

سری مکالمات مبتدی و استاد

خودآموز درمان پذیرش و تعهد دکتر حلت

کاربرد عمیق ترین روش عبور از رنج ها و تجربه مستقیم زندگی
مبتدی بر روش تمثیل درمانی شیوانایی دکتر احمد حلت

نویسنده:

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

حمید کوثری



سرشناس	جلد ۱، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	خودآموز درمان پذیرش و تعهد دکتر حلت : کاربردی ترین روش عبور از رنج ها و تجربه مستقیم
زندگی مبتنی بر روش تمثیل	رمانی / نویسندگان احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری.
مشخصات نشر	تهران : جام سحر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۸۰ س.
فروست	سری : کتابت ایران - و. ب. ندی
شابک	۹۷۸۰۳۰۰۱۰۹۰۰۰۰۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	کاربردی ترین روش عبور از رنج ها و تجربه مستقیم زندگی مبتنی بر روش تمثیل درمانی...
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	شناخت درمانی -- روش ها
شناسه افزوده	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	کوثری، حمید، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ح ۸ ۴۲۶ / ۵ ۴۸۹ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۲۱۴۴۰
نوبت چاپ	اول / پاییز ۹۴
قیمت	۱۵۰/۰۰۰ ریال
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
ناظر چاپ	مهدی صادقی

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	فصل اول: چرا تمثیل درمانی؟!
۴۳	فصل دوم: پذیرش/تمایل
۸۳	فصل سوم: ناهم آمیزی شناختی
۱۰۱	فصل چهارم: تماس با لحظه اکنون (ذهن آگاهی)
۱۱۳	فصل پنجم: فعال سازی خود نظاره گر
۱۲۱	فصل ششم: شناسایی و روشن سازی ارزش های واقعی زندگی
۱۳۵	فصل هفتم: عمل متعهدانه ارزش مدار
۱۴۳	ضمیمه یک: فرم ها و تکالیف و تمرینات «اَکت»
۱۴۸	منابع

مقدمه

دکتر احمد حلت

نسل کنونی را پاستوریزه‌ترین نسل تاریخ به حساب می‌دانند. این نسل همه چیز را تمیز و سفید می‌خواهد. کوچک‌ترین لکه را تحمل نمی‌کند. این نسل بالاترین میزان مصرف مواد مخدر را دارد و بیش‌ترین تعداد مواد روان‌گردان، تجربه کرده است. کودکان نسل کنونی تا حد حیرت‌انگیزی تنبل و تن‌پرور شده‌اند. طایفه‌ای رفاه می‌کنند که انگار در طول تاریخ برگزیده‌ترین اند! از انجام کوچک‌ترین کارهای شخصی عاجزند و به بی‌تعهدی و بی‌مسئولیتی به عنوان برترین مدل زندگی باور دارند. این نسل از هیچ‌چیز نمی‌ترسد. از سختی فرار می‌کند. تحمل کم‌ترین اضطراب و نگرانی را ندارد. با کم‌ترین فشار روانی تسلیم می‌شود و از کوچک‌ترین تهدید می‌ترسد. به محض اینکه مصیبتی نازل می‌شود و خطوط آب و برق و گاز شهری قطع می‌شود، به فکر خودکشی می‌افتد. به خاطر ترسی که از ترسیدن دارد، بسیاری از فرصت‌های طلایی زندگی را فدا می‌کند و به حداقل‌ها قانع می‌شود. به دلیل وحشتی که از نگرانی و اضطراب دارد سراغ یادگیری و درس و امتحان نمی‌رود و از خواندن فراری است. به خاطر آنکه بلد نیست با غم و اندوه جدایی

بسازد، حاضر می شود با کریه ترین و غیرقابل تحمل ترین افراد همنشین باشد. نسل کنونی بیش تر از هر نسل دیگری در طول تاریخ بشر از رنج می ترسد و بیش تر از همه نسل ها رنج را تجربه می کند!

در طول نزدیک به سی سال مطالعه و تجربه درمانگری، به جرئت می توانم بگویم که عمده مشکلات نسل فعلی، چه زن و چه مرد، چه دختر و چه پسر، ناتوانی آن ها در کنار آمدن با افکار آزاردهنده و هیجانات تلخ درونی است. پدر و مادرها به غلط گمان می کنند بچه ها راه درست مقابله با رویدادهای تلخ درونی را خودشان بلدند و بی اعتنا به نیاز ضروری کودکان برای آموزش روش مقابله درست با رنج های درونی، به بیرون بدن آن ها می سند و جان و دل تلاش می کنند، به زعم خود بهترین شرایط را برای رشد و پیشرفت فرزندان و اهم سازند. آن ها از این حقیقت تلخ غافل اند که این کودکان معصوم، در مقابل دنیای ورنه نملای درونی بسیار آسیب پذیرتر و شکننده تر از آن چیزی هستند که حتی بتوان تصور کرد.

نسل جوان کنونی بلد نیست در دنیا، خاک ستری در کنار سیاهی ها زندگی شادمانه داشته باشند. گمان می کند بهترین زندگی ها فقط بین سفیدترین ها امکان پذیر است. به همین دلیل به محض روبه رو شدن با اولین امواج اضطراب و دلشوره خودش را می بازند و بازچه این و آن قرار می گیرد. و متأسفانه تلخ تر تصدیق اینجاست که بسیاری از بزرگ ترها و پدر و مادرها هم، از همین مشکل رنج می برند!

تفاوت رویکرد درمان پذیرش و تعهد معروف به «اکت» با بقایای رویکردهای روان درمانی این است که برای درمان اختلالات و مشکلات ذهنی و روانی، مثل بیهوش ها، به کم کردن نشانه های بیماری و از بین بردن هیجانات ناراحت کننده، به پاک کردن افکار منفی و ناخوشایند روی نمی آورد. برعکس آن ها را به حال خود رها می کند و به درمانجو می قبولاند که با قبول کردن واقعیت رنج ها به همان شکلی که هستند، از مسیری دیگر رضامندی و شادی و سرزندگی و نشاطی که از زندگی انتظار دارد را به صورت آبی، تجربه و احساس کند. به زبان خیلی ساده، درمان پذیرش و تعهد برای همه افراد، حتی رنجورترین و ناراحت ترین آدم ها، فرصت شادی و لذت بردن از زندگی درست در لحظه

کنونی و همین جا را مهیای سازد.

درمان پذیرش و تعهد برای نسل کنونی که از رنج‌های درونی می‌ترسد بهترین درمان است. به انسان‌های رنجور و خسته از افکار منفی و گریزان از هیجانات آزاردهنده یاد می‌دهد که از تغذیه افکار منفی و قوی ساختن احساسات ناگوار دست بردارند. به آن‌ها می‌آموزد با تغییر رفتار و با عوض کردن شیوه نگاه به زندگی، از باقیمانده توان و انرژی خود برای زندگی کردن و کیف کردن، در دل رنج‌ها و آزرده‌گی‌ها، استفاده کنند.

اگر از این برسید در بین روش‌های مختلف روان‌درمانی کدام را عالی‌تر و کاربردی‌تر می‌دانم، همین روش «اَکت» یا درمان پذیرش و تعهد را توصیه می‌کنم. چرا؟ زیرا یادگیری اصول آن نه تنها برای عبور از رنج‌های کنونی معجزه می‌کند، بلکه برای همه رنج‌های درونی آینده شما را تمام آن‌ها که عزیزشان دارید قابل استفاده است. طراحی مطالب این کتاب به شکل خودآموزی نیاز از درمانگر صورت گرفت تا همه افراد، بتوانند به راحتی مفاهیم بنیادین «اَکت» را به هم و آن را بدون نیاز به مشاور و درمانگر به کار ببرند.

اگر اولین بار است با درمان پذیرش و تعهد آشنا می‌شوید، برای اینکه تفاوت این کتاب با بقیه را تشخیص دهید، کافی است همراه این کتاب یک کتاب دلخواه دیگر در مورد «اَکت» بخرید. بعد آن کتاب را اول بخوانید و سپس راجع این کتاب بیابید. خودتان از اتفاق فوق‌العاده‌ای که در این کتاب رخ داده، حیرت زده می‌شوید. در این کتاب «اصول بنیادین درمان پذیرش و تعهد» به قدری ساده و قابل فهم و کاربردی ارائه شده‌اند که شما بعد از خواندن آن می‌توانید شخصا درمان را شروع کنید و بلافاصله یک زندگی شاد و پر نشاط را برای خود رقم بزنید.

برای تشریح فرآیندهای اساسی «اَکت» در این کتاب از بی‌شمار تمثیل و استعاره و داستان و حتی شعر استفاده شده است. شما در این کتاب با دو شخصیت تخیلی اما فوق‌العاده اثرگذار «شیوانا» و «سیمیا» آشنا می‌شوید. شک نکنید که هر دو شخصیت ایرانی هستند و توسط تیم نویسندگان همین کتاب خلق شده‌اند. تمثیل‌های شیوانایی و سیمیایی فصل‌های مختلف کتاب به شما قدرت استعاره در درک مفاهیم پیچیده را

نشان می‌دهند و این روشی است که درمانگران حرفه‌ای «اَکت» به کرات از آن استفاده می‌کنند.

بسیاری از دانشجویان روان‌شناسی گمان می‌کنند، درک مفاهیم بنیادین «اَکت» دشوارتر از قدرت فهم آن‌هاست، این کتاب ثابت می‌کند که چنین نیست و درک «اَکت» اگر درست ارائه شود بسیار راحت‌تر از همه روش‌های روان‌درمانی دیگر است. این کتاب معتقد است، که «اَکت» را به شیوه‌ای ساده اما کامل و بی‌نقص معرفی نموده است. طمأنینه با خواندن آن دنیا را متفاوت خواهید دید و صبر و تحمل و استقامت و پایداری و مداومت و ... و مسئولیت‌پذیری بسیار بیش‌تری را در زندگی تجربه خواهید کرد. این کتاب همان چیزی است که نسل کنونی بشر به آن شدیداً نیاز دارد.

احمد حلت

+X

■ مقدمه

فرامرز کوثری

دو دهه است که بحث «ذهن آگاهی» به سرور آمده‌ای وارد حوزه روان‌شناسی شده و این بحث باستانی، تقریباً با تمام رویکردهای درمانی جدید ادغام شده است. رفتار درمانی را جزو قدیمی‌ترین شیوه‌های درمان اختلالات رفتاری می‌دانند و در این کتاب ما می‌بینیم که این شیوه قدیمی با مفاهیم ذهن آگاهی ترکیب شده و رویکردی فوق‌العاده کارآمد و نو به اسم «اِکت» را نتیجه داده که در حل بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی، چاره‌ساز و راهگشاست.

مایه افتخار من است که در معیت دکتر حلت و دوست و همکار و برادر روان‌شناسم آقای حمید کوثری در خلق این کتاب سهم کوچکی داشته‌ام. در ساده‌سازی مفاهیم این کتاب و جمع‌بندی مطالب به صورت فشرده و کامل، تیم نویسندگان رنج و زحمت فراوانی را تجربه کرد. اما چون این رنج انتخابی بود، مانند غسل گوارا شد و زحمتی که همگی تجربه کردیم، برای تک تک ما، به خاطره‌ای شیرین تبدیل گردید. من شخصا «اِکت» را هنگام همکاری در تولید این کتاب درک کردم و واقعا به این باور رسیدم

که مفاهیم این رویکرد خارق العاده موج سوم روان درمانی، فقط در عمل و حین تجربه است که درک می شود. از اینکه این کتاب را برای خواندن انتخاب کردید به شما تبریک می گویم.

www.ketab.ir

مقدمه

حمید کوثری

«آکت» را با «آکت» می‌توان فهمید! راه دیگری نبود ندارد! یک جمله‌ای شرقی را یکی از دوستان دائم زیر لب زمزمه می‌کند. او می‌گوید: «آنها» که می‌دانند هیچ نمی‌گویند و آنها که می‌گویند هیچ نمی‌دانند!»

قبل از اینکه در تولید این کتاب سهیم شوم، معنای این جمله را از می‌فهمیدم. برایم قابل هضم نبود که مگر ممکن است چیزی فهمیدنی باشد که نتوان آن را با کلمات بیان کرد؟ و وقتی در این کتاب با نظریه «چارچوب رابطه‌ای زبان» آشنا شدم، نگاه را بد که متوجه شدم فهمیدن حقیقت تنها زمانی واقعا رخ می‌دهد که پدیده زبان و محصول آن را از بی‌فکر، از ما فاصله بگیرد و در «آکت» این اتفاق می‌افتد.

«درمان پذیرش و تعهد» یک رویکرد درمانی با ساختار باز است، یعنی هر رویکرد دیگری که اصول و قواعد بنیادین «آکت» را رعایت کند می‌تواند به آن اضافه شود و از مزایای آن استفاده کند. برای مثال بسیاری از درمانگران شناختی، با افزودن راهبردها و فنون درمانی خود به «آکت»، شکل‌های جدیدی از درمان شناختی رفتاری مبتنی بر

ذهن آگاهی و پذیرش را ارائه داده‌اند. به همین دلیل و به خاطر تفاوت شیوه برخورد درمان پذیرش و تعهد با نشانه‌های اختلال، نمی‌توان «اِکت» را با روش‌های دیگر درمانی به درستی مقایسه کرد.

«اِکت» اصلاً سخت نیست. وقتی درست فهمیده شود، به راحتی توسط همه قابل استفاده است. به فرد درمانجو اجازه می‌دهد به راحتی مفاهیم آن را در تمام جنبه‌های زندگی‌اش تا آخر عمر به کار ببرد و نشاط و سرزندگی را به تمام حوزه‌های زندگی‌اش بیاورد.

با این عزیزان که می‌گویند «اِکت» را باید در عمل درک کرد کاملاً موافقم! «اِکت» فراتر از زبان است و فقط باید با تجربه آن را دریافت. به همین خاطر پیشنهاد می‌کنم به محض اتمام هر فصل این کتاب بلافاصله درس‌های آن را در زندگی روزمره خود به کار ببرید. از کارایی فوق‌العاده آن حیران شده خواهید شد.