

نگاهی به اکت

مؤلفان:

زهره پیرحیاتی

دکتر زیبارقی ایرانی

عضو هیئت علم دانشگاه پیام نور



۱۳۹۵

سرشناسه : پیرحیاتی، زهره، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : نگاهی به اکت / مولفان زهره پیرحیاتی، زیبا برقی ایرانی.
 مشخصات نشر : تهران: محراب، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۸۸ ص: مصور.
 شابک : 978-600-8568-04-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
 موضوع : Acceptance and commitment therapy :
 رتبه اضافه ده : برقی ایرانی، زیبا، ۱۳۵۱ -
 رده بندی کنگره : RC ۴۸۹/۴۲۶۹ پ ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۱۶۱/۸۹۱۴۲۵ :
 شماره کتابت ملی : ۴۵۰۸۵۹۵



انتشارات محراب

نگاهی به اکت

مولفان: زهره پیرحیاتی - دکتر زیبا برقی ایرانی

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۸۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۰۴-۸۵۶۸-۶۰۰-۹۷۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کیمیای هنر

تلفکس: ۳۶۶۵۵۰۶۲؛ تلفن همراه ۳۶۱۴۶۸۶۳۲

email: entesharatmehrab@gmail.com

«کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است»

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه (تجربه در عرفان و اکت)
۱۵.....	پیش درآمدی بر اکت
۱۹.....	بخش اول: درآمدی بر مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۲۰.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چیست؟
۲۲.....	اکت (ACT) و موج سوم رفتاردرمانی
۲۶.....	تاریخچه فکری اکت (ACT)
۲۸.....	فلسفه نظریه پایه اکت (ACT)
۲۸.....	فراخه اکت: زمینه‌ریزی کارکردی
۳۱.....	نظریه پایه اکت: نظریه چهارچوب ارتباطی
۳۵.....	بخش دوم: دوقطبی اجتناب تجربه‌ای و پذیرش
۳۶.....	اجتناب تجربه‌ای
۴۰.....	پذیرش
۴۳.....	استعاره مهمان ناخوانده
۴۵.....	بخش سوم: دوقطبی آمیختگی شناختی و گسلش
۴۶.....	آمیختگی شناختی
۴۷.....	گسلش یا ناهم‌آمیزی شناختی
۵۱.....	استعاره مسافران اتوبوس
۵۳.....	بخش چهارم: دوقطبی خود مفهوم سازی شده و خود به عنوان زمینه
۵۴.....	خود مفهوم سازی شده
۵۶.....	خود به عنوان زمینه (خود مشاهده‌گر)
۵۸.....	استعاره صفحه شطرنج
۶۱.....	بخش پنجم: دوقطبی چسبیدن به زمان گذشته و آینده‌ی مفهوم سازی شده
۶۲.....	چسبیدن به زمان گذشته و آینده‌ی مفهوم سازی شده
۶۲.....	ارتباط یا زمان حال
۶۵.....	تمرکز بر خوردن (مراقبه کشمش)

نوار مراقبه متحرک:

بخش ششم: دوقطبی عدم تصریح ارزش‌ها و تصریح ارزش‌ها

عدم تصریح ارزش‌ها

ارزش‌ها

استعاره مصاحبه تلویزیونی

بخش هفتم: دو قطبی عمل منفعلانه و اقدام متعهدانه

عمل منفعلانه

اقدام متعهدانه

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

شش ضلعی اکت: الگوی سلامت روانی

شش ضلعی اکت: الگوی آسیب روانی

منابع

«به نام خداوند صلح و صفا»

خداوند بخشنده‌ی باوفا»

شما می‌بینید حقیقی‌ام با او از زمانی آغاز شد که تصمیم گرفت - زندگی پایان تقصیرها را آغاز تصمیم هاست - شکل تقلیدی، عادت‌ی و غریزی یک رابطه را - باور دارم که گوشت‌خواران و دشت، باریم ولی باور نمی‌کنم که گوشت یار باشیم - با زندگی و انسان‌ها در نبودن خویش تغییر دهد تا دچار گرایش از جنس - تطبیق‌های ظاهری - نگردد. او با این کار نوع ماده، فیزیکی و زمانی مکانی‌اش را از بیرون تقلیل بخشید تا دچار فرافکنی نیز نگردد. شاید بن‌بسمیم کافی بود تا رویدادهایی را تجربه نماید که هرگز قابل پیش‌بینی نبودند - تحالیه بین راهی - و در این چالش بود که خود را بهتر می‌شناخت و کشف می‌کرد.

او در این راه به خوبی درمی‌یافت که آنچه تجربه می‌کند همان دچارشدگی است که اگر تجربه‌اش نمی‌کرد و به آن‌ها دل و تن نمی‌داد - «اجتناب تجربه‌ای» - بی‌گمان توقع از دیگران و از بیرون در او رشد می‌کرد:

«بیرون خبری نیست نگاهی به درون کن - جز تو دگری هست سلام به درون کن» تا فرافکنی از آن متولد شود رویکردی که به نادیده گرفتن توانمندی‌های خویش می‌انجامید. در این راه می‌آموخت که تنها از راه تجربه کردن و پذیرش - بین راهی‌ها - است که می‌تواند به کشف خویش و جهان در زندگی‌اش برسد. شاید اگر تجربه این روش و منش در سیر و سلوک عملی و نظری‌اش نبود امروز دچارشدگی‌اش به شاخه

ای نوین در روان‌شناسی - رشته تحصیلی اش - تحت عنوان «اکت» را شاهد نبودیم. اکت شاخه ای است در روان‌شناسی که مستقیم و غیر مستقیم به امر «تجربه کردن» نه گریز تجربه ای - «اجتناب تجربه ای» - می‌پردازد که او این تجربه را پیش از این در سیر و سلوک عرفانی خویش - عرفان ایرانی اسلامی - شیعی - به خوبی از سر گذرانده است که ما به آن نام «هنر بین راهی» داده ایم.

نکته: تامل، انگیز دیگر این که تجربه او با مقوله «فراکنی» که ریشه‌ی بسیاری از ترسها، نقاب‌ها و تقلیدهاست به او کمک کرد تا آن را قابل تطبیق با اجتناب تجربه ای در اکت بداند و آن را نیز بهتر درک کند. او دریافت که «اکت» نیز همچون بسیاری از رشته‌های تجربی و علمی به راه خود را برای کشف خویشتن صرفاً محدود به تجارب «اکتی» نمی‌کند و به‌طور مستقیم به آن با مقوله «خلاقیت درمانگر» اشاره می‌نماید.

بر این پایه شاید او نخستین دانشجوی روان‌شناسی باشد که با پژوهش‌های میدانی و تحصیلی در کنار سیر و سلوک عملی - در هر دو ساحت قدمی و قلمی - به تازه‌هایی دست می‌یابد که «اکت» نیز با روش و بینش باز، پدیدارای خود - اکت از شاخه‌هایی است در روان‌شناسی که خود را وامدار و میراث‌دار تجربه گذشتگان رشته روان‌شناسی همچون موج اول و دوم رفتاردرمانی و ... می‌داند - از آن اصلاح می‌نماید. نکته سوم و پایانی که شاید مهمترین دریافت او از زندگی فردی اش - برحسب حساب می‌گردد زیرا نگذاشتن ارزشهایی است که برایش اصول زندگی اش را شکل داده است. او پیش از آشنایی با ارزش «- در بستر و بافتار اکت» - در فضای سیر و سلوکی با آن آشنا گردیده ولی آنچه برایش تامل برانگیز و بار دیگر قابل تطبیق با اکت بوده همانا خوشبینی اکت و روش درمانی آن است. او «ارزشها» را هرگز قربانی ابزار و روش ابزاری و مهارتی ننموده و همان گونه که در سیر و سلوک هم نیز نشان داده

است راضی به ارضای چند تکنیک و مهارت مردم پسند برای کنترل و کاهش پریشانی نگردیده و تا توانسته اکت را همچون سیر و سلوک‌اش در پی تکامل و تعالی و در یک کلام سیر از دانش به بینش و سپس به منش پیوند داده است. او این روش روان‌شناسانه و ارزشی را که «راهبردهای ناهم آمیزی و بافتار انگاشتن خویشتن» نماد بارز آن است را ابتدا برای دیگران تصور نکرد مگر پیش از آن خود را نیازمند آنها دید و مهمتر این که آن روش را صرفاً بر «کاسته شدن شدت تجارب آزارنده» تقلیل نداد تا توانست به «رفاه‌های همسو با ارزش‌ها» متمایل گردد و برای به کیفیت رساندن زندگی در زمردت گام‌های محکمی برداشته و اندیشه‌ی خود را در این راستا صیقل نموده تا با رسیدن به پذیرش در این فراز و فرود خود را آماده مخاطب و درمانجو نیز نماید.

شاهد بوم که چگونه با آغوش باز هرگونه تجربه زندگی را پذیرفته و با رویکرد تطبیقی به بین آن نیز پرداخته است تا جایی که کنار پذیرش در اکت اصطلاحی عرفانی رو جایگزین نموده تحت عنوان **تجلی** که این امر توانسته است او را سرپنجه و قبراقتا مرز هنوز در این باره فعال نشان دهد.

او اغلب با این تک‌بیتی به سراخ پذیرش در اکت رفته که روحیه‌ی عرفانی او را پیشاپیش آشکار می‌نماید:

«هر که ز در درآمد گفتم که یارم آمد این باور غریب است اما به کارم آمد»
 شگفتا که او در این بیت تجلی و پذیرش را در کنار یکدیگر بارها در زندگی خویش تجربه نموده و می‌گوید: «انسان اگر با هر تجربه، رویا و ... داشته‌ای به مثابه تجلی امر الهی مواجه گردد بی گمان هر تجربه و رویداد هرچند مسم تلخ باشد از آن روی برنگردانده و "اجتناب تجربه‌ای" نخواهد کرده. برای تبیین این معنا نیز بارها از گفتار مولانا استفاده نموده است:

«عاشقم بر قهر و بر لطفش بجد ای عجب من عاشق و این هردو ضد»

او کسی نیست بجز خانم زهره پیرحیاتی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی - که در آینده ای نه چندان دور از ایشان بیشتر خواهیم دید، شنید و البته خواند. ... و اما چگونه می توانم از بانوی فرهیخته ی ایرانی دیگری بنویسم به نام سرکار خانم دکتر ریا رقی ایرانی - استادیار دانشگاه پیام نور تهران جنوب - استادی که اوصاف اخلاقی و منش و معرفت و وجدان ایشان دانشجویان اشان به ویژه خانم زهره پیرحیاتی را چنان تحت تاثیر خود قرار داده است که حیف است برخی از صفات وجودی و حضوری ایشان در این بارها از قلم بیفتد. گرچه بنده سعادت آشنایی حضوری با این بانوی فرهیخته را نداشته ام ولی بارها از وجدان کاری و یاری رساندن ایشان به دانشجویان، صبوری در رفتار و گفتار، در محنت کش بودن در مسایل فرهنگی، آموزشی و پژوهشی، پشتکار و استقامت در همکاری و یاری با دیگران و پیگیری و تعالی دادن به فرهنگ سلامت و روان در کشورمان و چاپ آثار و تالیفات گوناگون در رشته روانشناسی از دانشجوی ایشان - خانم زهره پیرحیاتی - شده ام. نمونه بارز دیگر از اقدامات ایشان یاری رسانی و همکاری به خانم زهره پیرحیاتی در کتاب حاضر - نگاهی به اکت - می باشد که اگر حضور موثر ایشان نبود این اثر به این روی به چاپ نمی رسید. این استاد گرانمایه و محترم خانم دکتر ایرانی مصداق کامل این شعر پرمایه است:

«درس معلم گر بود زمزمه محبتی جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای راه»

آرزو می‌کنم تمامی اساتید و معلمان مهربان ایران زمین که همواره حامی دانشجویان و دانش‌آموزان خویش بوده‌اند پایدار و برقرار باشند. از خداوند متعال برای این دو بانوی فرهیخته ایرانی نیز توفیق روز افزون هر دو جهان را خواستارم. آمین.

حقییر فقیر محمد پیرحیاتی (مونس)

نروژ- ۲۰۱۶

www.ketab.ir