

آفرینش خواسته‌ها با مِتد اَکت

چاپ دوم

همراه با ویدیوهای تکمیلی

روانشناسی و معنویت در ۱۱ ستون طلایی

مهدی پورقیمصری نجف آبادی



نشر نوآوران دانش رویانا



آفرینش خواسته‌ها با متد آکت

روانشناسی و معنویت در ۱۱ ستون طلایی

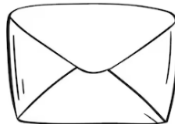
چاپ دوم

مهدی پورقیصری نجف آبادی

سرشناسه	: پورقیصری نجف‌آبادی، مهدی، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: آفرینش خواسته‌ها با متد اکت: روانشناسی و معنویت در ۱۱ ستون طلایی/مهدی پورقیصری‌نجف‌آبادی؛ ویراستار فاطمه شکرانی.
مشخصات نشر	: ناووران دانش رواینا، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۰ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۳-۴۷۱۵-۲۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۷۰.
عنوان دیگر	: روانشناسی و معنویت در ۱۱ ستون طلایی.
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- جنبه‌های قرآنی Acceptance and commitment therapy -- Qur'anic teaching
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۳۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۰۴۳۹۹۹

عنوان کتاب:	آفرینش خواسته‌ها با متد اکت
نویسنده:	مهدی پورقیصری نجف‌آبادی
ویراستار:	فاطمه شکرانی
گرافیکست:	علیرضا بخشی ره‌خلیل
نوبت و سال چاپ:	دوم/۱۴۰۴
شابک:	۹۷۸-۶۲۳-۴۷۱۵-۲۹-۶
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۳۹۰/۰۰۰ تومان

ارتباط با نویسنده



Maharatertebat. com



m. pourgheisari@gmail. com



Pourgheisari.m



۰۹۳۸۷۴۰۲۴۳۰

متن تاییدیه دکتر کلی جی. ویلسون از بنیانگذاران رویکرد اکت و استاد
ممتاز روان‌شناسی دانشگاه می‌سی‌سی‌پی

Acceptance and Commitment Therapy was developed with the intention of creating principles that could cut across contexts, including cultural contexts. But communicating concepts always involves situating the communication in language, traditions, and stories that the audience can hear, both with their ears and with their heart as well. Mehdi Pourgheisari skillfully weaves ACT concepts with Iranian spiritual and cultural traditions, opening a new door to mindful and committed living in contemporary Iran. It is heartening to see the work finding a home in Iran.

Kelly G. Wilson, Ph.D., Professor Emeritus of Psychology at the University of Mississippi, cofounder of Acceptance and Commitment Therapy, *Acceptance and Commitment Therapy: the Process and Practice of Mindful Change* and *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*.

In kindness,

Kelly

ترجمه:

رویکرد درمان پذیرش و تعهد (ACT) با هدف تدوین اصولی پدید آمد که بتوانند از مرز موقعیت‌ها و بسترهای گوناگون - از جمله بسترهای فرهنگی - فراتر روند. اما انتقال مفاهیم همیشه نیازمند آن است که پیام در قالب زبان، سنت‌ها و روایت‌هایی بیان شود که شنونده بتواند آن را نه تنها با گوش، بلکه با دل خود نیز بشنود.

مهدی پورقصری مفاهیم درمان پذیرش و تعهد (ACT) را با سنت‌ها و ارزش‌های فرهنگی و معنوی ایران به شکلی ماهرانه درهم می‌تند و دری تازه به سوی زیست آگاهانه و متعهدانه در ایران معاصر می‌گشاید. مایه‌ی خرسندی است که می‌بینیم این رویکرد در ایران جایگاهی یافته است.

دکتر کلی جی. ویلسون

استاد ممتاز روان‌شناسی دانشگاه می‌سی‌سی‌پی،

هم‌بنیان‌گذار درمان پذیرش و تعهد (ACT)،

نویسنده کتاب‌های درمان پذیرش و تعهد: فرایند و تمرین تغییر همراه با ذهن آگاهی و ذهن آگاهی برای دو نفر: رویکرد درمان پذیرش و تعهد نسبت به ذهن آگاهی در روان‌درمانی

متن تاییدیه پروفیسور لوییز مک‌هیو استاد روان‌شناسی در دانشگاه کالج
دوبلین، مربی تأییدشده ACT، عضو انجمن بین‌المللی علوم رفتار
زمینه‌مند (ACBS):

As a researcher and teacher of contextual behavioural science, I have spent much of my academic life engaged with the evolution and application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). It has been a privilege to witness how ACT, with its foundations in Relational Frame Theory (RFT), has offered individuals and professionals alike a transformative approach to psychological flexibility, values-based living, and meaningful personal change.

What makes *Creating Requests with the ACT Method* by Mehdi Pourghesari distinctive is its sincere and passionate integration of ACT principles with spiritual insight and cultural resonance. This is a book that invites readers not only to understand ACT intellectually, but also to experience it in a way that is grounded, accessible, and powerfully human. Through stories, metaphors, and practical exercises, Mehdi brings to life the six core ACT processes of acceptance, cognitive defusion, present-moment awareness, self-as-context, values, and committed action and extends the conversation with a personal contribution where he talks about five additional pillars intended to cultivate a joyful and spiritually connected life.

Importantly, the book is situated within a cultural and spiritual framework that honours the Quran and its teachings. This integration is not done superficially, rather, it reflects a considered exploration of how spiritual texts and psychological science can work in harmony to guide meaningful action. Readers familiar with ACT will find new perspectives here, and those new to the model will be supported through careful explanations, relatable examples, and a generous spirit of teaching.

At its heart, this book is an act of service. It is written for those who seek clarity, growth, and emotional liberation. It offers no false promises or shortcuts, but instead honours the complexity of being human and the courage it takes to show up to one's life with openness, awareness, and commitment.

It is my hope that this book finds its way into the hands and hearts of readers who are ready to take meaningful steps toward living in alignment with their values. Mehdi Pourghesari has offered a work of depth, compassion, and contribution and I highly recommend the journey it takes you on.

Professor Louise McHugh

Professor Louise McHugh is a Professor of Psychology at University College Dublin, a peer-reviewed ACT trainer, and a Fellow of the Association for Contextual Behavioural Science (ACBS), an author of *A Contextual Behavioural Guide to the Self* and has published extensively on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Relational Frame Theory (RFT).

ترجمه:

به عنوان پژوهشگر و مدرس علم رفتار زمینه‌مند، بخش زیادی از زندگی علمی‌ام را صرف بررسی و آموزش تکامل و کاربرد درمان پذیرش و تعهد (ACT) کرده‌ام. برای من افتخاری بوده است که ببینم چگونه این رویکرد، با تکیه بر نظریه چارچوب‌های ارتباطی (RFT)، دیدگاهی تحول آفرین برای افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، زیستن بر اساس ارزش‌ها و ایجاد تغییرات معنادار در زندگی فردی و حرفه‌ای فراهم کرده است.

آنچه کتاب «آفرینش خواسته‌ها با متد اکت» نوشته مهدی پورقیصری را متمایز می‌سازد، تلفیق صادقانه و پرشور اصول ACT با بینشی معنوی و پیوندی فرهنگی است. این کتاب خواننده را دعوت می‌کند نه تنها از نظر ذهنی با ACT آشنا شود، بلکه آن را به شیوه‌ای عمیق، قابل لمس و انسانی تجربه کند. مهدی پورقیصری با روایت‌ها، استعاره‌ها و تمرین‌های کاربردی، شش فرایند اصلی اکت (پذیرش، گسست شناختی، حضور در لحظه اکنون، من مشاهده‌گر، ارزش‌ها و عمل متعهدانه) را زنده می‌سازد و گفت‌وگو را با افزودن پنج پایه تازه برای پرورش زندگی شاد و معنوی، گسترش می‌دهد.

نکته برجسته این کتاب، جای‌گیری آن در چارچوب فرهنگی و معنوی است که به قرآن و آموزه‌های آن احترام می‌گذارد. این تلفیق سطحی انجام نشده، بلکه بازتاب کاوشی سنجیده درباره چگونگی هم‌افزایی متون

معنوی و علم روان شناسی برای هدایت کنش معنادار است. خوانندگانی که پیش‌تر با ACT آشنا بوده‌اند، در این کتاب دیدگاه‌های تازه‌ای خواهند یافت، و آنان که برای نخستین بار با آن روبه‌رو می‌شوند، با توضیحات روشن، مثال‌های ملموس و روح سخاوتمند آموزش نویسنده، به‌خوبی همراهی می‌شوند.

امید دارم این اثر در دست و دل کسانی قرار گیرد که آماده‌اند گام‌هایی معنادار به‌سوی زیستنی هم‌راستا با ارزش‌های خود بردارند. مهدی پورقیصری اثری باعمق، همراه با شفقت و ارزشمند ارائه کرده است و من قویاً این سفری را که خواننده را با خود همراه می‌کند توصیه می‌کنم.

پروفسور لوییز مک‌هیو

استاد روان‌شناسی در دانشگاه کالج دوبلین

مربی تأییدشده ACT

عضو انجمن بین‌المللی علوم رفتار زمینه‌مند (ACBS)

تاییدیه استاد نیکلاس تورنکه، پزشک و رواندرمانگر سوئدی و عضو ممتاز
انجمن علوم رفتاری:

Basic principles of psychological treatment always need to be adjusted to the cultural context and it is with satisfaction that I see this is being done in Iran. These books are an example.

Niklas

ترجمه:

اصول پایه درمان‌های روان‌شناختی همواره نیازمند سازگاری با بافت فرهنگی‌اند، و باعث رضایت من است که می‌بینم این کار در ایران در حال انجام است. این کتاب‌ها نمونه‌ای از آن هستند.

نیکلاس تورنکه

پزشک و رواندرمانگر سوئدی
عضو ممتاز انجمن علوم رفتاری

فهرست

سخن ناشر	۱۹
مقدمه	۲۱
پیش گفتار	۲۵
بخش اول: آموزش اکت	۲۷
فصل ۱: معرفی اکت	۳۰
ACT در یک جمله	۳۵
سؤالات فصل ۱	۳۹
فصل ۲: پذیرش	۴۲
۱. پذیرش افکار	۴۲
۲. پذیرش احساسات	۴۳
۳. پذیرش تجربه‌های فیزیکی	۴۹
۴. پذیرش موقعیت	۵۰
۵. پذیرش تجربیات اجتماعی	۵۰
چرا پذیرش اهمیت دارد؟	۵۱
چگونه پذیرش را تمرین کنیم؟	۵۱
داستانی از جهان VUCA	۵۶
جمع بندی	۶۱

۶۲.....	سؤالات فصل ۲.....
۶۴.....	فصل ۳: دیفیوژن.....
۶۶.....	چگونه دیفیوژن را عملی کنیم؟.....
۷۱.....	جمع بندی.....
۷۲.....	سؤالات فصل ۳.....
۷۴.....	فصل ۴: زندگی در لحظه حال.....
۷۶.....	قرآن و بودن در زمان حال.....
۷۸.....	زندگی در حال یعنی چه؟.....
۸۰.....	چند تمرین برای حضور در لحظه حال.....
۸۳.....	چالش‌های زندگی در لحظه.....
۸۳.....	جمع بندی.....
۸۶.....	سؤالات فصل ۴.....
۸۸.....	فصل ۵: ارزش‌ها.....
۸۹.....	تعریف ارزش‌ها و نقش آن‌ها در زندگی.....
۹۰.....	چگونه ارزش‌های خود را شناسایی کنیم؟.....
۹۱.....	روش‌های دیگر شناخت ارزش‌ها.....
۹۳.....	لیست پیشنهادی ارزش‌ها.....
۹۵.....	چطور به ارزش‌هایمان عمل کنیم؟.....
۹۶.....	چالش مهم در مورد ارزش‌ها.....
۹۷.....	تفاوت اهداف و ارزش‌ها.....
۱۰۲.....	تمرین یک لحظه شفافیت.....
۱۰۳.....	جمع بندی.....
۱۰۴.....	سؤالات فصل ۵.....

فصل ۶: تعهد به عمل	۱۰۶
چگونه عمل گرا شویم؟	۱۱۲
اتوبوس موفقیت	۱۱۷
جمع بندی	۱۱۹
سؤالات فصل ۶	۱۲۰
فصل ۷: خود به عنوان زمینه	۱۲۲
تمرینات	۱۳۲
سؤالات فصل ۷	۱۳۹
جمع بندی بخش اول	۱۴۱
بخش دوم: قرآن و اکت	۱۴۳
فصل ۱: قرآن و اکت	۱۴۶
سؤالات فصل اول	۱۵۴
فصل ۲: قرآن و پذیرش	۱۵۶
روش هواپونوپونو	۱۵۸
سؤالات فصل ۲	۱۶۴
فصل ۳: قرآن و دیفیوژن (جداسازی افکار)	۱۶۶
سؤالات فصل ۳	۱۷۲
فصل ۴: قرآن و زندگی در حال	۱۷۴
سؤالات فصل ۴	۱۷۹
فصل ۵: قرآن و ارزش ها	۱۸۲
سؤالات فصل ۵	۱۸۸
فصل ۶: قرآن و تعهد و عمل	۱۹۰

سؤالات فصل ۶:.....	۲۰۰
فصل ۷: قرآن و خود به عنوان زمینه.....	۲۰۲
سؤالات فصل ۷.....	۲۰۷
بخش سوم: اکت پلاس.....	۲۰۹
فصل ۱: چرا اکت پلاس؟.....	۲۱۲
فصل ۲: مزیت ناعادلانه.....	۲۱۶
دو طرز فکر در مورد مزیت ناعادلانه.....	۲۱۷
مزیت ناعادلانه چیست؟.....	۲۲۰
۱. پذیرش مزیت های ناعادلانه.....	۲۲۳
۲. پذیرش عدم تساوی.....	۲۲۴
۳. تبدیل مزیت به ابزار ارزشمند.....	۲۲۶
سؤالات فصل ۲.....	۲۲۷
فصل ۳: مالکیت.....	۲۳۰
مالکیت چیست؟.....	۲۳۰
دلایل ضرورت رها کردن مالکیت (حذف مالکیت).....	۲۳۷
نتیجه گیری.....	۲۳۹
سؤالات فصل ۳.....	۲۴۰
فصل ۴: خود آگاهی.....	۲۴۲
۱. اجزای خود آگاهی.....	۲۴۲
۲. روش های افزایش خود آگاهی.....	۲۴۴
۳. چالش ها و موانع خود آگاهی.....	۲۴۵
۴. نقش خود آگاهی در بهبود کیفیت زندگی.....	۲۴۵

۲۴۶.....	۵. دگرآگاهی در روابط انسانی
۲۴۷.....	چگونه دگرآگاه شویم؟
۲۵۰.....	تمریناتی برای تقویت خودآگاهی
۲۵۱.....	نتیجه‌گیری
۲۵۲.....	سؤالات فصل ۴
۲۵۴.....	فصل ۵: خودشفقت‌ورزی
۲۵۵.....	سه بخش اساسی خودشفقت
۲۵۹.....	نتیجه‌گیری
۲۶۰.....	سؤالات فصل ۵
۲۶۲.....	فصل ۶: توجه به سلامتی
۲۶۲.....	منظور از توجه به سلامتی
۲۶۳.....	اهمیت توجه به سلامتی
۲۶۴.....	چگونه به سلامت خود توجه کنیم؟
۲۷۱.....	سؤالات فصل ۶
۲۷۲.....	سخن دوستانه پایانی



• آفرینش خواسته‌ها با متد آکت •

سخن ناشر

در دنیای پیچیده و پویای امروز، رسیدن به خواسته‌ها و اهداف گاه چالشی دشوار به نظر می‌رسد؛ چالشی که نیازمند ابزارهای مؤثر و رویکردهای نوین است. کتاب حاضر، «آفرینش خواسته‌ها با متد آکت»، به قلم آقای مهدی پورقیصری، اثری است که با بهره‌گیری از مفاهیم روان‌شناختی نوین و اصول شفاف و کاربردی، نقشه‌ای روشن برای پیمودن مسیر به سوی خواسته‌ها فراهم آورده است.

این اثر، با الهام از فلسفه و رویکردهای «پذیرش و تعهددرمانی (ACT)»، سعی دارد دریچه‌ای تازه به سوی زندگی معنادار و همراه با رشد باز کند. ترکیب مفاهیم روان‌شناختی با آموزه‌های قرآن کریم در این کتاب، راهکاری جامع و الهام‌بخش برای بهبود کیفیت زندگی و تقویت خودآگاهی در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

از سوی دیگر، نویسنده با افزودن بخش‌های جذابی مانند «اکت پلاس» و پرداختن به موضوعاتی همچون مزیت ناعادلانه، خودآگاهی، و توجه به سلامتی، این کتاب را فراتر از یک راهنمای روان‌شناختی متداول برده و آن را به اثری تحول‌آفرین بدل کرده است.



● سخن ناشر ●

انتشارات رویانا مفتخر است که این کتاب ارزشمند را به جامعه فرهنگی و علاقه‌مندان به بهبود فردی تقدیم کند. امیدواریم این اثر، همراهی صمیمی و اثربخش برای شما در مسیر شناخت، پذیرش و اقدام به سوی خواسته‌هایتان باشد.

علیرضا بخشی

مدیر نشر رویانا



• آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

مقدمه

تئوری‌های مختلف روان‌شناسی را مطالعه کردم و از آن‌ها استفاده می‌کنم، اما اکت چیز دیگری است. در اکت یک نورانیت خاصی نهفته است که انسان از آن لذت می‌برد. صادقانه بگویم، اوایل آشنایی‌ام با اکت خیلی نمی‌فهمیدم که چه می‌گوید 🌟. ولی چون فرد معتبری چون استیون هیز آن را ابداع کرده و حدود ۱۵ سال روی مراجعین خود کار کرده بود، به آن اعتماد کردم و شروع به انجام دستورات آن کردم. معجزه و آرامش واقعی را پس از انجام تمرینات آن شاهد بودم. من به استیون هیز اعتماد کردم و نتایج آن را دیدم.

لذا آموزش اکت را در مجموعه مهارت ارتباط شروع نمودم و شاهد اثربخشی بین دوستان و بزرگوارانی که به ما و مجموعه مهارت ارتباط اعتماد داشتند، بودم. آن‌هایی که تمرینات اکت و سناریوهای ارائه‌شده را یاد گرفته و انجام داده، دید و بینش جدیدی به اطراف خود یافته‌اند. خدا را بسیار شاکرم که توانستم خدمتی مفید ارائه نمایم.



در جامعه و مراجعین خود، مردم گرفتار و ناراحت را شاهد هستم و مطمئنم با انجام تمرینات اکت، شاد و سرزنده خواهند شد؛ اما آن‌ها که با اکت آشنایی ندارند ...

معرفی اکت به مردم یکی از دغدغه‌های من بود تا اینکه تصمیم گرفتم فواید این علم را به شکلی عملی و ملموس به جامعه ارائه کنم. برای این منظور، تصمیم گرفتم اکت را با رویکردی متفاوت معرفی کنم، به گونه‌ای که مخاطبان احساس نیاز کنند، با اعتماد تمرینات را انجام دهند و این علم الهی و نورانی را فراگیرند.

به همین دلیل، در کانال‌های خود در ایتا و تلگرام، میان دوستان، آشنایان و هر کجا که با مردم در ارتباط بودم، پرسشی مطرح کردم: «اگر غول چراغ جادوی فرضی را می‌دیدید که می‌گفت هر کاری که بگویید انجام می‌دهم، چه دغدغه‌ای را با او مطرح می‌کردید؟»

سپس، سؤالات دوستان را جمع‌آوری کرده و با استفاده از رویکرد اکت به سؤالات مرتبط پاسخ دادم. همان‌طور که می‌دانید، رویکرد اکت ۶ ستون دارد، و من برای هر ستون، به ۱۱ سوال پاسخ دادم که در مجموع، ۶۶ سوال را با این روش پاسخ دادم. اطمینان دارم که مخاطبان از عمل به این رویکرد بسیار لذت خواهند برد.



• آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

ابتدا قصد داشتم چندصفحه‌ای برای معرفی اکت به زبانی ساده و خودمانی در ابتدای کتاب قرار دهم، اما به دلیل طولانی‌شدن توضیحات و به پیشنهاد دوستان، تصمیم گرفتم کتاب را در دو جلد ارائه کنم. جلد اول با عنوان «از چالش تا آفرینش» شامل پاسخ به ۶۶ سؤال مخاطبان با رویکرد اکت است. جلد دوم با عنوان «آفرینش خواسته‌ها با متد اکت» به آموزش ۶ ستون اکت به شیوه‌ای خودمانی، بررسی اکت در آیات قرآن و بخشی به نام «اکت پلاس» اختصاص دارد، که در آن ۵ ستون اضافی برای ساختن یک زندگی شاد مطرح شده است.

سعی کرده‌ام سادگی را در نگارش کتاب حفظ کنم، و احساس می‌کنم که ویژگی برجسته این اثر، ساده بودن، ارائه مثال‌های متعدد و کاربردی بودن آن است. در حقیقت، من نه تنها مطالب کتاب بلکه رویکرد اکت را به‌طور شخصی زندگی کرده‌ام. بارها این جمله را از مراجعینی که اکت را فرا گرفته‌اند شنیده‌ام: «پس از یادگیری اکت و پیاده‌سازی آن در زندگی شخصی‌ام، زندگی من به دو بخش تقسیم شده است: زندگی قبل از شناخت اکت و زندگی پس از شناخت اکت.»

با توجه به آشنایی‌ام با مطالب و تجربیات خود، مطمئن هستم که شما نیز پس از عمل به آموزه‌های ارائه‌شده، چنین احساسی خواهید داشت. همچنین، برای مخاطبان محترم هدایایی آماده شده است که شامل آموزش‌هایی است که نیاز به فایل‌های ویدیویی دارند. این هدایا از طریق اسکن کد موجود روی کتاب یا ارسال پیامک به شماره



● مقدمه ●

۰۹۳۸۷۴۰۲۴۳۰ قابل دریافت هستند. امیدوارم شما نیز مانند من از دانش اکت شگفت‌زده شوید و زندگی‌تان سرشار از معنا و زیبایی گردد.

مهدی پورقیصری

موسس مجموعه مهارت ارتباط



• آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

پیش‌گفتار

طبق توصیه اساتید تندخوانی و تقویت حافظه، در پایان هر فصل کتاب، سؤالاتی قرار داده شده است که پیشنهاد می‌شود مخاطبان پیش از مطالعه فصل به این سؤالات توجه کنند. همان‌طور که مطلع هستید، این کتاب شامل سه بخش اصلی است:

بخش اول: به آموزش اکت به شیوه‌ای خودمانی پرداخته شده است.

بخش دوم: به تأیید اکت از دیدگاه قرآن اختصاص یافته است. از نظر من، اکت علمی سرشار از نور و آگاهی است و آیات زیادی در قرآن وجود دارد که ستون‌های اکت را تأیید می‌کند و در این بخش به آن‌ها اشاره شده است.

بخش سوم: به ذکر نکات مهمی می‌پردازد که دانستن آن‌ها می‌تواند به شادکامی و رضایت بیشتر در زندگی منجر شود. این بخش که به آن «اکت پلاس» نام داده‌ام، مطمئناً با مطالعه‌اش دیدگاه جدیدی به زندگی خواهید داشت.



● پیش‌گفتار ●

از اعتماد شما به مجموعه مهارت ارتباط و تهیه این کتاب سپاسگزارم.
اطمینان دارم که پس از مطالعه این کتاب، نگرش و دیدگاهی تازه به دنیا
و امکانات آن به دست خواهید آورد.

بخش اول
آموزش اکت

بخش اول: آموزش اکت

- فصل ۱: معرفی اکت 
- فصل ۲: پذیرش 
- فصل ۳: دیفیوژن 
- فصل ۴: زندگی در لحظه حال 
- فصل ۵: ارزش‌ها 
- فصل ۶: تعهد به عمل 
- فصل ۷: خود به عنوان زمینه 



- آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

فصل ۱



معرفی اکت و ساختارهای بخش اول کتاب



فصل ۱: معرفی اکت

سارا همیشه به دنبال رسیدن به موفقیت بود. در تمام زندگی‌اش تلاش می‌کرد کامل باشد؛ چه در کار، چه در روابط، چه در زندگی شخصی‌اش. هر روز لیستی از کارهایی که باید انجام می‌داد تا به هدف‌هایش برسد را می‌نوشت و با وسواس عجیبی هر کار را به‌طور دقیق انجام می‌داد؛ اما هر بار که یک هدف را به پایان می‌رساند، هدف جدید و حتی سخت‌تری ظاهر می‌شد. انگار هیچ‌وقت تمام نمی‌شد. احساس می‌کرد روی یک تردمیل می‌دود که هرگز به مقصد نمی‌رسد.

یک روز، بعد از یک جلسه سخت کاری که احساس می‌کرد بازهم کافی نبوده (علی‌رغم بازخورد خوب اطرافیان)، در خیابان قدم می‌زد. ناگهان باران گرفت، بارانی سنگین و بی‌وقفه. سارا سعی کرد به‌سرعت به جایی پناه ببرد، اما در کمال تعجب خودش را متوقف کرد. او در میان باران ایستاد و به خودش فکر کرد: «چرا من همیشه در حال دویدن هستم؟ از چی فرار می‌کنم؟»

در همان لحظه، صدای ذهنش دوباره ظاهر شد: «تو کافی نیستی. باید بیشتر کار کنی. باید بیشتر موفق بشی.» اما این بار سارا چیزی را در خود



• آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

حس کرد که تابه‌حال تجربه نکرده بود؛ به‌جای اینکه بخواهد این افکار را خاموش کند یا فرار کند، به‌سادگی آن‌ها را شنید و قبول کرد که این‌ها فقط افکار هستند، نه واقعیت.

با هر قطره بارانی که روی صورتش می‌ریخت، سارا به این فکر کرد که شاید زندگی مثل همین باران است. نمی‌توان آن را متوقف کرد یا از آن فرار کرد؛ تنها می‌توان آن را پذیرفت و به مسیر خود ادامه داد. او فهمید که می‌تواند همچنان اهدافش را دنبال کند، اما دیگر نیازی نیست خودش را زیر بار سنگین کمال‌گرایی و ترس از شکست دفن کند.

سارا از زیر باران بیرون آمد، اما این بار نه با عجله. او آهسته قدم برمی‌داشت و به این فکر می‌کرد که زندگی‌اش دیگر قرار نیست همیشه درگیر دویدن باشد. او می‌تواند در لحظه حال باشد، بدون اینکه از افکارش فرار کند یا به دنبال تکمیل بی‌پایان باشد...

زندگی خیلی از ما مشابه سارا است؛ همواره در حال تلاش هستیم، اما نمی‌دانیم برای چه؟!

روانشناسان تئوری‌های مختلفی در مورد رفتار انسان ارائه داده‌اند که هرکدام به‌نوعی چرایی رفتار انسان را توصیف می‌کنند. شخصاً اکثر این تئوری‌ها را مطالعه و به کار برده‌ام و اگر بخواهم یکی از آن‌ها را معرفی کنم، مسلماً اکت را معرفی خواهم کرد. استیون هیز با کمک همکاران



● بخش اول | فصل ۱: معرفی اکت ●

خود حدود ۱۵ سال روی مراجعین خود اکت را انجام داده و نتایج عالی اخذ نموده است، سپس اکت به جامعه جهانی معرفی گردید. شخصاً حس خیلی خوبی نسبت به اکت دارم و مسائل بسیاری از مراجعین و خودم را با اکت مرتفع نموده‌ام. سؤالی که پدید می‌آید این است که اکت چیست؟

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) یا «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» روشی است که در این کتاب سعی دارم با بیانی ساده توضیح دهم.

قبل از شروع مباحث فوق‌العاده مهم کتاب، انجام این تمرین ضروری به نظر می‌رسد.

تمرین:

از شما می‌خواهم کتاب را ببندید و به مدت ۳۰ ثانیه به چیزی فکر نکنید.

۳۰ ثانیه به هیچ چیزی فکر نکن! فقط باش





• آفرینش خواسته‌ها با متد آکت •

💡 چه تجربه‌ای داشتید؟

مسلماً شما نیز نتوانستید حتی به مدت ۳۰ ثانیه جلوی فکرکردن خود را بگیرید.

این سخن از ناتانیل براندن^۱ برای تأیید تمرین فوق خالی از لطف نیست:

ما می‌توانیم:

✓ ۳ هفته بدون غذا؛

✓ ۳ روز بدون آب؛

✓ ۳ دقیقه بدون اکسیژن.

دوام بیاوریم.

اما نمی‌توانیم:

حتی ۳ ثانیه را بدون فکر بگذرانیم.

💡 پس تکلیف چیست و باید چه کار کنیم؟

هدف این کتاب نیز همین موضوع است که ببینیم با افکار خود چه کار کنیم.

اگر در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید؛ مثلاً اضطراب دارید، استرس دارید، قصد انجام کاری دارید، اما موفق نمی‌شوید، به‌عنوان یک انسان (از دیدگاه دیگران موفق هستید) اما حس خوبی ندارید و... در اینجا ACT وارد می‌شود و بسیاری‌گر خوبی است. هدف

۱. Nathaniel Branden



• بخش اول | فصل ۱: معرفی اکت •

این رویکرد این است که به شما کمک کند با این افکار و احساسات به روش خاص خود مقابله کنید. جنگ برای نابودی آن‌ها فایده ندارد؛ اگر فایده داشت که همه مردم موفق بودند، چون اکثر مردم با افکار یا می‌جنگند و یا همراه می‌شوند که هر دو خطا است.

حدود ۲۰ سال پیش به مهمانی رفته بودیم. بچه ۳ ساله یکی از آشنایان به صورت انفرادی به تکتک حاضران در جلسه نگاه می‌کرد و حرف زشتی می‌زد (که نوشتن آن در کتاب جایز نیست). اگر نگاهش نمی‌کردی، آن قدر کارش را تکرار می‌کرد تا نگاهش کنی. اگر با او بحث می‌کردی، باز ادامه می‌داد؛ اما اگر فقط شنونده بودی و نگاهش می‌کردی، هیچ اقدامی نمی‌کرد و با تو دیگر کاری نداشت و به سراغ فرد بعدی می‌رفت. 🌟

الآن که کار او را تحلیل می‌کنم، می‌فهمم که هدفش فقط دیده شدن و جلب توجه بود و دوست داشت به هر بهایی دیده شود. افکار نیز همین‌طور هستند و تنها روش مقابله با افکار، دیدن، بررسی و سپس بی‌توجهی است.

💡 افکار را می‌بینیم و سپس بررسی می‌کنیم آیا کاری می‌توان برای آن فکر انجام داد؟

اگر کاری می‌توانیم انجام دهیم، حتماً برنامه اجرایی زمان‌دار می‌نویسیم (حواسمان به قانون پارکینسون^۱ باشد) و اگر کاری نمی‌شود انجام داد، به

۱. هراندازه به کارها زمان بدهیم به همان اندازه انجام کار طول می‌کشد.



• آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

آن فکر بی‌توجهی می‌کنیم که در این کتاب توضیحات مفصل ارائه خواهد شد.

درواقع، ACT به شما می‌آموزد که به جای غرق‌شدن در افکار و احساسات منفی، زندگی خود را بر اساس ارزش‌هایتان پیش ببرید.

ACT در یک جمله

وقتی نمی‌توانی افکار و احساسات را کنترل کنی، یاد بگیر که
چطور به آن‌ها اجازه بدهی باشند، ولی خودت را از هدف‌ها و
ارزش‌هایت دور نکنی.

در اکت ۶ ستون و اصل وجود دارد، و من یقین دارم که اگر انسان به‌درستی اکت را پیاده کند، همه مسائل او حل خواهد شد. با اجازه جناب استیون هیز 🌟، یک بخش دیگر به اکت اضافه می‌کنم و یقین دارم افراد با دانش و عمل به این ۶+۱، هیچ‌گونه مسئله‌ای نخواهند داشت.

ازنظر من، اکت دانشی سرشار از نور و آگاهی است. لذا ضروری دانستم نظر قرآن در مورد ۶ ستون اکت را نیز بنویسم؛ بنابراین، به‌تدریج توضیحات مختصر و سپس در فصل‌های بعدی توضیحات کامل‌تری ارائه می‌شود. ذکر یک نکته دیگر ضروری است و آن این است که بعضی از تمرینات اکت شاید خنده‌دار و غیرقابل‌باور باشد. ولیکن ضمن تشکر از شما که اعتماد کرده و مبادرت به خرید کتاب نمودید، به اعتماد خود



● بخش اول | فصل ۱: معرفی اکت ●

ادامه دهید و تمرینات ارائه شده را بدون هیچ قضاوتی انجام دهید. مطمئن هستیم پس از یک ماه، از نتایج عالی آن شگفت‌زده خواهید شد.

توضیحات چندین مبحث ضروری بود ولیکن به اکت مربوط نمی‌شد. لذا به توصیه همکاران خوبم در مجموعه مهارت ارتباط تصمیم گرفتم آموزش‌های تکمیلی تهیه و تقدیم مخاطبین محترم نمایم. لذا خواهشمندیم جهت دریافت ویدئوهای تکمیلی نام و نام خانوادگی خود به انضمام کلمه «کتاب» را به شماره ۰۹۳۸۷۴۰۲۴۳۰ ارسال نمایید (به عنوان مثال مهدی پورقیصری، کتاب) تا در گروه مربوط به آموزش‌های تکمیلی عضو شوید.

در ادامه فصل به معرفی مطالب مندرج در بخش اول کتاب می پردازم.

ستون اول: پذیرش (Acceptance)

یکی از اولین و مهم‌ترین قسمت‌های ACT این است که احساسات و افکار منفی را بپذیرید. قبول کنید که اضطراب، ترس یا ناراحتی بخشی از زندگی است و نباید سعی کنید آن‌ها را حذف کنید. پذیرش انواع مختلفی دارد که به صورت کامل در فصل ۲ ارائه خواهد شد.

ستون دوم: جداسازی افکار (Diffusion)

«Fusion» فیوژن به معنای جوش خوردن است و منطقی است که «Diffusion» دیفیوژن به معنای جداسدن باشد. همان‌طور که گفته



• آفرینش خواسته‌ها با متد آکت •

شد، در هر ثانیه هزاران فکر داریم و به تدریج افکار را با خودمان یکی می‌دانیم که این کار اشتباه است. در این مرحله، ACT به ما یاد می‌دهد که افکار خود را بشناسیم و با آن‌ها فاصله بگیریم. افکار ما واقعیت نیستند؛ آن‌ها مثل تصاویر یا داستان‌هایی هستند که در ذهن ما می‌چرخند.

ACT کمک می‌کند که این داستان‌ها را فقط به عنوان داستان ببینیم، نه واقعیت‌های قطعی. در فصل ۳ توضیحات کامل‌تری ارائه می‌شود و چندین استعاره جهت یادگیری بهتر دیفیوژن ارائه خواهد شد.

ستون سوم: زندگی در لحظه حال (Present Moment)

همیشه به ما گفته‌اند در لحظه حال زندگی کنید؛

اما چرا و چگونه؟ 

ACT به ما یاد می‌دهد که در لحظه حال زندگی کنیم. اغلب وقتی با استرس یا اضطراب روبه‌رو می‌شویم یا در گذشته گیر می‌کنیم و یا نگران آینده‌ایم؛ اما در ACT یاد می‌گیریم که توجه خود را به همین لحظه معطوف کنیم. در فصل ۴ توضیحات کامل‌تری ارائه خواهد شد.

ستون چهارم: ارزش‌ها (Values)

ACT تأکید دارد که ما باید زندگی خود را بر اساس ارزش‌های خود بسازیم. ارزش‌ها همان چیزهایی هستند که برای ما در زندگی واقعاً مهم‌اند. این می‌تواند شامل محبت، صداقت، حمایت از دیگران یا هر چیز



● بخش اول | فصل ۱: معرفی اکت ●

دیگری باشد که زندگی فرد را معنادار می‌کند. ارزش‌ها به منزله قطب‌نمای کشتی زندگی ما هستند.

وقتی کشتی، قطب‌نما نداشته باشد، مسلماً در اقیانوس متلاطم مشکلات غرق خواهیم شد؛ پس ضرورت شناخت ارزش‌ها بر هیچ‌کس پوشیده نیست. در فصل ۵ به موضوع ارزش‌ها اشاره می‌شود و چگونگی یافتن ارزش‌ها با توضیحات ارائه خواهد شد.

ستون پنجم: تعهد به عمل (Committed Action)

ACT به ما یاد می‌دهد که بعد از شناسایی ارزش‌هایتان، تعهد به عمل داشته باشید؛ یعنی باوجود همه افکار و احساسات ناخوشایند، همچنان به سمت اهداف و ارزش‌هایمان حرکت کنیم. توضیحات مکفی در فصل ۶ ارائه خواهد شد و یاد می‌گیرید که چگونه عمل‌گرا باشید و استعاره‌هایی برای یادگیری بهتر ارائه خواهد شد.

ستون ششم: Self as Content (خود به عنوان زمینه)

درنهایت، ACT تأکید می‌کند که ما جدای از فکر، عمل و نتایج مثبت و منفی خود هستیم. شاید بتوان به نوعی دیگر تعریف کرد که ما سه قسمت هستیم: جسم، ذهن و روح.

وقتی ما دغدغه‌ای داریم عملاً جسم و ذهن ما درگیر است، اما روح ما هیچ‌گونه دغدغه‌ای ندارد. در فصل ۷ به این موضوع به صورت کامل پرداخته می‌شود و مطمئن هستیم از استعاره‌ها و مطالب آن لذت می‌برید.



- آفرینش خواسته‌ها با متد اکت •

سؤالات فصل ۱

۱. مبدع اکت کیست و اکت به چه معناست؟
۲. چگونه با افکار مزاحم بجنگیم؟
۳. اکت چند ستون دارد؟
۴. دیفیوژن به چه معناست، توضیح دهید؟
۵. انسان از چند قسمت تشکیل شده است؟

