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری به بیماران کمک کند تا تنظیم هیجانی خود را بهبود دهند و علائم افسردگی را کاهش دهند. علاوه بر این، تأثیرات این درمان در طول زمان باقی ماند و به بیماران کمک کرد تا به‌طور پایدار با احساسات منفی خود برخورد کنند.

سامسون، ای. و بولانژه، جی. (۲۰۲۲)

پژوهشی با عنوان "نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در درمان افسردگی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد" توسط سامسون و بولانژه انجام شد. این تحقیق به بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در درمان افسردگی پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT می‌تواند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد را بهبود بخشیده و به آنها کمک کند که بهتر با احساسات منفی خود کنار بیایند. در نهایت، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی باعث کاهش علائم افسردگی در بیماران شد. این مطالعه نشان داد که ACT به‌ویژه برای افرادی که به‌طور مزمن با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، مؤثر است.

نورتره، جی. و هوگو، سی. (۲۰۲۱)

پژوهشی با عنوان "اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در درمان افسردگی در یک جمعیت آفریقایی جنوبی" توسط نورتره و هوگو انجام شد. این تحقیق به ارزیابی تأثیر ACT در درمان افسردگی در یک جمعیت آفریقایی جنوبی پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری علائم افسردگی را در این جمعیت کاهش دهد و به افراد کمک کند تا مهارت‌های مقابله‌ای بهتری با استرس‌ها و احساسات منفی خود پیدا کنند. این مطالعه همچنین نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری در فرهنگ‌های مختلف به درمان افسردگی کمک کند.

وازکز، سی. و رودریگز، ای. (۲۰۱۹)

پژوهشی با عنوان "مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی" توسط وازکز و رودریگز انجام شد. این تحقیق به مقایسه اثربخشی ACT و درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای درمان افسردگی پرداخته است. نتایج نشان داد که هر دو درمان مؤثر بوده‌اند، اما ACT در بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیماران و کاهش واکنش‌های منفی نسبت به افکار منفی نتایج بهتری ارائه کرده است. همچنین، این مطالعه به این نکته اشاره کرده است که ACT ممکن است در درمان افرادی که تمایل به پذیرش احساسات خود دارند، بهتر عمل کند.

گلوستر، ای. تی. و پوهل، ر. (۲۰۱۶)

پژوهشی با عنوان "یک فراتحلیل از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی و اضطراب در بزرگسالان" توسط گلوستر و پوهل انجام شد. این تحقیق فراتحلیلی به ارزیابی تأثیر ACT بر افسردگی و اضطراب پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT به طور مؤثری علائم افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد و در برخی موارد به اندازه درمان های شناختی-رفتاری مؤثر است. همچنین، در بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب مزمن، ACT کمک می کند تا افراد به طور مؤثرتری با احساسات منفی خود مواجه شوند.



کاری، م. و لیو، ی. (۲۰۲۰)

پژوهشی با عنوان "اثربخشی بلندمدت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در درمان اختلال افسردگی عمده" توسط کاری و لیو انجام شد. این تحقیق به بررسی اثربخشی بلندمدت ACT در درمان افسردگی عمده پرداخته است. نتایج نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری علائم افسردگی را کاهش دهد و در حفظ بهبود در بلندمدت مؤثر است. علاوه بر این، این روش درمانی نسبت به سایر درمان‌های سنتی در کاهش عود افسردگی و بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد مؤثرتر عمل کرده است.



چیلی، ای.، روخو، پ.، و مارتینز، م. (۲۰۱۸)

پژوهشی با عنوان "اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افسردگی شدید: یک آزمایش کنترل‌شده تصادفی" توسط چیلی و همکاران انجام شد. در این مطالعه، اثربخشی ACT در درمان افسردگی شدید بررسی شد. در این تحقیق، افراد مبتلا به افسردگی شدید به دو گروه تقسیم شدند؛ گروهی که ACT دریافت کردند و گروهی که درمان‌های سنتی مانند دارودرمانی یا درمان شناختی-رفتاری (CBT) را دریافت کردند. نتایج نشان داد که ACT نه تنها در کاهش علائم افسردگی مؤثر است، بلکه به بیماران کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را بهتر بپذیرند و با آنها کنار بیایند، که در نهایت منجر به بهبود کیفیت زندگی آنها شد.

**مقایسه میزان اثربخشی درمان افسردگی با رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) با سایر رویکردهای درمانی**

در پژوهش عزیزی، طباطبایی و جانبزرگی (۱۳۹۸)، "تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با درمان شناختی\_رفتاری بر افسردگی دانشجویان با توجه به سطح روانی\_معنوی آنها" مورد مقایسه قرار گرفت. بدین منظور از بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس تعداد ۸ نفر مبتلا به افسردگی به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و بر اساس پرسشنامه سطح تحول روانی\_معنوی به دو گروه ۴ نفری با سطح روانی\_معنوی بالا و سطح روانی معنوی پایین تقسیم شد و سپس افراد هر سطح تحول روانی\_معنوی به طور تصادفی در دو گروه ۲ نفری آزمایشی (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی\_رفتاری) قرار گرفتند. نمرات افسردگی مراجعان با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک، قبل، حین و بعد از درمان، و همچنین پیگیری سه ماهه با استفاده از درصد بهبودی و اندازه اثر مقایسه شد. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد هر دو درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی\_رفتاری بر کاهش افسردگی موثر بوده ولی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بر کاهش افسردگی افراد با سطح تحول روانی\_معنوی پایین، اثرگذاری بیشتری دارد و درمان شناختی\_رفتاری در کاهش افسردگی افراد با سطح تحول روانی\_معنوی بالا تأثیر بیشتری دارد.

زهره هاشمی و علی افشاری (۱۳۹۷) پژوهشی تحت عنوان "مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با درمان فراشناختی در درمان بیماران مبتلا به افسردگی اساسی" انجام داده اند. در این پژوهش ۴۵ بیمار مبتلا به اختلال افسردگی اساسی به طور تصادفی در سه گروه درمان فراشناختی، پذیرش و تعهد و گروه انتظار جایگزین شدند. نتایج مطالعه نشان داد که هر دو درمان در مقایسه با گروه لیست انتظار، موفق به کاهش علایم افراد مبتلا به اختلال افسردگی شدند ( $R < 0/001$ ). البته درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود افسردگی نسبت به درمان فراشناخت اندکی از اثربخشی بهتری برخوردار بود. ولی این دو درمان در کاهش افسردگی تفاوت معنی داری با هم نداشتند ( $P > 0/05$ ). به عنوان نتیجه گیری می توان گفت، هر دو درمان فراشناختی و درمان پذیرش و تعهد در کاهش شدت علایم افسردگی اثربخش بودند.

► امیری، حافظی، احتشام زاده و برنا(۱۳۹۹)، پژوهشی با عنوان "مقایسه اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کارکرد اجرایی یادگیری قوانین، بازداری تکانشگری و انعطاف پذیری در بیماران مبتلا به افسردگی" انجام داده اند. روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون\_پس آزمون و پیگیری دوماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مراجعین مبتلا به افسردگی در مراکز روان شناسی و مشاوره اهواز در سال ۱۳۹۸ بود. ۴۵ نفر از مراجعه کنندگان با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و با انتخاب تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و فعال سازی رفتاری به شکل معنی داری، یادگیری قوانین، بازداری و انعطاف پذیری ذهنی افراد افسرده را بلافاصله پس از درمان ارتقا می دهد. با این وجود، اثربخشی فعال سازی رفتاری بر یادگیری قوانین و بازداری به طور معنی داری بالاتر از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بود. در مرحله پیگیری فقط اثربخشی درمان فعال سازی فعال سازی رفتاری بر دو مؤلفه یادگیری قوانین و بازداری پایدار باقی ماند در حالی که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اثربخشی خود را بر هیچ یک از مؤلفه های کارکردهای اجرایی پس از دوره دو ماهه حفظ نکرد.

► عسکری، فعله کار، زارعی و همکاران (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان "مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و تحریک الکتریکی فراجمجمه ای با جریان متناوب بر علائم خلقی بیماران افسرده" انجام داده اند. طرح این پژوهش شبه آزمایشی با پیش آزمون\_پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش در برگیرنده کلیه بیماران مبتلا به افسردگی مراجعه کننده به مراکز روان شناسی و روانپزشکی شهر بندرعباس بود و نمونه پژوهش نیز در برگیرنده ۴۵ نفر از این افراد بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و تحریک الکتریکی فراجمجمه ای با جریان متناوب (TACS) و کنترل گمارده شده و داده های پژوهش با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک گردآوری شد. تحلیل داده ها نشان دهنده آن بود که میانگین پس آزمون گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۲/۱۳، گروه درمان با تحریک فرا جمجمه ای ۱۷/۸۶ و گروه کنترل ۲۶/۰۰ بوده و بین گروه آزمایش با درمان مبتنی بر تعهد و تحریک الکتریکی فراجمجمه ای با جریان متناوب با گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0.05$ ). همچنین در مقایسه این دو درمان، داده های بدست آمده نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر علائم افسردگی اثرات بیشتری را داشتند. با در نظر داشتن یافته های این پژوهش می توان گفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان یکی از رویکردهای نوین روان شناسی اثر گذاری بالایی در کاهش علائم بیماری افسردگی داشته و می توان آن را به عنوان یک مداخله بالینی سودمند همراستا با درمان های دیگر به کار گرفت.



▶ قطره سامانی، نجفی و رحیمیان (۱۳۹۸) پژوهشی تحت عنوان "مقایسه اثر بخشی مداخله مبتنی بر تعهد و درمان فیزیوتراپی بر افسردگی، اضطراب و تنیدگی در بیماران مبتلا به درد مزمن" انجام داده اند. روش این پژوهش شبه آزمایشی با طراحی پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. نمونه شامل ۷۵ بیمار با درد مزمن بود. از میان آنها، ۵۰ بیمار انتخاب و به صورت تصادفی در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه گواه گمارده شدند. همچنین ۲۵ نفر از افراد به صورت نمونه در دسترس برای گروه تحت درمان فیزیوتراپی انتخاب شدند. شرکت کنندگان پرسشنامه اضطراب، و تنیدگی و افسردگی لوی بوند و لوی بوند را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. یافته ها از این قرار بود که بین مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان فیزیوتراپی با گروه گواه بر نمرات اضطراب، افسردگی و تنیدگی اختلاف معناداری مشاهده شد. ( $P < 0/001$ ). تفاوت معناداری بین گروه فیزیوتراپی با گروه گواه بر نمرات اضطراب، افسردگی و تنیدگی مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ). نتایج این گونه بود که مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد مداخله ای مؤثر برای بهبود اضطراب، افسردگی و تنیدگی در افراد مبتلا به درد مزمن است، اما فیزیوتراپی نمی تواند اضطراب، افسردگی و تنیدگی حاصل از درد مزمن را کاهش دهد.

## تكاليف و جداول مربوطه

# کاربرگ تنظیم خلق روزانه

در جدول زیر هرگونه فعالیت یا تلاشی را که برای کمک کردن به خود در پیدا کردن احساسی بهتر و کاهش افسردگی ناشی از تغییرات ناخواسته در احساسات یا خلق خود انجام داده اید یادداشت کنید. زمان بروز هر رویداد، شرایطی که باعث تغییر خلق یا هیجانات شما می شود و آنچه در پاسخ به آن انجام داده اید، یادداشت کنید.

[illegible]

## ▶ کاربرگ تکمیل پرسشنامه

▶ این فرم را برای تهیه فهرستی از واکنش های خودتان به شرایط، رویدادها یا وضعیت هایی به کار ببرید که شما را افسرده می کنند. این شرایط ممکن است تفکر درباره موضوعی باشد که در گذشته روی داده است مانند: یادآوری مرگ فردی که دوست داشتید. همچنین برخی رویدادها که به تازگی اتفاق افتاده اند مانند: نارضایتی از همسرتان.

### ▶ شرایط یا رویداد برانگیزاننده:

▶ در فضای زیر رویداد، وضعیت یا شرایطی که شما را افسرده می کند، یادداشت کنید.

.....

.....

.....

### ▶ افکار:

▶ در فضای زیر، همه افکاری که در واکنش به شرایط یا رویداد برانگیزاننده دارید، فهرست کنید. هر فکری را با "این فکر را دارم که ....." آغاز کنید.

.....

.....

.....

## هیجان ها:

در فضای زیر تمام احساسات و هیجان هایی که در واکنش به شرایط یا رویداد برانگیزاننده دارید، فهرست کنید. هر احساس را با "این احساس را دارم که ..... " آغاز کنید

.....

## ▶ احساسات و حواس بدنی:

▶ در فضای زیر تمام احساسات فیزیکی و حواس بدنی که در واکنش به شرایط یا رویداد برانگیزاننده دارید فهرست کنید. هر احساس را با "من احساسی دارم که ..... " (احساس فیزیکی یا حواس بدنی خاص) آغاز کنید.

..... ▶

.....



## ▶ خاطرات:

▶ در فضای زیرتمام خاطراتی که در واکنش به شرایط یا رویداد برانگیزاننده دارید، فهرست کنید. هر خاطره را با "من خاطره ای دارم که ..... " آغاز کنید.

.....

.....

.....

## ▶ واکنش های دیگر:

▶ در فضای زیر هر واکنش ناخوشایند مانند تصاویر یا تکانه ها را که نسبت به شرایط یا رویداد برانگیزاننده دارید ، فهرست کنید. هر واکنشی را با تعیین نوع آن، مانند "من تکانه ای دارم که ..... " آغاز کنید.

.....

.....

## ▶ کاربرد تمرین دلایل افسردگی

▶ این تمرین پنج گام دارد لطفا هر دستوری را که در این فرم فهرست، به همان صورت کامل کنید.

▶ گام اول: در فضای زیر دلایلی را فهرست کنید که فکر می کنید شما را افسرده کرده است. لازم است هر دلیلی را در سطری جداگانه فهرست کنید و فضای جلوی هر خط سفید را برای گام سوم خالی بگذارید.

▶ گام دوم: در فضای زیر سایر دلایلی را فهرست کنید که شما را افسرده کرده است، حتی اگر معتقدید که این دلایل مربوط به خود شما نیستند. افزون بر دلایل فهرست شده در گام اول دلایل دیگر برای افسرده بودن کدامند؟ لازم است هر دلیلی را در سطری جداگانه فهرست کنید و فضای جلوی هر خط سفید را برای گام سوم خالی بگذارید.



▶ گام سوم: اکنون به عقب برگردید و دلایل گام اول و دوم در افسردگی را درجه بندی کنید بر اساس مقیاس هایی که در زیر آمده است دلایل را الویت بندی کنید.

▶ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

▶ خیلی خوب نسبتاً خوب

▶ گام چهارم: در فضای زیر برای تبیین افسردگی خود، دلایل بد را فهرست کنید. لازم است هر دلیلی را در سطری جداگانه فهرست کنید و فضای جلوی هر خط سفید را برای گام پنجم خالی بگذارید.

.....  
.....

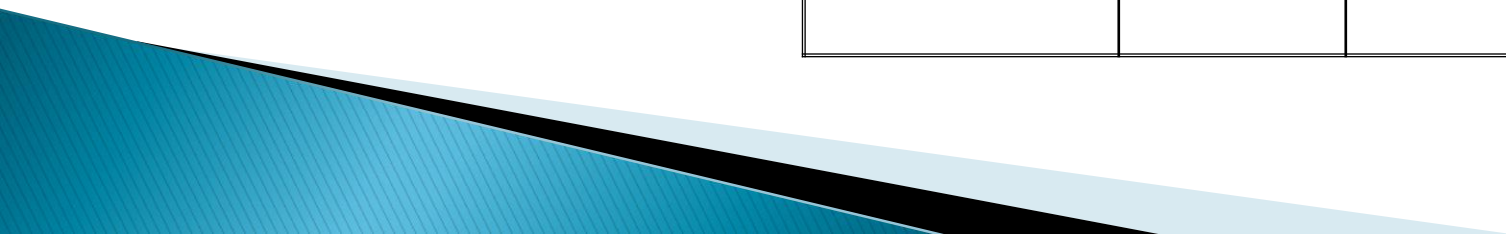
▶ گام پنجم: در نهایت به عقب برگردید و میزان بد بودن هر دلیلی را که در گام چهارم افسرده ساز بودند را درجه بندی کنید. بر اساس مقیاس هایی که در زیر آمده است دلایل را اولویت بندی کنید.

▶ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

▶ خیلی بد خیلی خوب

# کاربرگ تمرین روزانه توجه و آگاهی

▶ در این تمرین، فعالیت های خاصی را که به عنوان تمرین توجه آگاهی انجام داده اید، زمان وقوع آن و مدت انجام آن را ثبت کنید. در ستون واکنش یا نظرات خود را درباره تمرین ذکر کنید.

[illegible]

## کاربرگ نوشتن قصه زندگی

▶ لطفاً در فضای خالی زیر رقصه زندگی خود در زمان افسردگی را بنویسید. مشخص کنید که افسردگی شما چگونه آغاز شد، چگونه با آن مبارزه کرده اید و مهم ترین رویدادهای زندگی فردی، موقعیتی و تاریخی که در تجارب افسردگی شما دخیل بوده اند، کدامند.

..... ▶

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# پرسشنامه زندگی ارزشی VLQ

▶ در جدول زیر نواحی مختلفی از زندگی را داریم که برای افراد ارزش دارند. در هر یک از این نواحی روی کیفیت زندگی شما متمرکز شده ایم. یکی از جنبه های کیفیت زندگی شامل اهمیتی است که فرد برای نواحی مختلف آن قائل است. اهمیت هر ناحیه را (با خط کشیدن دور یک عدد) در مقیاس ۱ تا ۱۰ امتیاز دهی کنید. امتیاز ۱ به این معنی است که آن ناحیه هیچ اهمیتی ندارد و امتیاز ۱۰ یعنی اهمیت آن بسیار زیاد است. هر ناحیه را بر حسب اهمیتی که برای شخص شما دارد، امتیاز دهی کنید.

| ناحیه                               | بی اهمیت |   |   |   |   |   |   |   |   |    | بسیار مهم |
|-------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|
| ۱ خانواده (به جز ازدواج و والدین)   | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۲ ازدواج/زوجین/روابط محرمانه        | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۳ والدین                            | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۴ دوستان/ زندگی اجتماعی             | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۵ کار                               | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۶ آموزش/تحصیل                       | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۷ فراغت/سرگرمی                      | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۸ معنویت                            | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۹ شهروندی/ زندگی اجتماعی            | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |
| ۱۰ مراقبت جسمانی (رژیم، ورزش، خواب) | ۱        | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |           |

▶ در این بخش و در جدول زیر باید میزان ارتباط خود را با هر کدام از ارزش هایتان مشخص کنید. در هر ناحیه، ایده آل هایتان مورد پرسش قرار نمی دهیم. نمی خواهیم نظر دیگران را در مورد شما بدانیم. هرکسی در بعضی از ناحیه ها بهتر از نواحی دیگر عمل می کند. بدون شک افراد در بعضی زمان ها بهتر عمل می کنند. می خواهیم بدانیم به نظر خودتان در طی هفته گذشته چگونه عمل کرده اید. روی مقیاس هر ناحیه را از ۱ تا ۱۰ امتیاز دهی کنید. ۱ یعنی اقدامات شما هیچ ارتباطی با ارزش هایتان ندارد و ۱۰ یعنی اقدامات شما به طور کامل به ارزش هایتان مرتبط است.

| ناحیه                              | بدون هیچ ارتباطی با ارزشهایم<br>بسیار مهم |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------------------------------------|-------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ۱ خانواده(به جز ازدواج و والدین)   | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۲ ازدواج/زوجین/روابط محرمانه       | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۳ والدین                           | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۴ دوستان/ زندگی اجتماعی            | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۵ کار                              | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۶ آموزش/تحصیل                      | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۷ فراغت/سرگرمی                     | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۸ معنویت                           | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۹ شهروندی/زندگی اجتماعی            | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۱۰ مراقبت جسمانی(رژیم، ورزش، خواب) | ۱                                         | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |

# کاربرگ اقدام هدفمندانه

در جدول زیر، در ستون های مناسب، اهداف و اقدامات ضروری برای رسیدن به آن ها را بنویسید. در ستون کارهای انجام شده تاریخ دست یابی به هر هدف را یادداشت کنید. در ستون موانع، هرگونه مانع روانشناختی را که سدی برای اقدام مرتبط شده و شما برای انجام اقدام خود ناگزیر به مواجهه با آن بوده اید، یادداشت کنید.

[illegible]



# سرواژه های افزایش تمایل و کاهش اجتناب

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| ارزیابی تجربه ها          | آمیختگی با افکار خود    |
| دلیل تراشی برای رفتار خود | اجتناب از تجربه های خود |

# سرواژه رهنمودها برای زندگی ارزشمند

پذیرش واکنش های خود و در حال بودن

انتخاب مسیر ارزشمندانه

اقدام

# کاربرگ شرح ارزش ها

| حوزه                        | شرح مسیر ارزشمندانه |
|-----------------------------|---------------------|
| ازدواج / روابط صمیمانه      |                     |
| روابط خانوادگی              |                     |
| روابط دوستی / روابط اجتماعی |                     |
| شغل / کار                   |                     |
| تحصیلات / رشد و پیشرفت شخصی |                     |
| تفریح / فراغت               |                     |
| معنویت                      |                     |
| روابط شهروندی               |                     |
| سلامت / بهزیستی فیزیکی      |                     |

# کاربرگ نمره گذاری ارزش ها

| حوزه                          | توضیح درباره شرح<br>مسیر ارزشمند | اهمیت (کم تا زیاد ۱۰) | موفقیت (ناموفق تا ۱۰<br>موفق) | جایگاه (بالاترین جایگاه<br>تا ۲ رتبه دوم) |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| ازدواج/روابط صمیمانه          |                                  |                       |                               |                                           |
| روابط خانوادگی                |                                  |                       |                               |                                           |
| روابط دوستی/روابط<br>اجتماعی  |                                  |                       |                               |                                           |
| شغل/کار                       |                                  |                       |                               |                                           |
| تحصیلات/ارشد و<br>پیشرفت شخصی |                                  |                       |                               |                                           |
| تفریح/افراغت                  |                                  |                       |                               |                                           |
| معنویت                        |                                  |                       |                               |                                           |
| روابط/شهروندی                 |                                  |                       |                               |                                           |
| سلامت/بهبودی<br>فیزیکی        |                                  |                       |                               |                                           |