

مبارزه بی پایان

(کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی)

نویسنده: پیمان دوستی

(دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی)

با پیشگفتار دکتر فریدرز درتاج

معاون پژوهشی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ج.ا.

سرشناسه	: دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: مبارزه بی‌پایان (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی) / مؤلف:
مشخصات نشر	: پیمان دوستی.
مشخصات ظاهری	: همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۵.
شابک	: ۷۵ ص:.
وضعیت فهرست‌نویسی	: ۸-۱۷۴-۲۱۹-۶۰۰-۹۷۸:
یادداشت	: فیپا:
موضوع	: کتابخانه.
موضوع	: اضطراب -- اختلالات (Anxiety disorders)
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: (Acceptance and commitment therapy)
موضوع	: رفتار سنجی (Behavioral assessment)
رده‌بندی کنه	: ۱۳۹۵ م ۲۹ / ۵۳۱ RC
یادداشت	: ۶۱۶/۸۵۲۲۶:
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۶۵۶۱:



عنوان کتاب:	مبارزه بی‌پایان (کاربرد درمان پذیرش و تعهد در اختلالات اضطرابی)
مؤلف:	پیمان دوستی
طراح جلد:	(دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال)
نقاشی روی جلد:	سارا خطیبی
ناشر:	در دایره انتشارات
چاپ:	فراگیر هگمتانه
شمارگان:	سینا
نوبت چاپ:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	اول ۱۳۹۵/
قیمت:	۸-۱۷۴-۲۱۹-۶۰۰-۹۷۸
	۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	پیشگفتار: روان پژوهشی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره ج.ا.ا. پیشگفتار نویسنده مقدمه: دریای برخورد
۱۷	فصل اول مبارزه بی پایان
۲۱	فصل دوم فراز از گریز
۲۵	فصل سوم اهمیت کارایی
۳۱	فصل چهارم استاد خستگی ناپذیر
۳۷	فصل پنجم فیلم های جذاب
۳۹	فصل ششم چقدر غرق شده اید؟
۴۳	فصل هفتم یک زندگی غنی
۴۷	فصل هشتم شناسایی موانع

فصل نهم

۵۱ خلبان خودکار را خاموش کنید!

فصل دهم

۵۵ چرا زحمت بکشم؟

فصل یازدهم

۵۹ انتخاب با شماست

فصل دوازدهم

۶۳ دام دوباره

فصل سیزدهم

۶۵ باید آرام باشم

۶۹ منابع

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

"مبارزه بی پایان" به عنوان کتابی در حوزه روان‌شناسی است. نقطه چشمگیر کتاب این است که بر اساس یکی از جدیدترین دیدگاه‌های روان‌شناسی یعنی "درمان پذیرش و تعهد (ACT)" نوشته شده است، اما فاقد هرگونه اصطلاح تخصصی است. این کتاب به طور شگفت‌انگیزی ساده نوشته شده است و برای هرکس، اعم از روان‌درمان‌گران و یا افرادی که می‌خواهند از آن به عنوان کتاب خودیاری استفاده کنند مناسب است. در هر فصل پیمان دوستی از شما می‌خواهم تا تمرین‌های عملی و جذابی را انجام دهید و در هر مرحله آنها را تجربه کنید. خواب‌ها و ذهن‌ها را در این کتاب می‌تواند هدیه‌ای نفیس برای شما و کسانی که با شما در ارتباط هستند باشد. این کتاب به شما کمک خواهد کرد، تا به جای تمرکز بر حذف احساس اضطراب‌تان بر چگونگی غنی شدن زندگی‌تان تمرکز کنید.

- دکتر فریدرز درتاج -

استاد گروه روان‌شناسی، علامه طباطبائی تهران

پیشگفتار نویسنده

با تشکر از دکتر راس هریس که قلم زیبای ایشان در کتاب درمان پذیرش و تعهد با عشق^۱ الهام بخش این کتاب بوده است. بخش‌هایی از کتاب به طور کامل یا با اندکی تغییر و رعایت حقوق معنوی نویسنده در این اثر ذکر شده است. قسمت‌های دیگر کتاب نتیجه تجربیات و مطالعات نویسنده در حوزه روان‌شناسی خصوصاً درمان پذیرش و تعهد (ACT) می‌باشد. ارزشه علی‌رغم وجود کتب متعدد درباره درمان پذیرش و تعهد متأسفانه تعداد کتاب‌هایی که ACT را به زبان ساده توضیح داده باشند اندک می‌باشد. این کتاب به زبانی ساده و قابل فهم نوشته شده است تا کسانی هم که هیچ آشنایی با مدل پذیرش و تعهد ندارند بتوانند از آن استفاده کنند.

نویسنده سعی کرده است که سوالات بالاب را بر اساس روند تدوین چندین کار تحقیقی نظم بخشد، لذا همه مطالب ذکر شده به صورت مورد آزمون قرار گرفته‌اند. در هر فصل تمرین‌های عملی جذابی جای داده شده است که به خوانندگان توصیه می‌شود قبل از ادامه کتاب تمرین‌های مربوط به هر فصل را انجام دهند.

در تدوین و ویرایش "مبارزه بی پایان" سعی شده است به دقت صورت گیرد، با این حال این اثر نیز مانند بسیاری از آثار دیگر خالی از اشکال نمی‌باشد، لذا از خوانندگان درخواست می‌شود پیشنهادات و انتقادات خود را با آدرس الکترونیکی peyman@Dousti.net در میان بگذارند تا در چاپ‌های بعدی لحاظ شود.

پیمان دوستی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی

مهر ماه ۱۳۹۵

۱. ترجمه پیمان دوستی، سیده سپیده هدایتی همدانی و دکتر حسین محقق. (۱۳۹۵). انتشارات فراگیر همدانه: همدان.

مقدمه: دریای برخورد

اختلال‌های اضطرابی جزو شایع‌ترین اختلالات است و می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان گردد. امروزه به دلیل عوارضی نظیر افت تحصیلی که اضطراب بر دانشجویان به‌جا می‌گذارد، اضطراب یکی از مشکلات آموزشی دانشگاه‌های سراسر کشور محسوب می‌شود که علاوه بر صرف وقت و هزینه، گزاف باعث ایجاد مشکلات روانی، خانوادگی، و اجتماعی دانشجویان می‌شود (دوستی و معاذی نژاد، ۱۳۹۵). اضطراب نه غیرمعمولی و نه اختلال است، بلکه یکی از هیجان‌های بهنجار است اما زمانی که به تلاشی نظام‌مند برای حذف آن می‌پردازیم برای ما دردسر آفرین می‌شود. این هیجان هم فوق‌العاده و هم وحشتناک است. اضطراب می‌تواند ما را به بالاترین یا پایین‌ترین نقطه سوق دهد تا احساسی "خارج‌العاده بودن یا ناتوانی محض را تجربه کنیم. اما این احساس از بین می‌رود و دوباره می‌آید.

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

ذهن به راحتی دام‌های خود را برای ما می‌اندازد و ما در آن اسیر می‌شویم. انتظار داریم اضطراب برای همیشه از زندگی مان بیرون برود اما واقعیت با تصوراتمان جور در نمی‌آید.

دو راهی وجود ندارد، اضطراب بخش جدایی ناپذیر تجربه انسانی است. شما را دعوت می‌کنم هرچه می‌گویم را چون من می‌گویم قبول نکنید، در عوض خودتان تجربه کنید. تاکنون شخصی را ملاقات کرده‌اید که مقدار قابل ملاحظه‌ای از اضطراب را تجربه نکرده باشد؟

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

اگر صاحب یک خودرو هستید، هزینه‌های تعمیر و نگهداری هم تضمین کرده‌اید، اگر شغلی می‌خواهید سختی‌های آن را نیز تجربه خواهید کرد و اگر یک رابطه عاطفی می‌خواهید مقداری استرس را هم به جان خواهید خرید. این یکم از حقایق ناخوشایند انسان بودن است. تجربه پریشانی‌های روانی بخشی از واقعیت انسان بودن است، واقعیتی که شاعران و نویسندگان منافع خود را در نادیده گرفتن این حقیقت ناشایند سرمایه‌گذاری کرده‌اند. آنها می‌خواهند شما افسانه باستانی "دنیا دنیا آرامش" را باور کنید.

بیشتر ما انسان‌ها در دنیای خیالی سیر می‌کنیم که پر از انتظارات غیرواقعی در مورد احساساتمان است. متأسفانه اگر اجازه دهیم این تفکرات مسیر زندگی‌مان را برایمان دیکته کنند و فعالیت‌های خود را بر اساس آنها بچینیم، در واقع خودمان را در برده‌ای معیوب قرار داده‌ایم که هر چه بیشتر برای داشتن زندگی خالی از اضطراب تلاش کنیم درنهایت خودمان را بیشتر در گرد باد شکست قرار داده‌ایم.

تلاش اشتباه ما برای حذف اضطراب، ویران کننده است. امروزه انسان‌هایی را می‌بینم که پوچی، تنهایی و بدبختی سراسر زندگی آنها را فرا گرفته است. آنها از انجام هر کاری وحشت دارند. می‌ترسند که پس از انجام کارها احساس‌های ناخوشایندی را تجربه کنند و از تجربه این احساس‌های ناخوشایند اجتناب می‌کنند. پس جای تعجب نیست که انسان‌های موفق درصد کمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند.

اما تا حدودی ترسناک به نظر نمی‌رسد؟ نگران نباشید. راه‌حلی برای دریای پرخروش وجود دارد. این کتاب قصد دارد نحوه رسیدن به آن را به دقت شرح دهد. در "مبارزه بی‌پایان" می‌بینید که چگونه به جای چسبیدن به باورهای بیهوده در خصوص آرامش، در مسیر ارزش‌های خود قدم بگذارید. باید یاد بگیرید که چگونه بدون مبارزه با احساس اضطراب ارزش‌های خود را دنبال کنید.