

حکمت پشت دل و اکت

(رویکردی تطبیقی میان «حکمت پشت دل» و
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)

محمد پیرحیاتی (مؤلف) و بهره پیرحیاتی



انتشارات محراب

سرشناسه	: پیرحیاتی، محمد، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: حکمت پشت دل و اکت: (رویکردی تطبیقی میان «حکمت پشت دل» و «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» / محمد پیرحیاتی (مونس)، زهره پیرحیاتی.
مشخصات نشر	: تهران: محراب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص: ۵/۱۹ × ۵/۹ س.م.
شابک	: 978-600-8568-23-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: عرفان
موضوع	: Mysticism
موضوع	: کلام
موضوع	: Islamic theology*
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
شناسه	: پیرحیاتی، زهره، ۱۳۵۷ -
رده‌بندی ک	: BP۲۸۶
رده‌بندی دیویی	: ۲۰۰/۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۱۹۲۰۱



انتشارات محراب

حکمت پشت دل و اکت

محمد پیرحیاتی (مونس) و زهره پیرحیاتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۸-۲۳-۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کیمیای حضور

تلفکس: ۳۳۳۹۳۳۶۵؛ تلفن همراه ۰۹۳۶۱۴۶۸۶۳۲

email: entesharatmehrab@gmail.com

«کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است»

فهرست

پیش درآمد (رویکرد تطبیقی میان حکمت پشت دل و اکت).....	۹
موضوع «اکت» و «حکمت پشت دل».....	۱۲
اکت چیست؟.....	۱۴
مؤلفه‌های ضروری اکت.....	۱۷
• زمان حال در مقابل گذشته و آینده.....	۱۷
• پذیرش در مقابل اجتناب تجربه‌ای.....	۱۹
• گمان در مقابل آمیختگی شناختی.....	۲۱
• خود مشاهده‌گر در مقابل مفهوم‌سازی شده.....	۲۲
• ارزش در مقابل عدم تصریح ارزش‌ها.....	۲۴
• عمل متعهد در مقابل عمل منفعلانه.....	۲۵
«حکمت پشت دل» چیست؟.....	۲۸
مؤلفه‌های ضروری حکمت پشت دل.....	۳۳
• اکتونیت زمان.....	۳۳
• سینه‌داری.....	۳۷
• تطبیق باطنی و تطبیق ظاهری.....	۴۱
• شکفتگی آغازینی و شکوفایی پسینی.....	۴۵
• یارشناسی و کارشناسی.....	۴۹
• دستورالعمل سلوکی.....	۵۱
تطبیق اکت و حکمت پشت دل.....	۶۱
نتیجه‌گیری.....	۶۹
پیوسته.....	۷۱
منابع.....	۸۳
آثار فرهنگی، ادبی، هنری و پژوهشی محمد پیرحیاتی (مونس).....	۸۵

۹۲	 آثار فرهنگی و پژوهشی زهره پیرحیانی
۹۵	 نگاهی به کتاب
۹۸	 Book Overview

www.ketab.ir

«الله تو آن است که اول بینی

اولت همان است که در دل بینی»^۱

پیش درآمد (رویکرد تطبیقی میان حکمت پشت دل و اکت)^۲

«رویکرد تطبیقی» در پژوهش به تشابهات و معانی مشترک در دو متن با مفهوی - رافایی و حتی بستر تاریخی متفاوت می‌پردازد. این رویکرد در راسای ترم و دیگری انسان‌ها بسیار خود را توانمند نشان داده است. به‌طور مثال یک «دل» مانند کلمه‌ی درخت در زبان مبدأ - به‌طور مثال زبان انگلیسی - «Tree» خوانده می‌شود ولی در زبان مقصد - به‌طور مثال زبان فارسی - شکل آیی - بلفظی دیگر که کاملاً متفاوت است خود را آشکار می‌نماید.

گرچه این دو «دل» در دو منطقه با دو سبب تفاوت شکل گرفته‌اند ولی در معنا یا «مدلول» مشترک و قابل فهم بران می‌باشد. به خاطر این معنا و مدلول است که رویکرد تطبیقی سبب تفاهم، تسامح و

۱ تک بیتی از محمد پیرحیاتی (مونس) است.

۲. پیش از این، کتاب حاضر، تحت عنوان مقاله‌ای در واحد درسی «یادگیری» در ترم سوم مقطع دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه تهران با نظارت خانم دکتر الهه حجازی ارائه گردید و با نگاه مبسوط و پرمحتوای ایشان بر مقاله مذکور، ما نیز بر تصمیم خود در رابطه با چاپ این کتاب پافشاری نمودیم و آن را به زیور طبع آراستیم.

تساهل میان انسان‌ها گردیده است. از همین منظر «اکت» در روانشناسی با «حکمت پشت دل» قابل تطبیق است؛ اکت و حکمت پشت دل هر دو با منش انسان (رفتار) سروکار دارند؛ هر دو به نوعی زندگی کردن را نشانه می‌روند؛ هر دو در راستای ارزش‌ها حرکت کردن را متعهدانه توصیه می‌کنند اما بایستی هرکس با پا و کفش خود آن را امتحان کند و به حرف «درمانگر» یا «استاد راه» خود اکتفا ننماید.

در کتاب ابتدا موضوع هر دو علم و سپس ابعاد آن دو تعریف و تبیین گردیده و نهایتاً به تطبیق آن‌ها پرداخته می‌شود. نکته حائز اهمیت اینکه این تطبیق قطعاً تمامی جوانب امر را بررسی نخواهد کرد، بلکه در حد توان و ظرفیت موضوعات مطرح شده، عهده‌دار تبیین گردیده است. بر این پایه تطبیق که خود بیانگر وجود مناسبات مشترک میان موضوعات گوناگون در یک تحت‌مجموعه می‌باشد، می‌تواند در این راستا تلفیق را نیز به همراه خود داشته باشد. آن‌نان که بسیاری از متفکران، نویسندگان، علما و محققان پس از تأمل و بررسی گوناگون بر روی یک موضوع، به آراء و نظریات فراوان فیش بردار شده‌ای که می‌رسند، ناگزیر در جمع‌بندی تحقیق خویش، دچار تلفیقی برآمده از تحقیق تطبیقی شده و با کنار هم قرار دادن داده‌ها و دریافت‌های اطلاعاتی، مجموعه‌ای را به دست می‌دهند که در نوع خود ابتکار، اختراع، اکتشاف و ده‌ها نام تولید علم و پژوهش علمی ارزشمندی را همراه خواهد داشت. (پیرحیاتی، ۷۰: ۱۳۹۰).

در این کتاب نیز سعی شده است از تشابهات دو موضوع متفاوت، روانشناسی (اکت) و حکمت (حکمت پشت دل)، به تلفیقی جدید و

پژوهشی نو دست یابیم. در تلفیق است که به آشتی و پیوند میان اذهان مختلف در تمامی اعصار دست می یابیم. آن چنان که کمبل می گوید: «آشتی ذهن با شرایط زندگی، یکی از وجوه بنیادین کلیه داستان های آفرینش است. آن ها از این جهت با یکدیگر شباهت فراوان دارند.» (کمبل، ۷۶: ۱۳۸۰؛ به نقل از پیرحیاتی، ۸۴: ۱۳۹۰).

در کتاب حاضر، هر دو رویکرد «اکت» و «حکمت پشت دل»، نیز به آشتی با اذهان می پردازند ابتدا آشتی با خود و سپس آشتی با دیگری؛ البته این مورد استفاده در هر دو علم به ظاهر متفاوت است و در واقع مشابه می در سوری می توان به این آشتی رسید که بتوانیم با لحظه حال (اکنونیت زمان) ارتباط برقرار کنیم، زمانی که در لحظه حال به سر می بریم می توانیم متوجه سر یا همه چیز گذراست و در حال تغییر؛ این ناپایداری کمک می کند تماس بهتری با درون برقرار کنیم و در عین حال خودمان را فراتر از آنچه می بینیم و می شنویم و لمس می کنیم ببینیم و در نهایت به پذیرش خود و به دیگری می بینیم که توانسته ایم خودمان را در نسل های قبل مشاهده کنیم و رنج آن ها، مشاهده و ببینیم که این رنج مشترک و مسبوق به سابقه است و مختص به یک فرد در زمان خاصی نیست.

بنابراین شاید بتوان گفت مهم ترین دلیل انتخاب موضوع حاضر علاوه بر گرایش شخصی پژوهشگران آن، اشتراک معنایی بین «اکت» و «حکمت پشت دل» است که در هر دو رنج بشر به خوبی دیده می شود و همین دیده شدن کافی است تا در کم شدن آن - بدون آنکه هدف اصلی کاهش رنج باشد - کمک شایانی نماید.

«وقتی با عشق آغاز حکمت کردی

نور و نیرو را صاحب حرمت کردی»^۱

موضوع «اکت» و «حکمت پشت دل»

موضوع هر علمی، آن چیزی است که در آن علم از عوارض ذاتی آن موضوع بحث می‌شود که طبعاً عوارض این موضوع، همان مسائل این علم خواهد بود و از مسائل بدیهی به عنوان «مبادی» برای کسب مسائل نصر بهی می‌گیرند و تمایز از یکدیگر، معلول تمایز موضوعات آن‌هاست (یثرب، ۱۳۹۴: ۲۵).

مسائل اکت به طریقی ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای کاهش رنج^۲ بشر (با پذیرش^۳ درد^۳) است که با کمک شش مؤلفه، حول یک شش ضلعی منعطف^۴ آن را محقق می‌کند. شش فرایند بنیادین اکت «زمان حال»، «پذیرش»، «گسش»، «خود مشاهده‌گر»، «ارزش‌ها» و «عمل متعهدانه» است.

مسائل مطرح‌شده در «حکمت پشت دل» نیز دارای شش مؤلفه، حول یک دایره (سر مدور) است. این حکمت مانند دیگر حکمت‌ها برای سالک و رهرو، تولد ثانی - تبدیل صفات ملکی به صفات ملکوتی - را در نظر دارد که با «علم دیداری، علم بیداری و علم رفتاری» می‌تواند

۱. رولان بارت و سالک ایرانی، محمد پیرحیاتی (مونس)، انتشارات واژه آرا،

موضوع «اکت» و «حکمت پشت دل» ■ ۱۳

بدان نائل گردد. شش مؤلفه «حکمت پشت دل» شامل: «اکنونیت زمان»، «سینه‌داری»، «شکفتگی آغازینی و شکوفایی پسینی»، «تطبیق باطنی و تطبیق ظاهری»، «پارشناسی و کارشناسی»، «دستورالعمل سلوکی» است.