

DAİMİ XOŞBƏXTLİK

ÖZ PSIXOLOQUN OL



Dəyərli yoldaşlar, əziz tələbələr və hörmətli həmkarlar
ilk öncə hər birinizi ürəkdən salamlayıram.

Özünü, şəxsi inkişafınıza dəyər verib, inkişafınız üçün sərmayə etdiyiniz üçün
sizi təbrik edirəm.

Arzuları və istəkləri üçün çalışan, hərəkət edən insanlar hər bir cəmiyyətdə
iki faizdən artıq deyil. Sevinirəm ki xəyalları üçün səy göstərən sizlərlə bir yerdəyəm.
Buna görə böyük həvəs və həyacanla təlimlərin başlamasını gözləyirəm.

"Daimi xoşbəxtlik" adını verdim **3 həftəlik təlim proqramı** haqqında məlumat
vermək istəyirəm. Düşünürəm ki, öncədən müraciət edənlər kurs haqqında ətraflı
məlumat əldə edə biləcəklər.

TƏLİMDƏ İLK OLARAQ

ACT TERAPİYASI NƏDİR?

FƏLSƏFİ KÖKÜ VƏ MƏQSƏDİ NƏDƏN İBARƏTDİR?

ƏZİYYƏT EDƏN ZƏHƏRLİ DÜŞÜNCƏLƏRİN SƏBƏBİ NƏDİR?

BU DÜŞÜNCƏLƏRDƏN NECƏ XİLAS OLA BİLƏRİK?

HƏYATDAKI DƏYƏR VƏ MƏQSƏDLƏRİMİ NECƏ TAPA BİLƏRƏM?

DİQQƏT VƏ FOKUSUMU NECƏ ŞÜURLU ŞƏKİLDƏ GÜCLƏNDİRƏ BİLƏRƏM?
(diqqət pozğunluğu olan insanlar üçün çox faydalıdır)

**HƏYATDA BAŞ VERƏN, QAÇILMAZ OLAN AĞIR HADİSƏ VƏ MÜSİBƏTLƏR
İLƏ NECƏ BAŞ EDƏ VƏ NECƏ QƏBULLANMAQ MÜMKÜNDÜR?**

**NECƏ HƏYATA DAVAM ETMƏLİ VƏ DƏYƏRLƏRİMƏ SADİQ QALMAĞI
BACARMALIYAM?**

Və sair bu kimi insan həyatını əhatə edən bir çox sualları metafora kimi canlandırır
cavab verəcəyik.

ACT terapiyada olan Testlər və anketlərlə tanış olub necə doldurmaq lazım
olduğunu öyrənəcəksiniz.

Bu təlim psixologiya üzrə təhsil alan və psixoloq fəaliyyəti göstərənlər üçün ilk növbədə öz üzərlərində daha sonra müraciət edənləri ilə seanslarında effektiv nəticə ala bilmələri üçün olduqca faydalı olacaqdır.

Eyni zamanda bütün bunlar tibbi sahədə çalışanlar üçün də əhəmiyyətlidir.

Tələbə olmağa hazırlaşanlar və ya tələbələr üçün həyata olan baxışlarını yaxşı mənada gücləndirməyə, qarşıya çıxan maneələri yetkincə anlamaq və düzgün qərarlar verməkdə çox böyük kömək olacaqdır.

Təlim müddəti üç həftə və həftədə iki dəfə olmaqla toplam **8 saat + 2saat** sualara cavab olaraq online video görüntülü formada keçiriləcəkdir.

Təlim **Zoom** və ya **instagram canlı** olaraq keçiriləcək.

Qeydiyyatı tamamlayan şəxslərə e-mail və ya sms olaraq təlimin linki öncədən göndəriləcəkdir.

Təlimin sonunda şifahi olaraq **5 suala** düzgün cavab verən iştirakçılara elektron formatda **sertifikat** təqdim olunacaq.

ÖDƏNİŞ QAYDASI

Əziz dostlar **15.04.22** tarixindən **30.04.22** tarixinə qədər təlimdə iştirak etmək istəyənlər təyin etdiyimiz endirimdən faydalanacaq.

Yəni 300azn deyil **100 azn** ödəməklə təlimdə iştirak edə biləcəklər.

Ödənişi edən şəxslər qəbzi **+994505551472 whatsapp** nömrəsinə göndərməklə qeydiyyatların tamamlaya bilərlər.

Ödənişi həm Milli ön vasitəsilə həm də kartdan-karta aşağıdakı hesaba ödəyə bilərsiniz.

Milli ön

Accessbank

Musteri kod 6100226819

Sexsiyet vesiqe AA 2555634

Kartdan karta

4268631251581352

www.agilahmad.com

Təlim **05.05.22** tarixində başlayacaq, təlimin növbəti günləri və saati öncədən **qrupda** iştirakçılarla paylaşılacaq.

ACT TERAPİYA

Qəbul və öhdəlik terapiyası (ACT-Acceptance and Commitment Therapy) koqnitiv davranış terapiyasından (CBT-Cognitive Behavioral Therapy) sonra yaranan 3-cü dalğa psixoterapiya məktəblərindən biridir. CBT nəzəriyyəsi düşüncə məzmununa diqqət yetirsə də, ACT nəzəriyyəsi düşüncə ilə əlaqəmizə, rəftarlarımıza diqqət yetirən davranış terapiyasıdır.

ACT-nin adından da göründüyü kimi, onun əsas mesajı şəxsi nəzarətinizdən kənarda olanları qəbul etmək və həyatınızı zənginləşdirəcək davranışları davam etdirmək əzmində olmaqdır. ACT-a görə, həyat keyfiyyəti, simptomdan asılı olmayaraq, ilk növbədə əsas diqqətli və dəyər yönümlü hərəkətlərlə əlaqədardır.

Başqa sözlə, ACT-nin məqsədi simptomları azaltmaq deyil, əsas dəyərlərə uyğun olaraq davam edən həyat tərzinə nail olmaqdır. Əsas hədəf olmasa da, simptomlar zamanla yavaş yavaş azalıb yox olur.

Psixoloji seanslarda müraciəçilərə şüurlu və zəhinlilik məşqlərini öyrətdiyimiz zaman məqsədimiz simptomları azaltmaq deyil, onların simptomlarla əlaqəsini dəyişməyə imkan verəcək köklü dəyişikliyə başlamaqdır. (Simptomların azaldılması da bonus kimi qəbul edilə bilər.)

ACT əsasən 6 prosesdən ibarətdir.



Bu, indiki zamanda yaranan istənilən vəziyyəti şüurlu şəkildə idarə etmək və onunla əlaqə saxlamaq deməkdir. (Bugün insanların əksəriyyətinin əziyyət çəkdiyi məsələ gün ərzində düşüncə və fikirlərinin keçmiş və gələcəkdə olmasıdır.)



Bu, geri addım atmaq və beynimizdəki fikirlərdən və şəkillərdən uzaqlaşmaq deməkdir. Qarşıya çıxan gündəlik problemləri özündən ayırmaq bacarığı.



Özümüzü açmaq, ağırlı duyğular, hisslər və xatirələr üçün beynimizdə yer yaratmaq deməkdir.

www.agilahmad.com



Əslində şüurun müşahidə edən mənlilik və düşünən mənlilik kimi iki strukturu var. Düşünmə, hiss etmə və hiss etmə proseslərini izləyən müşahidə edən mənlilik bizim yad tərəfimizdir. Bu, saf şüurun vəziyyətidir.



Həyatınızın necə olmasını istərdiniz? Nə etmək istərdiniz? Sizin üçün ən vacib olan nədir? Dəyərlər bir hərəkətin arzuolunan atributlarıdır. ACT nəzəriyyəsində bu, bir kompasa bənzədilir.



Bunlar, dəyərlərinizi rəhbər tutaraq həyatı daha mənalı, zəngin və dolğun edən effektiv fəaliyyətlərdir.

ACT-də altı əsas proses bir-birindən ayrı deyil. Bu prizmanın özünü "Psixoloji Elastiklik" adlanan altı üzünə bənzədə bilərsiniz. ACT-nin məqsədi psixoloji çevikliyimizi artırmaqdır. ACT-də çox vacib bir anlayış işləkdir. Düşüncənin doğru və ya yanlış olmasından asılı olmayaraq, onun funksionallığına baxılır. Seanslarda metaforalardan səmərəli istifadə olunur və seanslarda çoxlu təcrübə məşğələləri var.

**HƏR BİRİNİZƏ TƏŞƏKKÜR EDİR, HARDA OLMAĞINIZDAN
ASILI OLMAYARAQ SAĞLAM, ŞAD, XOŞBƏXT VƏ ZƏNGİN OLMAĞI
ARZU EDİRƏM.**

ARZULARINI YAŞAMAQ HAQQINDIR !

www.agilahmad.com



Dr.Agil.Ahmad



info@agilahmad.com