



PSY & ART

عقل، لحظه و بهبود

کتاب کار رفتار درمانی عقلانی هیجانی و قوف بنیان

بروس دی. برلسن

مترجمان: مهرداد فیروزبخت، وحیده عرفانی

سرشناسه: برلسن، بروس دی.

Burleson, Bruce D

عنوان و نام پدیدآور: عقل، لحظه و بهبود: کتاب کار رفتاردرمانی عقلانی هیجانی وقوف بنیان/ مولف بروس دی. برلسن؛

مترجمان مهرداد فیروزبخت، وحیده عرفانی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۸۶ ص.؛ مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۶۵۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Reason, the moment and recovery : a workbook on mindfulness-based...

rational emotive behavior

عنوان دیگر: کتاب کار رفتاردرمانی عقلانی هیجانی وقوف بنیان.

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

Rational emotive behavior therapy: موضوع:

موضوع: رفتار درمانی -- روش ها

Behavior therapy -- Methods: موضوع:

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

شناسه افزوده: عرفانی، وحیده، ۱۳۵۴ -، مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۸۹/۷۳۰۳ ب۴۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۸۵۵۷۷

راهنمای نشر

عقل، لحظه و بهبود؛ کتاب کار رفتاردرمانی عقلانی هیجانی وقوف بنیان |

نویسنده: بروس دی. برلسن |

مترجمان: مهرداد فیروزبخت، وحیده عرفانی |

ناشر: روانشناسی و هنر |

طراح یونیفرم جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه | قیمت: ۱۰/۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳۶۵۱-۱ |

ISBN: 978-600-7063-65-1 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۷.....	سپاسگزاری
۹.....	مقدمه
۱۶.....	لحظه‌ی یک
۲۰.....	لحظه‌ی دو
۲۳.....	لحظه‌ی سه
۳۵.....	لحظه‌ی چهار
۴۰.....	لحظه‌ی پنج
۴۸.....	لحظه‌ی شش
۵۳.....	لحظه‌ی هفت
۶۰.....	لحظه‌ی هشت
۶۲.....	لحظه‌ی نه
۶۸.....	لحظه‌ی ده
۷۶.....	لحظه‌ی یازده

سیاسگزاری

نگارش کتابی از این دست — به خصوص کتابی که گاه وارد قلمرویی ناشناخته می‌شود — آسان نیست. خوشبختانه در این مسیر، کمک زیادی به من شد. من از کسانی بازخورد گرفتم که تجربه‌ی زیادی در دو حیطه‌ی رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی (REBT) و وقوف^۱ دارند. به‌ویژه از الن اپل^۲، رهبر گروه خودیاری SMART Recovery و راجر کرم^۳ و دیگر اعضای رهبری این گروه، بابت نظرات‌شان ممنونم. سیاسگزار رونالد سیگل^۴ هم هستم که در جریان کنفرانس مراقبه، نظراتش را با من در میان گذاشت و فیلیپ فلورس^۵ که مرا در تخصص خودش در زمینه‌ی اعتیادها و نظریه‌ی دلبستگی سهیم کرد. همچنین یک دنیا تشکر به بیمارانم مدیونم که در جریان گروه‌درمانی ثابت کردند از نرم‌افزار Microsoft Word، بهتر غلطیابی می‌کنند. از تمام کارکنان انتشارات Publish America بابت تبدیل دستنویس من به کتاب

۱- mindfulness

۲- Alain Appel

۳- Roger Cram

۴- Ronald Siegel

۵- Philip Flores

هم سپاسگزارم. اما از همه مهم‌تر باید از همسرم آنیتا میلز^۶ که خودش متخصص حوزه‌ی وقوف است تشکر کنم که نه تنها در مورد این کتاب نظر می‌داد بلکه در همه‌ی شب‌هایی که می‌گفتم «لطفاً مزاحم نشو، وسط فکر کردن هستم»، تحمل می‌کرد. این می‌تواند زجرآور باشد ولی آنیتا با کمال میل و قدرت آن را پذیرفت.

درباره‌ی این کتاب: پیشینه‌ی رویکردهای شناختی و وقوف^۷.
خاستگاه وقوف به تعالیم بودا در ۲۵۰۰ سال قبل برمی‌گردد. بودا به عنوان مردی جوان، بعد از ۴۹ روز مراقبه، به چند نتیجه رسید:

۱. رنج وجود دارد.
۲. رنج حاصل دلبستگی به امیال است.
۳. دل نبستن به امیال، رنج را متوقف می‌کند.
۴. با تمرین مسیری هشتگانه می‌توانیم از رنج‌های یابیم. این مسیر هشتگانه نشان می‌دهد که مراقبه چطور می‌تواند ما را به جایی برساند که جواب‌ها را از درون بگیریم. برخی نام این را روشن‌بینی گذاشته‌اند. اما من ترجیح می‌دهم نام آن را عقلانی‌اندیشی این مکانی و این زمانی در لحظه‌لحظه‌ی زندگی بگذارم.

بیش از دو هزار سال بعد، وقتی آلبرت ایس به شناخت‌درمانی اصلی رسید، و روش انقلابی ABCDE خود در خصوص تحریف‌های شناختی را مطرح کرد (ایس،

هارپر و پاورز^۸، ۱۹۷۵)، بودا به احمقانه بودن هشیاری مشکل دار، یا آنچه در این کتاب کار به آن تفکر بد و منفی گفته‌ام، پی برده بود. «دلبستگی به امیال»، همسنگ رفتاری‌شناختی این باور نامعقول است که باید به آنچه می‌خواهیم برسیم. آلبرت الیس، در حالی اصطلاح بایداندیشی را ساخت که بودا خیلی زودتر به این بینش رسیده بود. این باور نامعقول که امور همیشه باید طبق میل ما پیش بروند، ما را به احساس ناراحتی، اضطراب، افسردگی یا حداقل، ناامیدی مزمن می‌کشاند. بنابراین به تعبیری می‌توانیم بودا را اولین نظریه‌پرداز شناختی بدانیم که بیش از دو هزار سال قبل از شکل‌گیری رشته‌ی روان‌شناسی، این حرف‌ها را می‌زد.

نیاز به رسیدن فوری به خواسته‌ها، همان چیزی است که برخی از معاصران به آن «ارضای فوری» می‌گویند. جوامع غربی این میل را در همه ایجاد کرده‌اند. به قولی این روزها فقط کافی است اشاره کنی و کلیک کنی تا هرچه میل داری در صندوق پستی‌ات ظاهر شود. به واکنش آدم‌ها موقع اشاره کردن و کلیک کردن و دریافت نکردن درخواست‌شان توجه کنید. در این مواقع، عصبانی و ناکام می‌شوند. از پشت تلفن یا از طریق ایمیل فریاد می‌کشند و در آمازون روی گزینه‌ی جنس‌های من چی شد؟ کلیک می‌کنند.

گاهی اوقات از رسانه‌های معروف و عامه‌پسند به حکمت می‌رسیم؛ مثل سریال تلویزیونی جریمیا (Jeremiah) در سال ۲۰۰۲ که در آن عده‌ای از شیوع و همه‌گیری آنفلوآنزا جان سالم به در می‌برند، فقط به این دلیل که می‌فهمند برای ترمیم و حفظ سلامت روان‌شان باید گذشته را فراموش کنند و نگران آینده نباشند. در یکی از صحنه‌های این سریال، جریمیا شخصیت اصلی سریال می‌گوید: «وقتی به گذشته فکر می‌کنی، حال را از دست می‌دهی، و همه‌ی چیزی که داریم همین حال است. شخصیت سقراط در فیلم جنگجوی صلح‌جو^۹ (که تماشای آن یکی از تکالیف این

۸- Ellis, Harper and Powers

۹- Peaceful Warrior

کتاب کار است) - یعنی پیرمردی که در تعمیرگاه کار می‌کند - پاره‌ای حقایق را به مرد جوان تعلیم می‌دهد که با ایده‌ی وقوف، قرابت دارند. سقراط در این فیلم می‌گوید: «وقتی به خواسته‌ی خودمان نمی‌رسیم، رنج می‌کشیم. حتی وقتی به خواسته‌ی خودمان می‌رسیم هم رنج می‌کشیم». چرا؟ چون تعقیب بی‌وقفه‌ی نامعقول «خواسته‌ها» با واقعیت عینی زندگی، یا به قولی با آنچه هست، همخوانی ندارد. پذیرش آنچه هست، نخستین گام در راه صلح و آرامش درون است چون می‌توانیم از آن به عنوان نقطه‌ی شروع چیزی که برخی در حلقه‌های بهبود، در دعای پاکی می‌خوانند استفاده کنیم: «خدایا ما را یاری کن تا آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم، بپذیریم، به ما جرئت بده تا آنچه را که می‌توانیم تغییر بدهیم، تغییر بدهیم و درایتی به ما عطا کن تا فرق این دورا بفهمیم.» جوهر و محور اصلی فنونی که در این کتاب کار می‌خوانید، مضمون محل کنترل درونی در مقابل محل کنترل بیرونی است - یعنی بر چه چیزی کنترل داریم و بر چه چیزی کنترل نداریم. سپس، پی بردن به فرق این دو و جدا کردن آنها از هم. وقوف به ما می‌آموزد که نمی‌توانیم گذشته را عوض کنیم - پس باید آن را همان‌طور که هست بپذیریم چون تغییرناپذیر است. وقوف به ما یاد می‌دهد بر اینجا و اکنون و بر این لحظه تمرکز کنیم نه بر آینده. چرا؟ چون وقتی درمی‌یابیم که تنها چیزی که بر آن نفوذ داریم حال است، می‌فهمیم که حال باید رسالت، نیروی سوق‌دهنده یا تمرکز هر لحظه‌ی ما شود. و حال، نه گذشته یا آینده، منبع واقعی صلح و آرامش درونی، ثبات ذهنی و در حقیقت، منبع واقعی بهبود است.

سال‌های اولیه‌ی هزاره‌ی جدید را می‌گذرانیم. خوشبختانه بسیاری از روان‌شناسان و محققان، در حال ترکیب کردن وقوف و درمان شناختی رفتاری هستند - یعنی در حال شناسایی تفکر بد و منفی، اصلاح آن و حرکت به سوی دیدگاه عقلانی و بینشی هستند. این نشان می‌دهد که این نوع ترکیب‌ها، شواهد بنیان و کاملاً مؤثرند.

چند مثال. مارشا لینهن^۱ در سال ۱۹۹۳، ایده‌های شرقی از قبیل وقوف را با

رویکردهای شناختی رفتاری در آمیخت و رفتار درمانی دیالکتیکی را ابداع کرد (لینهن، ۱۹۹۳). رویکرد لینهن چنان مشروح و کاربردی است که برای درمان اختلال شخصیت مرزی — یعنی داشتن رابطه‌ی توأم با عشق و نفرت با خود و دیگری — کاملاً مؤثر است. جدیدتر این که محققان، رویکردهایی مثل استرس‌کاهی و قوف‌بنیان یا MBSR (برای مثال کابات - زین^{۱۱}) را ابداع کرده‌اند که در مدیریت درد کاربرد دارد و رویکردی مثل شناخت درمانی و قوف‌بنیان یا MBCT (سیگل، ویلیامز و تیزدیل^{۱۲}، ۲۰۰۱) که برخی از مقدمات این کتاب کار هستند. بنابراین، اگر با دیگر درمان‌های قوف‌بنیان، آشنایی دارید، بخش زیادی از مطالب این کتاب کار برای شما آشنا خواهد بود. فرق این کتاب آن است که با برگشت به بابابزرگ درمان شناختی رفتاری، یعنی آلبرت الیس که در سال ۱۹۵۵، رویکردهای فرویدی سنتی را کنار گذاشت و درمان عقلانی را پی‌ریزی کرد که بعداً با دو نوبت تغییر نام، به رفتار درمانی عقلانی هیجانی امروزی مبدل شد، این کتاب را کاربرپسندتر کرده‌ام.

همان‌طور که نام رفتار درمانی عقلانی هیجانی نشان می‌دهد، تفکر (یعنی جنبه‌ی عقلانی انسان) بر هیجانات و هیجانات متقابلاً بر رفتار تأثیر می‌گذارد. کلمه‌ی درمان هم به تغییر دادن عادات اشاره دارد. در این کتاب از رفتار درمانی عقلانی هیجانی برای تصحیح تفکر مشکل‌دار استفاده می‌کنم.

فرق اصلی این رویکرد با دیگر رویکردهای معاصر که وقوف و شناخت درمانی را ترکیب کرده‌اند، سادگی روش الیس، یعنی روش ABCDE در تلفیق با مراقبه و وقوف است. رویکرد من در این کتاب، رفتار درمانی عقلانی هیجانی و قوف‌بنیان^{۱۳} یا MB-REBT است. رفتار درمانی عقلانی هیجانی و قوف‌بنیان، با بخش زیادی از کارهای کابات - زین و دیگران همخوانی دارد. فرق اصلی آن با نظرات کابات - زین در این

۱۱- Kabat-Zinn

۱۲- Segal, Williams and Teasdale

۱۳- Mindfulness-Based Rational Emotive Behavior Therapy

واقعیت است که اگر چه می‌توانیم افکار را آن‌طور که در لحظه رخ می‌دهند بپذیریم اما همیشه «بی خیال آنها» نمی‌شویم — بلکه آنها را به افکار مثبت‌تر عاقلانه تبدیل می‌کنیم. همین‌طور که مشغول مراقبه و آرام کردن ذهن خود هستیم، می‌توانیم تفکر، و در نتیجه زندگی هیجانی و رفتاری خود را در لحظه تغییر بدهیم.

از فیلم جنگجوی صلح‌جو می‌توانیم خیلی چیزها یاد بگیریم!

تکلیف منزل (۱): فیلم جنگجوی صلح‌جو (Peaceful Warrior) را که در اکثر فروشگاه‌های محصولات فرهنگی و در Netflix موجود است، تماشا کنید. در جریان تماشای فیلم، به شخصیت «سقراط» وقتی به دَن میلمن ژیمناست — که مغرور و متکبر است — درس زندگی می‌دهد، توجه کنید.

تکلیف منزل (۲): در قسمت زیر، بینش‌های حاصل از این فیلم را که اکثر آنها محصول آموزه‌های «سقراط» هستند، می‌خوانید. این بینش‌ها را به دقت مطالعه کنید و نظراتان را در ستون سمت چپ بنویسید. اگر بینش دیگری را در این فیلم می‌بینید، آن را هم به این فهرست اضافه کنید.

بینش	افکار من درباره‌ی این نقل قول — معنای آن برای من
«تو ژیمناستیک تمرین می‌کنی — من همه چیز».	
«این آشغال را از ذهنت دور ببر».	
«دَن، تو افکارت نیستی».	
«در مورد هر عملی مراقبه کن».	

	«دَن، تو فقط همین حالا را داری».
	(دَن) «وقتی به خواسته‌ام می‌رسم، خوشحال می‌شوم».
	«لحظات عادی و معمولی وجود ندارند.»
	[واقف بودن یعنی] «هشیار بودن بر انتخاب‌هایت و مسئولیت‌پذیری در قبال اعمال».
	«مرگ یک کم تند و تیز تر از بلوغ است ... واقعا متأسفم که بعضی آدم‌ها هرگز زندگی نمی‌کنند».
	«وقتی می‌ترسی، شمشیر را بردار و روبان‌ها - یعنی همه‌ی فکرهای مربوط به گذشته و آینده - را قطع کن».
	«توقف و شروعی در کار نیست - فقط انجام داریم و بس».
	«قبول کن که همیشه عنان اتفاقاتی که برایت می‌افتد در دست تو نیست - و تو استثناء نیستی».
	«سفر باید ما را به شادی برساند نه صرفاً به مقصد».
	«گاه برای رسیدن به حس‌ها باید ذهن را کنار گذاشت».
	(دَن) «من گریه نمی‌کنم». (سقراط) «آشکارا گریه می‌کنی».
	«تناقض: وقت را بیهوده صرف محاسباتی کردن زندگی نکن. دم را غنیمت شمر. طنز: قبول کن که برخی چیزها را نمی‌توانی عوض کنی و یاد بگیر بخندی. تغییر: هیچ چیز ثابت نمی‌ماند».

بینش‌ها و مشاهدات اضافی خود را در این قسمت بنویسید: