ما هو ACT؟ ACT هو نهج سلوكي يتعلق بال تصرفات والسلوكيات. يتعلق بأفعال تشدد على قيمك الأساسية - كيف تريد أن تصرف كنوع الشخص الذي تريد أن تكون. ما الذي تريده في حياتك؟ ما هو المهم حقاً في أعماق قلبك؟ كيف تريد أن تعامل نفسك والآخرين كشخص عادل من حولك؟ ماذا تريد أن يتذكرك الآخرون بك في جنازتك؟ **هدف ACT: **زيادة قدرة الفرد على تنفيذ إجراءات مُدرّكة ومُوجهة للقيم التي يُقدّرُها الشخص. يُطلق على هذه القدرة "المرونة النفسية". **من أين أتى ACT؟ ** تم إنشاء ACT بواسطة البروفيسور ستيفن سي هايز في منتصف الثمانينات. تطورت النظرية من أحد فروع علم النفس المسمى "النظرية السلوكية المعرفية" والذي يعتمد على نظرية سلوكية معرفية تُعرف باسم "نظرية الإطار العلائقي" (RFT). يأتي ACT أيضاً من نظرية تعرف باسم "السياقية الوظيفية" (contextualism functional) حيث يركز على التوافق مع أفكار الناس ومشاعرهم وسلوكهم في سياق مُعين. ACT هو جزء من ما يُعرف باسم "الموجة الثالثة" من العلاجات السلوكية - جنباً إلى جنب مع العلاج السلوكي الجدلي (DBT) والعلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT) والعلاج الذي يركز على التعاطف (CFT) والعلاج النفسي التحليلي الوظيفي (FAP) وغيرها من العلاجات - والتي تُركز بشكل كبير على القبول واليقظة والالتزام، بالإضافة إلى التدخلات السلوكية التقليدية. **ما هو هدف ACT؟ ** ببساطة، هدف ACT هو تعظيم الإمكانيات البشرية لِعيش حياة غنية ذات معنى، مع التعامل الفعال مع الألم النفسي الذي يرافقنا حتماً. يهدف ACT إلى ذلك من خلال: * مساعدتنا على توضيح ما هو مُهم وذو معنى بالنسبة لنا - أو توضيح قيمنا - واستخدام هذه المعرفة لتوجيهنا وإلهامنا ودفعا لقيام بتلك الأشياء التي من شأنها إثراء حياتنا وتعزيزها. * تعليمنا المهارات النفسية ("مهارات اليقظة") التي تمكننا من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة بشكل فعال، والالتزام الكامل بكل ما نقوم به، وتقدير وتذوق جوانب الحياة التي تُحقق الرضا. **لِمَ يناسب ACT؟ ** يبدو أن ACT مناسب للجميع تقريباً. فمن الذي لن يستفيد من كون أكثر حضوراً نفسياً، أكثر اتصالاً بقيمه، أكثر قدرة على إفساح المجال للألم الطبيعي في حياتنا، أكثر قدرة على فك الالتحام مع الأفكار والاعتقادات والذكريات المزعجة، أكثر قدرة على تنفيذ إجراءات فعالة في مواجهة الانزعاج العاطفي، أكثر قدرة على المشاركة الكاملة في ما يفعلون، وأكثر قدرة على تقدير كل لحظة في حياتهم، حتى في ظل المشاعر السلبية ووجود الألم؟ تُقدم المرونة النفسية كل هذه الفوائد والمزيد. بالطبع، إذا كان لدى الأشخاص عجز في قدرتهم على استخدام اللغة، مثل بعض الأشخاص المصابين بالتوحد الشديد أو إصابات الدماغ المكتسبة أو الإعاقات الأخرى، فقد يكون استخدام ACT غير مُناسب. ومع ذلك، فإن RFT (نظرية الإطار العلائقي) لها كل أنواع التطبيقات المُفيدة مع هذه المجموعات من المرضى. دُرست ACT علمياً و أثبتت فعاليتها مع مجموعة واسعة من اضطرابات من القلق والاكتئاب و اضطراب الوسواس القهري و الخوف الاجتماعي و اضطراب القلق العام و الفصام و اضطراب الشخصية الحدية و ضغوطات العمل و الألم المزمن و تعاطي المخدرات و اضطراب التكيف النفسي مع السرطان و الصرع و التحكم في الوزن و الإقلاع عن التدخين و الإدارة الذاتية لمرض السكري.