

تئوری اکت

محسن مخملباف

تئوری اکت استیون هیس

محسن مخملباف





تئوری اکت استیون هیس

نویسنده: محسن مخملباف

سال: ۲۰۱۷

گرافیک: مهسا بزرگامید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می شود.

ناشر

منابع:

متن حاضر با بهره گیری از نظرات "استیون هیس" در تئوری "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد" "اکت" نوشته شده است.

محسن مخملباف

فهرست

۱	مقدمه
۴	مفروضه‌های اکت
۴۵	شناخت فکر
۵۴	اهداف ناممکن در اکت
۵۸	نقش زبان در هیجانات
۶۲	مبانی تئوری اکت

درباره تئوری اکت

یک فکر معمولاً، نه واقعی است،

نه جدی است،

نه با تو یکی است،

نه فایده‌مند است،

یک فکر، فقط یک فکر است.

آن را باور نکن.

به حرفش عمل نکن.

فقط نگاهش کن.

بگذار چون ابر از آسمان ذهن‌ات بگذرد.

مقدمه

چون عاقبت کار جهان نیستی است،
انگار که نیستی، چو هستی خوش باش.

در این شعر خیام، جمله: "چون عاقبت کار جهان نیستی است، انگار که نیستی" جهان بینی و مفروضه خیام است. چرا که او فرض می کند عاقبت این جهان و انسان نیستی است. وی مبتنی بر همین جهان بینی مفروض، تکنیک رفتاری اش را در جمله بعدی چنین مطرح می کند:

"چو هستی، خوش باش."

به بیان ساده مفروضه و تکنیک رفتاری خیام چنین است:

مفروضه خیام:

"چون عاقبت کار جهان نیستی است، انگار که نیستی،"

تکنیک رفتاری خیام:

“چو هستی، خوش باش.”

مثال دیگر از مکتب بودا:

بودا می گوید: خواستن علت رنج انسان است. از خواسته‌های کم کن، تا کمتر رنج ببری.

مفروضه بودا:

“خواستن علت رنج انسان است.”

تکنیک رفتاری بودا:

“از خواسته‌های کم کن، تا کمتر رنج ببری.”

سوال: در فلسفه خیام، چرا باید خوش باشم؟

جواب: چون عاقبت کار جهان نیستی است.

سوال: در فلسفه بودا، چرا باید از خواسته خود کم کنیم؟

جواب: چون هر خواسته‌ای اسباب رنج است.

علت تکنیک رفتاری دم‌غنیمتی خیام، یا تکنیک

نخواستن بودا را نخواهیم دانست، مگر مفروضه یا فلسفه پشت تکنیک رفتاری آنها را بفهمیم. در واقع به قول آنها:

“چون چنین است، چنان باید کرد.”

در روانشناسی نیز، هر تئوری، شامل انسان شناسی (مفروضه ها) و توصیه های رفتاری (تکنیک ها) است. لذا بدون فهم مفروضه های هر تئوری، تکنیک های آن تئوری روانشناسانه نیز قابل فهم نخواهد بود.

تئوری حاضر، درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش که به طور اختصار اکت نامیده می شود، نیز شامل مفروضه ها و تکنیک هاست.

مفروضه‌های اکت

مفروضه اول

**زندگی سخت است، مگر ارزش‌ها، سختی
زندگی را برای ما قابل تحمل کنند.**

از خودمان در سختی‌های زندگی می‌پرسیم: چرا به این دنیای پر از درد و رنج و نابرابری آمدیم؟ آیا زیستن ما در این جهان، به همه زحمتش می‌ارزید؟ اگر به آن پاسخ مثبتی بدهیم، و از آن راضی باشیم، باید دنبال رد پای ارزش‌هایمان بگردیم. ارزش‌هایی که به خاطرش سختی‌های زندگی را تحمل می‌کنیم.

ویکتور فرانکل روانشناس مشهور اتریشی در کتاب «انسان در جستجوی معنا» بیان می‌کند که چگونه انسان‌هایی که نگران سوختن در آشویتس بودند، پیشاپیش دست به خودکشی می‌زدند، نه تنها برای آنکه تحمل سختی این نوع مرگ را نداشتند، بلکه بیشتر برای آنکه شخص یا هدف ارزشمندی در زندگی خود نداشتند، تا علیرغم سختی‌های زندگی، به خاطر ارزش آن شخص یا آن هدف ارزشمند زنده بمانند.

او می‌گوید: در همان آشویتس، انسان‌های دیگری هم بودند که علیرغم روبرو شدن با سوختن در آشویتس، به خاطر ارزش‌ها و معانی‌ای که در زندگی خود داشتند، دست به خودکشی نمی‌زدند.

از دیدگاه استیون هیس در توضیح بخش فلسفی تئوری اکت نیز «زندگی سخت است، مگر ارزش‌ها، سختی‌های زندگی را قابل تحمل کنند.»

می‌توان تصور کرد زندگی ما حضور در یک دریای طوفانی است. تئوری اکت به شما وعده آرام شدن این دریای طوفانی زندگی را نمی‌دهد، بلکه تنها به دنبال آموزش ما، برای آرام زیستن در طوفان‌های این اقیانوس زندگی است. چگونه؟ از طریق ارزشمندان زیستن، به جای هدفمندان زیستن.

تفاوت ارزش با هدف

از نظر تئوری اکت، زندگی هدفمندان، علت بیماری‌های روانی است. هر وقت برای چیزی تلاش می‌کنید و چون به آن نمی‌رسید، رنج می‌برید، آن چیز هدف شماست. هر وقت خسارت می‌دهید، اما باکتان نیست، و به راهتان ادامه می‌دهید، آن چیز ارزش شماست.

مثال:

دکتر حسن حمید پور روانشناس برجسته ایرانی در این باره مثال جالبی دارد از یک خانواده چهار نفره، شامل پدر، مادر، دختر ده ساله و پسر پنج ساله ای، که با ماشین خانوادگی به سفر می‌روند. به گفتگوی آنها در جاده توجه کنیم.

دختر ده ساله: (از بی حوصلگی راه، مدام می‌خوابد، و گاهی چشم باز می‌کند.) پس کی می‌رسیم مامان؟ این دختر هدفمند است. چرا که هدف او رسیدن به شهر بعدی است. رفتن برای او ارزش ندارد، پس در بین راه می‌خوابد تا رنج سفر را کمتر تجربه کند. درست شبیه فرد افسرده‌ای که می‌خوابد تا رنج زیستن را کمتر تجربه کند.

پسر پنج ساله، از اول سفر غرق در لذت است. او از پنجره به مناظر بین راه نگاه می‌کند. گاهی هم درباره چیزهای جالبی که می‌بیند سوال می‌کند. برای او این سفر و آنچه می‌بیند ارزشمند است.

او سختی راه دراز را نمی‌فهمد، چون هدف او رسیدن به شهر بعدی نیست. او از این سفر لذت می‌برد. در

نتیجه شادمانه با حواس پنجگانه، تمام لحظات سفر را تجربه می‌کند.

مادر: (به شوهر) یک کمی گاز بده، بچه‌ها خسته شدند.

مادر با آنکه بیدار است و جاده را با نگرانی نگاه می‌کند تا مبادا تصادفی پیش بیاید، اما دوست دارد ماشین سریعتر برود، تا او زودتر به هدفش که در شهر بعدی است، برسد. اگر او مسئولیت دو فرزند را نداشت، در کنار شوهرش بیدار نمی‌نشست تا جاده را بپاید. بلکه ممکن بود چون دخترش بخوابد تا طولانی بودن این راه را تجربه نکند.

پدر: حالا انگارم زود رسیدیم، بعدش چی؟ به به بارونم که خوشبختانه شروع شد.

پدر در این مثال، از رسیدن به هدف که شهر بعدی است خوشش می‌آید، اما زندگی به او آموخته است که لذت در همین لحظات رفتن به سوی هدف است. در نتیجه علیرغم طولانی بودن راه، از این سفر لذت می‌برد و اصلن طولانی بودن راه را حس نمی‌کند. در عوض مادر و دختر به این سفر به عنوان راهی برای رسیدن به شهر بعدی نگاه می‌کنند، و از طولانی بودن

راه، رنج می‌برند.

شما خودتان در مسیر زندگی و کارهایی که می‌کنید شبیه کدام یک از اعضای این خانواده هستید؟ آیا از کارهایی که می‌کنید لذت می‌برید، یا منتظرید هر چه زودتر این راه دشوار و طولانی به پایان برسد تا شما زودتر به اهداف‌تان برسید؟

مثال دیگر:

مارکز داستان نویس مشهور می‌گوید: «پیش از این می‌اندیشیدم رسیدن به قله، خوشبختی است، اکنون دریافته‌ام که رفتن به سوی قله خوشبختی است.»

اگر از کلاس درس خود رنج می‌برید، یاد گرفتن ارزش زندگی شما نیست، بلکه هدف شما مدرک تحصیلی است.

اگر از کاری که می‌کنید رنج می‌برید، انجام آن کار جزو ارزش‌های زندگی شما نیست. و اگر در هنگام انجام کار خود غرق لذت می‌شوید و تمرکزتان در زمان حال به انجام آن کار مشغول است، این کار جزو ارزش‌های زندگی شماست.

از نگاه تئوری اکت، خوشبختی نباید هدف ما باشد، بایستی شیوه زیستن ما باشد. و خوشبختی چیزی جز ارزشمندانه زیستن نیست.

مقایسه ارزش و هدف

۱. ارزش زمان حال ما را معنی می‌دهد. در حالی که هدف به دنبال تحقق آن در آینده است.

۲. ارزش نیاز به توجیه ندارد. در ذات خود موجه است. در حالی که هدف نیاز به توجیه دارد تا بدانیم چرا این هدف مهم است.

۳. ارزش انتخابی است. حال آنکه هدف معمولاً تحمیلی یا القایی است. و اگر القایی است، معمولاً اهداف پدر و مادرهاست. برای همین در نوجوانی باید هدف‌های القایی والدین را مرور کنیم و ارزش‌های خود را از نو تعریف کنیم.

۴. ارزش فرایند محور است. اما هدف نتیجه محور است.

۵. ارزش سختی‌های زندگی را آسان می‌کند. در حالی که هدف معمولاً به روان ما آسیب می‌زند.

چرا که اگر به هدف نرسیم، افسرده می شویم. اگر فکر کنیم ممکن است به هدف نرسیم، مضطرب می شویم. اگر رسیدن به هدف دیر شود، استرس می گیریم. اگر دیگری به آن هدف برسد، حسادت می کنیم.

چگونه ارزش های زندگی خود را پیدا کنیم؟

تصور کنید با تکان دادن یک عصای جادویی در لحظه ای موفق شوید تمام مشکلات زندگی خود را به یکباره حل کنید. از این لحظه به بعد آزادید که تنها کاری را که دوست دارید انجام دهید، آن وقت اوقات زندگی خود را چگونه می گذرانید، تا از زندگی لذت ببرید و احساس خوشی داشته باشید؟

مثال:

رضا مرد کارمند شصت و سه ساله، بعد از یک دوران چند ساله افسردگی، عاقبت با اصرار خانواده اش راضی می شود تا پیش مشاور روانشناس برود و از او برای بهبود حال خود کمک بخواهد.

مشاور: چه مشکلی شما رو به مطب من آورده؟

رضا: راستش به اصرار خانواده ام اومدم تا در مورد

افسردگی ام کمک بگیرم.

مشاور: چرا افسرده اید؟

رضا: از دست خانواده‌ام آقای دکتر. اونا از یک طرف با کارها و موقعیت شون من رو افسرده می‌کنند، و از یک طرف من رو می‌فرستند پیش شما که حالم خوب شه.

مشاور: کمی از موقعیت تون که رنج تون می‌ده برام بگین.

رضا: موندم کی این بدبختی زندگی ام تموم می‌شه. تمام هفته کار می‌کنم تا خرج زن و بچه‌ام رو در بیارم. روزهای تعطیل که می‌شه، از غصه دلم نمی‌خواد از رختخواب پیام بیرون. از بدشانسی، دخترم چهل ساله شده و هنوز ازدواج نکرده. پسر من سی و پنج سالشه و هنوز بی‌کاره. خودم در سن شصت و سه سالگی هنوز دارم قسط وام خونه رو می‌دم. که تا ده ساله دیگه هم ادامه داره.

مشاور: می‌شه چند دقیقه مشکلات رو رها کنی و تخیل کنی که اگر افسرده نبودی و مشکلات خانوادگی و مالی نداشتی، وقتت رو توی زندگی چطوری می‌گذروندی؟

رضا: خب، فکر کنم در این صورت، عصرها می‌رفتم ورزش، راستش من جوونی‌هام ورزش می‌کردم و غرق لذت می‌شدم. نه مثل حالا که فقط دوست دارم بخوابم.

مشاور: اگر همه چیز دست خودت بود، شبها قبل از خواب چکار می‌کردی؟

رضا: دوست داشتم با دوستانم دور هم جمع شیم و گپ بزنیم، یا به پدر و مادرم بیشتر سر بزنم. راستش از این که نمی‌رسم به پدر و مادرم به اندازه کافی سر بزنم، همیشه دچار عذاب وجدانم.

مشاور: دیگه چکاری می‌کردی؟

رضا: کتاب‌هایی رو که همیشه دوست داشتم می‌خوندم.

مشاور: ورزش، دیدار دوستان، دیدار والدین و کتاب خواندن رو که دوست داری، ارزش‌های زندگی شما هستند. حالا بگو چند ساعت در روز، هفته، ماه، یا سال، برای این نوع ارزش‌هایی که الان نام بردی، وقت می‌گذاری؟

رضا: اصلن نمی‌رسم آقای دکتر.

مشاور: روزهای تعطیل هم نمی‌رسی؟! چرا به جای خوابیدن توی رختخواب، برای این ارزش‌ها وقت نمی‌گذاری؟

رضا: راستش منتظرم بالاخره یک روز بشه که این مشکلاتم حل شه.

مشاور: پس فکر می‌کنی به ارزش‌های زندگی‌ات بعد از رسیدن به اهداف، یا حل کامل مشکلات باید دست پیدا کنی. آیا تا به حال فردی رو دیدی که همه مشکلات زندگی‌اش حل شده باشه، و بی مشکل باشه؟

رضا: نه.

مشاور: پس اگر همه مشکل دارند، چرا بعضی‌ها توی زندگی خوشحال اند و بعضی‌ها ناراحت؟

رضا: نمی‌دونم.

مشاور: برای این که آدم‌های خوشحال، وقت‌هایی که مشکلاتشون اجازه می‌ده را صرف ارزش‌هاشون می‌کنند. نه صرف غصه خوردن برای اهداف دور دست، یا مشکلات ناتمام. حداقل آنها به خلاف شما، روزهای تعطیل، یا ساعت‌هایی از روز رو که

در اختیار خودشونه رو صرف ارزش هاشون می کنند.
می دونی اگه ما برای ارزش های زندگی خود وقت
نگذاریم، جریمه اش چیه؟

رضا: نه.

مشاور: اضطراب، خشم و افسردگی.

تکنیک یافتن ارزش های خود

رضا: حالا باید چیکار کنم که از افسردگی در بیام؟

مشاور: لیست ارزش های زندگی ات را در بیاور. بین
اگر این مشکلات را نداشتی، وقتت را صرف چکاری
یا چه اشخاصی می کردی.

رضا: وقتی روزهام دست خودم نیست تا آن کارها را
انجام بدم، یا وقتم را با اونا که دوست دارم بگذرونم،
این لیست چه فایده ای داره؟

مشاور: یعنی یکی دو ساعت در روز، یا روز تعطیل
هم وقت نداری؟

رضا: اونقدر غمگینم که تمام ساعت های بیکاری
و روزهای تعطیلم را هم به فکر و غصه می گذرونم.

مشاور: فکر کردن و غصه خوردن رو یک عمر امتحان کردی، و نتیجه‌اش هم افسردگی بوده. حالا یک مدت هم برای ارزش‌هات وقت بگذار و نتیجه‌اش را در عمل امتحان کن. نمی‌گم معجزه می‌شه، اما تجربه من با مراجعین دیگه نشون می‌ده، به اندازه ساعاتی که مراجعین برای ارزش‌هاشون وقت گذاشتند، حالشون بهتر شده. باید بین اهداف و حل مشکلات زندگی، و ارزش‌های زندگی یک تعادلی ایجاد کنیم.

مفروضه دوم

نفع ثانویه، دلیل ادامه مشکلات مراجعین

چرا بعضی از افسردگان سال‌ها پیش مشاور می‌روند و خوب نمی‌شوند؟

یکی از دلایل نفع ثانویه بیماری آنهاست. چون مثلاً با افسردگی می‌توانند سر کار نروند، کارهای خانه را انجام ندهند، از زیر بار وظایف شانه خالی کنند، ترحم و توجه دیگران را جلب کنند. افسردگی، اضطراب، عصبانیت، یا هر بیماری روانی دیگری که با نفع ثانویه تقویت شود، خوب نمی‌شود.

در انگلیس وقتی بیماری به درمانگاه مراجعه می‌کند

و از پزشک برای اضطراب یا افسردگی یا هر نوع بیماری روانی طلب دارو می‌کند، پزشک از او می‌پرسد: آیا شما از دولت، برای بیماری عصبی‌ای که دارید کمک مالی می‌گیرید؟ در واقع پزشک از طریق این سوال می‌خواهد نفع ثانویه بیمار را از افسردگی کشف کند. چون بعضی از بیماران، واقعا بیمار نیستند، آنها می‌خواهند از طریق این درخواست، خود را در کار ناتوان نشان دهند، تا مستحق دریافت کمک از دولت باشند.

مثال دیگر

مشاور: خانم از وقتی افسرده شدی، رفتار شوهرت با شما چگونه؟

زن خانه دار: بعد از افسردگی من، خوشبختانه شب‌ها زودتر می‌آد خونه.

مشاور: این که می‌گفتین با یک زن دیگه رابطه داره، چی شد؟

زن خانه دار: از وقتی افسرده شدم، دیگه با اون رابطه نداره.

مشاور: نمی‌ترسی اگه حال شما بهتر بشه، دوباره همسرتون رفتار سابق را پیشه کنه؟

در این مثال مشاور به نفع ثانویه مریضی زن خانه دار که جلب توجه همسر اوست، اشاره می‌کند.

مثال:

پسر نوجوان پانزده ساله‌ای که به دلیل افسردگی به مدرسه نمی‌رود، با مادرش پیش مشاور آمده‌اند.

مشاور: از وقتی افسرده شدی، با امتحانات چیکار می‌کنی پسرم؟

مادر پسر نوجوان: اصلن مدرسه نمی‌ره آقای دکتر، می‌گه حاله خوب نیست. می‌بینید الانم جواب شما را نمی‌ده. اوندفعه رفتیم خونه ازش پرسیدم: چرا جواب آقای دکتر را ندادی؟ گفت: مگه نمی‌بینی؟ من افسرده‌ام!

در این مثال افسردگی این نوجوان، نوعی فرار از درس و مشق و امتحان است.

این مدل مراجعین، چون از بیماری خود نفعی می‌برند، هرگز نه با دارو و نه با مشاوره درمان نخواهند شد. حتی اگر دوره درمان سال‌ها طول بکشد و حتی اگر دارویی که مصرف می‌کنند، بهترین داروی موجود باشد. آنها تنها وقتی که دیگر از بیماری نفعی نبرند،

دست از بیمارنمایی خود بر می‌دارند. گاهی حتی هراس اجتماعی، به دلیل آن است که فرد به جنگ مشکلات اجتماعی نرود؟ این نوع افراد به بهانه مریضی در خانه می‌مانند تا با مشکلات بیرون از خانه روبرو نشوند.

اگر نفع ثانویه مشکلات خود و دیگران را شناسید، نمی‌دانید چرا مشکلات شما و آنها مزمن می‌شوند. یا چرا هر چه تلاش می‌کنید و هزینه درمان نزدیکانتان را می‌پردازید، آنها درمان نمی‌شوند.

مفروضه سوم

نامیدی خلاقانه، یک نوع راهکار است

برخی از روانشناسان می‌گویند: «نامیدی کامل مقدمه خودکشی است.»

در نقطه مقابل تئوری اکت می‌گوید: «تا زمانی که مراجع ناامید نشود، راه دیگری نمی‌جوید.»

مثال:

ایرج عاشق دختری شد که همکلاسی او بود. بارها از او خواستگاری کرد و دست رد به سینه‌اش خورد. اما او

سالها از این عشق دست برنداشت. یک روز دختری را که دوست داشت، همراه مرد دیگری دید. آنها را تا در خانه دختر تعقیب کرد، و دید که هر دو وارد خانه دختر شدند. روز بعد با خبر شد که دختر قرار است ازدواج کند. ایرج باز هم سر راه دختر را گرفت و درباره عشق‌اش اصرار کرد، اما دختر اعلام کرد که واقعا دارد با فردی که دوست دارد عروسی می‌کند. ایرج هنوز امیدوار بود و دست بردار نبود. تا این که دختر عروسی کرد و از آن شهر رفت. ایرج دو سه روز غمگین و گریان بود. بعد دوباره به زندگی عادی بازگشت و سه ماه بعد عاشق دختری دیگری شد.

سوال: چرا برای ایرج قبول شکست عشقی دشوار بود؟

جواب: چون هنوز امیدوار بود به آن دختر برسد. همیشه امید، مانع از پذیرش شکست عاطفی، و شکست‌های دیگر می‌شود. مگر این که ناامیدی سازنده به کمک انسان بیاید و او را از امیدهای ناسازنده نجات دهد.

مثال دیگر:

شما مردد هستید که در دانشگاه درس بخوانید یا وارد شغلی شوید. تصمیم می‌گیرید بخت خود را برای رفتن به دانشگاه با شرکت در کنکور امسال امتحان کنید. ماه‌ها منتظر جواب کنکور می‌مانید. سرانجام جواب منفی از دانشگاه دریافت می‌کنید. بسیار غمگین می‌شوید و تصمیم می‌گیرید دیگر به سراغ کار بروید. دوستی به شما می‌گوید او هم در کنکور رد شده، اما تصمیم دارد سال بعد دوباره در کنکور شرکت کند، تا شاید این بار قبول شود. حرف دوست شما امید تازه‌ای در شما ایجاد می‌کند. دوباره امیدوار می‌شوید که سال دیگر در کنکور قبول شوید. یک سال دیگر وقت‌تان را تلف می‌کنید تا نوبت کنکور سال بعد می‌شود. دوباره امتحان می‌دهید و مردود می‌شوید. حالا دیگر امیدتان ناامید می‌شود. یک شب به شدت غمگین می‌شوید. در عوض از روز بعد به دنبال یافتن شغل زندگی‌تان می‌روید.

سوال: چه چیزی مانع از کار شما بود؟

جواب: کورسوی امید قبولی در کنکور.

سوال: چه چیزی باعث شروع کار شما شد؟

جواب: ناامیدی سازنده که از مردودی در کنکور به دست آوردید.

زندگی ما را امیدها و ناامیدی‌ها جهت می‌دهند. در این میان ناامیدی‌های سازنده، از امیدهای بیپوده کارآمدترند. ما کمتر ارزش ناامیدی سازنده را می‌شناسیم، زیرا گرفتار ده‌ها کورسوی امیدیم. امیدهایی که به جای ایجاد حرکت، باعث توقف ما شده‌اند.

مفروضه چهارم

درد طبیعی است، اما رنج ساخته ذهن ماست

وقتی سرما می‌خوریم و بدن ما درد می‌گیرد، این درد واقعی و طبیعی است. می‌توان با خوردن داروی مسکن آن را تخفیف داد. اگر در دعوایی، جراحی بر بدن ما وارد شود، درد آن جراحی واقعی است. چرا که هم جدال و هم جراحی در عالم واقعی اتفاق افتاده و یک تجربه بیرونی است. اما نشخوارهای رنج آور، در مورد آن جدال، یک تجربه ذهنی است و نه واقعی. جدال‌های روزانه ما که تمام می‌شود، شب‌ها در رختخواب تازه تجربیات درونی ما شروع می‌شود.

حسن جوان چهل ساله اهل افغانستان به مطب روانشناس برای مشاوره می‌آید. او چند سالی است که به لندن مهاجرت کرده. او دلیل رنج‌های اخیر خود را دعوایی که سه هفته پیش داشته، اعلام می‌کند.

مشاور: چند روز پیش دعوا کردی؟

حسن: بیست روز پیش.

مشاور: هنوز جای مشتش درد می‌کند؟

حسن: نه. دیگه خوب شد.

مشاور: پس چرا بیست روزه داری به اون مشتت که توی شکمت خورد، فکر می‌کنی و رنج می‌بری؟

حسن: شبها تا صبح خوابم نمی‌بره داکتر صاحب. هر دفعه به خودم می‌گم کاش همو وقت یک جواب محکم برایش می‌دادم.

مشاور: خب حالا اگه می‌تونی برو جوابش رو بذار کف دستت، اما نشخوارهای فکری‌ات رو تموم کن.

حسن: داکتر صاحب می‌فهمین، بعضی شبها به خودم می‌گم ناق خورده دردسر داره. ایلایش کن. (چرا بیهوده خودت را به دردسر می‌اندازی ولش کن.)

مشاور: خب پس تموماش کن و خودت را دچار دردسر تازه‌ای نکن و شب‌ها راحت بگیر بخواب.

حسن: آخه باز یک شینگ (گوشه) دلم می‌گه بروم هر چی از دهانم می‌برایه، برایش بگوم. پیش دیگر آب و روی برایش نمانم.

مشاور: از این فکرهای متناقض، لذت هم می‌بری، یا فقط رنج می‌بری؟

حسن: از رنج تا صبح خوابم نمی‌بره.

مشاور: بین درد شکمت واقعی بود و علتاش مشت او بود. اما علت رنج تو، ذهن خودته و نه واقعیت.

حسن: باید چکار کنم رنج ایلایم کنه، که همی شبها راحت خوابم بیره؟

مشاور: اول پذیر که درد واقعیه، اما رنج غیر واقعیه و ساخته ذهن ماست.

حسن: پذیرفتن این گپ چه فایده‌ای داره؟

مشاور: فایده‌اش اینه که تو می‌فهمی علت درد شکمت، مشت او بود، اما علت رنج ات، افکار خودته. در این صورت به جای این که فکر کنی چطور

با اون طرف بشی، فکر می‌کنی چطور با افکارت خودت روبرو بشی، تا اینقدر باعث رنج دروغین در تو نشه.

مفروضه پنجم

پذیرش، برادر بزرگتر تغییر است

ادامه مثال قبلی:

مشاور: تا نپذیری که بیش از حد لازم عصبانی می‌شی، شروع به تنظیم خشم خودت نمی‌کنی. تا نپذیری که افسرده‌ای، محاله که بتونی از رختخواب افسردگی خارج بشی. تا نپذیری که به سیگار معتادی، محاله سیگار رو ترک کنی. تا نپذیری آدم وابسته‌ای هستی، محاله اقدام به رفتار مستقل کنی. تا نپذیری علت بیخوابی‌های تو مشیت بیست روز پیش شخص دیگه نیست، بلکه مشکل اصلی، افکار زیاد و متناقض خودته، تغییر تو شروع نمی‌شه.

حسن: داکتر صاحب همی پذیرش چی معنا؟

مشاور: پذیرش دو معنی داره:

● اول، تا نپذیری یک اشکال داری، تغییر نمی‌کنی.

● دوم، اگر می‌تونی شرایطت، افکارت، احساساتت، و رفتارت رو تغییر بده، اما اگر نمی‌تونی، اون رو بپذیر.

مفروضه ششم

راه حل مشکل قبلی، خودش مشکل بعدی است

هر راه حلی که در رابطه با کنترل یا تغییر فکر و تغییر احساس پیشه می‌کنیم، خودش مشکل بعدی را ایجاد می‌کند. مثلن بیماری‌های افسردگی امروز ما، به خاطر راه‌حلهایی است که برای مشکل اضطراب گذشته انتخاب کرده‌ایم.

مثال:

دلاور پسر سی ساله، بعد از یک بحران عشقی که در کشورش تاجیکستان داشته، اکنون در لندن نزد مشاور روانشناس آورده است.

مشاور: چه مشکلی شما رو کشونده به مطب من؟

دلاور: افسردگی‌ام.

مشاور: چی شد که افسرده شدی؟

دلاور: وقتی که در شهر دوشنبه بودم، از عشق شکست

خورده ام. یک دختری بود که از ته دل دوستش می‌داشتیم. وقتی که مرا ترک کرده رفت، زندگی برای من تمام شد.

مشاور: وقتی رفت و احساس کردی زندگی برات تموم شد، چه راه حلی برای این مشکلات پیدا کردی؟

دلاور: به یک کنج تنهایی رفتم. حتی وقتی که شناسام (آشنایانم)، یا اعضای خانواده‌ام زنگ می‌زدند، جواب آنها را نمی‌دادم.

مشاور: فکر نمی‌کنی این شکست عشقی نیست که منجر به افسردگی می‌شه، بلکه راه حلی که برای مشکلات پیدا کردی، باعث افسردگی‌ات شد. تو می‌تونستی یک مدت بعد از شکست عشقی‌ات، دوباره عاشق بشی، یا حواس‌ات رو به یک کاری که برات ارزش داشت، جمع کنی.

دلاور: شما می‌گویید من اگر گوشه نشینی نمی‌کردم، و یک راه دیگر را انتخاب کرده بودم، روح آفتاده (افسرده) نمی‌شدم؟

مشاور: من می‌گم مشکلات امروزی ما، نتیجه راه حل‌هایی است که برای مشکلات قبلی خودمون

انتخاب کردیم. راه حل یافتن تو برای شکست عشقیات، که انتخاب گوشه‌گیری بود، به افسردگیات منجر شد. حالا ممکن بود، برای راه حل این مشکل می‌رفتی سراغ کار زیادی و خودت را در کار غرق می‌کردی، آن وقت الان درباره مشکل دیگه‌ای داشتیم صحبت می‌کردیم، مثلن وسواس کار پیدا کرده بودی. برای همین باید برای حل مشکلات امروزمون، مراقب پیامدهای بعدی‌اش باشیم. یک مراجع داشتیم که خیلی تنها بود، برای تنهایی‌اش می‌اومد پیش من و مشاوره می‌گرفت. بعد یک دفعه دستپاچه به عنوان یک راه حل، رفت و ازدواج کرد، حالا مدتی‌ه برای حل مشکلات زناشویی‌اش می‌آد اینجا.

دلاور: خیلی گیج‌ام کردید. از یک طرف می‌گویید بعد از دست دادن عشقم، روم و عاشق یک کس دیگه شوم، و از طرف دیگه مَره (مرا) می‌ترسانید که اگر خانه دار شوم (ازدواج کنم)، ممکن است به مشکل خانه داری گرفتار شوم. و دوباره پیش شما بیایم. مثل این که همه راه‌ها مَره (مرا)، به کلینیک شما می‌آرد. خود این که یگان (بی آنکه یک) فایده داشته باشد.

مشاور: یادم رفت بگم یک مراجعی هم داشتیم که

همه‌اش با همسرش دعوا و مرافعه داشت و مدتها می‌اومدند پیش من و دعواهاشون رو حل می‌کردند، یک دفعه دعوا و مرافعه‌شون رو رها کردند و راه حل طلاق رو در پیش گرفتند. الان هر دوتای اونا مدتهاست برای افسردگی ناشی از تنهایی و فشار نشخوار فکری می‌آن پیش من.

دلاور: آگئی دوختور (آقای دکتر) هر دو دسته (هر دو دستم را) هم چون نشانه تسلیم شدن بالا می‌بر دارم. تماما سر گیج شدم. حتی گیج تر از آن که پامه (پایم را) به کلینیک شما گذاشتم. اگر راه حل تنهایی خانه دار شدن (ازدواج) نباشد، و راه حل جنگ و زنازنی (دعوا و مرافعه) زناشویی، طلاق نباشد، پس راه حل چی است؟

مشاور: بذار یک مثال دیگه بزنم. فکر کن تو می‌دونی که فکرهات رنجات می‌دن و برای حواس پرتی از رنج هات، می‌گی بلند شم یک چیز خوشمزه بخورم، مثلن یک بستنی یا شیرینی خامه‌ای، تا کمی بهم خوش بگذره و رنج هام دست از سرم بردارند. بستنی یا شیرینی خامه‌ای را می‌خوری و به خودت می‌گی: ای بدک نبوده‌ها. بهم خوش گذشت. از این

به بعد هر وقت ذهنات برات رنج تولید می‌کنه، می‌ری سراغ لذت ناشی از خوردن شیرینی. خب این برای خودش یک راه حله. اما بعد از یک سال، بیست کیلو اضافه وزن می‌آری و دکترت می‌گه اگه ترمز رو نکشی، دیگه به من نیازی نداری، و باید بری پیش دکتر دیابت.

دلاور: پس یگان راه حل برای مشکلات وجود ندارد، چون که هر راه حل، خودش سبب مشکل بعدی می‌شود. آیا درست فهمیدم؟

مشاور: هم بله، هم نه. بین شما می‌تونستی حواسات را با ورزش از رنج پرت کنی، و حالا به جای دیابت ناشی از خوردن شیرینی زیاد، یا به جای بیست کیلو وزن اضافی، لاغر و خوش‌اندام شده باشی، و شده باشی یک آدمی معتاد به ورزش، که اگه هر روز یک ساعت ورزش نکنی، کمی حالت بد بشه. می‌بینی این راه حل هم مشکل خودش را داره، اما این مشکل کجا و اون مشکل کجا! حرف من اینه که هر راه حلی برای مشکل قبلی، حتماً به مشکلات بعدی منجر می‌شه. پس موقع انتخاب راه حل، فقط نباید به رفع مشکل فعلی فکر کنیم،

بلکه باید به پیامدهای مثبت و منفی راه حل مون در دراز مدت هم فکر کنیم.

هیچ راه حلی مطلقاً وجود ندارد که همه مشکلات را حل کند. اما همیشه راه حل‌هایی وجود دارد که برای هر شخصی مناسب تره. بذار یک مثال بزنم تا کمی بخندیم. یک فقیری بود که حتی نمی‌دونست با این همه فقر، نون شبش رو امشب از کجا پیدا کنه. رفت و مدتی تلاش کرد و بالاخره پولدار شد. دیگه مشکل گرسنه خوابیدن هر شبه را نداشت. اما حالا مشکل‌اش این بود که پولش را چه جوری خرج کنه، یا کجا سرمایه گذاری کنه که ارزشش کم نشه. می‌بینی هر دوتاشون مشکل دارند، اما این کجا و اون کجا!

دلاور: مثلن اگر فرض کنیم که شما جای من بودید، کدام راه حل را انتخاب می‌کردید؟ که فایده‌اش زیادتر از مشکلات بعدی‌اش باشد؟

تکنیک

کارت را انجام بده، مشکلات را حل نکن

مشاور: شما هیچوقت مثال مشهور تئوری اکت

از استیون هیس رو در مورد راننده اتوبوس زندگی و مسافران مزاحمش شنیدین؟

دلاور: نه.

مشاور: تصور کن شما راننده یک اتوبوس هستی و تعدادی مسافر لوس و بی مزه که هی سر و صدا می کنند، توی ماشین شما هستند. آیا مدام ماشین رو کنار جاده پارک می کنی، تا مسافران مزاحم رو پیاده کنی، یا به راه خودت ادامه می دهی؟

دلاور: همان راهم را ادامه می دهم.

مشاور: چرا همین تکنیک رو در زندگی ات به کار نمی ببری؟ چرا به جای سر و کله زدن با مزاحمان، و حل کردن مشکلات هر روزه، به کارهای اصلی زندگی ات ادامه نمی دی؟

دلاور: این خیل باشد مشکل های من چه می شود؟ خود به خود حل می شوند؟ آیا بالای هم جمع نمی شوند و بعد زیادتر به من لطمه نمی زنند؟!

مشاور: اول، اینکه این مشکلات بیشترشون ذهنی اند و در عالم واقعی وجود ندارند. کافیه بهشون فکر نکنی، بعضی هاشون غیب می شن. بعضی از مشکلات

فقط زیست ذهنی دارند، افکارت که در مورد اونا متوقف بشه، اصلن دیگه وجود خارجی ندارند.

دوم، این که بعضی از مشکلات حتی اگر واقعی هم باشن، راه حلی ندارند، مثل پیری پدر و مادر من، که هر کاری کنم، دوباره جوون نمی‌شن. اینجور مشکلات را باید گذاشت توی لیست پذیرش. هر چی راه حل نداره رو فقط باید پذیرفت. نپذیری، تاوانش افسردگی و خشم و اضطرابه.

سوم، برای بعضی مشکلات راه حل وجود داره، اما نه همین الان، بلکه در آینده. اونا رو بگذار در لیست صبرت. تا زمانش نرسه، کاری برایش نمی‌شه کرد. مثل جواب کنکور. یا بزرگ شدن بچه‌ها. یا گرفتن جواب آزمایش خونی که باید سه روز صبر کنیم تا بینم نتیجه‌اش چیه. حتی اگر نگران باشی و می‌خواهی زودی بدونی سرطان گرفتی یا نه.

چهارم، بعضی چیزها مشکل هستند، اما مشکل من و شما نیستند و از دست من و شما هم کاری برایشون بر نمی‌آد. مثلن توی خبر می‌خونی در یک کشور دیگه زلزله اومده و دارند دنبال ادمهای زنده زیر آوارها می‌گردند. اگر توی شهر من این اتفاق افتاده بود،

خب وظیفه منم بود که برم هر طوری که ازم بر می‌آد، کمک کنم، اما حالا که من فقط خواننده خبر زلزله‌ام، پس یا دیگه خبرهای منفی رو نمی‌خونم و نمی‌شنوم، و یا می‌گم از من کاری بر نمی‌آد، و خلاص. حواسم را به کار دیگه‌ای جمع می‌کنم، و دست از سر این فکر برمی‌دارم که بیخودی فکر می‌کنم، چون دارم به این خبر فکر می‌کنم، پس من دارم واقعن یک مسئولیت انسانی رو انجام می‌دم.

دلاور: فهمیدنش برایم سخت است. من خیلی وقت باز حتی نمی‌توانم از فکر و خیال عاشقی از دست داده‌ام، خلاص شوم.

مشاور: بذار یک مثال دیگه بزنم، داری درس می‌خونی. همسایه دیوار به دیوار خونه‌ات جشن تولد داره و صدای موسیقی‌اش رو بلند کرده، و شما هر چی پیغام می‌دی، صدای موسیقی‌اش رو کم نمی‌کنه. چیکار می‌کنی؟ می‌ری باهاش دعوا و مرافعه راه می‌اندازی و جشن تولدش رو به هم می‌زنی، یا نادیده‌اش می‌گیری؟ همسایه مزاحم حکم اضطراب ما رو داره. باید با فکرهای اضطراب‌زا مثل همسایه مزاحم برخورد کرد. یعنی لازم نیست از فکرت بیرونش

بندازی، فقط کافیه جدی‌اش نگیری، خودش از اهمیت می‌افته. مثلن داری به عشقی که ترک کرده فکر می‌کنی، و می‌بینی که نمی‌تونی جلوی فکرت رو بگیری، اما می‌تونی که فکرت رو جدی نگیری.

دلاور: برایم سخت است.

مشاور: تا حالا تلاش کردی و به این نتیجه رسیدی که دشواره، یا فقط داری پیش بینی می‌کنی که نمی‌تونی؟

دلاور: بعد از شکست خوردن در عاشقی‌ام، همیشه خوابم (نگرانم)، از خودم می‌پرسم که آینده من چه می‌شده باشد؟ آیا دوباره خوشحالی زندگی‌ام را به دست می‌آرم؟

مشاور: داری راه زندگی خودت رو می‌ری، یهو یه فکر اضطرابی می‌آد سراغت. می‌گی نکنه توی این مسیر یه بلایی سرم بیاد. من در این مواقع یک ذکر دارم که با خودم تکرار می‌کنم. می‌گم: آینده همیشه بهتر از ترس‌های الکی و اضطراب‌های من در مورد آینده بوده. در آینده نه فاجعه‌ای اتفاق می‌افته و نه معجزه‌ای. اوضاع یا یک کمی بدتر از

حالا می‌شه و یا یک کمی بهتر از حالا.

زندگی پایین و بالا داره. زندگی مثل یک اقیانوس طوفانی و پر از امواجه. ذهن ما دنبال اینه که این اقیانوس یک روز آرام بشه، تا بعدش ما آرام بشیم. چنین روزی هیچوقت نمی‌آد. تئوری‌های روانشناسی به ما شنا کردن در اقیانوس طوفانی زندگی را یاد می‌دن. یا ساختن قایقی از افکار درست رو، که در شرایط طوفانی دریای زندگی با امواجش پایین و بالا بریم. مشکلات همین امواج اند. به فکر از بین بردن امواج نباش. در قایق ات، با امواج پایین و بالا برو.

دلاور: یعنی می‌گویید هر فکر و خیال روح افتادگی (افسردگی) را که به ذهن‌ام می‌آید، به زبان نآرم (نیارم)، فقط فکرمو نگاه کنم و کارمه (کار خودم را) ادامه دهم، فکر بد خودش خود به خود می‌رود؟ اگر هر چه به ذهنم آمد، به زبان بیارم، و اجرا کنم، جرمه‌اش اضطراب و روح افتادگی (افسردگی) است.

مشاور: آفرین، تئوری اکت که ما الان داریم برای درمان شما استفاده می‌کنیم، به دنبال قطع رابطه فکر و عمله. اگر ذهن هزار فکر منفی بکنه، اما دست و پای ما از ذهن تبعیت نکنه، عیبی نداره.

دلاور: چه خیل؟ (چه جوری؟) وقتی که شبها در جاگه ام (جای خوابم) خوابم نمی‌برد، مقابل فکرهایم ایستاده‌گری کنم.

مشاور: تکنیک‌هایی را یاد بگیر که ذهن‌ت از شدت فکر کردنش کم‌کنه.

دلاور: چه خیل؟ (چه جوری؟)

مفروضه هفتم

کار ذهن تولید فکر است

مشاور: مغز رو نمی‌شه خاموش کرد. فکر را نمی‌شه کنترل کرد و تنها می‌شه آن رو نظاره کرد و هدفش را پیدا کرد، تا از شدتش کاسته بشه. از نظر تئوری اکت، ما همیشه انگار در یک نوع خوابیم. چون ما در زمان حال زندگی نمی‌کنیم. حتی وقتی غذا می‌خوریم، حواس ما جای دیگه است. ذهن ما با اعضای بدن ما همراهی نمی‌کنه. ذهن ما همیشه در چند جاست. یا به گذشته فکر می‌کنه، تا بینه علت بدبختی‌های امروز ما در گذشته چه کسی و چه چیزی بوده، و یا نگران آینده است که کنه بلاهای قبلی یا بلاهای جدیدی سرمون بیاد.

دلاور: چه خیل می‌شود در زمان حال زندگی کنم؟

مشاور: با دوتا تکنیک:

● **تکنیک اول:** یک کارگیه. وقتی حواس‌ات را فقط متمرکز بر یک کار می‌کنی، فکرهای اضافی فرصت حضور پیدا نمی‌کنند. اما چند کارگی در یک زمان، هم ذهن رو آشفته می‌کنه و هم از لابلای اونا افکار دیگه هم سر و کله شون پیدا می‌شه.

● **تکنیک دوم:** تمرکز بر حواس پنجگانه: ما به جای استفاده از حواس پنجگانه برای ارتباط با واقعیت، همه‌اش ذهنی زندگی می‌کنیم. یعنی توی فکر هستیم و درست نمی‌بینیم و درست نمی‌شنویم و لامسه و شامه و چشایی ما تعطیله. مثلن داریم غذا می‌خوریم. اما نه به رنگ و فرم غذا نگاه می‌کنیم و نه به صدای جویده شدن غذا گوش می‌کنیم. نه به بوی غذا دقت می‌کنیم و نه طعم آن را در دهان مزه مزه می‌کنیم. چرا که در عین غذا خوردن، درگیر افکارمون هستیم. درست مثل زمانی که خوابیم و رویا می‌بینیم. فرق‌اش اینه که در اینجا افکار، جای رویاهای ما را گرفته. اما اگر تمرین کنیم و با حواس پنجگانه خودمون غذا بخوریم، به زمان

حال باز می‌گردیم، و افکار زیادی گم می‌شن. نه فقط موقع غذا خوردن، بلکه می‌تونیم تمرین کنیم تا همه کارها را با حواس پنجگانه خود انجام بدیم.

دلاور: وقت کار هم‌ه‌اش به گذشته فکر می‌کنم.

مشاور: می‌دونی چرا به جای زیستن در زمان حال، حواس‌ات می‌ره به گذشته؟

چرا به گذشته می‌رویم؟

مشاور:

اول: به گذشته می‌ریم برای اونکه بگیم بدبختی الان ما، ریشه در گذشته داره. پس ما قربانی گذشته ایم و برای خودمون غصه می‌خوریم و از مسئولیت امروز فرار می‌کنیم.

دوم: به گذشته می‌ریم برای نشخوار فکری راجع به بی‌عدالتی‌های گذشته. که بگیم من خوبم، بقیه بدند. یا می‌خواهیم دیگران را سرزنش کنیم. یا می‌خواهیم مقصر را پیدا کنیم.

سوم: به گذشته می‌ریم برای عبرت. برای آموختن از گذشته. این تنها علت درست رفتن به گذشته است،

تا خطاهای قبلی را تکرار نکنیم. بقیه موارد فکر به گذشته، افسردگی می‌آرن.

تکنیک

اجتناب نکن

حسن، مرد جوان اهل افغانستان هفته بعد برای مشاوره باز می‌گردد.

مشاور: هفته گذشته چطور گذشت، تونستی شبها زودتر بخوابی؟

حسن: تا هنوز فکرهای مه‌حریف شده، نمی‌توانم. دچار اضطرابم هم شده‌ام. یک دفعه به فکر می‌شه که با نفر دست به یخن (یقه) شده‌ایم، یکی دیگه خوده کشته راییستیم. (در حال کشتن همدیگر هستیم).

مشاور: خب راستش، هر وقت اجتناب می‌کنیم، یا سعی می‌کنیم یک احساس را دور کنیم، آن احساس مثل یویو به طرف ما بر می‌گردد. تو هی دورش می‌کنی، اما باز برمی‌گردد به طرفات.

از نظر تئوری اکت بایستی از اضطرابها نگریخت، بلکه بایستی اونا رو تجربه کرد. من وقتی مضطرب

می‌شوم. به خودم می‌گم در اضطرابت بنشین. یا می‌گم با ترس‌هات روبرو شو. یک مثال بزنم. یک مریضی داشتم که دچار حمله اضطراب یا باصطلاح پنیک اتک می‌شد، دستش می‌لرزید، تپش قلب می‌گرفت. بهش یاد دادم حواس‌ات رو پرت نکن، به لرزش دستت نگاه کن. به تپش قلب‌ات نگاه کن. درباره‌اش قضاوت نکن، فقط نگاهش کن. خودش خواهد رفت. یادت نره درد موقته، اما رنج می‌تونه مستمر بشه و اون وقت اسمش می‌شه افسردگی، یا اضطراب.

حسن: هفته پیش فکرمه از مشکلم دور کردم. گاهی البته. کمک واری (یک کمی) حالم بهتر بود.

مشاور: چرا حواست رو پرت کردی از مشکلات؟

حسن: می‌خواستم اضطرابمه کم کنم.

مشاور: موثر بود؟

حسن: کمی.

مشاور: چه جوری حواس‌ات رو پرت کردی؟

حسن: با خوردن غذای خوشمزه. کمی هم با

دوست هایم مشروب خوردیم و خوش گذروندیم.

مشاور: عیب حواس پرتی اینه که راه حل همیشگی نیست، و ممکنه حواس پرتی هات برات اعتیاد بیاره. مثلن اگر حواستات رو با مشروب خوردن پرت کنی، به مشروب معتاد بشی. راه حل بهترش بی اعتبار کردن افکار اضطرابیه! تکنیک هاشو بلدی؟

حسن: نه.

مشاور: از فکرهات می پرسی، فایده شون چیه؟ تا چه حد با واقعیت انطباق دارند. چقدر منطقی هستند. و یادت نره که فکرهات رو با خودت یکی نگیری. فکر کن ذهن تو آسمونه و افکارت ابرهای درگذر. فکرهات رو نباید واقعی و جدی بگیری. همیشه فکر کن، یک فکر فقط یک فکر است. و واقعی نیست. برای همین باور ما به یک فکر در زمان های مختلف تغییر می کنه.

حسن: مشکل فکرهای زیاد که نمی مانن مه (نمی گذارند) شبها خوابم بیره، یک طرف. مشکل بدترم ای است که فکر هایم تبدیل می شن به هیجانان. مه ره (من را) غمگین و یا افسرده می کنن. بعضی وقتها مه ره می ترسانند. ایناره (اینها را) چه

قسم (چطور) کنترل کنم؟

مشاور: هیجانات رو نمی‌شه کنترل کرد. اگه کنترلش کنی، می‌شه سرکوب کردن و تبدیل به بیماری‌های روان تنی می‌شه. اگرم منفجر شی و مثلن خشمت رو بریزی بیرون روی سر بقیه، به دیگران آسیب می‌زنی. راه حل بهترش تجربه هیجانات در بدنه. به من بگو هیجانات ترس و خشم و غم رو در کجای بدنت حس می‌کنی؟

حسن: وقتی غم دارم، جای ش اینجاست، داخل گلوی م.

مشاور: اگه غصه توی گلوت رو بخوای با یک چیزی تشبیه کنی، شبیه چی می‌مونه؟

حسن: یک توپ پینگ پونگ واری. (واری: مثل)

مشاور: تکنیکش اینه که توپ رو با فکرت، با ماساژ، با اسکن کردن گلوت، بندازی‌اش از گلوت بیرون.

تکنیک

فکر را جدی، واقعی و با خود یکی نگیر

مشاور: ما بی جهت افکارمون رو جدی و واقعی می‌گیریم. در حالی که شاید تنها ده درصد فکرهای ما با واقعیت یکی باشه. ما بیهوده افکارمون رو با خودمون یکی می‌گیریم.

حسن: داکتر صاحب ای قدر (این همه) گپی که گفتید، کی به یادم می‌مانه. یگان راه ساده‌تر نیست؟

مشاور: این حرفها رو مفصل توضیح دادم، که اصل مطلب رو بفهمی. حالا که فهمیدی، راهش اینه که ذکر بگی، تا این جملات در مغزت ثبت بشه و هر وقت دچار فکر زیادی و غلط شدی، یادآوری این ذکرها، مانع از مغلوب شدن تو در مقابل افکارت بشه. اون ذکرهای کارآمد اینها هستند:

● فکرت رو جدی و واقعی نگیر.

● من فکرم نیستم.

● الان یک فکری دارم.

● از خودت بپرس فایده این فکر چیه؟

حسن: اصلن همی فکر چی هست؟ که ای قدر (اینقدر)
ترس و خشم و غم می آره؟ برای چی ما دچار فکر
می شیم؟

شناخت فکر

مشاور: فکر هم شرطی می‌شه و در شرایط خاصی پیدایش می‌شه. مثلن وقتی می‌ری فلانجا، دوباره فلان فکر خاص به سرت می‌زنه.

حسن: بعضی وقتها که یک فکر ده سرم (در سرم) می‌آیه، فقط که مه ره بندی می‌کنه. (انگار مرا اسیر می‌کنه) آدم چطو می‌تانه از ای قسم (این جور) فکرها خوده آزاد کنه؟

مشاور: زمانی که ذهن درگیر افکار منفی می‌شه، نمی‌تونه شیفت کنه. لازمه تکنیک چهار نوع سبک توجه رو یاد بگیری

چهار نوع سبک توجه

مشاور: ذهن ما چهار جور تمرکز داره:

● **اول.** بیرونی و متمرکز: وقتی که ذهن حواسش به بیرون است و متمرکز بر یک چیزه، مثل پیدا کردن یک آدرس.

● **دوم،** بیرونی و غیر متمرکز: وقتی که ذهن حواسش

به بیرونه، اما نه متمرکز بر چیزی خاص. مثل وقتی که در طبیعت به همه جا نگاه می‌کنیم. یا رفتیم توی خیابون و همه طرف رو بی قصد خاصی نگاه می‌کنیم و دنبال چیز خاصی نیستیم.

● **سوم**، درونی و متمرکز: وقتی که ذهن ما حواسش به درونه و متمرکز بر چیزی خاص. مثل زمانی که بر یک خاطره خاص، یا مشکلی خاص تمرکز می‌کنیم.

● **چهارم**، درونی و غیر متمرکز: مثل وقتی که ذهن ما حواسش به درونه، اما نه متمرکز بر چیزی خاص. و مدام از فکری به فکر دیگه می‌ره. مثل پرنده‌ای که از شاخه‌ای به شاخه دیگه می‌پره.

خلاصه کنم:

۱. بیرونی و متمرکز (دنبال آدرس)
۲. بیرونی و غیر متمرکز (مناظر طبیعت)
۳. درونی و متمرکز (فکر به یک بدبختی / پاسخ سوال در امتحان)
۴. درونی و غیرمتمرکز (خیالپردازی)

در بیماری‌های روانی معمولاً مشکل شیفت ذهنی وجود دارد. یعنی ذهن نمی‌تونه از مشکلی ذهنی که بر آن تمرکز کرده، شیفت کنه و بر موضوعی دیگه تمرکز کنه. یا از حالت درونی حواسش را به بیرون بده. برای همین، قفل شدن سبک توجهی، باعث افسردگی می‌شه.

اول، بدان که افکار و احساسات را نمی‌شه کنترل کرد، اما توجه را می‌شه کنترل کرد.

دوم، بدان که مشکل فکر را با فکر نمی‌شه حل کرد، با رفتار و عمل مشکل فکر حل می‌شه. باید با کار بدنی، حواسات را از فکرت دور کنی.

سوم، بدان که ذهن توانایی نداره همزمان چند مساله را حل کنه، پس بر یک کار بیرونی اگر تمرکز کنی، ذهنت کمتر می‌تونه حواسش رو به غم و غصه‌ات برگردونه.

حسن: وقتی یک فکر به سرم می‌آیه، چیکار کنم؟ هفته پیش هر کاری کردم نتانستم جلوی آمدن فکرهايمه بگیرم.

راه‌های در برخورد با فکر

مشاور: چون نمی‌شه مغز رو که کارخونه تولید فکره، تعطیل کرد، پس در مقابل فکر فقط دو راه می‌مونه:

۱. هر چی فکرت می‌گه رو باور کنی، واقعی بدونی، و حتی با خودت یکی‌اش بدونی، و متاثر از اون احساساتی بشی و توصیه‌های فکرت رو انجام بدی.

۲. می‌توانی اون رو فقط یک فکر بدونی و نه واقعیت، و هدفش رو بدونی و آنچه از تو می‌خواد را انجام ندی. و ازش بررسی فایده‌ات چیه؟

فکرت دیگری است، تو فکرت نیستی.

حسن: تاکی (همین که) یک فکر ده ذهنم می‌آیه که فلانی بد آدم هست، و قصد داره مه ره آزار بته، عصبانی می‌شوم. منو آزار بده، عصبانی یا غمگین می‌شم.

مشاور: می‌دونی چرا؟ چون فکرت رو باور می‌کنی. چون فکرت رو با خودت یکی می‌گیری. همانطور که اگر کسی زیاد غر بزنه، به او توجه نمی‌کنی تا دست از سرت برداره. وقتی ذهنات هم زیاد غر بزنه، نباید توجه کنی تا بره دنبال کارش. بسیاری از

تکنیک‌هایی که برای برخورد با دیگران خوبه، برای برخورد با فکر هم خوبه. در حقیقت فکر هم دیگری است و تو فکرت نیستی.

چرا اینقدر فکر می‌کنیم؟

حسن: اصلن چرا ای قدر فکر می‌کنیم؟

مشاور: چون برای فکر کردن در فرهنگ ما ارزش قائل‌اند. در حالیکه فکر زیاد، نشانه افسردگیه.

با اینکه مغز همه، کارخونه تولید فکره، اما همه یکجور نیستند. ما دو جور آدم داریم:

۱. آدم فکور.

۲. آدم مشاهده‌گر.

فکر می‌کنی تو کدوم هستی؟ حواس پنجگانه‌ات بیشتر کار می‌کنه یا فکرت؟

حسن: فکرم. اگه نه، اینجا نمی‌آمدم. و شما ره به زحمت نمی‌ساختم. مادرم همیشه برایم می‌گفت زیاد فکر نکن، فیلسوف می‌شی. حالا که می‌بینم به جای فیلسوف، افسرده شدم.

مشاور: اهل شوخی و مسخره بازی کردن هم هستی؟

حسن: یگان وقتها. (بعضی وقتها)

مشاور: چه مواقعی.

حسن: وقتی که سر کیف (سر حال) هستم، یا

یکی از دوستای م چت و پت (چرت و پرت) می‌گه،

دل‌م می‌شه مسخره ای ش کنم.

مشاور: چرا همین کار رو با فکرت که مدام چرت

و پرت می‌گه نمی‌کنی؟

حسن: شما خودتان فکرایتانه (فکرهایتان) مسخره

می‌کنین؟

مشاور: خیلی زیاد. مثلن یه‌ویه فکر به سرم

می‌آد که من دارم وقتمو بیهوده از دست می‌دم، برای

مراجعه‌ینی که می‌آن اینجا پول می‌دن، وقت من و

خودشون رو می‌گیرن، اما دوباره می‌رن فکرهاشونو

باور می‌کنن و افسرده می‌شن. در این مواقع می‌رم

جلوی آینه و مثل گزارشگر تلویزیون اخبار می‌گم:

بینندگان عزیز به سر فصل خبرها توجه کنید. امروز

در شهر لندن، در ساعت هشت، به ذهنم آمد که من

عمرم را دارم بیهوده برای مراجعه‌ین هدر می‌دهم، آنها

به نظر نمی‌رسد قصد درمان خود را داشته باشند. یا می‌گم: توجه توجه! من احساس می‌کنم، خیلی بدبختم و این تقصیر دیگران است، بهتر است با همه قطع رابطه کنم و یا حسابشون رو بذارم کف دستشون. این بود آخرین اخبار مزخرف ذهن من. تا اخبار بعدی مزخرف ذهنم، شما را به افکار مزخرف ذهن خودتون می‌سپارم.

چرا با فکر خود به آینده می‌رویم؟

حسن: همیشه (همیشه) مه ره دل شوره می‌گیره که یک اتفاق بدی می‌افته.

مشاور: چون اضطراب داریم که اتفاق بدی می‌افته، می‌خواهیم مانع از اون بشیم. در این مورد هم همون تکنیک‌های تقلیل فکر کار آمدند:

- فکرتو واقعی نگیر.
- فکرتو جدی نگیر.
- از فکرت فاصله بگیر، از طریق نگاه کردن.
- فکرت را مسخره کن، از طریق آواز، از طریق گزارش‌گزارشگر تلویزیون.

- خودت را با فکرت یکی نگیر.
- در زمان حال بمان از طریق:
 ۱. تمرکز فکر بر تنفس.
 ۲. تمرکز بر کاری که می‌کنی: در زمان حال زندگی کن، با تمرکز بر کاری که دست و پایت انجام می‌دهند. یا حواس پنجگانه‌ات درگیر آن است.
(اگر غذا می‌خوری تمرکز بر غذا) (اگر سر کلاسی، تمرکز بر کلاس)
- با ارزشهات زندگی کن، نه با اهداف.
- هر چه را می‌توانی تغییر بده و کنترل کن، هر چه را نمی‌توانی بپذیر.
- دنبال علت نگرد.
- دنبال مقصر نگرد.
- با اضطراب‌هایت روبرو شو، از شون فرار نکن.
- کارت را ادامه بده و به خاطر مشکلات کارت را قطع نکن. (مثال راننده با مسافران مزاحم).
- نفع ثانویه مشکلات را بشناس تا بدانی چرا

مشکلات مزمن شده‌اند.

- درمان خود را در اولویت کارهای خود قرار بده.

اهداف ناممکن در اکت

حسن: می‌خواهم تصمیم بگیرم دیگه هیچ وقت ناراحت، غمگین، یا عصبانی نشوم.

مشاور: اینها اهداف هیجانیه. نمی‌شه برای هیجانات هدف تعیین کرد.

حسن: می‌خواهم بره (برای) همیشه راحت باشم. آرامش داشته باشم. دیگه هیچ وقت کتی (با) دیگرا (دیگران) مشکلی نداشته باشم.

مشاور: این اهداف مرده هاست. منم می‌خوام. راهش یک کمی صبره، وقتی مردیم، هر دو تامون راحت می‌شیم.

حسن: می‌فامین (می‌دونین) آمدم پیش شما می‌خواهم علت مشکلاتمه بدانم.

مشاور: این اهداف بینشی است. اگر دنبال علت مشکلات هستی، باید بری رواندرمانی. تئوری اکت کاری در این زمینه برات انجام نمی‌ده. اما فکر نمی‌کنی جستجوی علت مشکلات، فرار از زمان

حال به زمان گذشته است؟ فکر نمی‌کنی به جای پذیرفتن مسئولیت حل مشکلات، داری به دنبال مقصر می‌گردی؟

حسن: می‌خوام بره همیشه موفق باشم.

مشاور: این هدف غیر واقعیه و نمی‌شه همیشه موفق بود.

برخورد سه نسل روانشناسی با فکر

نسل اول:

پاولوف: (شرطی سازی) حدود ۳۰ سال.

نسل اولی‌ها می‌گفتند: واکنش‌های ما به محرک‌های بیرونی است و به آنها شرطی می‌شویم. مثل زنگوله و سگ و غذا. موقعیت‌ها و شرایط است که مشکلاتی چون اضطراب و افسردگی و خشم و بیماری‌ها را ایجاد می‌کند.

نسل اولی‌ها می‌گفتند: جلوی فکرت را بگیر. نتیجه بدتر شد. چون ذهن مثل دریاست، افکار مثل امواج، با دست نمی‌شود جلوی امواج را گرفت.

نسل دوم:

آرون بک: (رفتار درمانی شناختی) حدود ۳۰ سال (۱۹۶۰ تا ۱۹۹۰)

نسل دومی‌ها می‌گفتند: ما در چرخه فکر، احساسات، رفتار گرفتاریم. لذا توصیه می‌کردند ما باید فکرمان را عوض کنیم.

آلبرت الیس: بخصوص باورهای ما مهم است.

باید باورهایمان را بی اعتبار کنیم.

نسل دومی‌ها می‌گفتند: حواستو پرت کن / فکر خوب را جایگزین فکر بد کن.

نسل سوم:

نسل سومی‌ها از دل نسل دوم در سال ۱۹۹۰ پیدا شدند تا اشکالات و نواقص نسل دوم روانشناسی را تصحیح کنند.

نسل سومی‌ها، مثل استیون هیس در تئوری اکت، می‌گویند: فکر مهم نیست. واکنش ما به فکر مهم است. محتوی فکر مهم نیست. برخورد ما با فکر مهم است. فکر را نمی‌شود عوض کرد، باید به فکر

نگاه کرد و دید کی شروع شد، و چه شکل بدنی‌ای گرفت، و چگونه تمام شد.

نسل سومی‌ها می‌گویند: ذهن یک آرشیو است. هر چه را دیده، شنیده، تجربه کرده، آنجا دارد. هر خاطره‌ای بر اساس شباهت‌ها و تداعی معانی‌ها با عواطفش به یاد می‌آیند. نمی‌شود آنها را از بین برد. نحوه برخورد ما با این افکار و خاطرات مهم است.

نقش زبان در هیجانات

حسن: کوشش می‌کنم ماجرای اون جنجاله ره از یادم ببرم. اما نام او نفره که می‌شنوم، خونم به جوش می‌آیه. چرا ای قسمه؟

مشاور: اگه به یک بچه تازه به دنیا اومده، هزار بار بگی اَبَلیمو، بزاق دهانش ترشح می‌کنه؟
حسن: نه.

مشاور: اما بزرگتر که شد، همین که یکبار اَبَلیمو رو خورد و با اسم اَبَلیمو آشنا شد، این مزه با واژه اَبَلیمو به هم متصل می‌شن. حالا چه آب لیمو بخوره و چه اسم آب لیمو را بشنوه، در هر دو حالت بزاق دهانش ترشح می‌کنه. به این اتفاق شرطی زبان می‌گن. کارکردش شبیه همان زنگوله و ایجاد گرسنگی در آزمایش سگ پاولوفه، که حتما توی مدرسه خوندی. با این تفاوت که در مورد سگ پاولوف، شرطی شدن، مربوط به محیطه، اما در تئوری اکت، شرطی شدن، مربوط به زبانه. افکار ما شرطی‌های زبانی ما هستند. با تمرکز بر آنها، انگار افکار ما به واقعیت

تبدیل می‌شن، و در ما همون احساس روبرو شدن با واقعیت را ایجاد می‌کنند. برای همین وقتی اسم طرفی رو که با مشت زده توی شکمت می‌شنوی، یهو همون درد مشت رو حس می‌کنی، و همون ترس یا خشم یا غم در تو زنده می‌شه. فهمیدی؟

شرطی زبانی چیست؟

مشاور: فارسی خوب صحبت می‌کنی، اهل کجایی؟

حسن: از افغانستان هستم.

مشاور: چند وقته به لندن مهاجرت کردی؟

حسن: چیزی کم (حدود) پنج سال.

مشاور: چرا؟

حسن: داکتر صاحب، از بچگی د (در) ناامنی کلان شده‌ام. ده فی صد (ده درصد) خانواده و قوم و خویش‌های مان در جنگ‌های چهل ساله در افغانستان از بین رفتند. یگان سی فی صدشان (تقریباً سی درصدشان) هم مهاجرت کردند، به ایران، یا پاکستان یا جاهای دیگه دنیا. م ه هم (من هم) جان خودم دستم گرفتم و بالاخره با صد جنجال خودمه رساندم به انگلیس.

مشاور: حالا که در افغانستان نیستی، از شنیدن اسم افغانستان چه حالی پیدا می‌کنی؟

حسن: غمگین می‌شوم.

مشاور: چرا؟

جوان: نمی‌فامم.

مشاور: چون واژه افغانستان توی ذهن تو همون نقش واقعیت کشور افغانستان رو داره. شما از افغانستان بیرون اومدی، اما افغانستان از ذهن شما بیرون نرفته. واژه افغانستان، چه بشنوید، چه به یاد بیارید، همان رنج ناامنی افغانستان واقعی رو برای شما داره. برای همین نسل سومی‌ها می‌گویند: شرطی شدن در رابطه با انسان، شرطی‌زبانیه، نه شرطی محیطی.

دوری‌گزینی از منبع درد، نزدیک به منبع لذت

حسن: بسیار دلم به وطنم تنگ شده، کوه‌ها و دشت‌هایش... کوچه‌ها و سرک‌های کابل... اما احساس می‌کنم، از برگشتن به اونجِه (آنجا) می‌ترسم.

مشاور: توی یک آزمایشگاه تعدادی موش را در یک قفس تاریک انداختند. بعد از دقایقی نوری را روشن

کردند و دری را باز کردند، که به قفس دیگری متصل بود. موش‌ها وقتی وارد قفس جدید شدند، قالب‌های پنیر را در مقابل خود دیدند و مشغول خوردن شدند. چند بار این آزمایش تکرار شد. از این به بعد هر بار نوری روشن می‌شد، حتی اگر پنیری وجود نداشت، موش‌ها به سوی قفس دیگر می‌دویدند.

در همان آزمایشگاه، گروه دیگری از موش‌ها را در قفس تاریک دیگری انداختند، و بعد از دقایقی نوری را روشن کردند، اما موش‌ها به محض ورود به قفس جدید، از شوک برقی به خود لرزیدند و از ترس با سرعت به قفس قبلی بازگشتند. این آزمایش هم چند بار تکرار شد. از این به بعد هرگاه نوری روشن می‌شد، حتی اگر در قفس جدید پنیر گذاشته بودند، موش‌های آزمایش دوم، از ترس درد شوک برقی، از قفس خود خارج نمی‌شدند.

این آزمایش نشان می‌دهد که موجود زنده به سوی لذت می‌رود و از درد اجتناب می‌کند. انسان نیز از این قاعده مستثنی نیست.

مبانی تئوری اکت

حسن: یعنی مه دیگه نباید تحت هیچ شرایطی به کشورم برگردم؟

مشاور: توصیه اکت اینه که:

- زندگی سخت است و گاهی درد داره، درد را تجربه کن، آن را به رنج تبدیل نکن.
- درد را درونی نکن، در سطح جسم تعریف کن و به رنج تفسیر نکن.
- زندگی با ارزش با درد همراه است، با رنج همراه نیست.
- حرکت در مسیر ارزش‌ها نیاز به تعهد دارد و الا ارزش‌هایت را رها می‌کنی.
- ناامیدی همیشه بد نیست، گاهی سازنده است و یک راه جدید پیدا می‌کنی.

اهداف اکت

حسن: می‌شه لطفا اهداف اکت ره در درمان برای

مه خلاصه کنین؟

مشاور: هدف اکت جلوگیری از افکار و احساسات آزار دهنده نیست. هدفش تقویت پذیرش و انعطاف پذیریه.

اکت می گوید: بخش قابل توجهی از ترس و خشم و غم ما، جزء طبیعت انسانه.

اکت می گوید: اجتناب و حواس پرتی، در کوتاه مدت تسکین می ده، اما مشکلات و پریشانی را در درازمدت وخیم تر می کنه و مانع از زندگی با معنا و هدفمند و پر شور می شه.

اگر اجتناب زیاد شود، زندگی با معنا و پرشور از دست می ره.

اگر شخصی شغل ارزشمندی را می خواد، اما با استرس هایش کنار نمی آد، معلوم می شه اون شغل ارزش او نیست، هدف اونه.

اکت می خواد ما افکارمان را بی قضاوت، بی تفسیر، همانطور که هست بپذیریم، اما نه به عنوان واقعیت، تنها به عنوان فکر این لحظه ما.

اکت به دنبال تقلیل احساس رنج نیست، به دنبال نوع دیگری از تجربه کردن اونه.

اکت می‌خواهد ارزش‌های زندگی را به ما بشناساند و ما را به اون متعهد کنه.

تمرین

حسن: هر وقتی که به او نفر خاص فکر می‌کنم، عصبانی می‌شم.

مشاور: اگر این خشم یک شی بود، شبیه چه شی‌ای بود؟

حسن: یک توپ پینگ پونگ واری. (واری: شبیه)

مشاور: اون توپ کجای جسم توست؟ آن را از جسمت جدا کن و دور بینداز.

تکنیک نقض اجبار زبان

ما گرفتار زبانیم. مثل جدول ضرب: دو دوتا هایمان می‌شود چهارتا.

سوال: آشپز که دوتا شد، چی می‌شود؟

جواب: آش یا شور می‌شود یا بی نمک.

سوال: اگه بگی آشپز که دوتا شد، غذا بهتر می‌شود، درست تر نیست؟

تعویض نه، تعمیر

نگاه مدل اکت به انسان تعمیر کاری است، نه مثل سی بی تی که تعویض کاری است.

سی بی تی: افکار، احساس، رفتار را عوض کن.

اکت: افکار، احساس، رفتار را تعمیر کن.

آدم سالم و مریض تفاوت کیفی ندارند، تفاوت کمی دارند. همه فکر می‌کنند، اما سالم‌ها کمتر فکر می‌کنند. همه مضطرب می‌شوند، اما سالم‌ها کمتر مضطرب می‌شوند. همه خشمگین می‌شوند، اما سالم‌ها کمتر خشمگین می‌شوند.

تفاوت اکت و طرحواره‌درمانی

اکت به ارتباط موثر با خود می‌پردازد. و می‌گوید: بیشتر مشکلات مراجعین، به دلیل نحوه ارتباط با خویشان است. یعنی: مشکلات درون فردی است.

در نقطه مقابل، طرحواره‌درمانی می‌گوید: مشکلات

مزمّن مربوط است به روابط میان فردی. برای همین سی بی تی و اکت نمی‌توانند اختلال‌ها را درمان کند. از مثال بالا در می‌یابیم که نگرش‌ها و تکنیک‌ها در تئوری‌های روانشناسی متفاوت اند. معیار ما برای سنجش درستی آنها چیست؟

تئوری‌ها برای اثبات خود، ابتدا در سطح استدلال به جنگ یکدیگر می‌روند. اما در نهایت آمارهای تجربی، قدرت درمانی هر یک از آنها را به ما نشان می‌دهند. چرا که استدلال فکری ممکن است در ابتدا ما را قانع کنند، اما جایی که امکان تجربه هست، نیازی به استدلال فلسفی نیست. اگر ما در سطح فکری توافق کنیم، ذهن من و شما هر دوی ما را گول می‌زند. آنجا که ممکن هست، ما باید در سطح تجربه و آزمایش توافق کنیم.

مراجع: (به آرون بک) من به تئوری شما، سی بی تی ایمان ندارم.

آرون بک: به ایمان نیازی نیست. تئوری مرا در مورد خودت آزمایش کن، اگر جواب مثبت بود و علایم مشکلاتت کم شد، ادامه بده، اگر جواب منفی

بود، رهایش کن.

بد و خوب، حق و ناحق، باید و نباید در روانشناسی وجود ندارد. این‌ها مربوط به ایدئولوژی‌ها هستند. حقیقت و درستی یک تئوری روانشناسی، به کارآمد بودن آن در درمان است.

مثال، مراجعی که دوره‌ای از پرخوری و اعتیاد و گوشه‌گیری را تجربه کرده نزد درمانگر اکت می‌آید.

مشاور: برای حل مشکل رنج‌های زندگی‌ات چکار کردی؟

مراجع: گریه کردم، مدتی از همه دوری کردم و مدام خوابیدم، پرخوری کردم، یا نشستم صبح تا شب پای تلویزیون، یا توی رختخواب نشخوار ذهنی داشتم، یا فکر خودکشی کردم، مدت‌ها دنبال علت بدبختی هام گشتم، دنبال مقصریابی، خودمو و دیگران رو سرزنش کردم. و آخرش هم معتاد شدم.

مشاور: اگر جمع بندی کنیم، چهار مدل غلطی که با حواس پرتی، میزان رنج خود را به ظاهر باهش کاهش دادین، اما در واقع درمان نشدین، اینهاست:

۱. خوردن، که در لحظه نقش مسکن رو براتون داشته،

اما پیامدش اضافه وزن شما بوده.

۲. مصرف مواد: سیگار، مشروب یا داروهای مخدر.
که موقتا به شما آرامش دادند، اما پیامدش اعتیاد
شما بوده.

۳. با تلفن همراه، تلویزیون، حواس خودتون رو از رنج
تون پرت کردین، پیامدش اتلاف وقت و انرژی شما
بوده.

۴. مدت‌ها پناه بردین به یک گوشه دنج، که ظاهرا
مشکلات شما را با دیگران کم کرده، اما پیامدش
افسردگی شما بوده.

مراجع: مگه چه راه‌های موثر دیگه‌ای برای تخفیف
رنج هام داشتیم؟

مشاور: خیلی راه‌ها. بذار برات بشمرم:

۱. خود رو با فکر یکی نگرفتن.

یعنی این که:

X نگو بر این باورم که...

X نگو من فکر می‌کنم که...

X نگو به اعتقاد من...

۷ بگو الان یک فکری دارم... یعنی ممکنه یک ساعت دیگر این فکر رو نداشته باشم. و رنج ناشی از اون فکر که جدی‌اش نگرفتی، در این صورت کم می‌شه.

۲. مایندفولنس یا ذهن آگاهی.

مثال بیلبورد: فکر کن توی ماشینی نشستی و در جاده‌ای در حال سفری، و افکار تو بیلبوردهای خیابونند، به فکرهات نگاه کن. جدی شون نگیر. بذار بیان و برن. بر نگرد از پشت نگاهشون کن.

۳. پذیرش.

هر چی رو می‌تونی تغییر بده. هر چی رو نمی‌تونی، بپذیر.

۴. بادی اسکن.

بدنت را از نوک پا، تا فرق سرت، قطعه قطعه به مدت پنج ثانیه سفت کن، و بعد همانجا را شل کن، تا گرفتگی‌های عضلانی‌ات از بین برن، و حواس‌ات از فکرت به بدنت جلب بشه.

۵. کار در جهت ارزش‌ها.

۶. زندگی در زمان حال.

۷. تمرین قضاوت نکردن.

از صبح تا حالا چندتا قضاوت کردی؟ دلایلیش چی بوده؟

۱۰. مسخره کردن فکر.

از طریق تبدیل افکارت به آواز یا مسخره کردن از طریق گزارشگر تلویزیون

۱۱. حساسیت زدایی منظم.

اول آرامش / ریلکسیشن، بعد رودررویی با اضطراب.

۱۲. آموزش حل مساله.

۱۳. الگو سازی.

مشاهده افرادی که رفتار سازگارانده دارند.

موخره:

نحوه برخورد با فکر، در تئوری‌های روانشناسی

سی بی تی: افکارت، باورهایت باید تغییر کند تا

از افسردگی، اضطراب، وسواس رها شوی.

طرحواره درمانی: طرحواره هایت باید تغییر کند، تا از افسردگی، اضطراب، وسواس رها شوی.

اکت: نه محتوی فکر تو مهم است، نه باورهای تو، نه طرحواره‌های تو. اصلا فکر تو مهم نیست. بلکه جدی گرفتن، واقعی گرفتن و پاسخی که به فکرت می‌دهی مهم است. در واقع این که به چی فکر می‌کنی مهم نیست، چه جوری فکر کردن مهم است.

محسن مخملباف

لندن

فوریه ۲۰۱۷

نوشته حاضر از منابع زیر بهره مند شده است:

- مصاحبه‌های استیون هیس.
- کارگاه‌های آموزشی حسن حمیدپور.
- درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) استیون هیس. توماس جی. والتر.
- کتاب انسان در جستجوی معنا نوشته ویکتور فرانکل.
- رفتار درمانی شناختی، نوشته: هاوتون، کرک، سالکووس کیس، کلارک. ترجمه: دکتر حبیب‌اله قاسم‌زاده.
- مجموعه اشعار خیام.
- از گفته‌های بودا.
- مصاحبه گابریل گارسیا مارکز.