

سام دشتا سی اصل

محسن مرادی خرزوقی

افسانه رفیعی آشیانی

از مرگ تارهای

- سرشناسه : گشتاسبی اصل، سام، ۱۳۵۵ -
- عنوان و نام پدیدآور : از مرگ تارهایی / سام گشتاسبی اصل، محسن مرادی خرزوقی، افسانه رفیعی آشیانی.
- مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۲۵ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۶۳-۰۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- موضوع : معتادان به مواد مخدر -- ایران -- خاطرات Drug addicts -- Iran-- Diaries
- موضوع : معتادان بهبودیافته -- ایران -- خاطرات Recovering addicts -- Iran-- Diaries
- موضوع : اعتیاد - درمان Drug addiction -- Treatment
- موضوع : هنر درمانی Art therapy
- موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
- شناسه افزوده : مرادی خرزوقی، محسن، ۱۳۴۲ -
- شناسه افسانه : رفیعی آشیانی، افسانه، ۱۳۶۶ -
- رده ی کنگره : HV۵۸۰۵
- رده بندی : ۳۶۲/۲۹
- شماره کتابشناسی : ۶۱۷۳۰۰

از مرگ تارهایی

- مؤلفان : سام گشتاسبی اصل، محسن مرادی خرزوقی، افسانه رفیعی آشیانی
- ناشر: صالحیان
- صفحه آرا: سمیه خوانین مقدم
- طراح جلد: مریم نجمی
- چاپ اول: ۱۳۹۹ - ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۶۳-۰۰
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



انتشارات صالحیان

۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۳۰۰

www.pubsalehiyan.ir

آدرس: تهران. میدان انقلاب. ابتدای کارگر جنوبی. کوچه شهدای ژاندارمری. پلاک ۱۲۷. واحد ۳

فهرست منابع

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۵	تجربیات زندگی آقای م'دی (۲۰ سال اعتیاد)
۲۷	ترک مواد مخدر
۳۳	تریاک
۳۴	هروئین
۳۴	آقای مرادی و ترک ۲۳ سال تریاک و ۲ سال هروئین
۳۶	تلفیق هنر درمانی و درمان ACT
۳۸	هنر درمانی
۳۸	۱- هنر درمانی چیست؟
۳۸	۱-۱ تعریف هنر درمانی:
۳۸	۱-۲ حوزه‌های مختلف هنر درمانی:
۳۹	۱-۳ هنر درمانی (Art Therapy):
۴۰	۱-۴ برقراری ارتباط:
۴۱	۱-۵ غلبه بر استرس و اضطراب:
۴۳	۱-۶ کشف جنبه‌های مختلف شخصیت:
۴۴	۱-۷ رفع مشکلات رفتاری-اجتماعی:
۴۵	۱-۸ محیط پذیری:
۴۵	۱-۹ یادگیری نشستن: (خوب گوش دادن- خوب دیدن)
۴۶	۱-۱۰ یادگیری توجه و تمرکز:

۴۸	۱-۱۱ کشف اختلالات روانی:
۵۰	۳- تأثیرات هنر درمانی بر کودکان با ناتوانی یادگیری:
۵۲	۲-۱ مهار کودک با استرس شدید (بیش فعالی):
۵۴	۲-۲ هنر درمانی چگونه بر کودکان اثر می گذارد؟
۶۴	۲-۳ هویت سنجی کودکان از طریق هنر درمانی:
۶۵	۲-۴ هنر درمانی و افراد استثنائی:
۷۳	۲-۵ هویت سنجی کودکان از طریق هنر درمانی:
۷۴	۲-۶ استفاده از هنر درمانی در ترک اعتیاد (پس از ترک بدنی "سم زدایی"):
۷۴	۲-۷ هنر درمانی از چند نگاه سرچشمه می گیرد:
۷۵	۲-۸ استفاده از هنر درمانی منظور عدم برگشت به مواد:
۷۷	۲-۹ استفاده از هنر درمانی در مساندان ساکن آسایشگاه:
۷۹	شرح درمان ACT
۸۱	خلاصه ای از شناخت رویکردها در ارتباط با درمان:
۸۷	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۹۱	روند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۹۳	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۹۴	مبانی فلسفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۹۶	مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۹۹	فرآیندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۱۰۰	پذیرش:
۱۰۱	گسلش شناختی:
۱۰۲	خود به عنوان زمینه:
۱۰۳	ارتباط با زمان حال:
۱۰۴	ارزش ها:
۱۰۵	عمل متعهدانه:
۱۰۶	آسیب شناسی روانی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:
۱۰۸	شرح شش ضلع و استعاره ها:
۱۰۸	ضلع ۱: اجتناب از تجارب گذشته:

- استعاره آدم و لکزد (هایز و همکاران ۱۹۹۹) برای این نوع موقعیت می تواند مفید باشد..... ۱۰۹
- ضلع ۲: اجتناب از آمیختگی شناختی..... ۱۱۰
- استعاره: یک شکلاتی..... ۱۱۱
- ضلع ۳: تسلط آینده و گذشته، خودشناسی محدود..... ۱۱۲
- استعاره: دروغ یاب..... ۱۱۳
- ضلع ۴: دل بستگی به خود مفهومی..... ۱۱۴
- استعاره: ماسه های روان..... ۱۱۵
- ضلع ۱: فقدان ارزش های روشن..... ۱۱۵
- داستان ضلع ۱: یادگیری سیاه در مورد ارزش..... ۱۱۶
- ضلع ۶: منفعت پسند - تکلیف اجتناب های مداوم..... ۱۱۷
- داستان ضلع ۶: اندام در جاد..... ۱۱۷
- فهرست منابع..... ۱۱۹

مقدمه

"پدرم به من آموخت: امروز تجربه و آموزش، فردا فتح و پیروزی."

اولین جرقه درمان توسط هنر در دهر من زمانی ایجاد شد که به خاطر تومور مغزی پس از عمل جراحی مجبور بودم ساعت ها بنشینم، دهان سخت نقاهت را بگذرانم.

در آن زمان بود که معجزه هنر، دنیای تاریک ذهن مرا روشنایی بخشید و باعث شد خود را بیابم، در حین گذراندن دوران نقاهت سعی کرده از هنر رنگ و روغنی که قبلا آموخته بودم استفاده کنم و اشکالی را به تصویر بکشم، تا بلکه از آن شرایط افسردگی نجات پیدا کنم. خوشبختانه تومور مغزی خوش خیم بود و من پس از سه - چهار ماه توانستم به زندگی باز گردم اما چگونه در آن شرایطی که سمت چپ صورتم کاملاً بی حس بود و نیاز به فیزیوتراپی داشت، من می توانستم ورزش های سخت فیزیوتراپی را تحمل کنم؟

چگونه می توانستم ساعت ها دوران سخت نقاهت را پشت سر بگذارم و چگونه می توانستم صورتم را که در اثر جراحی مغز به یک سمت منحرف شده بود می توانستم کنم؟ پذیرش شرایط جدیدم کار بسیار مشکلی بود و این ها چکیده ای از افکار دردناک آن زمانم بودند. در آن هنگام بود که معجزه هنر درمانی زندگی تاریک مرا به طلوعی دل انگیز مبدل کرد، آن زمان که حتی چند قدم برداشتن برایم دشوار بود و تنها ساعتی از روز می توانستم بنشینم. مادرم، پرستار سخت کوش و مهربانم بالشی را بر سینه ام می گذاشت و بوم را بر

سینه ام قرار می داد تا من با انگشتانم نقاشی بکشم، چرا که گرفتن قلم و کنترل آن در آن شرایط برایم سخت بود.

آری من توانستم با هنر در دل طبیعت مهمان شوم. در آن زمان هر کدام از سر انگشتانم حکم یک قلم را داشتند و من هر بار با لمس رنگ، روحم را به سیر در طبیعت پرواز می دادم. آن موقع بود که خیلی زودتر از آنچه که حتی پزشکم تصور می کرد شیرینی حیات دیره سلامتی را تجربه نمودم.

از آن رشته علمی را انتخاب کردم تا با غرق شدن در آن بتوانم هنر را زیباتر به روانشناسی پیوند دهم. من به دنیای علم عرضه کنم. چندی بعد به ساختن قلم های جدید جهت کشیدن نقاشی، روش آسان و سریع پرداختم تا الفبای تازه هنر درمانی با تکنیک رنگ و روغن را،بداع کنم؛ 'الفبایی که از بطن قدرت لایزال خداوند از دل طبیعت نشأت می گیرد و اصلا اهمیتی ندارد که خرد در چه سطح توانایی باشد، با اندک مهارت چشم و دست، خرد را به سفر در دنیا، خداوند مهمان می کند و به تدریج با نفوذ هنر در فرد او را از بند ملال هایش می رهاند و فرد به تدریج آماده شنیدن حقایق می شود. آری آشتی با طبیعت حال همه را منقلب خواهد کرد.

چندی پس از فارغ التحصیلی در رشته روانشناسی سه سال تمام که به هنر درمانی با سبک ویژه ای که بر من تاثیر مثبت گذاشته بود جدی نگاه کردم و آن را روی مراجعین مختلف امتحان نمایم.

در زندگی حرفه ای با افراد زیادی مواجه می شدم که با وجود اینکه از مقام منزلت اجتماعی- تحصیلی در جایگاه قابل توجهی بودند اما از نظر شیوه های رفتاری و بروز هیجانات ناهنجاری های فاحشی داشتند، افرادی که در یک حد متعادل اجتماعی قرار دارند اما از نظر برخی از سازه های شخصیتی کاملاً کودکانه عمل می کنند؛ دقیقاً مثل برخی از پزشکانی که تا درجه دکتری تحصیل کرده اند و حتی شاید از نظر نبوغ کاری بسیار قدر باشند اما حسادت کودکانه در سازه شخصیتشان مشهود است.

این سوال ذهن مرا به خود مشغول کرد که به راستی چه علتی در انجام این رفتارها نهفته است؟ در خلال همین پژوهش ها با اهمیت EQ (هوش هیجانی) بیش از پیش آشنا شدم، نحوه نگرش افراد مختلف و شیوه برخوردشان در شرایط هیجان انگیز وابسته به داشتن رشد سالم EQ آن ها می باشد.

هوش هیجانی EQ نیز مانند IQ (ضریب هوشی) باید محیط مناسبی برای پرورش داشته باشد. به خاطر عدم توجه کافی به آن، ما انسان هایی را می بینیم که از لحاظ منزلت تحصیلی رشد قابل توجهی دارند اما از نظر شیوه های رفتاری بسیار بدوی و ناپهناجار برخورد می کنند. در واقع آن ها از نظر EQ (هوش هیجانی) دچار عقب ماندگی هستند.

برای رشد EQ همگام با IQ و در واقع ایجاد مسیری جدید به سوی حرکت در ریل سلامت رفتار، بر آن شدم که طرحی وین - زمینه اصلاح نگرش ها ابداع شود که به صورت غیر مستقیم بر رفتار افراد با توانایی های مختلف، تأثیر مثبت و یکسانی در جهت این مهم بگذارد.

در این روش درمانی که به صورت مشاوره های فردی، گروهی و استفاده از تکنیک هنری می باشد، سعی شده هنر رنگ و روغن را به صورت آموزش اشکال، کشیدن طرح اولیه نقاشی و نهایتاً شناخت و ترکیب رنگ ها آموزش داده شود و در این میان خود بیانگر های فرد را از طریق مختلف زیر نظر گرفته و با در نظر گرفتن مشکلات فردی و شخص در صدد درمان آن بر آییم. هدف این طرح که در جهت احیای عزت نفس افراد پیش می رود شناخت جامع از خود، دیگران، خالق، مخلوقات و رشد سطح تفکری افراد می باشد.

لازم به ذکر است که هنر درمانی از اواسط قرن بیستم (۲۰) شکوفا شده و اکنون در برخی از کشورها در حال اجرا می باشد اما در ایران هنوز استفاده بهینه و جدی از هنر درمانی در درمان های روانشناسی به عمل نیامده است. به همین دلیل برای درک حقیقی از این تکنیک نیاز است کار بر آن را در زمینه های متعدد مرور کنیم.



در هر مرحله هنر درمانی درمانگر باید در لفافه آموزش هنر، آموزه‌های روانشناسی مطابق با سن و شرایط مراجعین در جهت رشد و ارتقاء سطح مدیریت رفتاری و یا درمان برخی از مشکلات آن‌ها را نیز ارائه دهد.

امید است با این حرکت نوین بتوانیم اندکی از مشکلات جامعه مان را تعدیل بخشیم.

اگر روز بد خاطر تمام دردهایم خالق را شاکرم که با تک تک آن‌ها ورق‌های تازه بر کتاب زندگی‌ام افزود که شاید با آن هزاران هزار انسان را از بند ملال‌ها برهاند. خوشحالم که پلی هستم برای رسیدن شما دوست عزیز به نعمت امید و احساس رهایی و سلامتی.

با تقدیم و احترام

سام گشتاسبی اصل

www.ketaboo.ir