

تئوری اکت

استیون هَیس

محسن مخملباف

ترمیک



تئوری اکت

استیون هیس

محسن مخملباف





تئوری اکت: استیون هَیس

نویسنده: محسن مخملباف

طرح روی جلد: مهسا بزرگامید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن، ۲۰۱۷

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. متن حاضر "تئوری اکت" درس سوم این دوره است

ناشر

منبع:

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

محسن مخملباف

فهرست

۱	مقدمه
۴	مفروضه‌های اکت
۳۹	شناخت فکر
۴۵	اهداف ناممکن در اکت
۴۸	نقش زبان در هیجانات
۵۲	مبانی اکت
۶۱	فکر و پیامدهای آن
۷۸	منابع

يك فكر

معمولا، نه واقعی است،

نه جدی است،

نه با تو یکی است،

نه فایده‌مند است.

يك فكر

فقط يك فكر است.

آن را باور نکن.

به حرفش عمل نکن.

فقط نگاهش کن.

بگذار چون ابر از آسمان ذهنت
بگذرد.

تئوری اکت

مقدمه

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

در این شعر خیام: “چون عاقبت کار جهان نیستی است،
انگار که نیستی” جهان‌بینی و مفروضه خیام است. چرا که
او فرض می‌کند عاقبت این جهان و انسان نیستی است.
مبتنی بر همین جهان‌بینی مفروض، تکنیک رفتاری‌اش را در
مصرع بعدی چنین مطرح می‌کند: “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 می‌گوید: 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 باشیم؟

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 (مفروضه‌های انسان‌شناسی) و توصیه‌های رفتاری (تکنیک‌ها) است. لذا بدون فهم مفروضه‌های هر تئوری، تکنیک‌های آن تئوری روانشناسانه نیز قابل فهم نخواهد بود.

تئوری حاضر، درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش که به طور اختصار اکت نامیده می‌شود نیز، شامل مفروضه‌ها و تکنیک‌هاست

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 آمده‌ایم؟ آیا زیستن ما در این جهان، به این همه زحمتش می‌ارزد؟ 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 هدف ارزشمند زنده بمانند

او می‌گوید: در همان آشویتس، انسان‌های دیگری هم بودند که علیرغم خطر سوختن در آشویتس، به خاطر ارزش‌ها و معنایی 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 برای ما قابل تحمل کنند.»

می‌توان تصور کرد زندگی ما حضور در يك دریای طوفانی است. تئوری اکت به شما وعده آرام‌شدن دریای طوفانی زندگی را نمی‌دهد، بلکه تنها به دنبال آموزش شما، برای آرام زیستن در طوفان‌های زندگی است. چگونه؟ از طریق ارزشمندانه زیستن، به جای هدفمندانه زیستن

تفاوت ارزش با هدف

از نظر تئوری اکت، زندگی هدفمندانه، 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

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

دختر ده‌ساله: (با بی‌حوصلگی) پس کی می‌رسیم مامان؟

این دختر هدفمند است. هدف او رسیدن به شهر بعدی است. خود سفر و رفتن برای او ارزش ندارد، پس در بین راه می‌خواهد تا رنج سفر را کمتر تجربه کند. درست شبیه فرد افسرده‌ای که می‌خواهد تا رنج زیستن را کمتر تجربه کند.

پسر پنج ساله، از اول سفر غرق در لذت است. 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. در نتیجه شادمانه با حواس پنجگانه، تمام لحظات سفر را با لذت تجربه می‌کند

مادر: (به شوهر) يك کمی گاز بده، بچه‌ها خسته شدن.

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 برسد که رسیدن به شهر

بعدی است. اگر او مسئولیت دو فرزند را نداشت، در کنار شوهرش بیدار نمی‌نشست تا جاده را بپاید. شاید چون دخترش می‌خواهید تا طولانی بودن این راه را تجربه نکند پدر: حالا انگارم زود رسیدیم، بعدش چی؟ بین چه بارون با حالی می‌آد..

پدر از زندگی آموخته است که لذت در همین لحظات رفتن به سوی هدف است. در نتیجه علیرغم طولانی بودن راه، از این سفر لذت می‌برد.

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

مثال دیگر:

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

اگر از کلاس درس خود رنج می‌برید، پس 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، هدف‌تان درآمد است. و اگر در هنگام انجام کار خود غرق لذت می‌شوید و تمرکزتان در زمان حال است، پس این کار جزو ارزش‌های زندگی شماست

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

مقایسه ارزش و هدف

۱. ارزش به زمان حال ما معنا 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. خیلی‌ها دکتر و مهندس و دانشمند می‌شوند تا والدین خود

را به اهدافشان برسانند. در نتیجه موفق‌اند، اما خوشبخت نیستند. چرا که خوشبختی نه موفقیت، که ارزشمندانه زیستن است.

۴. هدف نتیجه محور است. اما ارزش فرایند 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 می‌شویم. اگر فکر کنیم ممکن است به هدف نرسیم، مضطرب می‌شویم. اگر رسیدن به هدف دیر شود، استرس می‌گیریم

چگونه ارزش‌های زندگی خود را پیدا کنیم؟

تصور کنید با تکان دادن يك عصای جادویی موفق شوید تمام مشکلات زندگی خود را به یکباره حل کنید. و از این لحظه به بعد آزاد باشید که فقط کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، آن وقت اوقات زندگی خود را چگونه می‌گذرانید، تا از زندگی لذت ببرید و احساس خوشی داشته باشید؟

مثال: رضا مرد ۶۳ ساله، بعد از يك دوران چند ساله افسردگی، عاقبت با اصرار خانواده‌اش راضی می‌شود نزد مشاور روانشناس برود و از او برای بهبود حال خود کمک

بخواهد

مشاور: چه مشکلی شما رو به مطب من آورده؟

رضا: راستش با اصرار خانواده اومدم تا در مورد افسردگی‌ام
کمک بگیرم

مشاور: چرا افسرده‌اید؟

رضا: از دست همین خانواده‌ام آقای دکتر. اونا از يك طرف با
کارها و موقعیت‌شون من رو افسرده می‌کنن، از يك طرف
من رو می‌فرستن پیش شما که حام خوب شه

مشاور: کمی از موقعیتی که باعث رنج‌تون شده برام
می‌گین؟

رضا: تمام هفته کار می‌کنم تا خرج زن و بچه‌ام رو در
بیارم. روزهای تعطیل که می‌شه، از غصه دلم نمی‌خواد که
از رختخواب بیام بیرون. از بدشانسی، دخترم چهل ساله شده
و هنوز ازدواج نکرده. پسر من سی و پنج سالشه و هنوز بیکاره.
خودم در سن ۶۳ سالگی هنوز دارم قسط وام خونه رو می‌دم.
که تا ده ساله دیگه هم ادامه داره

مشاور: می‌شه چند دقیقه تخیل کنی که دیگه افسرده نیستی و
مشکل خانوادگی و مالی نداری، در این صورت وقتت رو چطوری

می‌گذروندی؟

رضا: خب، در این صورت، عصرها می‌رم 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، بعد از ظهرها چه کار می‌کردی؟

رضا: دوست داشتم با دوستانم دورهم 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 چه کاری می‌کردی؟

رضا: کتاب‌های شاهکاری رو که همیشه دوست داشتم بخوونم، می‌خوندم.

مشاور: ورزش، دیدار والدین و دوستان و کتاب خواندن رو که دوست دارید، ارزش‌های زندگی شما هستند. حالا بگو چند ساعت در هفته، 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: فعلا ذهنم درگیر مشکلاته آقای دکتر. راستش منتظرم بالاخره يك روزی بشه که این مشکلاتم حل شه.

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

رضا: نمی‌دونم... نه.

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

رضا: نمی‌دونم.

مشاور: برای این که آدم‌های خوش‌حال، وقت‌هایی که مشکلات‌شون اجازه می‌ده رو 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 که در اختیار خودشونه رو صرف ارزش‌هاشون می‌کنند. می‌دونی اگه ما برای ارزش‌های زندگی خودمون وقت نگذاریم، جریمه‌اش چیه؟

رضا: نه.

مشاور: اضطراب، خشم، افسردگی.

تکنیک یافتن ارزش‌های خود

رضا: حالا باید چی کار کنم که از افسردگی در بیام؟

مشاور: ارزش‌های زندگی‌ات را لیست کن. ببین اگر این مشکلات را نداشتی، وقتت را صرف چه کاری یا چه اشخاصی می‌کردی.

رضا: وقتی روزهام دست خودم نیست تا اون کارها را انجام بدم، یا وقتم را با اونایی که دوست دارم بگذرونم، این لیست چه فایده‌ای داره؟

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

رضا: اون قدر غمگینم که تمام ساعت‌های بیکاری و روزهای تعطیل رو هم به فکر و غصه می‌گذرونم.

مشاور: فکر کردن و غصه خوردن رو يك عمر امتحان کردی، و نتیجه‌اش هم افسردگی بوده. حالا يك مدت هم برای ارزش‌هات وقت بگذار و نتیجه‌اش را در عمل امتحان کن.

نمی‌گم معجزه می‌شه، اما تجربه من با مراجعین دیگه نشان داده، به اندازه ساعاتی که مراجعین برای ارزش‌هاشون وقت گذاشتند، حال‌شون بهتر شده. باید بین حل مشکلات زندگی و ارزش‌های زندگی، يك 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. شاید با افسردگی می‌توانند سر کار نروند، یا کارهای خانه را انجام ندهند، و از زیر بار وظایف شانه خالی کنند، یا ترحم و توجه دیگران را جلب کنند. افسردگی، اضطراب، عصبانیت، یا هر بیماری روانی دیگری که با نفع ثانویه تقویت شود، هرگز خوب نمی‌شود

در انگلستان وقتی بیماری به درمانگاه مراجعه می‌کند و از پزشك برای اضطراب یا افسردگی یا هر نوع بیماری روانی طلب دارو می‌کند، پزشك اول از او می‌پرسد: آیا شما از دولت برای بیماری عصبی‌ای که دارید، کمک مالی می‌گیرید؟ در واقع پزشك 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 خانه‌دار: از وقتی افسرده شدم، خوشبختانه شوهرم شب‌ها زودتر می‌آد خونه.

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

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

مشاور: نمی‌ترسی اگه حال شما بهتر بشه، دوباره همسرتون بره و دوست دختر بگیره؟

مشاور در این مثال به نفع ثانویه بیماری زن خانه‌دار که نوعی جلب ترحم همسر است، اشاره می‌کند

مثال دیگر:

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؟

مادر پسر نوجوان: اصلن مدرسه نمی‌ره آقای دکتر، می‌گه حامل خوب نیست. می‌بینی الانم جواب شما را نمی‌ده. اون دفعه رفتیم خونه ازش پرسیدم: چرا جواب آقای دکتر رو ندادی پَ؟ گفتم: مگه نمی‌بینی افسرده‌ام!

در این مثال افسردگی نوجوان، نوعی فرار از درس و مشق و امتحان است. این مدل مراجعین، چون از بیماری خود نفعی نمی‌برند، نه با دارو و نه با مشاوره درمان نخواهند شد. حتی اگر دوره درمان آن‌ها سال‌ها طول بکشد و حتی اگر دارویی که مصرف می‌کنند، بهترین داروی موجود باشد. آنها تنها وقتی که دیگر از بیماری نفعی نبرند، از بیمارنمایی خود دست برمی‌دارند. هراس اجتماعی نیز، گاهی 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 هرچه تلاش می‌کنید و هزینه درمان نزدیکان‌تان را می‌پردازید، آنها درمان

نمی‌شوند.

مفروضه سوم

نامیدی خلاقانه، يك 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. يك روز دختری را که دوست داشت به 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 دست‌بردار 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. معمولا 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. يك 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: پس 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 کاذب 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 مُسکن آن را تخفیف داد. اگر در جدالی، جراحی بر بدن ما وارد

شود، درد آن جراحی واقعی است. چرا که هم جدال و هم جراحی در عالم واقعی اتفاق افتاده و يك تجربه بیرونی است. اما نشخوارهای رنج‌آور، در مورد آن جدال، يك تجربه ذهنی است و نه واقعی. جدال‌های روزانه ما که تمام می‌شود، شب‌ها در رختخواب تازه تجربیات درونی ما شروع می‌شود.

قصه حسن

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

مشاور: چند ماه پیش بود که دعوا کردی؟

حسن: سه ماه پیش.

مشاور: هنوز جای مشتش درد می‌کند؟

حسن: نه. دیگه خوب شد.

مشاور: پس چرا سه ماهه 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 يك جواب محکم برایش می‌دادم.

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

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

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

حسن: آخه باز يك شینگ (گوشه) دلم می‌گه برم هر چی از دهانم می‌برایه، برایش بگوم. پیش دیگرا 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، علتش مشت او بود. اما علت رنج تو، ذهن خودته و نه واقعیت.

حسن: باید چه کار کنم رنج ایلایم (رهایم) کنه، که شبها

راحت خوابم ببره؟

مشاور: اول بپذیر 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 رنجت، 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.

مشاور: تا نپذیری که بیش از حد لازم عصبانی می‌شی، شروع به تنظیم خشم خودت نمی‌کنی. تا نپذیری که افسرده‌ای، محال است که بتوانی از رختخواب افسردگی خارج بشی. تا نپذیری که به سیگار معتادی، محاله است که سیگار را ترك کنی. تا نپذیری آدم وابسته‌ای هستی، محال است اقدام به رفتار مستقل کنی. تا نپذیری علت بیخوابی‌های تو مشت سه ماه پیش شخص دیگه نیست، بلکه مشکل اصلی، افکار زیاد و متناقض خودته، تغییر تو شروع نمی‌شه.

حسن: داکتر صاحب پذیرش یعنی چی؟

مشاور: پذیرش دو معنی داره:

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

● دوم، اگر می‌تونی شرایط، افکار، احساسات و رفتار رو

تغییر بده، اما اگر نمی‌تونی، آن‌ها را 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 به مشکل بعدی بدل می‌شود. مثلن: بیماری‌های افسردگی امروز ما، به خاطر راه‌حل‌هایی است که برای مشکل اضطراب گذشته انتخاب کرده‌ایم.

قصه دلاور

دلاور جوان سی ساله، بعد از يك بحران عشقی که در تاجیکستان داشته، اکنون در لندن نزد مشاور روانشناس آورده است

مشاور: چه مشکلی شما رو کشونده به مطب من؟

دلاور: افسردگی ام.

مشاور: چی شد که افسرده شدی؟

دلاور: وقتی که در شهر دوشنبه بودم، از عشق شکست خوردم. دختری بود که از ته دل دوستش می‌داشتم. وقتی مرا ترك کرد، زندگی برای من تمام شد.

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

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

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

دلاور: می‌گویید اگر گوشه‌نشینی نمی‌کردم و يك 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

تو برای شکست عشقیات، که گوشه‌گیری بود، به افسردگیات منجر شد. حالا ممکن بود، برای راه‌حل 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. يك مراجع داشتم که خیلی تنها بود، برای تنهایی‌اش می‌اومد پیش من و مشاوره می‌گرفت. بعد يك دفعه دستپاچه به عنوان يك راه‌حل، رفت و ازدواج کرد، حالا مدتی برای حل مشکلات زناشویی‌اش می‌آد اینجا.

دلاور: گیجم کردید. از يك طرف می‌گویید بعد از دست دادن عشقم، روم و عاشق دیگری شوم، و از طرف دیگر مَره (مرا) می‌ترسانید که اگر خانه‌دار شوم (ازدواج کنم)، ممکن است به مشکل خانه‌داری گرفتار شوم. و دوباره پیش شما بیایم. مثل این که همه راه‌ها مَره (مرا)، به کلینیک شما می‌آرد.

مشاور: یادم رفت بگم يك مراجعی هم داشتم که همه‌اش با همسرش دعوا و مرافعه داشت و مدتها می‌آمدند پیش من و اختلافات خود را حل می‌کردند. ناگهان دعوا و مرافعه را رها کردند و راه‌حل طلاق رو در پیش گرفتند. الان هر

دوتای آن‌ها مدتهاست برای افسردگی ناشی از تنهایی می‌آن پیش من.

دلاور: اَکِی دوختور (آقای دکتر) هر دو دسته (هر دو دستم را) نشانه تسلیم شدن بالا می‌بردارم. تماماً سر گیج شدم. حتی گیج‌تر از آن که پامه (پایم را) به کلینیک شما گذاشتم. اگر راه‌حل تنهایی خانه‌دار شدن (ازدواج) نباشد، و راه‌حل جنگ و زنازنی (دعوا و مرافعه) زناشویی، طلاق نباشد، پس راه‌حل چی است؟

مشاور: یك مثال دیگه: فکر کن تو می‌دونی که فکرهاات رنج‌ات می‌دن و برای حواس‌پرتی از رنج‌هاات، می‌گی بلند شم یك چیز خوشمزه بخورم، یك بستنی یا شیرینی، تا کمی بهم خوش بگذره و رنج‌هام دست از سرم بردارند. بستنی یا شیرینی خامه‌ای را می‌خوری و به خودت می‌گی: ای بدك 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 یك راه‌حله. اما بعد از یك سال، بیست کیلو اضافه وزن می‌آری و دکتري می‌گه اگه ترمز رو نکشی، دیگه به من نیازی نداری و باید بری پیش دکتر دیابت.

دلاور: پس راه‌حل برای مشکلات وجود ندارد، چون که هر

راه حل، خودش سبب مشکل بعدی می شود. آیا درست فهمیدم؟

مشاور: بله و نه. شما می تونستی حواس ات را با ورزش از رنج پرت کنی، و حالا به جای دیابتِ ناشی از خوردن شیرینی زیاد و بیست کیلو وزن اضافی، لاغر و خوش اندام شده باشی و معتاد به ورزش. که اگه هر روز يك ساعت ورزش نکنی، کمی حالت بد بشه. می بینی 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، حتما به مشکلات بعدی منجر می شه. پس موقع انتخاب راه حل، فقط نباید به رفع مشکل فعلی فکر کنیم، بلکه باید به پیامدهای مثبت و منفی راه حل خود در درازمدت هم فکر کنیم.

هیچ راه حلی کاملی وجود نداره که همه مشکلات را حل کنه. اما همیشه راه حل هایی وجود داره که برای هر شخصی مناسب تره. بذار يك مثال بزنم تا کمی بخندیم. يك فقیری بود که حتی نمی دونست با این همه فقر، نون شبش رو از کجا پیدا کنه. رفت و مدتی تلاش کرد و بالاخره پولدار شد. دیگه مشکل گرسنه خوابیدن هر شبه را نداشت. اما حالا مشکل اش این بود که پولش را کجا سرمایه گذاری کنه که ارزشش کم نشه. می بینی هر دوتا شون مشکل دارند، اما

این کجا و اون کجا!

دلاور: مثلن اگر شما جای من بودید، کدام راه حل را انتخاب می کردید که فایده اش زیادتر از مشکلات بعدی اش باشد؟

تکنیک

کارت را انجام بده، مشکلات را حل نکن

مشاور: مثال مشهور تئوری اکت از استیون هیس رو در مورد راننده اتوبوس زندگی و مسافران مزاحمش شنیدین؟
دلاور: نه.

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

دلاور: راهم را ادامه می دهم.

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

دلاور: پس مشکل های من چه می شود؟ خود به خود حل

می‌شوند؟ آیا بالای هم جمع نمی‌شوند و بعد زیادت‌تر به
من لطمه نمی‌زنند؟!

مشاور: کافیه بهشون فکر نکنی، بعضی‌هاشون غیب می‌شن.
بعضی از مشکلات فقط زیست ذهنی دارند، افکارت که در
مورد اونا متوقف بشه، اصلن دیگه وجود خارجی ندارن

دوم، برخی از مشکلات اگر واقعی هم باشن، راه‌حلی
ندارن، مثل پیری پدر و مادر من، که هر کاری کنم، دوباره
جوون نمی‌شن. اینجور مشکلات را باید گذاشت توی لیست
پذیرش. هرچی راه‌حل نداره رو فقط باید پذیرفت. نپذیری،
تاوانش افسردگی و خشم و اضطرابه

سوم، برای بعضی مشکلات راه‌حل وجود داره، اما نه همین
الان، بلکه در آینده. اونا رو بگذار در لیست صبر. تا زمانش
نرسه، کاری براش 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 هستن، اما مشکل من و
شما نیستن و از دست من و شما هم کاری براشون بر نمی‌آد.
مثلن توی خبر می‌خونی در يك کشور دیگه زلزله اومده

و دارن دنبال آدم‌های زنده زیر آوارها می‌گردن. اگر توی شهر من این اتفاق افتاده بود، خب وظیفه منم بود که برم هر طوری که ازم برمی‌آد، کمک کنم. اما حالا که من فقط خواننده خبر زلزله هستم، 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

دلاور: فهمیدنش برایم سخت است. من حتی نمی‌توانم از فکر و خیال عاشقی از دست داده، خلاص شوم

مشاور: بذار يك 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؟ مری 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. مثلاً 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 پیشبینی می‌کنی که نمی‌تونی؟

دلاور: بعد از شکست خوردن در عاشقی‌ام، همیشه خواطرم (نگرانم)، از خودم می‌پرسم که 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 يك ذكری 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 يك کمی بدتر از حالا می‌شه و یا يك کمی بهتر از حالا.

زندگی پایین و بالا داره. زندگی مثل زیستن در يك اقیانوس طوفانی پر از امواجه. ذهن ما دنبال اینه که این اقیانوس يك 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 زندگی با امواجش پایین و بالا
بریم. مشکلات همین امواج‌اند. به فکر از بین بردن امواج
نباش. در قایقات، 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 کارم را ادامه دهم، فکر بد خود به خود می‌رود؟ اگر
هرچه به ذهنم آمد، به زبان بیارم، و اجرا کنم، جریمه‌اش
اضطراب و روح افتادگی (افسردگی) است

مشاور: آفرین، تئوری اکت که برای درمان شما استفاده
می‌کنیم، به دنبال قطع رابطه فکر و رفتار است. اگر ذهن
شما هزار فکر منفی بکشد، اما دست و پای شما از ذهن شما
تبعیت نکند، عیبی ندارد

دلاور: چه خیل؟ (چه جوری؟) وقتی که شبها خوابم نمی‌برد،
مقابل فکرهايم ايستاده‌گري کنم

مشاور: تکنیک‌هایی را یاد بگیر که فکرها کم بشه.

دلاور: چه خیل؟ (چه جوری؟)

مفروضه هفتم

کار ذهن تولید فکر است

مشاور: مغز رو نمی‌شه خاموش کرد. فکر را نمی‌شه کنترل کرد. تنها می‌شود آن را نظاره کرد و هدفش را پیدا کرد، تا از شدتش کاسته بشه. از نظر تئوری اکت، ما همیشه انگار در نوعی 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 در گذشته، تا بینه علت بدبختی‌های امروز ما چه کسی و چه چیزی بوده. یا نگران آینده، که نکنه بلای جدیدی سرمون بیاد.

دلاور: چه خیل می‌شود در زمان حال زندگی کنم؟

مشاور: با دوتکنیک:

● **تکنیک اول:** يك کارگيه. وقتی حواسات را فقط متمرکز بر يك کار می‌کنی، فکرهای اضافی فرصت حضور پیدا نمی‌کنن. اما چند کارگی در يك زمان، هم ذهن را آشفته می‌کنه و هم از لابلای اونا افکار دیگه سر و کله‌شون پیدا می‌شه.

● **تکنیک دوم:** تمرکز بر حواس پنجگانه: ما توی فکر هستیم و درست نمی‌بینیم و درست نمی‌شنویم و لامسه و شامه و چشایی ما تعطيله. داریم غذا می‌خوریم، اما نه به رنگ

و فرم غذا نگاه می‌کنیم، نه به صدای جویده‌شدن غذا گوش می‌کنیم. نه بوی غذا را استشمام می‌کنیم و نه طعم آن را زیر زبان مزه‌مزه می‌کنیم. چرا که در وقت غذا خوردن هم درگیر افکارمون هستیم. درست مثل زمانی که خوابیم و رویا می‌بینیم. تفاوت‌اش اینه که در اینجا افکار، جای رویاهای ما را گرفتن. 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، در همه کارها

چرا به گذشته می‌رویم؟

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

دوم: برای نشخوار فکری درباره 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 مورد صحیح رفتن به گذشته است، تا خطاهای قبلی را تکرار نکنیم. بقیه موارد، افسردگی آورند

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 مَه حریف شده، نمی‌تانم. دچار اضطرابم هم شده‌ام. یك دفعه به فکر می‌شه که با نفر دست به یخن (یقه) شده‌ایم، یکی دیگه خوده کشته رانیستیم. (در حال کشتن همدیگر هستیم).

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

از نظر تئوری اکت از اضطرابها نباید گریخت، بلکه بایستی آنها را تجربه کرد. من وقتی مضطرب می‌شم، به خودم می‌گم در اضطرابت بنشین. یا می‌گم با ترس‌هات روبرو شو. یك مثال بزنم: یك مراجعی داشتم که دچار حمله اضطراب یا به اصطلاح پنیک‌اتک می‌شد، دستش

می لرزید، تپش قلب می گرفت. بهش یاد دادم حواسات رو پرت نکن، به لرزش دست نگاه کن. به تپش قلبات نگاه کن. درباره اش قضاوت نکن، فقط نگاهش کن. خودش خواهد رفت. یادت نره درد موقته، اما رنج می تونه مستمر بشه و اون وقت اسمش می شه افسردگی، یا اضطراب.

حسن: هفته پیش فکره از مشکلم دور کردم. گاهی البته. حام بهتر بود

مشاور: چرا حواست رو پرت کردی از مشکلات؟

حسن: می خواستم اضطرابه کم کنم.

مشاور: موثر بود؟

حسن: کمی.

مشاور: چه جوری حواسات رو پرت کردی؟

حسن: کمی مشروب خوردم و خوش گذروندیم.

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

حسن: نه.

مشاور: از فکرهات می‌پرسی، فایده‌شون چیه؟ تا چه حد با واقعیت انطباق دارن. چقدر منطقی هستن. و یادت نره که فکرهات رو با خودت یکی نگیری. فکر کن ذهن تو آسمونه و افکارت ابرهای درگذر. یادت باشه، يك فكر فقط يك فكره و واقعی نیست. برای همین باور ما به يك فكر در زمان‌های مختلف تغییر می‌کنه.

حسن: فکرهای زیاد که نمی‌مانن (نمی‌گذارند) شب‌ها خوابم بیره يك طرف. مشکل بدتر، فکرهایم تبدیل می‌شن به هیجانات. مه‌ره (من را) غمگین و یا افسرده می‌کنن. ایناره چه قسم کنترل کنم؟

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

حسن: وقتی غم دارم، جاش اینجاست، داخل گلویم.

مشاور: اگه غصه توی گلوت رو بخوای تشبیه کنی، شبیه چیه؟

حسن: يك توپ پینگ پونگ.

مشاور: تکنیک اینه که توپ رو با فکرت، با ماساژ، با اسکن کردن گلوت، بندازی از گلوت بیرون

تکنیک

فکر را جدی، واقعی و با خود یکی نگیر

مشاور: ما بی‌جهت افکارمون رو جدی و واقعی می‌گیریم. شاید تنها ده درصد فکرهای ما با واقعیت یکی باشن.

حسن: ای گپی که گفتید، کی به یاد می‌مانه. راه ساده‌تر نیست؟

مشاور: راهش اینه که ذکر بگی، تا این جملات در مغزت ثبت بشه و هر وقت دچار فکر غلط شدی، یادآوری این ذکرها، مانع از مغلوب شدن تو در مقابل افکارت بشه. اون ذکرهای کارآمد اینها هستند

● فکرت رو جدی نگیر.

● فکرت رو واقعی نگیر.

● من فکرم نیستم. بلکه الان يك فکری در سر دارم.

● فایده این فکر چیه؟

حسن: برای چی ما دچار فکر می‌شیم؟

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 يك فکر می‌آیه، بندی (اسیر) می‌کنه. آدم چطو می‌تانه از فکر خود رو آزاد کنه؟

مشاور: زمانی که ذهن درگیر افکار منفی می‌شه، نمی‌تونه شیفِت کنه. اول لازمه تکنیک چهار نوع سبک توجه رو یاد بگیری. ذهن ما چهار جور تمرکز داره:

چهار نوع سبک توجه

● **اول.** بیرونی و متمرکز: مثل وقتی که ذهن حواسش به پیدا کردن يك آدرسه

● **دوم،** بیرونی و غیر متمرکز: مثل وقتی رفتیم توی خیابون و همه طرف رو نگاه می‌کنیم و دنبال چیز خاصی نیستیم

● **سوم،** درونی و متمرکز: مثل زمانی که بر يك خاطره خاص، یا مشکلی خاص تمرکز می‌کنیم

● **چهارم،** درونی و غیر متمرکز: مثل وقتی که از فکری به فکر دیگه می‌ریم. مثل پرنده‌ای که از شاخه‌ای به شاخه دیگه

می‌پره

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 دیگر تمرکز کنه. یا از حالت درونی حواسش را به بیرون بده. و 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 کار بدنی، حواسات را از فکرت دور کن

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 غصه درونت برگردونه

راه‌های برخورد با فکر

حسن: وقتی يك فكر به سرم می‌آیه، چی کار کنم؟ هفته پیش هر کاری کردم نتانستم جلوی آمدن فکرهايمه بگیرم

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

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

۲. هرچی فکرت می‌گه رو فقط يك فکر بدونی و نه واقعیت، و هدفش رو بدونی و آنچه از تو می‌خواد را انجام ندی. و ازش بپرسی فایده‌ات چیه؟

فکرت دیگری است، تو فکرت نیستی.

حسن: تا يك فکر در ذهنم می‌آیه که فلانی قصد داره آزارم بده، عصبانی یا غمگین می‌شم

مشاور: می‌دونی چرا؟ چون فکرت رو باور می‌کنی. همان‌طور که اگر کسی زیاد غر بزنه، به او توجه نمی‌کنی تا دست از سرت برداره. وقتی ذهناً 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 در فرهنگ ما برای فکر کردن ارزش قائل‌اند. در حالیکه فکر زیاد، نشانه افسردگیه. 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. مادرم همیشه می‌گفت: زیاد فکر نکن، فیلسوف می‌شی. حالا می‌بینم به جای فیلسوف، افسرده شدم.

مشاور: اهل شوخی و مسخره بازی کردن هم هستی؟

حسن: وقتی که سر کیف (سر حال) هستم، یا یکی از دوستایم چت و پت (چرت و پرت) می‌گه، دلم می‌شه مسخره‌اش کنم.

مشاور: چرا همین کار رو با فکرت که مدام چرت و پرت می‌گه نمی‌کنی؟

حسن: مگر شما فکر خودتان رو مسخره می‌کنین؟

مشاور: زیاد. مثال: یه فکر به سرم می‌آد که شما می‌آیین اینجا پول می‌دین، وقت من و خودتون رو می‌گیرین، اما دوباره می‌رین فکرهاتونو باور می‌کنین و افسرده می‌شین.

حسن: در این مواقع چه می‌کنین؟

مشاور: می‌رم جلوی آینه و مثل گزارشگر تلویزیون برای خودم اخبار می‌گم: بینندگان عزیز به سرفصل خبرها توجه کنید. امروز در شهر لندن، در ساعت هشت، به ذهنم آمد که من عمرم را دارم بیهوده برای مراجعین هدر می‌دهم، به نظر نمی‌رسد مراجعین قصد درمان خود را داشته باشند. یا می‌گم: توجه توجه! احساس می‌کنم خیلی بدبختم و این تقصیر دیگران است، بهتر است با همه قطع رابطه کنم. این بود آخرین اخبار مزخرف ذهن من. تا اخبار مزخرف بعدی ذهنم، شما را به افکار مزخرف ذهن خودتون می‌سپارم

چرا با فکر خود به آینده می‌رویم؟

حسن: دلشوره دارم که يك اتفاق بدی می‌افته.

مشاور: چون اضطراب داریم که اتفاق بدی می‌افته، می‌خواهیم مانع از اون بشیم. در این مورد هم همون ذکرها خوبند:

● فکرتو واقعی نگیر.

● فکرتو جدی نگیر.

● از فکرت فاصله بگیر، از طریق نگاه کردن.

● فکرت را مسخره کن، از طریق آواز، از طریق گزارشِ گزارشگر تلویزیون.

● خودت را با فکرت یکی نگیر.

یا در زمان حال همان از طریق:

● تمرکز بر تنفس.

● تمرکز کن بر کاری که می‌کنی: تمرکز بر کاری که دست و پایت انجام می‌دهند. اگر غذا می‌خوری تمرکز بر غذا. اگر سر کلاسی، تمرکز بر کلاس

یا با ارزشهات زندگی کن، نه با اهداف:

● هر چه را می‌تونی تغییر بده، هرچه را نمی‌توانی بپذیر.

● دنبال علت نگرد.

● دنبال مقصر نگرد.

● با اضطراب‌هایت روبرو شو، ازشون فرار نکن.

● کارت را ادامه بده و به خاطر مشکلات کارت را قطع نکن.

● 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: تصمیم می‌گیرم دیگه هیچ وقت ناراحت، غمگین، یا عصبانی نشوم.

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

حسن: می‌خواهم دیگه آرامش داشته باشم. دیگه هیچ وقت با دیگران مشکلی نداشته باشم

مشاور: اما این اهداف مرده‌هاست. راهش يك کمی صبره، وقتی مردیم، هر دوتامون راحت می‌شیم

حسن: خب آمدم پیش شما و می‌خواهم علت مشکلاته بدانم

مشاور: این اهداف بینشی است. اگر دنبال علت مشکلات هستی، باید بری روان‌درمانی. تئوری اکت کاری در این زمینه برات انجام نمی‌ده. راستی فکر نمی‌کنی جستجوی علت مشکلات، فرار از زمان حال به گذشته است؟ فکر نمی‌کنی به جای پذیرفتن مسئولیت حل مشکلات، داری به دنبال مقصر می‌گردی؟

حسن: خب، راستش می‌خوام همیشه موفق باشم.

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

برخورد سه نسل روانشناسی با فکر

نسل اول: پاولوف: (شرطی‌سازی) 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. آن‌ها 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. توصیه می‌کردند باید فکرمان را عوض کنیم. ایس می‌گفت: بخصوص باید باورهايمان را بی‌اعتبار کنیم

نسل دومی‌ها می‌گفتند: حواستو پرت کن/ فکر خوب را

جایگزین فکر بد کن

نسل سوم: مثل استیون هیس در تئوری اکت

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

نسل سومی‌ها 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 بدنی گرفت، و چگونه تمام شد

نسل سومی‌ها می‌گویند: ذهن يك 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 ایجاد هیجانات

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

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

مشاور: اما بزرگتر که شد، همین که یکبار آبلیمو خورد
و با اسم آبلیمو آشنا شد، این مزه با واژه آبلیمو به
هم متصل می‌شن. حالا چه آبلیمو بخوره و چه اسم
آبلیمو 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، شرطی‌شدن، مربوط به محیطه، اما در تئوری اکت،
شرطی‌شدن، 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 می‌کنن. 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: اهل افغانستان.

مشاور: چند وقته به لندن مهاجرت کردی؟

حسن: پنج سال.

مشاور: چرا مهاجرت کردی؟

حسن: داکتر صاحب، از بچگی دَ (در) ناامنی کلان شده‌ام. ده فی صد (ده درصد) خانواده و قوم و خویش‌های‌مان در جنگ‌های چهل ساله در افغانستان از بین رفتن. سی فی صدشان (سی درصد) هم مهاجرت کردند، به ایران یا پاکستان یا جاهای دیگه دنیا. مه 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.

مشاور: چرا؟

جوان: نمی فامم. (نمی فهمم)

مشاور: چون واژه افغانستان در ذهن تو همون نقش واقعیت کشور افغانستان رو داره. از افغانستان بیرون اومدی، اما افغانستان از ذهن تو بیرون نرفته. واژه افغانستان، چه بشنوی، چه به یاد بیاری، همان رنج ناامنی افغانستان واقعی رو برات ایجاد می کنه. منم همین طور هستم. یه شعر برای خودم گفتم: از ایران رفتم و ایران نرفت از من

برای همین نسل سومی ها می گویند: شرطی شدن در رابطه با انسان، شرطی زبانیه، نه شرطی محیطی

دوری گزینی از منبع درد، نزدیکی به منبع لذت

حسن: بسیار دلم به وطنم تنگ شده، کوه ها و دشت هایش... کوچه ها و سرك های کابل... اما احساس می کنم، از برگشتن به اونجه (آنجا) می ترسم.

مشاور: در آزمایشگاه چند موش را در يك قفس تاریك انداختن. بعد از دقایقی نوری را روشن کردن و دری را باز کردند، که به قفس دیگری متصل بود. موش ها وقتی وارد قفس

جدید شدند، پنیر 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 دیگر 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 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 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 يك راه جدید پیدا می‌کنی

اهداف اکت

حسن: لطفا اهداف اکت را در درمان خلاصه کنین؟

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

اکت می‌گوید: بخش قابل توجهی از ترس و خشم و غم ما، جزء طبیعت انسانی

اکت می‌گوید: اجتناب و حواس‌پرتی، در کوتاه مدت تسکین می‌دهد، اما مشکلات و پریشانی را در دراز مدت وخیم‌تر می‌کند و مانع از زندگی با معنا و هدفمند و پر شور می‌شود

اگر اجتناب زیاد شود،

زندگی با معنا و پرشور از دست می‌رود.

اگر شخصی شغل ارزشمندی را می‌خواهد، اما با استرس‌هایش کنار نمی‌آید، معلوم می‌شود که او شغل ارزش او نیست، هدف او نه

اکت می‌خواهد ما افکارمان را بی‌قضاوت، بی‌تفسیر، 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 آن است

اکت می‌خواهد ارزش‌های زندگی را به ما بشناساند و ما را به آن متعهد کند

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

مشاور: اگر این خشم يك شی بود، شبیه چی بود؟

حسن: توپ پینگ پونگ.

مشاور: 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؟ در این صورت احساس بدی که از همکاری با دیگری داری تخفیف می‌یابد

تعویض نه، تعمیر

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

سببی 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 خویشتن است. یعنی: مشکلات درون فردی است

در نقطه مقابل، طرحواره درمانی می‌گوید: مشکلات مزمن 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 متفاوت‌اند. 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 يك 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 بك) من به تئوری شما، سی بی تی ایمان ندارم.

آرون بك: به ایمان نیازی نیست. تئوری مرا در مورد خودت آزمایش کن، اگر جواب مثبت بود و علایم مشکلات 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 يك 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، 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 بدبختی‌هام گشتم، دنبال مقصریابی، خودمو و دیگران رو سرزنش کردم. آخرش هم معتاد شدم

مشاور: چهار نوع حواس‌پرqi کردین، تا رنج خود را کاهش بدین، اما در واقع درمان نشدین

۱. خوردن، که نقش مسکن رو براتون داشته، اما پیامدش اضافه وزن شما بوده

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

۳. با تلفن همراه، تلویزیون، حواس خودتون رو از رنج‌تون 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 رنج‌هام داشتم؟

مشاور: خیلی راه‌ها. بذار برات بشمرم:

۱. خود رو با فکر یکی نگرفتن.

یعنی این که:

. نگو بر این باورم که...

. نگو به اعتقاد من...

. نگو من فکر می‌کنم که...

. بگو الان يك فکری دارم... یعنی ممکنه يك 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 خیابون‌اند، به فکرهات نگاه کن. جدی‌شون

نگیر. بذار بیان و برن. برنگرد که از پشت نگاه‌شون کنی.

۳. پذیرش: هرچی رو می‌تونی تغییر بده. هر چی رو نمی‌تونی،

پذیر

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؟
دلایلش 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
رویارویی با اضطراب

۱۲. آموزش حل مساله.

۱۳. الگو سازی: مشاهده افرادی که رفتار سازگارانه دارند.

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 مهمه، نه باورهای تو، نه
طرحواره‌های تو. اصلا فکر تو مهم نیست. بلکه جدی

گرفتن، واقعی گرفتن و پاسخی که به فکر می‌دهی علت مشکل توست. در واقع این که به چی فکر می‌کنی مهم نیست، چه جوری فکر کردن مهم است

فکر و پیامدهای آن

ای که از فکر
گره‌های تو صد چندان شد
مولانا

در روانشناسی، تئوری‌های مختلف به شیوه‌های متفاوتی
با فکر و پیامدهای آن روبه‌رو می‌شوند

روانکاوی (Psychoanalysis) - فروید

روانکاوی فکر را عمدتاً حاصل فرآیندهای ناخودآگاه می‌داند.
فروید معتقد بود که بسیاری از افکار و انگیزه‌های ما در
ناخودآگاه سرکوب شده‌اند و می‌توانند از طریق رؤیاها،
لغزش‌های زبانی یا تداعی آزاد آشکار شوند. از این دیدگاه،
پیامدهای فکر می‌توانند در قالب اضطراب، تعارض‌های
درونی یا رفتارهای ناهشیار ظاهر شوند. درمان از طریق
کشف این افکار سرکوب‌شده و آوردن آن‌ها به سطح آگاهی
انجام می‌شود

رفتارگرایی (Behaviorism) - اسکینر و واتسون

رفتارگرایان معتقدند که فکر به‌خودی‌خود اهمیتی ندارد،
بلکه فقط رفتار قابل مشاهده مهم است. آن‌ها فکر را
به‌عنوان یک رفتار درونی آموخته‌شده در نظر می‌گیرند که

تحت تأثیر شرطی‌سازی و محیط قرار دارد. از این دیدگاه، پیامدهای فکر ناشی از تقویت‌ها و تنبیه‌هایی است که فرد در طول زندگی دریافت کرده است. به همین دلیل، برای تغییر پیامدهای منفی، رفتارگرایان بر بازآموزی افکار و رفتارها تمرکز می‌کنند

شناخت‌گرایی (Cognitive Psychology) – پیاز، بک، الیس

مکتب شناخت‌گرایی بر فرآیندهای فکری، نحوه پردازش اطلاعات و باورهای افراد تمرکز دارد. این دیدگاه معتقد است که افکار ما به‌طور مستقیم بر احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارند. مثلاً، اگر فردی باور داشته باشد که شکست‌خورده است، احساس افسردگی خواهد کرد و از تلاش‌های جدید اجتناب خواهد کرد. درمان شناختی-رفتاری (CBT) به افراد کمک می‌کند تا افکار ناکارآمد خود را شناسایی و اصلاح کنند تا پیامدهای منفی حسی و رفتاری آن کاهش یابد

انسان‌گرایی (Humanistic Psychology) – مزلو، راجرز

روانشناسان انسان‌گرا فکر را در چارچوب رشد فردی، خودشناسی و انگیزه‌های درونی بررسی می‌کنند. از این دیدگاه، اگر افکار فرد در جهت خودشکوفایی و پذیرش خود باشد، پیامدهای مثبتی خواهد داشت. اما اگر فرد دچار افکار منفی و تحقیرکننده باشد، رشد او محدود خواهد شد. بنابراین، رویکرد انسان‌گرایانه بر رشد فردی، پذیرش خود و محیط حمایتی تأکید دارد

نوروسایکولوژی (Neuropsychology)

از منظر نوروسایکولوژی، فکر نتیجه فعالیت‌های مغزی و عصبی است. این دیدگاه نشان می‌دهد چگونه ساختارهای مغزی، انتقال‌دهنده‌های عصبی و فعالیت‌های الکتریکی مغز بر تفکر و پیامدهای آن تأثیر می‌گذارند. برای مثال، کمبود سروتونین می‌تواند با افکار منفی و افسردگی مرتبط باشد، و افزایش دوپامین ممکن است تفکر خلاق را تقویت کند

طرحواره‌درمانی (Schema Therapy) – جفری یانگ

در طرحواره‌درمانی، فکر به‌عنوان نتیجه الگوهای ذهنی عمیق (طرحواره‌ها) دیده می‌شود که از دوران کودکی شکل گرفته‌اند

- طرحواره‌ها باورهای بنیادی درباره خود، دیگران و جهان هستند که به مرور در ذهن فرد تثبیت می‌شوند
- اگر فرد طرحواره‌های منفی (مثل بی‌ارزشی، طرد شدن یا شکست) داشته باشد، افکار او به‌طور خودکار در همان مسیر پیش می‌روند

• درمان بر شناسایی، اصلاح و تغییر این طرحواره‌های ناسازگار متمرکز دارد. مثال: فردی که طرحواره “من دوست‌داشتنی نیستم” را دارد، همیشه فکر می‌کند که دیگران او را ترک خواهند کرد، حتی اگر شواهدی بر خلاف آن وجود داشته باشد. در طرحواره‌درمانی، او یاد می‌گیرد که این افکار حاصل گذشته او هستند و نه واقعیت کنونی

گشتالت‌درمانی (Gestalt Therapy) – فریتز پرلز

در گشتالت‌درمانی، فکر به‌عنوان یک جنبه از تجربه کلی

فرد دیده می‌شود، اما نه مهم‌ترین بخش

- این رویکرد بیشتر بر اینجا و اکنون تأکید دارد تا فرد در لحظه زندگی کند. اگر فرد بیش از حد درگیر افکار گذشته یا آینده باشد، از واقعیت کنونی غافل می‌شود
- در گشتالت‌درمانی، فرد تشویق می‌شود که افکار خود را به صورت تجربی بررسی کند و از احساسات و بدن خود آگاه باشد. مثال: اگر فردی مدام فکر کند که “من آدم ناتوانی هستم”، از او خواسته می‌شود که این فکر را با صدای بلند بیان کند، احساساتش را در لحظه بررسی کند و ببیند آیا واقعاً چنین چیزی را در بدن و هیجانات خود حس می‌کند یا نه

روانشناسی تحلیلی (Analytical Psychology) - کارل یونگ

در روانشناسی یونگ، فکر بخشی از ناخودآگاه فردی و جمعی است

- افکار ما می‌توانند از ناخودآگاه شخصی (تجارب فردی سرکوب‌شده) یا ناخودآگاه جمعی (نمادها و آرکی‌تایپ‌های مشترک میان همه انسان‌ها) نشأت بگیرند
- بسیاری از افکار، ناشی از آنیما و آنیموس (جنبه‌های زنانه و مردانه روان)، سایه (بخش‌های سرکوب‌شده شخصیت)، و آرکی‌تایپ‌های کهن هستند

- فرد باید از طریق فرآیند فردیت (Individuation) این افکار را بررسی کند، با سایه‌های خود روبه‌رو شود و به وحدت روانی برسد. مثال: فردی که مدام فکر می‌کند “دیگران مرا درک نمی‌کنند”، ممکن است در واقع با سایه خود روبرو نشده باشد، یعنی بخش‌هایی از خودش را سرکوب کرده که

نیاز به بیان دارند. یونگ این افکار را نشانه‌هایی از فرآیند عمیق‌تری در ناخودآگاه می‌داند

تئوری EMDR - فرانسین شاپیرو

(حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد از طریق حرکات چشم)

فکر در ارتباط با تجربیات آسیب‌زا و پردازش ناکامل آن‌ها در مغز بررسی می‌شود

۱. افکار منفی، نتیجه پردازش نادرست تجربیات گذشته‌اند:

- وقتی فرد یک تجربه آسیب‌زا را پشت سر می‌گذارد، مغز ممکن است نتواند آن را به درستی پردازش کند
- این خاطره در یک حالت “منجمد” و پردازش‌نشده باقی می‌ماند و به صورت افکار، احساسات و واکنش‌های منفی در زمان حال ظاهر می‌شود

۲. افکار منفی اغلب به باورهای ناکارآمد تبدیل می‌شوند:

- به جای اینکه فرد تجربه آسیب‌زا را به‌عنوان یک اتفاق در گذشته ببیند، آن را به خود نسبت می‌دهد
- برای مثال، فردی که در کودکی مورد انتقاد شدید قرار گرفته، ممکن است این فکر را در خود تثبیت کند که “من بی‌ارزش هستم.”

۳. با انجام حرکات دوطرفه (مانند حرکت چشم از چپ به راست)، مغز فرد تشویق می‌شود تا خاطرات آسیب‌زا را دوباره پردازش کند

- در این فرآیند، فرد یاد می‌گیرد که به جای افکار منفی مثل “من مقصرم”، آن‌ها را به باورهای مثبت‌تر مانند “من

ارزشمند هستم” تغییر دهد. مثال
فردی که در یک تصادف رانندگی بوده، ممکن است
فکر کند: “من دیگر هیچوقت در رانندگی احساس امنیت
نخواهم کرد.” در طول جلسات EMDR، مغز او تجربه را
مجدداً پردازش می‌کند و این فکر ممکن است جایگزین
شود با: “آن تصادف یک اتفاق بود، اما من می‌توانم دوباره
احساس امنیت کنم.”

نظریه ذهن‌گرایی (Metacognition) – آدریان ولز

- مشکل اصلی، خودِ فکر نیست، بلکه نحوه فکر کردن
دوباره فکر است
- افراد دچار باورهای فراشناختی ناسازگار می‌شوند، مثل
اینکه “من نباید هیچوقت فکرهای منفی داشته باشم.”
- در درمان فراشناختی (MCT)، فرد یاد می‌گیرد که نسبت
به افکارش انعطاف‌پذیرتر باشد. مثال: فردی که فکر می‌کند
“اگر نگران نباشم، اتفاق بدی می‌افتد”، یاد می‌گیرد که
نگرانی همیشه ضروری نیست و می‌تواند آن را کنترل کند

روانشناسی فراشخصی (Transpersonal Psychology)

این رویکرد، فکر را نه صرفاً یک پدیده شناختی، بلکه
به عنوان بخشی از رابطه انسان با آگاهی گسترده‌تر، معنویت
و تجربیات متعالی می‌بیند

۱. فکر به عنوان محدودکننده آگاهی

- بسیاری از مکاتب فراشخصی (مثل کارلوس کاستاندا، کن
ویلبر، استانیسلاو گروفر) معتقدند که فکر معمولی (mind)

یک فیلتر است که ما را از تجربه واقعیت گسترده‌تر بازمی‌دارد

- ذهن منطقی و تحلیلی می‌تواند فرد را در الگوهای فکری محدودکننده و وابسته به نفس (ego) نگه دارد
- راه‌رهایی از این محدودیت، گسترش آگاهی از طریق مراقبه، تجربه‌های عرفانی، و تکنیک‌های تغییر آگاهی است. مثال: فردی که مدام درگیر افکار خود است، ممکن است در حالت مراقبه به نقطه‌ای برسد که فکر “ساکت” شود و او احساس یگانگی با جهان را تجربه کند

۲. دو سطح فکر:

- **فکر معمولی** (Ordinary Thought): افکاری که بر اساس منطق، زبان، حافظه و الگوهای ذهنی گذشته ساخته شده‌اند. این نوع فکر با هویت شخصی و خودآگاه در ارتباط است

- **فکر متعالی** (Transcendental Thought): نوعی آگاهی فراتر از ذهن روزمره که به شهود، بینش‌های معنوی و تجربه‌های وحدت‌بخش مرتبط است. مثال: لحظه‌هایی که فرد بدون تحلیل ذهنی، ناگهان به یک “بینش عمیق” درباره زندگی خود یا حقیقت هستی می‌رسد

۳. نقش فکر در تجربیات عرفانی و حالات تغییر یافته آگاهی (ASC - Altered States of Consciousness)

- روانشناسی فرا شخصی بر حالات تغییر یافته آگاهی مانند مراقبه، تجربه‌های نزدیک به مرگ (NDE)، رؤیاهای شفاف، و تجربیات روانگردانی (مانند کار استانیسلاو گروف با تنفس

هولوتروپیک) تأکید دارد

• در این حالت‌ها، فرد ممکن است از فکر معمولی فاصله گرفته و به سطحی از آگاهی بدون کلمات و مفاهیم دست یابد. مثال: کسی که تجربه نزدیک به مرگ داشته است، ممکن است گزارش کند که برای مدتی “بدون فکر” بوده، اما احساس یکی شدن با کل هستی را داشته است

۴. فراتر رفتن از فکر (Transcending Thought) - مسیر رشد معنوی

• در روانشناسی فرا شخصی، رشد واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد یاد بگیرد به فکر خود به‌عنوان یک ابزار نگاه کند، نه به‌عنوان حقیقت مطلق

• تکنیک‌هایی مانند مراقبه، یوگا، تنفس عمیق، و سفرهای درونی می‌توانند فرد را از چسبیدن به افکار محدودکننده رها کنند

• این فرآیند شباهت زیادی به مفهوم دیفیوژن شناختی (Cognitive Defusion) در ACT دارد، اما در سطحی عمیق‌تر و با تأکید بر تجربه‌های معنوی. مثال: فردی که در یک تجربه مراقبه‌ای عمیق متوجه می‌شود که “من افکارم نیستم، بلکه چیزی فراتر از آن هستم.”

تئوری ACT: - استیون هیز

Acceptance and Commitment Therapy

در ACT، فکر به‌عنوان یک پدیده ذهنی و زبانی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند انسان را از لحظه حال دور کند. در این رویکرد

- مشکل اصلی زمانی ایجاد می‌شود که فرد بیش از حد به افکار خود چسبیده و آن‌ها را واقعیت مطلق تلقی می‌کند
- بسیاری از افکار منفی و خودانتقادی اجتناب‌ناپذیر هستند، اما نکته مهم این است که چگونه با آن‌ها برخورد کنیم
- در ACT، به جای تلاش برای تغییر فکر، تأکید بر ایجاد فاصله از آن‌ها (Defusion) و مشاهده آن‌ها بدون قضاوت است

- افراد یاد می‌گیرند که به جای جنگیدن با افکار، آن‌ها را بپذیرند و بر ارزش‌های خود متمرکز شوند. مثال: به جای اینکه فرد بگوید ”من شکست خورده هستم“ و آن را حقیقت بداند، یاد می‌گیرد که بگوید ”دارم فکری را تجربه می‌کنم که می‌گوید من شکست خورده هستم.“ این تغییر کوچک به او کمک می‌کند تا کمتر درگیر افکار منفی شود

فکر و پیامدهای آن از نگاه رهبران معنوی

اوشو:

اوشو فکر را به‌عنوان یک ابزار مفید، یک مانع در مسیر آگاهی و آزادی، و مانعی برای تجربه‌ی لحظه‌ی حال می‌داند

۱. ذهن یک ابزار است، نه حقیقت:

اوشو می‌گوید که فکر یک ابزار کاربردی است، اما بیشتر انسان‌ها اسیر ذهن خود شده‌اند و به اشتباه آن را هویت اصلی خود می‌پندارند. ”ذهن یک خدمتکار عالی است، اما یک ارباب وحشتناک.“ به این معنا که اگر فکر تحت کنترل ما باشد، مفید است، اما اگر ما اسیر فکر شویم، آرامش و

آزادی خود را از دست می‌دهیم

۲. فکر از گذشته و آینده تغذیه می‌کند، اما حقیقت در لحظه‌ی حال است

فکر همیشه یا به گذشته وابسته است (خاطرات، پشیمانی‌ها) یا به آینده (ترس‌ها، برنامه‌ها). اما زندگی در “اینجا و اکنون” اتفاق می‌افتد و ذهن با سرگردانی در گذشته و آینده، ما را از تجربه‌ی زندگی واقعی محروم می‌کند. “ذهن همیشه یا در گذشته است یا در آینده؛ و هر دو توهم‌اند. لحظه‌ی حال تنها واقعیت است.”

۳. فکر مانع از آگاهی و شهود است

اوشو فکر را مانعی برای تجربه‌ی آگاهی ناب و شهود درونی می‌داند. او می‌گوید: “وقتی فکر می‌کنی، نمی‌توانی ببینی. وقتی ببینی، نیازی به فکر کردن نداری.”

۴. خاموش کردن ذهن، کلید آزادی است

سکوت ذهن، دروازه‌ای به سوی آگاهی و آرامش واقعی است. اما این به معنای سرکوب فکر نیست، بلکه باید ذهن را مشاهده کرد و اجازه داد که خودبه‌خود آرام شود. اوشو می‌گوید: “سعی نکنید فکر را متوقف کنید، فقط نظاره‌گر آن باشید. مشاهده، به تدریج فکر را محو می‌کند و شما را به سکوت درونی می‌رساند.”

اوشو مدیتیشن را ابزار رهایی از جریان بی‌پایان افکار می‌داند. او پیشنهاد می‌کند که با آگاهی و بدون درگیر شدن، به افکار خود نگاه کنیم. او می‌گوید: “مدیتیشن یعنی

آگاهی؛ یعنی درک اینکه تو فکرهایت نیستی. تو مشاهده‌گر هستی، نه متفکر.”

کریشنامورتی:

کریشنامورتی متفکر و معلم معنوی هندی، می‌گوید که فکر یک ابزار محدود است و اگرچه در زندگی عملی مفید است، اما نمی‌تواند حقیقت و آزادی واقعی را درک کند. او می‌گوید

۱. فکر مشروط به گذشته است.

ذهن بر اساس حافظه، شرطی‌شدگی و تجربیات قبلی عمل می‌کند، بنابراین هر فکری که داریم، در واقع ادامه‌ی گذشته است. او می‌گوید: “فکر محصول زمان است، و چون زمان محدود است، فکر نیز محدود است.”

۲. فکر نمی‌تواند حقیقت را درک کند

حقیقت، آزادی و عشق چیزهایی نیستند که با فکر بتوان آن‌ها را یافت. فکر فقط می‌تواند اطلاعات و دانش را پردازش کند، اما حقیقت فراتر از فکر است. او می‌گوید: “ذهنی که به‌وسیله فکر اداره می‌شود، هرگز نمی‌تواند چیزی تازه ببیند.” به همین دلیل، کریشنامورتی تأکید داشت که برای درک حقیقت باید از محدودیت‌های فکر فراتر برویم

۳. فکر عامل ترس و رنج است

بیشتر ترس‌ها و رنج‌های ما از فکر ناشی می‌شوند. ذهن مدام گذشته را تحلیل می‌کند و آینده را پیش‌بینی می‌کند،

و این باعث اضطراب و ترس می‌شود. او می‌گوید: “ترس زمانی به وجود می‌آید که فکر، خود را به آینده فرافکنی کند.” به همین دلیل، او پیشنهاد می‌کند که ذهن خود را مشاهده کنیم و اجازه ندهیم که فکر بر ما تسلط پیدا کند

۴. آزادی زمانی می‌آید که مشاهده کنیم، نه اینکه فکر کنیم. برای درک حقیقت، باید بی‌واسطه و بدون قضاوت مشاهده کنیم، نه اینکه سعی کنیم با فکر به حقیقت برسیم. او می‌گوید: “مشاهده بدون تحلیل، درک واقعی را به ارمغان می‌آورد.” این یعنی باید ذهن را آرام کنیم و اجازه دهیم که واقعیت همان‌گونه که هست، خودش را آشکار کند

۵. تفکر ابزاری است، نه راهی برای کشف حقیقت
او فکر را با یک چاقو مقایسه می‌کند: “فکر یک ابزار است، اما وقتی خودمان را کاملاً به آن می‌سپاریم، اسیر آن می‌شویم.” او پیشنهاد می‌کند که باید از فکر در امور عملی استفاده کنیم (مثل حل مسائل علمی و فنی)، اما درک کنیم که فکر نمی‌تواند عشق، آزادی و حقیقت را به ما بدهد
کریشنامورتی می‌گوید: ناظر فکرهای خود باشیم، بدون اینکه با آنها یکی شویم. با مشاهده‌ی بی‌طرفانه‌ی ذهن، می‌توانیم از قید و بندهای فکری رها شویم و به نوعی آگاهی بی‌زمان و بی‌مرز برسیم که در آن آرامش و آزادی واقعی وجود دارد

یکی از متون مقدس و فلسفی هندوئیسم است که در آن کریشنا، تجلی الهی، آموزه‌های عمیقی را به أرجونا، جنگجویی که دچار تردید و آشفتگی ذهنی شده، ارائه می‌دهد. در این متن، فکر (Manas) و پیامدهای آن نقش اساسی دارند و کریشنا به أرجونا می‌آموزد که چگونه فکر را هدایت کند، و به آرامش درونی دست یابد

۱. فکر و ذهن آشفته (Maya و Manas)

کریشنا: ذهن آشفته و بی‌قرار، منبع رنج و سردرگمی است. ذهنی که درگیر افکار منفی، ترس، و وابستگی‌هاست، باعث می‌شود که فرد نتواند حقیقت را ببیند و دچار مایا (توهم و نادانی) شود: “زیرا ذهن بی‌قرار است و کنترل آن دشوار، اما با تمرین و وارستگی، می‌توان آن را مهار کرد.”

۲. فکر و عمل بدون وابستگی (Karma Yoga)

کریشنا به أرجونا آموزش می‌دهد که باید عمل کند، اما بدون وابستگی به نتیجه (Karma Yoga): “حق تو فقط بر عمل است، نه بر نتیجه‌ی آن. پس هرگز برای نتیجه کار مکن و هرگز به بی‌عملی دل مبنده.”

۳. کنترل فکر از طریق مدیتیشن (Dhyana Yoga)

کریشنا توضیح می‌دهد که تنها راه کنترل فکر، مدیتیشن (Dhyana Yoga) است. او می‌گوید: “آنکه ذهن خود را کنترل کند، بزرگ‌ترین دوست خود است، و آنکه نتواند، بزرگ‌ترین دشمن خویش است.”

بودا:

بودا تأکید زیادی بر قدرت فکر و تأثیر آن بر زندگی و سرنوشت انسان دارد. در تعالیم او، ذهن نقش محوری در رنج و رهایی ایفا می‌کند. برخی از آموزه‌های کلیدی بودا درباره فکر و پیامدهای آن عبارت‌اند از

۱. ذهن، آفریننده تجربه است:

• در دَمَپادا (Dhammapada)، یکی از متون مهم بودایی، آمده است: “هر آنچه هست، نتیجه‌ی آن چیزی است که اندیشیده‌ایم. اگر با ذهنی پاک سخن بگوییم یا عمل کنیم، خوشبختی همچون سایه‌ای که هرگز ما را ترک نمی‌کند، همراه‌مان خواهد بود.”

این یعنی اندیشه‌های ما واقعیت ما را شکل می‌دهند.

۲. رنج از افکار نادرست سرچشمه می‌گیرد:

• بودا می‌آموزد که رنج (دوگْخَه) از وابستگی‌های ذهنی، دلبستگی‌های نادرست، و افکار ناآرام ناشی می‌شود. اگر بتوانیم افکار خود را مشاهده کنیم و کنترل کنیم، می‌توانیم از چرخه‌ی رنج رهایی یابیم

۳. کنترل ذهن، کلید رهایی است:

• در تعالیم بودا، کسی که ذهن خود را مهار کند، به آرامش و روشنی دست می‌یابد. او می‌گوید: “یک ذهن آموزش‌دیده، منبع شادی است. یک ذهن بی‌مهار، منبع رنج.”

۴. کارما و تأثیر افکار:

• بودا اعتقاد دارد که نه تنها اعمال، بلکه افکار ما نیز بخشی از کارما هستند. افکار منفی، انرژی منفی تولید می‌کنند و به پیامدهای نامطلوب منجر می‌شوند. برعکس، افکار مثبت و مهربانانه، نتایج مثبت به همراه خواهند داشت

۵. هوشیاری در لحظه (Mindfulness):

• بودا توصیه می‌کند که همواره مراقب افکار خود باشیم و اجازه ندهیم که ذهنمان در گذشته یا آینده سرگردان شود. او تأکید دارد که زندگی در لحظه‌ی حال، موجب آرامش درونی می‌شود.

فکر و پیامدهای آن در اشعار ایرانی

خیام

خیام در اشعار خود نگاه عمیقی به فکر و پیامدهای آن دارد

۱. فکر و ناپایداری دنیا

تفکر زیاد درباره سرنوشت و گذر زمان، نتیجه‌ای جز اندوه ندارد. خیام توصیه می‌کند که به جای غرق شدن در فکرهای بیهوده، باید لحظه‌ی حال را درک کرد و از زندگی لذت برد

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

سهراب سپهری:

سهراب برخلاف شاعران سنتی مانند خیام، که بیشتر درباره

رنج‌های حاصل از تفکر و محدودیت‌های آن سخن گفته‌اند، دیدگاهی نزدیک به تفکر شهودی و هماهنگ با طبیعت ارائه می‌دهد. در شعرهای او، اندیشه‌ی آزاد، رهایی از وسواس‌های ذهنی، و هماهنگی با لحظه‌ی حال، کلید آرامش است

۱. فکر و سادگی زندگی

به‌جای غرق شدن در پیچیدگی‌های فکری، با سادگی و بی‌پیرایگی زندگی کنیم. او معتقد است که فکرهای سنگین و فلسفی، انسان را از حقیقت ساده‌ی زندگی دور می‌کند

زندگی، رسم خوشایندی است،
زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ،
پرشی دارد اندازه‌ی عشق.

۲. فکر و شهود (دیدن به‌جای فکر کردن)

در شعرهای سپهری، دیدن و تجربه کردن، برتر از فکر کردن است. او باور دارد که حقیقت را باید با نگاه ساده و بی‌واسطه دریافت کرد، نه با تحلیل‌های پیچیده‌ی فکری

چشم‌ها را باید شست،
جور دیگر باید دید.

۳. فکر بیهوده و رهایی از آن

سپهری گاهی به بی‌حاصل بودن فکرهای فلسفی و تحلیل‌های ذهنی اشاره می‌کند

کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ،
کار ما شاید این است،
که در افسون گل سرخ شناور باشیم.

در شعرهای سهراب سپهری، تفکر محدودکننده و بیش‌ازحد، باعث اضطراب و سردرگمی می‌شود، درحالی‌که رهایی از وسواس‌های فکری و هماهنگی با طبیعت، آرامش می‌آورد. او ما را دعوت می‌کند که به‌جای فکر کردن زیاد، بیشتر ببینیم، احساس کنیم و در لحظه زندگی کنیم

کلام آخر:

به افکارت نگاه کن و از خودت بپرس: آیا این فکر واقعی است؟ آیا این فکر جدی است؟ فایده این فکر برای من چیه؟ اما اگر حریف افکارت نمی‌شوی و مدام در گفتگوی درونی با خودت هستی، سراغ یک روانپزشک برو. خودت را خوب توضیح بده و از دارو کمک بگیر و وقتت را با خواندن متن‌های این چنینی هدر نکن!

گاهی وسواس فکری یا اضطراب و افسردگی زیاد بدون مصرف دارو درمان نمی‌شوند. مشکل غم و ترس ترا که بودا، کریشنا، فروید و یونگ و امثالهم در سال‌های طولانی نتوانستند درمان کنند، گاهی یک قرص سیتالوپرام یا فلوکستین و ... ظرف یک تا چند ماه درمان می‌کنند. وقتی داروها ترا بهتر کردند، شاید خواندن چنین متن‌هایی و هر نوع تراپی دیگری نقش تکمیل‌کننده درمان را داشته باشد. مراجعی به روانپزشک گفت: دکتر من به دارو خوردن ایمان ندارم. روانپزشک جواب داد: دارو با تشخیص درست شفافبخش است و خوشبختانه به ایمان نیازی ندارد. با خیال راحت بخور

محسن مخملباف

منابع:

- مصاحبه‌های استیون هیس.
- درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) استیون هیس. توماس جی. والتر.
- کارگاه‌های حسن حمیدپور
- کتاب انسان در جستجوی معنا نوشته ویکتور فرانکل
- رفتار درمانی شناختی، هاوتون، کرک، سالکووس کیس، کلارک. ترجمه: دکتر حبیب‌اله قاسم‌زاده
- نظریه ذهن‌گرایی، آدریان ولز
- روانکاوی، فروید
- رفتارگرایی، اسکینر و واتسون
- طرحواره‌درمانی، جفری یانگ
- انسان‌گرایی، مزلو، راجرز
- نورو سایکولوژی
- شناخت‌گرایی، پیاژه، بک، الیس
- روانشناسی تحلیلی، کارل یونگ
- گشتالت‌درمانی، فریتز پرلز
- روانشناسی، ترنس پرسونال
- تئوری EMDR - فرانسین شاپیرو
- مجموعه اشعار خیام
- مثنوی مولوی
- هشت کتاب سپهری
- از گفتگوهای جیدو کریشنامورتی
- از گفتگوهای اوشو

● از گفته‌های بودا.

● مصاحبه گابریل گارسیا مارکز.

تئوری اکت

استیون هَیس

محسن مخملباف

ترمیک

