

تَبَسُّطُ العلاج بالقبول والالتزام

دليل تمهيدِيٌّ مُيسِّرٌ للعلاج بالقبول والالتزام

تأليف

د. روس هاريس



ترجمة

محمد الخطيب



من الشائع القول بأن العلاج بالقبول والالتزام علاجاً مربكاً ومحيراً. ويذكر هذا الكتاب بضعة أسباب لذلك - فالنظرية المعرفية الأساسية التي يستند إليها هذا العلاج دقيقة من الناحية الفنية، كما أن أساليبه غير خطية. ولكن أعتقد أن هناك سبب آخر: العقل المنطقي لا يحب أن يزاح عن العرش. فهو يقاوم تغيير الخطة العقلية من حل المشكلات إلى العيش الحي. يطالب العلاج بالقبول والالتزام العملاء أن يستكشفوا العالم بطريقة جديدة وذات معنى. في هذا العالم الجديد، يصبح جوهر الحياة أشبه بالتأمل في المنظر الجميل لغروب الشمس منه بحل مسألة رياضية.

وتصير قائمة طويلة من الأشياء المستغربة ممكنة الحدوث:

- يمكنك التوجه نحو ألمك وستنتفتح لك الحياة.
- يمكنك أن تتقبل الأفكار المتناقضة بوعي دون الإعلان عن الفكرة الرابعة لتجد بذلك اتساقاً وفهماً كبيرين نتيجة لذلك.
- يمكنك ألا ترى لنفسك أي وزن، لتجد راحة بال كبيرة ومعنى للحياة لأنك فعلت ذلك.
- تجد ما تهتم به حقاً مثلاً بين يديك في خضم ألمك أو فرحك أو إعجابك أو أصالتك.
- الاختيار ممكن، حتى بينما يحاول عقلك جاهداً تحويل الاختيارات إلى أقيسة منطقية.
- ما يجعل الرحلة ممكنة يكمن في حيوية العيش التي تقدمه المرونة النفسية.
- هذه منارة للعملاء والمعالجين على حدٍ سواء، وذلك بمجرد أن تتغلب على ما يكفي من العوائق العقلية لرؤية تلك المنارة.

وقد أعاد روس هاريس صياغة هذا الإصدار الجديد من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام على نحو كامل ليتركز على أداة تساعد المعالجين على القيام به بسرعة وفعالية. هذا ليس مجرد كتاباً كلاسيكياً في أدبيات العلاج النفسي، فهو النص التمهيدي لتعلم العلاج بالقبول والالتزام من الألف إلى الياء.

ويعد هذا الكتاب بوابة لعالم أرحب مليء بالفرص ولا غنى عن قراءته.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
تقديم	١٩
الجزء الأول: ما علاج ACT؟	٢٧
الفصل الأول: التحدي الإنساني	٢٩
الفصل الثاني: الدخول في المصيدة	٥٣
الفصل الثالث: «اليقظة الذهنية» والمصطلحات المراوغة الأخرى	٨٥
الفصل الرابع: أطلق لشغفك المهني العنان	٩٥
الجزء الثاني: بدء العمل	١٠٣
الفصل الخامس: الإعداد لعلاج ناجح	١٠٥
الفصل السادس: ما المشكلة؟	١١٩
الفصل السابع: من أين أبدأ؟	١٤٧

١٦١	الجزء الثالث: التفاصيل الدقيقة
١٦٣	الفصل الثامن: يأس ماذا؟!
١٨١	الفصل التاسع: التخلي عن المقاومة
١٩٥	الفصل العاشر: إسقاط المرساة
٢١١	الفصل الحادي عشر: لاحظ تلك الفكرة
٢٢٩	الفصل الثاني عشر: نحو أعماق فك الاندماج
٢٤٣	الفصل الثالث عشر: وليمة فك الاندماج
٢٦٩	الفصل الرابع عشر: عوائق فك الاندماج
٢٩٣	الفصل الخامس عشر: أوراق الشجر والتيارات المائية والسحب والسماء
٣٠٥	الفصل السادس عشر: «ازدحام الأساليب» وأخطار أخرى.
٣٢٥	الفصل السابع عشر: الحضور
٣٤٣	الفصل الثامن عشر: كن لطيفاً مع نفسك
٣٥٩	الفصل التاسع عشر: اعرف ما يهكم
٣٨٥	الفصل العشرون: ماذا لو لم يكن هناك ما يهم؟
٣٩٧	الفصل الحادي والعشرون: افعل ما يتطلبه الأمر
٤١٩	الفصل الثاني والعشرون: درجات القبول المتعددة
٤٤٧	الفصل الثالث والعشرون: المشاعر كحليف
٤٥٧	الفصل الرابع والعشرون: ماذا يوقفك؟
٤٧٣	الفصل الخامس والعشرون: الذات الملاحظة

٤٩٥	الفصل السادس والعشرون: التعرض المرن
٥٠٣	الفصل السابع والعشرون: المرونة المعرفية
٥١١	الفصل الثامن والعشرون: الخزي والغضب ومشاعر "إشكالية" أخرى
٥٢٩	الفصل التاسع والعشرون: علاقات مرنة
٥٤٣	الجزء الرابع: الخاتمة
٥٤٥	الفصل الثلاثون
٥٥٣	الفصل الحادي والثلاثون: دليل سريع للتحرر من المآزق
٥٦٥	الفصل الثاني والثلاثون: رحلة المعالج بنموذج القبول والالتزام

«حين أردت تعلم العلاج بالقبول والالتزام (ACT) للمرة الأولى، بدأت بالإصدار الأول المتميز من هذا الكتاب، وهذا الإصدار الثاني أفضل. الإصدار الثاني من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام مدخل مثالي لعلاج ACT، فهو سهل القراءة وجيد التنظيم ومليء بالأمثلة والإستراتيجيات والتوضيحات التي تجعل العلاج ينبض بالحياة في ذهن القارئ. لا غنى لكل المعالجين النفسيين عن قراءة هذا الكتاب».

Russell Kolts, PhD— أستاذ في قسم علم النفس في Eastern Washington University، ومؤلف كتابي The Compassionate- و CFT Made Simple Mind Guide to Managing Your Anger

«لقد أعاد روس هاريس صياغة الإصدار الجديد من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام بالكامل. وهذا الكتاب لا غنى عن قراءته لكل المتدربين والممارسين المؤهلين الذين يريدون الاستفادة من أفكار ACT في عملهم. وقد تضمن الكتاب بذكاء أحدث التطورات في هذا المجال بشكل يسهل استخدامه وقراءته على الفور. يحتوي هذا الكتاب على الكثير مما يمكن أن يقدمه للوافدين الجدد إلى نموذج ACT، ولكنه يقدم أيضاً سرداً حديثاً لآخر التقنيات في هذا المجال، بالإضافة إلى بعض الأفكار الجديدة المبتكرة. من السهل التعرف على الأمثلة، كما أن توقيت التمارين ممتاز. مساهمة متميزة من أكثر المؤلفين تيسيراً للمحتوى في المجال».

Louise McHugh— أستاذة مشاركة في قسم علم النفس في University College Dublin؛ ومدربة ACT؛ وزميلة جمعية العلوم السلوكية السياقية؛ ومؤلفة مشاركة في كتاب The Self and Perspective Taking

«كيف تطور كتاباً كلاسيكياً؟ تستخلص عشر سنوات أخرى من الخبرة والأبحاث السريرية لتنجز كتاباً قوياً ومميزاً. كل صفحة من صفحات الكتاب

تتألق بفكاهة روس وتعاطفه وعجائبه. يعد الإصدار الثاني من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام إصدارًا موسعًا، دون أن يكون أكثر تعقيدًا، كما يعد موردًا حيويًا للأخصائيين السريريين، وخارطة طريق مثيرة لكل من يريد أن يعيش الحياة عيشًا كاملاً».

Chris McCurry, PhD— أخصائي علم نفس الأطفال السريري، ومؤلف كتاب **Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance**

«طور روس هاريس، الرائد في العلاج بالقبول والالتزام، كتابه تبسيط العلاج بالقبول والالتزام المهم بمحتوى جديد وناض بالحياة. أسلوبه العامي والبسيط يجعل قراءة الكتاب ممتعة. والأهم من ذلك، فإنه يركز على المحتوى الجديد، لذا حتى لو كنت قد قرأت الإصدار الأول بالفعل، فإن هذا الكتاب يستحق أن توليه اهتمامك. ومن الموضوعات الجديدة الرائعة في هذا الإصدار هي الطريقة التي يساعدك بها في إعداد الجلسات لتحقيق النجاح مع عميلك. لقد أشرفت على مئات أخصائيي **ACT** السريريين، وأوصي بقوة بكتابات روس وينطبق هذا أيضًا على هذا الإصدار المحدث».

D.J. Moran, PhD, BCBA-D, Pickslyde Consulting - مؤلف مشارك لكتابي **ACT in Practice** و **Committed Action in Practice**

«سرعان ما أصبح الإصدار الأول منه كتابًا «لا غنى عن قراءته» لأي شخص يتعرف على علاج القبول بالقبول والالتزام. لم يزد هذا الإصدار الثاني إلا قوة - فهو مليء بالتقنيات والاستراتيجيات المبتكرة والإرشادات العملية المعمقة. لن تجد دليلًا مكتوبًا أكثر سهولة ووضوحًا حول كيفية تقديم العلاج بالقبول والالتزام».

Joe Oliver, PhD - مؤلف مشارك لكتاب **ACTivate Your Life**

«البساطة لا تعني التبسيط المخل. من خلال جهوده الدؤوبة لجعل العلاج بالقبول والالتزام أكثر سهولة، ساهم روس هاريس على مر السنين في جعل العلاج بالقبول والالتزام أكثر دقة وفعالية. ويعكس هذا الإصدار الجديد قدرة مؤلفه الفريدة على البحث الدائم عن طرق لتحسين النموذج ودمج أفكار جديدة».

Matthieu Villatte, PhD، أستاذ مساعد في جامعة Bastyr University، سياتل، ومؤلف مشارك لكتاب *Mastering the Clinical Conversation*

«حقق الإصدار الأول من هذا الكتاب نجاحًا هائلًا وساعد العديد من الأخصائيين السريريين في جميع أنحاء العالم على البدء في تقديم العلاج بالقبول والالتزام وإذا كان أي شخص يظن أنه لا يمكن تقديم أفضل من هذا، فإن روس هاريس في هذا الإصدار الثاني يدحض هذا الظن. الكتاب بسيط وعملي وسليم من الناحية النظرية، وبه تحسينات كثيرة. وقد أعجبني على وجه الخصوص إضافة ما أطلق عليه «نقطة الاختيار»، وهي أداة ممتازة للتحدث عن القبول والتغيير. طريقة مبتكرة لجعل الحديث الوظيفي أكثر وضوحًا في العلاج بالقبول والالتزام».

Niklas Törneke, MD، مؤلف *Learning RFT* و *Metaphor in Practice*

«انتظر الكثيرون هذا الإصدار الثاني من كتاب *ACT Made Simple* بفارغ الصبر، فهو المدخل المثالي ومادة القراءة الأساسية لتطوير وصقل مهاراتك كممارس للعلاج بالقبول والالتزام. يتسم روس، كما هو الحال دائمًا، بالدفء والمرح، حيث يشارك معرفته وخبرته التي لا تقدر بثمن لتبسيط كل ما يتصل بهذا النموذج الفعال للتغيير السلوكي الهادف بكل مهارة. بفضل المادة الجديدة والتي تنشر لأول مرة، يعد هذا الكتاب في طليعة الكتب التي تتناول

كيفية تطبيق العلاج بالقبول والالتزام في عملك مع العملاء مباشرةً. ومن خلال اتباع الإرشادات العملية المقدمة في هذه الصفحات، يمكنك أن تطمئن إلى أنك ستقدم العلاج بالقبول والالتزام بشكل جيد، في وقت قصير جداً.

Mike Sinclair، أخصائي نفسي معتمد، والمدير السريري لمجموعة City Psychology Group، والمؤلف المشارك لكتابي Mindfulness for Busy People و The Little ACT Workbook

«بالنسبة للأخصائيين السريين الذين يحاولون تعلم طريقة تقديم العلاج بالقبول والالتزام، فإن روح الدعابة والوضوح والحكمة والخبرة التي يتمتع بها روس تجعل هذا الكتاب من أكثر الكتب التي ستقرأها سهولة ويسراً. يوفر إدخال «نقطة الاختيار» في جميع أجزاء هذا الإصدار هيكلًا للعمل السريري، وهي أداة فعالة للمعالجين أيًا كان مستوى خبرتهم. ويتضمن كل فصل مجموعة متنوعة من النصوص الحوارية، واقتراحات لاستخلاص المعلومات، ونصائح، وأوراق عمل، وتمارين جديدة «لرفع مستوى المهارات» لنقل تعلمك من الكتاب إلى ممارسة تجريبية نشطة. وإذا كان الإصدار الأول موجود بالفعل في مكتبك، فلا تتردد في إضافة هذا الإصدار الجديد إلى مجموعتك، فالأمثلة والموضوعات الجديدة تجعل منه استثماراً مستحقاً. هذا الكتاب ميسر، ولا غنى عنه لكل من أخصائيي ACT السريين المبتدئين وذوي الخبرة».

Sheri Turrell, PhD - أخصائية نفسية سريرية متخصصة في علاج المراهقين والبالغين في تورونتو، أونتاريو، كندا، Association for Contextual Behavioral Science (ACBS)،

مدربة ACT معتمدة، ومؤلفة مشاركة لكتابي ACT for Adolescents و The Mindfulness and Acceptance Workbook for Teen Anxiety

قد تكون كلمة «بسيط» أحياناً مرادفة لكلمات مثل «سطحي» أو «أولي». بالرغم من الإصدار الثاني من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام قد ينظر إليه باعتباره «سهل الفهم»، لكن لا تسيء الظن به، فهذا الكتاب يعد مدخلاً مدروساً وممتعاً وشاملاً لنموذج العلاج بالقبول والالتزام.

Nic Hooper, PhD - محاضر أول في جامعة University of the West of England، والمؤلف المشارك لـ **The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy**

«هناك كتب في حياة المعالج بنموذج القبول والالتزام تساعد كثيرًا في تطويرنا كأخصائيين سريريين، والإصدار الثاني من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام أحد هذه الكتب! ويعد هذا الكتاب شديد الأهمية لأنه يتضمن أسسًا لبعض الموضوعات السريرية ذات الأهمية الكبيرة مثل التعرض، والعطف على النفس، وإدارة المشاعر، والمرونة المعرفية، و«نقطة الاختيار»، وغيرها الكثير.

«لا يوجد كتاب آخر يتناول العلاج بالقبول والالتزام تضمن كل تلك الموضوعات، وهو يستند إلى سنوات من النظر في أكثر المشكلات شيوعاً التي يواجهها معالج **ACT** أو مدرب **ACT** في الحياة اليومية. ولا شك لدي في أن هذا الكتاب سيغير طريقة تقديمنا للعلاج بالقبول والالتزام وحياتنا به في كل وقت. إليك كلماتي الأخيرة: اقرأه وجربه وتتبعه وأعد قراءته مرة أخرى!»

Patricia E. Zurita Ona, PsyD - مؤلفة كتابي **Parenting a Troubled Teen** و **Escaping the Emotional Roller Coaster** ومؤلفة مشاركة لكتاب **Mind and Emotions**

«ممارسة العلاج بالقبول والالتزام أخذه في التطور بوتيرة سريعة. في هذا الإصدار الثاني من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام، استطاع روس أن يطور بشكل مبهر المحتوى المجرب حول عمليات المرونة الست، مع إضافة

أوصاف واضحة وسهلة المتابعة للفروق الدقيقة والتطبيقات الحديثة لنموذج **ACT** (مثل «نقطة الاختيار»، الخزي، العطف على النفس، التعرض المرن). واستطاع روس أن يوصل أفكارًا وإستراتيجيات معقدة بطريقة ميسرة وجذابة. هذا الكتاب هو أول كتاب أوصي به للأخصائيين السريريين المهتمين بتطبيق أو دمج أساليب **ACT** في ممارساتهم».

Robert N. Brockman, PhD - باحث أول في جامعة **Australian Catholic University**، ومدير **Schema Therapy Sydney**، ومؤلف مشارك لكتاب **Contextual Schema Therapy**

«يعد الإصدار الثاني من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام أفضل من الإصدار الأول. وإذا أردت دليلًا واضحًا وممتعًا للعناصر المركزية للعلاج بالقبول والالتزام وأيسر الطرق لمساعدة العملاء على بناء المرونة النفسية، فهذا هو المكان المناسب لبدء رحلتك. روس مدرب بارع».

Paul Atkins, PhD - أستاذ فخري مشارك في جامعة **Australian National University**، ومنسق مشروعات **Prosocial World**

«يعد كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام أحد مداخل المفضلة للعلاج بالقبول والالتزام. إنه عملي ومليء بالمعلومات وممتع. لقد استعنت به لسنوات في تدريس العلاج بالقبول والالتزام لطلاب الدراسات العليا والمشرفين في مجال العمل الاجتماعي. ويتميز بتوفير أمثلة رائعة للحوار بين الممارسين والعملاء تجسد كيف يمكنك تطبيق عمليات العلاج بالقبول والالتزام بلغة واضحة وبسيطة. الإصدار الثاني تطوير مستحق، بإضافات وتحديثات مهمة في كل أجزاء الكتاب».

Matthew S. Boone, LCSW - محرر كتاب **Mindfulness and Acceptance in Social Work**

«تبسيط العلاج بالقبول والالتزام ليس مجرد كتابًا كلاسيكيًا في أدبيات العلاج النفسي، فهو النص التمهيدي لتعلم العلاج بالقبول والالتزام من الألف إلى الياء. ويعد هذا الكتاب بوابة لعالم أرحب مليء بالفرص السريرية. لا غنى عن قراءته».

Dennis Tirsch - مؤلف مشارك لكتاب The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion

«الكتاب اسم على مسمى. يقدم هذا الكتاب طريقة بسيطة لفهم مفاهيم العلاج بالقبول والالتزام، ويعطي إرشادات مفيدة للبدء في تقديم العلاج، وفي نفس الوقت لا يغفل عن المرونة أو المبادئ العلمية المطلوبة لإنجاح العلاج».

Ben Sedley - أخصائي نفسي سريري، ومؤلف كتاب Stuff that Sucks

هَذَا

إلى أخي Genghis

لكل ما قدمته لي من حب ودعم وإلهام وتشجيع على مر السنين... لدفعك لي
عندما احتجت إلى الدفع... لتثبيتي عندما احتجت إلى الاستقرار... لإرشادي
عندما ضللت الطريق؛ ولمنح حياتي الكثير من النور والحب والضحك.

تقديم

نقطة الاختيار

من الشائع القول بأن العلاج بالقبول والالتزام علاجاً مربكاً ومحيراً. ويذكر هذا الكتاب بضعة أسباب لذلك - فالنظرية المعرفية الأساسية التي يستند إليها هذا العلاج دقيقة من الناحية الفنية، كما أن أساليبه غير خطية. ولكن أعتقد أن هناك سبب آخر: العقل المنطقي لا يحب أن يزاح عن العرش. فهو يقاوم تغيير الخطة العقلية من حل المشكلات إلى العيش الحي.

يطالب العلاج بالقبول والالتزام العملاء أن يستكشفوا العالم بطريقة جديدة وذات معنى. في هذا العالم الجديد، يصبح جوهر الحياة أشبه بالتأمل في المنظر الجميل لغروب الشمس منه بحل مسألة رياضية. وتصير قائمة طويلة من الأشياء المستغربة ممكنة الحدوث:

- يمكنك التوجه نحو ألمك وستنتفتح لك الحياة.
- يمكنك أن تتقبل الأفكار المتناقضة بوعي دون الإعلان عن الفكرة الراحبة لتجد بذلك اتساقاً وفهماً كبيرين نتيجة لذلك.
- يمكنك ألا ترى لنفسك أي وزن، لتجد راحة بال كبيرة ومعنى للحياة لأنك فعلت ذلك.

■ تجد ما تهتم به حقًا ماثلاً بين يديك في خضم ألمك أو فرحك أو إعجابك أو أصالتك.

الاختيار ممكن، حتى بينما يحاول عقلك جاهداً تحويل الاختيارات إلى أقيسة منطقية. ما يجعل الرحلة ممكنة يكمن في حيوية العيش التي تقدمه المرونة النفسية. هذه منارة للعملاء والمعالجين على حدٍ سواء، وذلك بمجرد أن تتغلب على ما يكفي من العوائق العقلية لرؤية تلك المنارة. وقد أعاد روس هاريس صياغة هذا الإصدار الجديد من كتاب تبسيط العلاج بالقبول والالتزام على نحو كامل ليتركز على أداة تساعد المعالجين على القيام به بسرعة وفعالية.

إن ميزة الأداة السريرية «نقطة الاختيار» التي طورها روس وجو سياروتشي وأن بيلى منذ بضع سنوات مضت هي اتصالها العميق والسريع بالجواهر الأساسي لنموذج المرونة النفسية. لقد استخدمت الأداة عدة مرات وأعجبت بشدة بأناقته وبساطتها وقوتها. وباستخدامها، يستطيع المعالجون والعملاء على حدٍ سواء أن يدركوا بسرعة كبيرة أن الابتعاد عن الألم ليس مفيداً، وأن الجدوى تتفوق على القياس المنطقي، وأن الاختيار ممكن. على يد روس، تقدم أداة نقاط الاختيار تبسيطاً لكن دون إخلال؛ فهي تسهّل الفهم، لكن ليس عن طريق الاستخفاف بالقارئ. فهي أداة تبسيطية لكنها عميقة في الوقت نفسه.

يتمتع روس بمهارة مشهود لها عالمياً في تمهيد الطرق الوعرة. النظرية التفصيلية التي تكمن داخل نموذج ACT مهمة، لكنها ليست لازمة للجميع من اليوم الأول. فإذا كنت مهتماً باستخدام نموذج ACT في عملك، فلا غني لك عن الخطوة الأولى حتى تتمكن من البدء في التعلم. ومن المهم أن تجد تلك المنارة. يستخدم روس في هذا الكتاب صوته الواضح لإنهاض المبتدئين لأخذ أولى خطواتهم.

لقد رأيت جهوداً لآخرين لتبسيط نموذج ACT عن طريق فقد الاتصال بالعمل، على أمل أن يكتشف الممارسون كل شيء في نهاية المطاف. ومن واقع خبرتي، لم يحدث ذلك

أبدأ مع روس. فأساليه وكلماته دائماً ما تكون صحيحة. فهي مليئة بالحكمة السريرية والصدق والمهارة. روس يفهم العمل بعمق، ويطبقه ويوسع نطاقه باحترافية. وفي هذا الكتاب، استثمر مواهبه الكبيرة في عرض وصياغة نموذج ACT بشكل واضح، كما أنه استثمر إبداعه السريري في أساليب وأدوات وطرق جديدة للوصول إلى جوهر مشكلات العملاء. وتذكر الطبعة الثانية بإضافات مفيدة في مجالات لم تحظ أحياناً بالاهتمام الكافي، مثل الغضب، وكيفية استخدام التعرض، والحكمة الكامنة في المشاعر.

يقوم هذا الكتاب بعمل بارع في تقديم نموذج ACT لكي تستكشفه. وإذا كنت قد اطلعت على مجموعة الكتب المتاحة، فأنت تعلم إذن أن نموذج ACT يغطي الآن مساحة شاسعة من المجالات. هذه الحقيقة قد تخيف المعالجين الجدد في هذا النموذج، لكن لا تشعر أنك وحدك - ربما أكون أنا من بدأ العمل بنموذج ACT، لكن مجتمعاً كبيراً قد طوره، وأعترف أنني يراودني نفس الشعور في بعض الأحيان.

لا يهم. فهناك طريقة بسيطة للمضي قدماً. وهي بين يديك الآن.

أنت نفسك في نقطة اختيار الآن. لقد أمسكت بهذا الكتاب لأنك شعرت أنه حان الوقت لتعلم نموذج ACT. أوافقك الرأي، وكل ما تحتاج إليه هو أن تقلب الصفحة وتبدأ.

- ستيفن سي. هايز، دكتوراه - جامعة نيفادا

ما الجديد في الإصدار الثاني؟

إذا كنت قد اشتريت بالفعل الإصدار الأول من كتاب ACT Made Simple (Harris, 2009a)، فربما تتساءل: هل يستحق الأمر حقاً دفع المال لشراء الإصدار الثاني؟ حسناً، إذا كنت ستسألني، فستكون إجابتي «نعم، بالتأكيد». إنه يستحق تماماً ما يدفع مقابله، وربما تكون أذكى عملية شراء ستقوم بها هذا العام». بالطبع، قد يكون

لدي رأي متحيز بعض الشيء، لذا لمساعدتك في اتخاذ هذا القرار الصعب، إليك ملخص سريع للاختلافات الأساسية بين الإصدار الأول والإصدار الثاني:

أ. كم هائل من المواد الجديدة، بما في ذلك التعرض، ومشكلات العلاقات، والتفكير المرن، وتسخير قوة المشاعر، والعطف على النفس، والخزي، والتغلب على اليأس، وغير ذلك الكثير والكثير. في الواقع، أكثر من ٦٠ بالمئة من الكتاب جديد - وأُعيدت كتابة ما تبقى منه على نحو كبير. في السنوات العشر التي انقضت منذ صدور الطبعة الأولى، أُجريت تغييرًا جذريًا في كل من الطريقة التي أتبعها في نموذج ACT وطريقة تدريسه. (في الواقع، أردت أن أكتب كتابًا تعليميًا جديدًا تمامًا بعنوان **ACT Made Even Simpler**) «(مزيد من التبسيط للعلاج بالقبول والالتزام) لكن الناشرين أقنعوني بالعدول عن ذلك). لذلك ستجد في الإصدار الثاني من الكتاب الكثير من التمارين الجديدة، والاستعارات، والأدوات، والتقنيات، ونصوص جلسات العلاج، والنكات غير المضحكة، وما إلى ذلك.

ب. نقطة الاختيار: هذه هي الأداة الأبسط والأسهل والأكثر تأثيرًا لمساعدة الناس على تعلم وتطبيق ACT بسرعة وفعالية. ومنذ عام ٢٠١٥، أصبحت الأداة الرئيسة في جميع ورش العمل المباشرة والدورات التدريبية عبر الإنترنت، وأعيد الآن كتابة جميع كتبي لتتمحور حولها. لذا إذا لم تكن تعرفها بالفعل، فأنا على ثقة بأنك ستري قريبًا مدى فعاليتها. وإذا كنت تعرفها، فأنا على ثقة بأنك ستتعلم الكثير عن كيفية استخدامها لتحقيق أقصى قدر من التأثير. بعد أن قلت كل ما سبق، نقطة الاختيار ليست أداة ضرورية؛ فأنا لا أحب أن يعتقد أي شخص أنه يجب عليه استخدام نقطة الاختيار لتطبيق نموذج ACT على نحو جيد. ففي حين أنها تظهر في عدد غير قليل من الفصول، إلا أنني سأقدم لك أيضًا الكثير والكثير من البدائل.

إذن، هل أنت معنا؟ إذا لم تكن كذلك، فليكن. لقد بذلت قصارى جهدي. ولكن إذا كنت معنا... أقول لك «حللت أهلاً ونزلت سهلاً». لا شك لدي أنك لن تندم.

كيف تستخدم هذا الكتاب

إذا كنت مبتدئاً في علاج ACT، أوصيك بأن تقرأ هذا الكتاب كاملاً من أوله إلى آخره قبل أن تبدأ في استخدام أي جزء منه. وهذا لأن العمليات الأساسية الست لعلاج ACT تعتمد على بعضها البعض، وعليه فما لم يكن لديك فهم جيد لكل النموذج والطريقة التي تتشابك بها هذه الخيوط المختلفة، فقد تشعر بالارتباك وتذهب في الاتجاه الخاطئ.

عندما تكون مستعداً لبدء استخدام علاج ACT مع عملائك، فيمكنك استخدام هذا الكتاب لإرشادك إرشاداً عاماً، أو ربما تفضل استخدام كتاب تعليمي لعلاج ACT قائم على البروتوكولات يوجهك توجيهاً تفصيلياً جلسة بعد جلسة. ولكن إذا كنت تقدم علاج ACT بالفعل، فيمكنك أن تطبق كل فصل وأنت تعزز وتبني على ما تفعله بالفعل في جلساتك.

الأجزاء الإضافية:

إن أصعب شيء واجهته في كتابة هذا الكتاب كان القرار بما ينبغي ألا أضمنه في الكتاب. وحين انتهيت من كتابة الإصدار الثاني، كنت قد تجاوزت حد عدد الكلمات بـ ٤٠ ألف كلمة. لكن بدلاً من استبعاد كل هذه الأشياء التي أردت تضمينها، جمعتها في كتاب إلكتروني مجاني سميت *ACT Made Simple: The Extra Bits*. ويمكنك تنزيله مجاناً من صفحة «Free Stuff» على <http://www.act-mindfully.com.au>. وستجد هناك كل الأشياء الإضافية التي أردت أن أضعها في كل فصل ولم أجد لها مكاناً: الأسئلة والأجوبة، المزالق والنصائح، نصوص إضافية للتمارين والاستعارات، وتسجيلات صوتية قابلة للتنزيل. وتتضمن أيضاً كل أوراق العمل المذكورة أو المشار إليها في هذا الكتاب التعليمي.

في أغلب فصول هذا الكتاب، ستجد صندوق نصي بعنوان «الأجزاء الإضافية» في نهاية الفصل، وستجد فيه كل الأشياء الرائعة التي يمكنك العثور عليها في فصل «الأجزاء الإضافية».

أقسام «رفع مستوى المهارات»:

تقترح أقسام «رفع مستوى المهارات» عليك أشياء تفعلها لبناء مهاراتك في علاج ACT. إن قراءة هذا الكتاب ليست كافية على الإطلاق لتعلم ACT؛ وستحتاج أيضاً إلى ممارسة التمارين بنشاط أثناء تقدمك في الكتاب. ففي نهاية المطاف، لا يمكنك تعلم قيادة السيارة بمجرد القراءة عنها، بل عليك أن تتركب السيارة وتضع يديك على المقود وتجرب السير بها. لذا أكرر تشجيعي لك بالممارسة النشطة للمهارات الجديدة في المنزل وفي الجلسات. ستجد هذه الأقسام في العديد من الفصول وليس في كلها. ولكن حتى عندما لا يتم تضمينها بشكل صريح، أمل أن تتدرب على مزيج من ملء أوراق العمل، ومراجعة النصوص، والتدرب على التدخلات مع عميل تخيلي، وتجربة التقنيات على نفسك - ثم القيام بكل ذلك بشكل حقيقي في الجلسة.

أقسام «الخلاصة»:

في نهاية كل فصل، ستجد قسم «الخلاصة» وهو عبارة عن موجز للنقاط أو الرسائل الأساسية.

طريقة تنظيم هذا الكتاب:

هذا الكتاب مؤلف من أربعة أقسام في الجزء الأول، «ما علاج ACT؟» (من الفصل الأول وحتى الرابع)، سنلقي نظرة سريعة على نموذج ACT والنظرية التي يقوم عليها. ثم في الفصل الثاني «بدء العمل» (الفصول الخامس والسادس والسابع)، سنتناول أسس بدء العمل، والتي تشمل طريقة تقديم العلاج التجريبي والحصول على الموافقة المستنيرة وهيكله الجلسات الحالية.

وفي الجزء الثالث «التفاصيل الدقيقة» (الفصول الثامن وحتى الثامن والعشرين)، سنتطرق لعمليات ACT الأساسية الست خطوة بخطوة وطريقة تطبيقها

على مجموعة واسعة من المشكلات السريرية. وسيتركز التأكيد في كل فصل على البساطة والعملية حتى تتمكن من البدء باستخدام هذا النهج مباشرة. (لكن تذكر هذا: ينبغي على المبتدئين أولاً قراءة الكتاب كاملاً، من أوله إلى آخره، قبل تطبيقه).

في الجزء الرابع «الخاتمة» (الفصل الثلاثون وحتى الثاني والثلاثين)، سنتناول مجموعة واسعة من الموضوعات الهامة التي تشمل تعزيز العلاقة بين العميل والمعالج، ومزالق المعالجين الشائعة، والتغلب على عوائق التغيير، والتحويم حول العمليات الأساسية الست، والخطوات التالية في رحلتك كمعالج بنموذج ACT.

طوّع وعدل كل شيء:

لقد ارتكبت خطأ كبيراً في أيامي الأولى في عملي بنموذج ACT: حاولت أن أطبقه حرفياً، كما هو مكتوب بالضبط في الكتب التعليمية. لم ينجح هذا معي، لأن الطريقة التي أتحدث بها تختلف كثيراً عن النصوص التي وجدتتها في الكتب. ثم حضرت ورشة عمل لستيف هايز، مؤسس علاج ACT، وارتكبت خطأ كبيراً آخر: كنت شديد الانبهار بأسلوبه المميز في تقديم العلاج، وبدأت في تقليده. ولم ينجح هذا معي أيضاً. كانت المشكلة أنني افترضت الأصالة، وكنت مجرد مقلداً سيئاً لستيف.

ثم في إحدى الأيام، سمعت هذه المقولة من أوسكار وايلد: «كن نفسك، فالجميع محجوزون». وعندها أضاءت شعلة الفكرة. ابتعدت عن النصوص، وتركت تقليد رواد ACT، ووجدت طريقتي الشخصية لتقديم علاج ACT. لقد طورت أسلوباً الخاص وطريقة حديثي الخاصة، وهي الطريقة التي بدت طبيعية كما أنها ناسبَت العملاء الذين أعمل معهم. وحينها بدأ علاج ACT ينبض بالحياة. لذا أوصيك بشدة أن تفعل نفس الشيء. كن نفسك. وأنت تتقدم في هذا الكتاب، كن مبدعاً. لا تتردد في تطوير وتعديل وإعادة ابتكار الأدوات والأساليب الموجودة في هذه الصفحات بما يتلاءم مع أسلوبك الشخصي (طالما كنت ملتزماً بنموذج ACT). أينما قدمت استعارات أو

نصوص أو أوراق عمل أو تمارين، قم بتغيير الكلمات لتناسب طريقتك في التحدث. وإذا كان لديك استعارات أو تمارين أفضل من الموجودة أو مختلفة عنها وتحقق نفس الأهداف، فاستخدمها بدلاً من الموجودة في هذا الكتاب. هناك مساحة هائلة للإبداع والابتكار في نموذج ACT، وعليك أن تستفيد منها.

عينه للقراءة

الجزء الأول: ما علاج ACT؟

الفصل الأول: التحدي الإنساني

عندما تمر بالجحيم، تقدم ولا تتوقف!

- وينستون تشرشل

ليس من السهل أن تكون سعيداً:

الحياة رائعة ومريعة في آن واحد. إذا كنا نعيش لفترة طويلة بما فيه الكفاية، فسنواجه نجاحاً سعيداً وفشلاً مذهلاً، وحباً كبيراً وفقداناً مدمراً، ولحظات من الدهشة والنعيم ولحظات من الظلام واليأس. والحقيقة غير المريحة هي أن كل ما يجعل حياتنا ثرية وممتلئة وذات معنى يأتي مع جانب سلبي مؤلم. ولسوء الحظ، فإن ما يعنيه هذا هو أن من الصعب أن تكون سعيداً لفترة طويلة. بل من الصعب أن تبقى سعيداً لفترة قصيرة! الحقيقة هي أن الحياة صعبة، وتمنحنا جميعاً قدرًا كبيراً من الألم. وإحدى الأسباب الرئيسية لذلك (كما سنستكشف قريباً) هو أن العقل البشري قد تطور بطريقة تخلق المعاناة النفسية بطبيعته. لذلك، إذا عشنا لفترة طويلة، فسوف نواجه جميعاً الكثير من الأذى.

ممممم. أعتقد أن هذه ليست من مقدمات الكتاب المتفائلة. هل الوضع قائم لتلك الدرجة؟ ألا يوجد شيء يمكننا فعله حيال هذه الحالة البائسة؟ هل علينا أن نتخلى عن الحياة ونرمي بأنفسنا في هاوية اليأس العدمي؟

الفصل الثاني والثلاثون: رحلة المعالج بنموذج القبول والالتزام

من النموذج "المتكئ والصلب" إلى النموذج "السائل والمرن"

عندما نكون مبتدئين في علاج ACT، فإن جميعنا تقريباً نقدم «ACT المتكئ». ونقسم النموذج إلى ست عمليات منفصلة ونركز كل جلسة على «قطعة» منه. على سبيل المثال، نقدم جلسة تركز بالأساس على فك الاندماج، ثم جلسة أخرى تركز بالأساس على القيم وهكذا. وهذه طريقة طبيعية وعقلانية تماماً لبدء رحلتنا في نموذج ACT. ولكن مع زيادة معرفتنا بالنموذج واكتسابنا لخبرتنا لدى الاتصال والتكامل بين كل العمليات الأساسية الست، يصبح أقل «تكتلاً» وأكثر «امتزاجاً». نتعلم «التحويم حول مسدّس ACT» من أجل العمل الصريح من خلال عدة عمليات أو جميعها في كل جلسة. ويصبح علاجنا أكثر سيولة وأكثر مرونة وأكثر إبداعية. نتعلم تعديل وتكييف أدواتنا وأساليبنا واستعاراتنا، ونبتكر عناصر أخرى (أو نستعيرها من عملائنا).

أرجو أن تكون قد بدأت بالفعل في تقدير التشابك الموجود في هذا النموذج. وللحصول على فهم أفضل لهذا الأمر، اقض بعض الوقت في دراسة مخطط مسدّس ACT (انظر الفصل الأول) وتعرّف على تفاعل كل مكون من المكونات الست مع بقية المكونات الأخرى. وأيضاً، مع إعادة قراءتك لهذا الكتاب أو انتقالك لكتب ACT أخرى،

لاحظ كيف أن كل تدخل يحتوي على عدة عمليات أساسية متداخلة. على سبيل المثال، لنفترض أنك تسأل أحد عملائك قائلاً «حتى لو كان عقلك يقول أنك تكره هذه التجربة، هل يمكن أن تجربها؟ انظر لو كان بإمكانك -حتى لو للحظات بسيطة- أن تجلس مع شعورك ... وتلاحظ أين هو وكيف يبدو ... وانظر إن كان يمكنك استخدام ذاتك الملاحظة لأخذ خطوة للخلف وتتنظر فيها بفضول». تظهر في هذا المثال أربع عمليات صريحة في تدخل وحيز: فك الاندماج، والذات كسياق، والانتباه المرن، والقبول. وإذا دققت النظر، ستلاحظ أن هذا التدخل يشتمل أيضاً على القيم والفعل الملزم، إلا أنها ضمنية وليست صريحة. هل تستطيع ملاحظتها. أولاً، يخدم القبول في نموذج ACT دائماً العيش القيمي، لذا فإن هذا التمرين يرتبط على نحو ما بقيم العميل. ثانياً، القيام بالتمرين (مثل أي تمرين) أحد أشكال الفعل الملزم.

إن الرحلة من نموذج ACT «المتكثل والصلب» إلى نموذج ACT «السائل والمرن» تتطلب وقتاً وممارسة وصبراً ومثابرة ورغبة في إفساح المجال للكثير والكثير من الأفكار والمشاعر غير المريحة، خاصة القلق والخوف من الفشل. ولا مناص من أننا سنرتكب أخطاء، كثيراً وعلى نحو متكرر. لذا لا تنس كلمات السير وينستون تشرتشل: «النجاح هو أن تنتقل من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك». سوف نخطئ بكل تأكيد. وسوف نفشل بكل تأكيد. وهكذا نتعلم.

فكر في أي مهارة تظنها اليوم مهارة مسلّم بها مثل القراءة، الكتابة، المشي، التحدث، فتح الأبواب، استخدام الشوكة والسكين. وأياً كانت المهارة التي اخترتها، فإن الحقيقة أنك ارتكبت الكثير والكثير من الأخطاء إلى أن أتقنت المهارة. وكذلك تعلم ACT بلا أي فرق. من المؤكد أنك سترتكب أخطاء، لذا كن متحمساً لذلك، وحولها إلى فرص للتعلم. اشكر عقلك على قصة «أنا معالج فاشل»، ومارس العطف على النفس، ثم تأمل في الجلسة بانفتاح وفضول. اسأل نفسك، ماذا فعلت وكان ناجحاً؟ ماذا فعلت ولم يكن ناجحاً؟ ماذا فاتني؟ ما الأمور التي اندمجت معها؟ ما يمكنني فعله أكثر أو أقل أو على نحو مختلف المرة القادمة؟ هكذا نتعلم ونتقن ACT.

إلى أين أذهب بعد ذلك؟

كلما بدأت العمل بنموذج ACT في وقت مبكر كان أفضل. فإن الطريقة الوحيدة للتعلم هي العمل به. وأتوقع أنك ستجد -كما وجدت أنا- أنك ستحصل فوراً على نتائج إيجابية في عملك. وفي نفس الوقت، أرجو أنك تكون واقعياً. ACT نموذج كبير. دعني أعيد صياغة ما سبق. ACT نموذج ضخم للغاية. هناك طبقات داخل طبقات داخل طبقات في هذا النهج، ويجد معظم المعالجين أنهم يستغرقون ما لا يقل عن عام من الممارسة والقراءة والتعلم على نحو مركّز للتمكن من نظرية ACT وتطبيقها بمرونة مع العملاء. لذا خذ وقتك واستمتع بالرحلة ولا تتعجل. وتذكر مقولة أيسوب الشهيرة: «القليل بعد القليل يصنع المعجزات».

وفيما يخص التعلم الإضافي، أوصي أن تحضر في أقرب وقت ممكن ورشة ACT مباشرة أو تأخذ تدريباً عبر الإنترنت. ومن المفيد للغاية قراءة الكتب والاستماع إلى التسجيلات الصوتية، لكن هذا لا يقارن بحضور الورش المباشرة أو بالمشاركة في التدريبات عبر الإنترنت.

كلمات الوداع

بكثير من التردد، سأترك الآن بقليل من كلمات الوداع.

كن أنت

إذا حاولت تقديم علاج ACT بالنقل الحرفي من الكتب التعليمية، فسيبدو على الأغلب شديد التكلف. لذا لا تتمسك بالنص. عدل وطوّع... ارتجل... استخدم عباراتك الخاصة وأسلوبك الخاص... كن مبدعاً ومبتكراً إذا أردت ذلك. والأهم من ذلك: إذا وجدت أي اقتراح لي في هذا الكتاب لا يناسب طريقة عملك، فعدله أو اتركه. إذا قرأت

عدة كتب عن نموذج ACT لعدة مؤلفين، أو حضرت عدة ورش عمل مع مدربين مختلفين، فسوف ترى طرقاً شديدة الاختلاف لتقديم علاج ACT بالعديد من الأدوات والأساليب والطرق المختلفة. ومرة أخرى، هذا سببه أن ACT نموذج مستند إلى العملية وليس إلى الأسلوب، لذا فإن الطريقة التي تقدم بها علاج ACT تختلف على الأغلب عن طرق الآخرين. (أليس من الرائع أن نكون متفردين؟)

الممارسة ثم الممارسة ثم الممارسة

من قال أن «الكمال يأتي من الممارسة» كان يكذب! لكن الممارسة تقود إلى التحسين. لذا إذا لم تقم بأي من الواجبات المنزلية الموجودة في هذا الكتاب، فانظر فيما يوقفك. هل اندمجت مع أفكار من قبيل «صعب للغاية»، «مشغول للغاية»، «سأفعله لاحقاً»؟ أم أنك تحاول تجنب مشاعر القلق الحتمية التي تظهر عندما تواجه تأخذ مخاطر أو تواجه تحديات أو تجرب سلوكيات جديدة؟ ألق نظرة على عوائق HARD لديك واستجب لها بعمليات ACT ذات الصلة. تذكر أنك كلما طبقت ACT على نفسك، أصبحت أكثر قدرة على تطبيقه على الآخرين. (والعكس أيضاً صحيح: إذا لم تكن تستخدمه على نفسك، فلن تستطيع أن تستخدمه جيداً مع الآخرين).

ارتكب أخطاء

لقد ذكرت هذا من قبل وأكرره مرة أخرى: سترتكب أخطاء وستفشل. هذا جزء لا يتجزأ من التعلم. ولذا حين يحدث هذا، طبق ACT على نفسك. تحرر من الأحكام الذاتية القاسية. انفتح وأفسح المجال لمشاعر الإحباط والقلق وخيبة الأمل. كن لطيفاً مع نفسك. ثم تأمل فيما فعلت وتعلم من ذلك، حتى تستطيع أنت والآخرين الاستفادة من التجربة.

عُدْ إلى قيمك

عُدْ إلى قيمك مرارًا وتكرارًا. تلامس مع سبب اختيارك لهذه المهنة من الأساس: رغبتك في مساعدة الآخرين، رغبتك في إحداث فارق، رغبتك في جعل العالم مكانًا أفضل. وخذ وقتك لتقدير ميزة عملك: الفرصة الفريدة المتاحة لديك للغوص في قلوب وأرواح الآخرين ومساعدتهم للاتصال بقوة الاستشفاء بداخلهم.

اعتراف بالفضل

سأبدأ بتوجيه الشكر الجزيل والكبير لشريكتي، ناتاشا، على كل حبها ودعمها وعلى تشجيعها لي على الاستمرار حين أكون مندمجًا (مرارًا وتكرارًا) مع فكرة «كل هذا لا هراء، لا قيمة له». «هذا صعب جدًا». «لا أقدر على فعل هذا».

وكالعادة، أود أن أتوجه بوابل من الامتنان إلى ستيف هايز، مبتكر نموذج ACT - وهذا الامتنان يمتد أيضًا إلى كيلى ويلسون، وكيرك ستروسال، وروبين والسر، وهانك روب، وجميعهم مصادر إلهام كبيرة بالنسبة لي. كما أنني ممتن للغاية لمجتمع ACT بأكمله، وهو مجتمع داعم وملهم للغاية؛ فالعديد من الأفكار في هذه الصفحات نشأت من المناقشات التي دارت في قائمة ACT Listserv العالمية ومنتديات دوراتي عبر الإنترنت.

بعد ذلك أود أن أشكر وكالة أعمالي، سامي جاستيسن، على كل ما قامت به من عمل جيد، وأتوجه بجزيل الشكر لفريق العمل بأكمله في نيو هاربنجر - بما في ذلك كلانسي دريك، وكاثارين ماير، وجيسي بيرسون، وميشيل ووترز، ومات مكاي - على كل العمل الشاق والرعاية والاهتمام الذي بذلوه في هذا الكتاب.

إن المحررين هم الجنود المجهولون في الكتب الناجحة، ولذا أود أن أتوجه بالشكر للجهود البطولية التي بذلها المحررون في كلتا الطبعتين من هذا الكتاب. لقد أنجزت

جان بلومكويست عملها بشكل مبهر في الطبعة الأولى من هذا الكتاب، وقد قامت رونا بيرنشتاين بعمل رائع في إخراج الطبعة الثانية.

أشكر أيضًا جميع الأصدقاء والزملاء الذين ساعدوني في الطبعة الأولى من هذا الكتاب: جوليآن ماكنالي، وجورج إيفرت، وهانك روب، وروس ليثبريدج، وكارمل هاريس؛ والشكر الجزيل أيضًا لجو سياروتشي وآن بيلى، وهما من شاركني في إعداد النسخة الأولى من نقطة الاختيار. وعلاوة على ذلك، أتقدم بالشكر الجزيل لمايكل بريكلمانز، الذي دفعني خلال السنوات الأربع الماضية إلى التحرك في اتجاهات جديدة وقدم لي قدرًا هائلًا من التوجيهات التي لا تقدر بثمن على طول الطريق.

وأخيرًا وليس آخرًا، أود أن أشكر ابني ماكس. فعلى الرغم من صغر سنه على مساعدتي في الكتاب بشكل مباشر، إلا أنه ساعدني كثيرًا بطريقة غير مباشرة، بمجرد وجوده في حياتي وملئها بحب غامر.

بسم الله الرحمن الرحيم
 الحمد لله رب العالمين
 والصلاة والسلام على
 سيدنا محمد وآله
 وبعد
 فقد أتممت هذا الكتاب
 بحمد الله تعالى
 بعد أن مضى عليّ
 من العمر
 سبعون سنة
 وأرجو أن يكون
 هذا الكتاب
 مفيداً للقراء
 الكرام