

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## تجربه تمام عیار اکت

کتاب کار تمرین ورزشی/اندیشه ورزشی برای درمانگران

لینک دانلود فایل های صوتی:

[www.guilford.com/tirch2-materials](http://www.guilford.com/tirch2-materials)

دنيس تيرچ؛ لورا آر. سيلبرستين-تيرچ؛ آر. ترنت کود  
مارتین جی. بروک؛ ام. جوان رایت

ترجمه:

دکتر حسین شارهء

دانشیار دانشگاه حکیم سبزواری

غزاله گریوانی

نادیا صدیقی

معصومه بهنام فریمانی

عنوان و نام پدیدآور:	تجربه تمام عیار اکت: کتاب کار تمرین ورزشی - اندیشه ورزشی برای درمانگران / دنیس تیرچ... او دیگران]؛ ترجمه حسین شاره... [او دیگران].
مشخصات نشر:	مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری:	۲۶۴ ص.
فروست:	انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۸۷۸.
شابک:	ISBN: 978-964-386-572-6
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا.
یادداشت:	عنوان اصلی: Experiencing ACT from the inside out : a self-practice/self-reflection workbook for therapists, 2019.
یادداشت:	نویسندگان دنیس تیرچ، لورا آر. سیلبرستاین - تیرچ، آر. ترنت کود، مارتین جی. بروک، ام. جوان رایت.
یادداشت:	مترجمان حسین شاره، غزاله گریوانی، نادیا صدیقی، معصومه بهنام فریمانی.
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۲۵۴ - ۲۵۹. نمایه.
عنوان دیگر:	کتاب کار تمرین ورزشی / اندیشه ورزشی برای درمانگران.
موضوع:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- دستنامه‌ها Acceptance and commitment therapy -- Handbooks, manuals, etc Tirch, Dennis D.
شناسه افزوده:	تیرچ، دنیس دی، ۱۹۶۸ - م.
شناسه افزوده:	شاره، حسین، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده:	دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.
رده بندی کنگره:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی:	۹۲۵۳۷۹۰

### تجربه تمام عیار اکت: کتاب کار تمرین ورزشی / اندیشه ورزشی برای درمانگران

پدیدآورندگان:	دنیس تیرچ؛ لورا آر. سیلبرستاین - تیرچ؛ آر. ترنت کود مارتین جی. بروک؛ ام. جوان رایت
ترجمه:	دکتر حسین شاره؛ غزاله گریوانی؛ نادیا صدیقی؛ معصومه بهنام فریمانی
ویراستار علمی:	دکتر عباس فیروزآبادی
ویراستار ادبی:	هانیه اسدیور فعال مشهد
مشخصات:	وزیری، ۱۵۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۴۰۲
چاپ و صحافی:	چاپخانه دقت
بها:	۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال
حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.	

#### مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس	تلفن: ۳۸۸۰۲۶۶۶ - ۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)
مؤسسه کتابیران: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و وحید نظری، بن بست گشتاسب، پلاک ۸	تلفن: ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)
مؤسسه دانشیران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری، شماره ۱۴۲	تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰ - ۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)

<http://press.um.ac.ir>

Email: [press@um.ac.ir](mailto:press@um.ac.ir)



انتشارات  
۸۷۸

## فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۵
درباره نویسندگان.....	۷
یادداشت ویراستار.....	۹

### بخش ۱: رویکرد SP/SR به اکت

فصل ۱. مقدمه‌ای درباره تجربه تمام‌عیار اکت.....	۱۳
فصل ۲. چهارچوب مفهومی.....	۲۳
فصل ۳. راهنمایی برای شرکت‌کنندگان.....	۴۵
فصل ۴. راهنمایی برای تسهیل‌گران.....	۵۹

### بخش ۲: برنامه SP/SR اکت

قسمت «ا»: رویارویی با چالش‌ها.....	۷۴
گام ۱. شناسایی و چهارچوب‌بندی یک مشکل چالش‌برانگیز.....	۷۵
گام ۲. فرمول‌بندی چالش SP/SR اکت.....	۸۵
گام ۳. مدل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.....	۹۳
گام ۴. ماتریکس اکت.....	۱۱۳
قسمت «ب»: تمرکز.....	۱۲۹
گام ۵. تماس با لحظه اکنون.....	۱۳۱
گام ۶. خود به منزله بافتار.....	۱۴۱
گام ۷. دیدگاه‌گیری منعطف.....	۱۴۹
قسمت «ج»: گشودگی.....	۱۵۷
گام ۸. گسلش.....	۱۵۹
گام ۹. پذیرش.....	۱۶۹
قسمت «د»: اشتیاق.....	۱۸۷
گام ۱۰. تعیین ارزش‌ها.....	۱۸۹
گام ۱۱. تعهد، قسمت ۱: تعیین اهداف و موانع تعهد.....	۲۰۱

- ٢١٥..... گام ١٢. تعهد، قسمت ٢: پرورش توانایی عمل گرایی
- ٢٢٧..... قسمت «ه»: شفقت ورزی.....
- ٢٢٩..... گام ١٣. اکت و شفقت.....
- ٢٣٧..... گام ١٤. شفقت و کاهش توانایی همدلی.....
- ٢٤٥..... گام ١٥. حفظ و ارتقای انعطاف پذیری روان شناختی.....
- ٢٥٤..... منابع.....
- ٢٦٠..... نمایه.....

press.um.ac.ir

## پیشگفتار مترجمان

این کتاب نوشته متخصصان برتر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است و از درمانگران دعوت می‌کند تا با بهره‌گیری از کاربرگ‌های آموزش تجربی مهارت‌های خود را از طریق یادگیری عمیق تئوری و تکنیک در حوزه اکت تقویت کنند. تمامی کارشناسان حوزه اکت (تازه‌کار یا باتجربه) می‌توانند کار خود را از طریق تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی (SP/SR) بهبود بخشند. روش SP/SR آموزشی مبتنی بر شواهد و پیشرو است. خوانندگان این کتاب می‌توانند از طریق فرایندی نظام‌مند، نحوه به کارگیری مؤثر اکت در چالش‌های شخصی و شغلی خود را بیاموزند و بر آن تجربه‌ها تأمل ورزند. گام‌های ۱۵ مرحله‌ای با مثال‌های روشنی از تجارب شخصی خود نویسندگان توصیف می‌شوند.

بازاندیشی شخصی بخش حیاتی به کارگیری مؤثر راهبردهای مبتنی بر پذیرش در کار بالینی است. در این کتاب کار مبتنی بر عمل، متخصصان بالینی اکت به بررسی عمیق این رویکرد می‌پردازند. پیام اصلی این کتاب این است که درمانگران هم انسان هستند. ما درمانگران، همانند مراجعانمان، زمانی موفقیت بیشتری کسب می‌کنیم که بتوانیم فکر آزاد داشته باشیم و بر تعیین معنا و هدف در زندگی مان تمرکز کنیم. در این کتاب، متخصصان بالینی از فرایندهای اکت برای رویارویی با چالش‌هایی که در زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند، بهره می‌گیرند. به یاد داشته باشید که افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نه تنها برای مراجعان، بلکه برای خود ما هم ضرورت دارد.

شاید مهم‌ترین یافته در این حیطه این باشد که افرادی که در برنامه SP/SR شرکت می‌کنند، تغییر در نگرش نسبت به مراجعان را تجربه می‌کنند و همچنین مهارت‌های بین‌فردی و روابط درمانی‌شان ارتقا می‌یابد. بدون شک، همین حالا با توجه به دانسته‌های پیشین خود نسبت به اکت ذهنیت روشنی دارید، اما موضوع اینجاست که بعد از شرکت در برنامه SP/SR اکت، با اکت کاملاً مانوس می‌شوید. ممکن است درمانگر بسیار باتجربه‌ای باشید و سال‌هاست با این رویکرد به درمان مراجعان خود می‌پردازید، اما باید بدانید مطالعه این کتاب درک متفاوت و عمیق‌تری را نسبت به اکت برای شما به ارمغان خواهد آورد، با نگاه متفاوتی به آن خواهید نگرست و با سطح متفاوتی از شفقت و همدلی با مراجعان خود این رویکرد را درمورد آنان به کار خواهید بست. آنچه بیش از هر چیزی حائز اهمیت است، سطح صداقت و تلاشی است که در تکمیل تکالیف به‌ظاهر ساده این کتاب مانند تعیین اهداف یا پر کردن پرسش‌نامه‌ها مورد نیاز است. بعد از مطالعه این کتاب، مشتاقانه‌تر از قبل مراجعان خود را به تکمیل پرسش‌نامه‌ها و انجام تکالیف خانگی ترغیب خواهید کرد؛ چراکه پیش‌تر آن‌ها را برای خود به کار بسته‌اید و مزایای آن را با همه وجود لمس خواهید کرد. بدین ترتیب، با بینشی عمیق به ارائه آن به مراجعان ادامه خواهید داد. به علاوه، افزایش درک و همدلی نسبت به مراجعان و کارشان و افزایش بینش نسبت به باورها و عمل براساس ارزش‌ها شما را نسبت به چالش‌های پیش‌رویتان گشوده‌تر و پذیرا تر خواهد کرد.

موضوع مهم درباره به کارگیری SR اکت در این است که حال شما اکت را دیگر نه در قالب واژگان و سمینار و کارگاه می‌آموزید، بلکه با گذار از این یادگیری سطحی و به کارگیری آن در مورد خود و مشکلاتتان، به درک عمیق‌تری از تکنیک‌ها و کارکردهای آن دست خواهید یافت. نکته مهم دستاوردی است که با تجربه این برنامه هم در حوزه شخصی و هم حرفه‌ای خواهید داشت. بدین شکل که هم موفق به حل و فصل مشکل خود خواهید شد و هم با نگاه همدلانه‌تری نسبت به به کارگیری آن در مورد مراجعان خود اقدام خواهید کرد. تصور کنید وقتی هنوز آمادگی ندارید از این رویکرد در زندگی شخصی خود استفاده کنید، چطور می‌توانید در هدایت مراجعان خود موفق عمل کنید؟ بنابراین، با این درک می‌توانید مشکلاتی را که مراجعاتان در مسیر آموزش اکت تجربه می‌کنند، پیش‌بینی کنید. حتی می‌توانید هم‌زمان با تکالیف خانگی یا تمرین‌هایی که برای مراجعان خود در نظر می‌گیرید، خود را به انجام همان تکالیف در مشکل شخصی خود متعهد کنید و بدین ترتیب با شفقت‌ورزی بیشتری با مراجعان خود همراه شوید.

درمانگران اکت می‌کوشند تا به‌طور قصدمندانه و با قلبی گشوده با درد، چالش و شادی که مشخصه زندگی ذهن آگاهانه و ارزش‌مدار است، تماس داشته باشند. این تماس بدون شک دگرگون‌کننده و چالش‌برانگیز است. این کتاب نقشه راهی را برای درمانگر جوان و باتجربه فراهم می‌کند تا با مهارت بیشتری کار بالینی را ادامه دهند. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده بر روی مزایای SP/SR بر روی مهارت‌های درمانگران و تجارب شخصی آنان به‌عنوان درمانگران و مربیان اکت، نویسندگان راهنمایی بسیار ضروری را برای دانشجویان، متخصصان بالینی و کارورزان تدوین کرده‌اند که بسیار ارزشمند و گران‌قدر است.

بهترین راه درک فرایند درمان، اجرای آن بر روی خود به‌عنوان درمانگر است. شما می‌توانید با به کارگیری ابزارهایی که در این کتاب آمده است، به‌عنوان یک درمانگر به توفیق بیشتری در حیطه کاری خود دست یابید. تصور کنید قرار باشد سال‌ها به تدریس و آموزش رویکرد اکت مشغول باشید، آن‌ها را در مورد مراجعان خود به کار ببندید، ولی هرگز تکنیک‌های درمانی را در مورد مشکلات خود به کار نبسته باشید، بدون تردید نتیجه مطلوبی را تجربه نخواهید کرد. مطالعه این کتاب به تمام روان‌درمانگران علاقه‌مند به توسعه مهارت‌های بالینی اکت توصیه می‌شود. اکت به‌عنوان یک مداخله تجربی و فرایندمحور، صرفاً به مراجعان آموزش داده نمی‌شود، بلکه با آن‌ها به اشتراک گذاشته می‌شود. بالینگر در این نوع به اشتراک‌گذاری نه تنها باید تئوری و تکنیک را درک کند، بلکه لازم است این مهارت‌ها به‌طور تمام‌عیار عمیقاً در قالب تعاملات درمانی شخصی مطرح شود. SP/SR یک روش عالی برای انجام این نوع کار شخصی است تا فرد به اکت جامعه عمل بپوشاند و در این مسیر در خلق معنا و ایجاد تغییرات ارزش‌مدار از مراجعان حمایت کند. از خانم دکتر سهیلا سلطانی اصل هریس که بخشی از کتاب را مطالعه و فیدبک‌هایی در جهت بهتر شدن متن کتاب ارائه نمودند قدردانی می‌شود.

#### دکتر حسین شاره

دانشیار روان‌شناسی بالینی دانشگاه حکیم سبزواری

غزاله گریوانی؛ نادیا صدیقی؛ معصومه بهنام فریمانی

## درباره نویسنده‌گان

**دنيس تيرچ. داراي مدرک دکترای تخصصی،** مؤسس مرکز درمان شفقت‌مدار در نیویورک‌سیتی و دانشیار دانشکده پزشکی آیکان است. او نویسنده و نویسنده همکار در شمار زیادی از کتاب‌ها، فصول و مقالات بررسی‌شده توسط ارزیابان هم‌تا درباره درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان شفقت‌مدار، روان‌شناختی رفتاری و روان‌شناسی بودایی است. کتاب‌های او شامل *روان‌شناسی بودایی و درمان شناختی رفتاری* و *تنظیم هیجانی در روان‌درمانی* است. دکتر تیرچ رئیس انجمن علوم رفتاری بافتاری و بنیاد ذهن شفقت‌ورز آمریکاست. وی کارگاه‌های آنلاین و حضوری زیادی را در سراسر جهان در موضوعات ذهن آگاهی و مداخلات شفقت‌مدار و پذیرش محور برگزار می‌کند. دکتر تیرچ عضو ACBS و عضو مشاور/مرئی آکادمی درمان شناختی است. او به درجه<sup>1</sup> تسلط دارد و در یک مرکز مراقبه در نیویورک به تدریس مشغول است.

**لورا آر. سیلبرستاین-تیرچ. داراي مدرک دکترای روان‌شناسی،** مدیر مرکز درمان متمرکز بر شفقت و استادیار مدعو در کالج آلبرت انیشتین در دانشگاه پزشکی یسویاست. او ناظر بالینی و مرئی بین‌المللی CFT با تمرکز بر تدریس ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی است. او نویسنده همکار کتاب‌هایی مانند *روان‌شناسی بودایی و درمان شناختی رفتاری* است. دکتر سیلبرستاین-تیرچ مدیر بخش ACBS نیویورک‌سیتی و مدیر بنیاد ذهن شفقت‌ورز آمریکاست. علایق پژوهشی وی شامل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و هیجانات و همچنین CFT برای اضطراب و افسردگی است.

**آر. ترفت کود، متخصص آنالیز رفتاری کاربوری (BCBA<sup>2</sup>)،** مدیر اجرایی مرکز درمان شناختی رفتاری کارولینای شمالی در اشویل است و در آنجا به درمان طیف وسیعی از مشکلات بالینی می‌پردازد. علاقه وی به‌طور خاص بر روی افسردگی اساسی و اختلالات طیف وسواس فکری عملی است. آقای کود عضو ACBS و همکار و مرئی/مشاور آکادمی درمان شناختی است. او نویسنده همکار *آموزش و نظارت درمان شناختی رفتاری* و *ویراستار پژوهش مبتنی بر عمل: راهنمایی برای متخصصان بالینی* است.

### 1. Dharma Holder

«درمه» یکی از آموزه‌های مهم بودایی به‌شمار می‌آید، به‌طوری‌که بسیاری از تعالیم این دین پیرامون همین مفهوم شکل گرفته است. مشابه مفهوم «درمه» پیش از آیین بودا در فرهنگ هندو وجود دارد که در آنجا به «رینه» معروف است و با نظم کیهانی ارتباط دارد. این اصطلاح بعدها در آیین بودا نیز معانی و کارکردهای مختلفی به خود گرفت و با شریعت، اخلاق و چهار حقیقت برین ارتباط پیدا کرد. درواقع، شبیه آموزه درمه را می‌توان در آیین‌ها و فرهنگ‌های دیگر هم تشخیص داد. با اینکه بودا درباره خداوند به‌معنای متعارف کلمه تعلیم نداد، اما آموزه‌های وی راجع به درمه شبیه مفهوم خداوند در ادیان دیگر است. یکی از این آموزه‌ها مفهوم لوگوس در مسیحیت است (مترجم).

### 2. Board Certified Behavior Analyst

**مارتین جی. بروک، دارای مدرک کارشناسی ارشد روان‌پرستاری، مدرّس ارشد در دپارتمان مشاوره و روان‌شناسی و رهبر برنامهٔ مدرک تحصیلات تکمیلی در درمان مبتنی بر شفقت در دانشگاه دربی انگلستان است.** او دارای سابقهٔ طولانی در مرکز سلامت ملی انگلستان است و بر روی روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد کار و نظارت دارد. آقای بروک، آموزش‌های پیشرفته‌ای در حوزهٔ CBT، CFT و اکت دیده است و تجربهٔ بالایی در این زمینه دارد. او به‌عنوان مدیر بخش انگلستان و ایرلند ACBS فعالیت داشته است و عضو بنیاد انجمن بریتانیایی روان‌درمانی‌های رفتاری و شناختی با تأکید بر گروه‌های اکت و اولین مربی اکت مورد تأیید در انگلستان بوده است. آقای بروک از سال ۲۰۰۶ تاکنون به‌طور منظم در سراسر جهان کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است.

**ام. جوان رایت، دارای مدرک دکترای تخصصی،** یک روان‌شناس بالینی در گروه پزشکی Linden Oaks در ناپرویل، ایلینوی است. او یک مربی مورد تأیید در اکت و عضو ACBS است. دکتر رایت از سال ۲۰۰۸ اکت را به دانشجویان دکترای درمانگران به‌صورت ملی و بین‌المللی تدریس کرده است. او تصمیم دارد اکت را آموزش دهد و آن را برای کمک به انسان‌ها در کاهش رنج در زندگی‌شان به کار گیرد. او نویسندهٔ همکار یادگیری اکت برای درمان گروهی: راهنمای آموزش مهارت‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای درمانگران است.



## یادداشت ویراستار

تجربه تمام‌عیار اکت چهارمین کتاب از انتشارات گیلفورد از مجموعه کتاب‌های راهنمای تمرین‌ورزی/اندیشه‌ورزی ویژه روان‌درمانگران است. شمار زیادی از درمانگران منتظر شنیدن خبر انتشار این کتاب بوده‌اند.

این پنج نویسنده کار گران‌قدری را در تهیه و تدوین این کتاب کار به انجام رسانده‌اند که هم برای درمانگران تازه کار و هم برای متخصصان بالینی باتجربه بسیار مفید خواهد بود. این کتاب برای درمانگران جدید، درکی مفهومی از ساختار درمان را فراهم می‌کند. در مورد درمانگران باتجربه هم پربارترین مسیرها را برای تعمیق آگاهی و درک «خود شخصی» و «خود درمانگر» شان ارائه می‌دهد. در هر حال، خواه در قالب یک درمانگر تازه کار یا باتجربه در حوزه درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش، در نهایت از طریق تجربه و تأمل بر روی تمرین‌های موجود در این کتاب مهارت‌های درمانی خود را به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش خواهید داد.

انتخاب نویسندگان این کتاب تکلیف چندان دشواری نبود. یک نفر پرچم‌دار شد: دنیس تیرچ. زمانی که برای اولین بار در سال ۲۰۱۳ بر سر یکی از دوره‌های آموزشی وی حاضر شدم، او در نگارش سه کتاب همکاری کرده بود. او در کارگاهی در بایرون بی استرالیا در سال ۲۰۱۳، همراه با پاول گیلبرت همکاری داشت و تلاشش در تشویق شرکت‌کنندگان به فعالیت‌های تجربی نظرم را جلب کرد. من از قبل می‌دانستم که او یک نویسنده متبحر هم هست. بنابراین انتخاب وی بسیار ساده بود. او هم تیمی از همکاران را تشکیل داد که همین دیدگاه را نسبت به درمان داشتند و به انجام فعالیت‌هایی که در کتاب ذکر شده است، متعهد بودند. همان‌طور که بعد از مطالعه این کتاب خواهید دید، نتایج شگفت‌انگیز هستند. صداقت و شهامت دنیس، لورا، ترنت، مارتین و جوان شاینز در طول مثال‌های تمرین‌ورزی و اندیشه‌ورزی شخصی در این کتاب که در مسیر آن حقیقتاً با شماری از تجارب بسیار دشوار روبه‌رو بوده‌اند، جالب توجه است.

نکاتی درباره SP/SR در بافتار اکت وجود دارد. یادگیری از طریق تجربه و رنج بیشتر حاصل از اجتناب از تجربه درونی از اساسی‌ترین مفاهیم اکت هستند. این مبانی به‌اندازه مراجعان برای درمانگران هم صادق است. با این حال، اجتناب درمانگران از تجربه درونی مشکل‌مآزادی را در بافتار کار با مراجع ایجاد می‌کند، مثلاً از عدم توجه به نشانه‌ها درباره بهزیستی خود و همچنین بهزیستی مراجعان. بنابراین گشودگی، پذیرش و انعطاف‌پذیری نسبت به تجارب خود برای درمانگران از اهمیت بالایی برخوردار است.

مثال‌های SP/SR که توسط پنج نویسنده در این کتاب آورده شده‌اند، مستندات در جهت تأیید ارزش

پذیرش، شفقت و اقدام متعهدانه هستند. از یاد نبرید که شما مجبور نیستید عین همان مشکلاتی را در این مسیر انتخاب کنید که نویسندگان این کتاب درباره آن صحبت کرده‌اند! در کتاب‌های کار SP/SR قبلی، ما به شرکت کنندگان پیشنهاد دادیم مشکلات خفیف تا متوسط را به‌لحاظ شدت هیجانی برگزینند و نه وخیم؛ به‌طور نوعی چیزی با شدتی بین ۴۰-۷۵ درصد. نکته اینجاست که از احساس فشار در یادگیری اجتناب شود تا بتوانید بر روی تعمیق مهارت‌های اکت خود متمرکز شوید. اگر هدف اولیه شما در این مسیر افزایش مهارت‌های درمانگری است، انتخاب یک مشکل حرفه‌ای یا شخصی برای کار در همین طیف میانی را پیشنهاد می‌دهیم.

نکته دوم درباره SP/SR: آنچه ما در این مسیر آموختیم این بود که تجربه تنها نیمی از داستان است. تأمل بر روی تجربه نیم دیگر آن است. ما از طریق اندیشه‌ورزی تجربه را در ذهن خود مرور می‌کنیم. سپس ظرفیت انسانی منحصربه‌فردمان شکوفا می‌شود: ظرفیت یادگیری جدید بدون داده‌های بیرونی اضافی. با تأمل بر روی تجربه، بررسی آن و پرسیدن سؤالات تأملی درباره تجاربمان نه تنها می‌توانیم تجربه اصلی خود را به یاد آوریم، بلکه بینش‌ها و درک جدیدی را هم استنتاج خواهیم کرد که در آن زمان در دسترس نبودند؛ این همان قدرت بازاندیشی است.

در این کتاب، سؤالات اندیشه‌ورزی دقیقی را در پایان هر گام خواهید یافت. نویسندگان پیشنهاد می‌کنند بازاندیشی‌های خود را یادداشت کنید. این یادداشت‌نویسی هدفمند است. ما طی بیست سال کار بر روی SP/SR دریافته‌ایم تفاوت زیادی بین «تأمل درون‌ذهنی» با «تأملات مکتوب» وجود دارد. در این مسیر دو مورد توجه شما را جلب خواهند کرد: اول اینکه نوشتن تأملات زمان‌بر، انرژی‌بر و مستلزم تلاش است. دوم، حاصل این صرف انرژی و تلاش، بینش و رشد مجموعه مهارت‌هایی است که تجربه شما از خود و روابطتان را عمیق‌تر خواهد کرد.

نگارش پیشگفتار این کتاب برای خوانندگان افتخار بزرگی برای من است. هر چند استفاده از کلمه «خواننده» در بافتار SP/SR چندان صحیح نیست، اگر صرفاً این کتاب را بخوانید، نکته اصلی آن و بخش اعظم یادگیری را از دست خواهید داد. بنابراین اجازه دهید جمله‌ام را اصلاح کنم: نگارش پیشگفتار این کتاب برای افرادی که اکت را تجربه می‌کنند و بازاندیشی شخصی را انجام می‌دهند، افتخار بزرگی برای من است.

جیمز بنت‌لوی