

از سری مکالمات استاد و مبتدی

رهایی سریع از هیجانات ناخوشایند

با تکنیک‌های درمان هیجان‌مدار

دکتر احمد حلت

نواز ز کوثری

سید نوشتی



انتشارات آریاگهر

حلت، احمد
رهایی سریع از هیجانات ناخوشایند: یا تکنیک‌های درمان هیجان‌مدل. دکتر احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری
تهران، آریا گهر، ۱۳۹۳
۲۰۰ صص
۱۳۹۳ ج ۸/۲۴ BF۵۶۷۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۸۳۵۵۲



رهایی سریع از هیجانات ناخوشایند

نویسندگان: دکتر احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری

ویراستار: سعیده سالاروند

صفحه‌آرایی: سمیه شاهنجرانی

طراح جلد: شبنم رازی شریف

انتشارات: آریا گهر

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کارا، سمارنگ

شابک: ۳-۵-۹۴۱۰۴-۶۰-۹۷۸-۳-978-600-94104-5

مركز پخش: میدان انقلاب - بعد از جمالزاده - خیابان استاد بهزاد (کاوّه)

روبروی پارکینگ کاوه پلاک ۲۷ واحد ۶

تلفن: ۶۶۴۲۸۵۶۷ - ۶۶۹۳۳۰۴۵ - ۰۹۳۷۱۵۴۷۵۷۶

www.aryagoharbooks.com info@aryagoharbooks.com

مقدمه احمد حلت

علم روانشناسی در آستانه‌ی تحولی عظیم قرار دارد و رویکردهای درمانی هیجان مدار، همان داروی شفابخشی است که همه برای رهایی از هیجان‌های آزاردهنده‌ی ترس، استرس، اضطراب، نگرانی، غم و نفرت و... در جستجوی آن هستند. یقین دارم زود شاهد تبدیل هیجان‌های مخرب به هیجان‌های سازنده و مؤثر فرا رسیده است. این تحولی نیست بکران روانی است که بشر هزاران سال در جستجوی آن بود.

در نیمه اول قرن بیستم، یعنی تا حدود ۱۹۵۰ سال پیش، علم روان‌شناسی در سیطره‌ی کامل رفتارگراها بود. آن‌ها معتقد بودند که رفتار انسان‌ها را می‌توان شبیه رفتار حیوانات آزمایشگاهی با تشویق و تنبیه شرطی‌سازی تغییر داد. در آن ایام روان‌شناس‌ها چیزی بیشتر از یک رفتارگرایی سر قلمداد نمی‌شدند. در روان‌شناسی آن روزگار جایی برای شناخت و فکر وجود نداشت. این تقدیری بود که نگرش غالب فیزیک مکانیکی نیوتن برای علوم انسانی به خصوص روان‌شناسی رقم زده بود.

اما دیری نپایید که این تقدیر به هم ریخت و بعد از مطرح شدن نظریه‌ی جدید فیزیک، به خصوص فیزیک کوانتوم و رد شدن سلطه‌ی به ظاهر ابدی فیزیک کلاسیک، دنیای روان‌شناسی هم تکانی خورد و شناخت‌گراها جرئت یافتند تا رویکردهای درمانی خود را به دنیای روان‌شناسی معرفی کنند. از آن زمان تا اواخر قرن بیستم و حتی تا همین الآن، بسیاری از روان‌شناس‌ها و روان‌درمانگران بر این باورند که رویکردهای شناختی در درمان اکثر اختلالات روانی گزینه اول محسوب می‌شوند. در همین رابطه شناخت‌گراها جمله‌ی

مشهوری دارند که تقریباً تمام سخنرانان موفقیت دهی اخیر بارها آن را تکرار کرده‌اند: «برای اینکه رفتار و احساس و در نتیجه دنیایت عوض شود، کافی است فکر خودت و به عبارت بهتر، همان شناخت خویش را تغییر دهی!»

به زبان ساده، همه چیز از شناخت شروع و به شناخت منتهی می‌شود و برای تغییر زندگی درون و بیرون هر انسانی، فقط کافی است شناخت‌های او، یعنی افکار و آرزوها و رؤیاهای او و تصاویر و تجسم‌های ذهنی او را عوض کنید. خواهید دید هیجان و رفتار مثل دو برده‌ی مطیع به دنبال ارباب بزرگ یعنی شناخت می‌دوند و هرچه او بگوید، آنها را می‌گویند و بدون هیچ تردیدی می‌توان گفت که در حال حاضر دنیای روان‌شناسی و سیستم‌های کامل همین شناخت‌درمانگرها قرار دارد و هر چند در نظام‌های قدیمی سنتی مثل آموزش و پرورش کشورهای در حال توسعه، هنوز ظاهراً رفتارگرها حاکم بودند، اما وقتی وارد دانشگاه و تحصیلات عالی می‌شوید، می‌بینید که این رویکردهای شناختی اند که یک‌ه‌تاز میدان شده‌اند.

اما دنیای واقعی چیز دیگری می‌خواهد. در دنیایی که من و شما زندگی می‌کنیم، به نظر می‌رسد که این هیجانات هستند که فرمانروایی می‌کنند، وقتی خوب نگاه کنید می‌بینید خیلی از همین آدم‌های عاقل و به ظاهر شناختی، در تصمیم‌گیری‌های حساس و کلیدی خود، هیجاناتی را می‌کنند و عقل را کنار زده و بر اساس چیزی که هیجان غالب بر آنها می‌گذارد، تصمیم می‌گیرند.

افراد باهوش با بهره‌ی هوش عمومی بالا، سر جلسه امتحان هیجان زده می‌شوند که همه چیز را خراب می‌کنند و افراد با بهره‌ی هوش بالا و حتی پایین، به خاطر توانایی در مهار هیجان‌های درونی و بیرونی خود، به ندرت از پس سخت‌ترین آزمون‌ها برمی‌آیند و با همان نمره‌ی متوسط، نردبان موفقیت را به سرعت بالا می‌روند.

زن و شوهرهای باسواد و تحصیل کرده به دلیل ناتوانی در مدیریت هیجان و در واقع به خاطر بی‌سوادی هیجانی خود، به دلایل واهی و کاملاً بی‌معنا از هم

زده می‌شوند و با وجود غیرمنطقی بودن تنهایی و غیرعقلانی بودن تحمل ناراحتی‌های بعد از طلاق، به اصرار این گزینه غیرعقلانه و ضدشناختی را انتخاب می‌کنند و از همدیگر برای همیشه فاصله می‌گیرند و جدا می‌شوند.

شناخت و فکر و عقل هرچند مدعی داشتن تعریف برای تک تک هیجان‌ها و احساسات بشر است، اما به وقت عمل کم می‌آورد و در شرایط حساس میدان را هیجان و هیجانی‌ها واگذار می‌کند. هر روز در گوشه و کنار عالم میلیون‌ها میلیون اتفاق توسط انسان‌های صاحب شناخت و آگاهی رخ می‌دهد که در قریب اتفاق این‌ها این احساس و هیجان است که تصمیم نهایی را می‌گیرد.

بشر است وقت عشق و ترس و خشم و نفرت و شادی و صدها هیجان فرعی دیگر، تا به حیرت زندگی و سرنوشت بشر تسلط دارد، چرا نباید در رویکردهای درمانی مرکز را به هیجان داد و به جای پردازش اطلاعات شناختی در عقل، مهم پردازش ام‌های هیجانی دل را یاد نگرفت؟! البته در این که عقل و منطق و شناخت و انسان‌ها بالاترین مرجع و منبع آگاهی است تردیدی وجود ندارد، اما همه اتفاق‌های سری زندگی، به خوبی گواه آن است که دانش عقلی چندان هم که به نظر می‌رسد در تصمیم‌گیری‌های اکثر انسان‌ها تعیین کننده نیست و این بینش درونی پنهان درون ما آدم‌هاست که ظاهراً در لحظات بحرانی، تصمیم نهایی را می‌گیرد. تصمیمی که بعد از گرفته شدن، قسمت شناخت وجود باید برای آن‌ها توصیف و تفسیر داده شود.

تردید نداشته باشید که عصر درمان‌های هیجان‌مدار فزاینده است درمان چیزی به جز تغییر نیست و وقتی انسان بتواند مهارت اداره هیجان‌های خودش را یاد بگیرد، بدون شک نه تنها بسیاری از اختلالات و مشکلات روانی را از بین ببرد و ذهنی او درمان می‌شود، بلکه تغییری عظیم در نحوه ارتباط او با خود و اطرافیانش و انسان‌های دور و برش و از همه مهم‌تر با دنیا و هستی‌اش رخ می‌دهد. برای شروع فقط باید از هیجان‌های خود آگاه شویم و آن‌ها را با وجود پیچیدگی و چند بُعدی بودن در وجود خویش و دیگران کشف، رهگیری و نظارت کنیم. به این سطح از خودآگاهی و در واقع ذهن‌آگاهی که برسیم، آن آرامش

عمیق گمشده، دوباره در وجودمان پیدا می‌شود و قدرت‌های بی‌شمار پنهان در گنجینه‌ی دل و عقل، به صورت یکپارچه در اختیارمان قرار می‌گیرد. اگر قرار است در دنیای خلوت درون، در زندگی زناشویی، در دنیای ارتباط با دیگران و نیز در دنیای کسب و کار و خلاصه در اجتماع موفق شویم، چاره‌ای نداریم جز این که مرکز کنترل تغییر وجودمان را این بار در سرزمین هیجان قرار دهیم.

کاملاً با ارسطو موافقم وقتی در وصف هیجان خشم جمله معروفش را گفت که: «هیجانی شدن آسان است! همه می‌توانند هیجانی شوند. اما هیجانی شدن در برابر شخص صحیح، به میزان صحیح، در زمان صحیح، به دلیل صحیح و در وقت صحیح، آسان نیست.»

در واقع در گرفتن این مهارت بزرگ، یعنی مدیریت صحیح و مناسب هیجان، اگر چه آسان نیست، اما قابل آموختن و شدنی است. راز موفقیت انسان‌های بزرگ، طولی است که چیزی جز این نبوده است. آن‌ها راه مدیریت صحیح هیجان‌های خرد و هیجانان را یاد گرفته‌اند. آن‌ها به جای نشستن در «کالسکه‌ی شناخت» و به دنبال کالبدی «اسب هیجان»، اسب هیجان را به جلوی کالسکه‌ی شناخت خود بسته‌اند و با اداره و تنظیم هیجان‌ها و احساسات سرکش خود با افسار و مهمیز شناخت از قدرت به نظیر پنهان در این هیجان‌ها به جای تخریب، در مسیر صعود و جهش به پیش استفاده کرده‌اند. دیر یا زود دنیای روان‌شناسی باید به این نقطه می‌رسید. بدین سبک اکنون نوبت هیجان است!