



# تاب آوری در سیلے واقعیت

یافتن رضایت مندی هنگام مواجهه  
با موانع و سختی‌های زندگی

نویسنده: راس هریس

مترجمان: یاسمین قریب . دکتر کتایون دانشوریان

تاب‌آوری در سیلی واقعیت

یافتن رضایت‌مندی هنگام مواجهه با موانع و  
سختی‌های زندگی

راس هریس

مترجمان: محبوبه (یاسمین) قریب، کتایون

دانشوریان



Harris, Russ	: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م.	سرشناسه
: مترجمان	: تاب‌آوری در سیلی واقعیت / نویسنده راس هریس؛ مترجمان محبوبه (یاسمین) قریب، دکتر کتایون دانشوریان.	عنوان و پدیدآور
	: تهران: سبزان، ۱۳۹۶.	مشخصات نشر
	: ۲۶۴ ص	مشخصات ظاهری
	: 978-600-117-223-6	شابک
	: فیپا	وضعیت فهرست نویسی
The reality slap, c2012	: عنوان اصلی:	یادداشت
: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "سیلی واقعیت: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایتمند بود" با ترجمه علی صاحبی و مهدی اسکندری توسط انتشارات سایه سخن در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.		یادداشت
: سیلی واقعیت: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایتمند بود.		عنوان دیگر
: خودیاری		موضوع
Self-help techniques	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	موضوع
Acceptance and commitment therapy	: قریب، محبوبه، ۱۳۶۲ - ، مترجم	شناسه افزوده
	: دانشوریان، کتایون، ۱۳۴۸ - ، مترجم	شناسه افزوده
	: ۱۳۹۶ ۹ س ۴/هـ BF۶۳۲	رده‌بندی کنگره
	: ۱۵۸	رده‌بندی دیویی
	: ۴۷۵۱۰۵۹	شماره کتابشناسی ملی

"کتابی عمیقاً تأثیرگذار و به سادگی قابل درک. تاب‌آوری در سبلی واقعیت کتابی است که ما را به درون خود هدایت می‌کند تا بتوانیم تغییر را از آنجا آغاز کنیم. راس هریس، به راستی هدیه‌ای گرانقدر به ما اعطا کرده که به ما می‌گوید چطور در طول سفر خود به درون طوفان‌ها و آرامش‌های زندگی، همچنان آگاه باقی بمانیم. من لحظات روشنگری بسیاری را در حین مطالعه این کتاب تجربه کردم و خواندن آن برایم لذت بخش بود."

دکتر پائول گیلبرت، نویسنده کتاب ذهن مهربان

"دیریا زود واقعیت به شما سبلی خواهد زد. فقدان، بیماری، خیانت یا بدشانسی‌های دیگر به طور غیرمنتظره‌ای به سراغ شما می‌آید و از درون شما را می‌لرزاند. در آن لحظات است که این کتاب خردمندانه همان چیزی است که می‌توانید به آن چنگ بیندازید. این کتاب کاری بیشتر از تسکین دردهایتان انجام می‌دهد، اصول اولیه را به شما می‌آموزد، شما را هدایت می‌کند و در مرحله رشد و بازپروری کمک‌تان می‌کند. صرف زمان برای مهرورزی و آگاهانه رفتار کردن با خود، درد و رنج شما را از بین نمی‌برد ولی آنها را تکریم و به معلمی تأثیرگذار برای شما تبدیل می‌کند. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند که درس‌هایی را فرا بگیرید که درد و رنج می‌توانند به شما بیاموزند. طرفدار این کتاب خواهید شد. نه فقط به خاطر خودتان، بلکه به خاطر کسانی که دوستشان دارید و می‌دانید دیریا زود، واقعیت به آنها نیز سبلی خواهد زد."

دکتر استیون هیز، پروفیسور اصلی روان‌شناسی در دانشگاه نوادا، رنو، نویسنده کتاب از ذهن خود خارج و وارد زندگی‌تان شوید

"کتابی به شدت کارآمد، عمیقاً خردمندانه و از همه مهم‌تر به شدت قابل اجرا است. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه با "سیلی‌های واقعیت"، این هشیارکننده‌های دردناک، هنگام مواجهه با موانع زندگی کنار بیاییم. راس هریس راجع به معنای انسان واقعی بودن، چگونگی کنار آمدن با مشکلات زندگی و چگونگی داشتن یک زندگی معنادار و لذت‌بخش، کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است."

دکتر آنتونی گرانت، مدیر بخش روان‌شناسی تربیت مربی در دانشگاه سیدنی. نویسنده کتاب هشت گام تا شادی

"مهم نیست چقدر تلاش می‌کنیم، درد و رنج حتماً به زندگی ما می‌خزند. برای رسیدن به حس رضایت‌مندی، ظرفیتی برای مدیریت این درد و رنج نیاز داریم. بنابراین اگر به دنبال شادی کوتاه‌مدت به کمک ایده‌های ساده و پیش‌پاافتاده‌ای هستید که مربیان مهد کودک بیان می‌کنند، به سراغ کتاب دیگری بروید. ولی اگر می‌خواهید سطح فکری باثباتی از ذهن آگاهی، معناداری و هدف را در زندگی خود ایجاد کنید و توانایی مدیریت درد و رنج را به طور کارآمد در خود رشد دهید، این کتاب همان چیزی است که به دنبالش هستید. بسیار امیدوارم که افراد این کتاب را بیابند و به شکل انعطاف‌پذیری ایده‌های آن را به کار بگیرند."

دکتر تادی کاشدان، نویسنده کتاب کنجکاوی؟ و طراحی روان‌شناسی مثبت

"راس هریس مربی قابل احترام و مشهوری در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (ACT)، یک مدل علمی جدید

از روان‌شناسی انسان که اشتراک‌های بسیاری با خرد معنوی سنتی دارد. در کتاب تاب‌آوری در سیلی واقعت، هریس با استفاده از یافته‌های علمی و تجربه‌های شخصی خود، ما را به یک مکالمه اساسی راجع به نحوه کنار آمدن با جنبه‌های خشن زندگی، دعوت می‌کند. این کتاب را بخوانید، از آن لذت ببرید و مطمئن باشید که گنج واقعی در زندگی خود را یافته‌اید."

دکتر نیکولاس تورنکه، نویسنده مشترک کتاب الفبای رفتار انسان

"کتابی تأثیرگذار و دلسوز که باید هر کسی که درگیری از تحولات دشوار زندگی مثل طلاق، بیماری، تغییر شغل یا مرگ یک عزیز است، آن را بخواند. کتاب نایابی است که هم عمیقاً شخصی است و هم عموماً کاربردی."

دکتر جوزف کیاروچی، استادیار دانشگاه ولونگونگ، نویسنده کتاب هوش هیجانی در زندگی روزمره

## مقدمه: سیلی و شکاف

آخرین باری که از واقعیت سیلی دریافت کردید چه زمانی بوده است؟ همه ما تعداد زیادی از آنها را در طول زندگی خود داشته‌ایم: لحظاتی که زندگی، ناگهان ضربه دردناکی به ما زده است. شوک ناگهانی و دردناکی که تعادل ما را به هم می‌زند. تلاش می‌کنیم که روی پای خود بایستیم ولی گاهی اوقات زمین می‌خوریم.

واقعیت این سیلی را به شکل‌های گوناگونی می‌زند. گاهی خیلی شدید، بیشتر شبیه یک مشت عمل می‌کند: مرگ محبوب، بیماری یا آسیب و خیم و جدی، تصادف غیرمنتظره، جنایت خشونت‌آمیز، بچه معلول، ورشکستگی مالی، خیانت، آتش‌سوزی، سیل یا حوادثی از این دست. گاهی هم این سیلی کمی آرام‌تر زده می‌شود: جرقه‌ای از حسادت، زمانی که متوجه می‌شویم کسی آنچه را که می‌خواهیم به دست آورده است؛ درد ناشی از تنهایی، زمانی که متوجه می‌شویم چقدر از دیگران جدا هستیم؛ انفجار خشم و رنجش، زمانی که بدرفتاری می‌بینیم؛ آن شوک‌های کوتاه، زمانی که ناگهان تصویرمان را می‌بینیم و آنچه را که می‌بینیم دوست نداریم؛ هیجانات، زخم‌های دردناک ناشی از شکست، ناامیدی و طردشدگی و از این قبیل.

گاهی اثر سیلی به سرعت از حافظه‌مان پاک می‌شود: در یک لحظه گذرا، یک "هشیاری ناگهانی" گذرا. گاهی چنان ضربه می‌زند که بیهوش می‌شویم و برای چند روز یا چند هفته حیران و سرگردان می‌مانیم. ولی هر نوعی که باشد، قطعاً یک ویژگی مشخص دارد: سیلی واقعیت دردناک است. ما انتظار

آن را نداریم، آن را دوست نداریم، و قطعاً آن را نمی‌خواهیم. و متأسفانه، سیلی، تازه شروع کار است. آنچه که بعد از آن رخ می‌دهد به مراتب سخت‌تر است: بعد از اینکه سیلی ما را بیدار می‌کند، با "شکاف (۱)" مواجه می‌شویم.

من آن را شکاف واقعیت می‌نامم، زیرا در یک طرف، واقعیتی است که وجود دارد و در طرف دیگر، واقعیتی است که می‌خواهیم داشته باشیم. هر چقدر شکاف بین این دو واقعیت بزرگ‌تر باشد، احساسات ما دردناک‌تر خواهد بود. احساساتی مثل رشک، حسادت، ناامیدی، ترس، شوک، سوگ، غم و اندوه، خشم، اضطراب، غضب، وحشت، احساس گناه، رنجش و حتی تنفر، ناکامی و انزجار. سیلی خیلی سریع رخ می‌دهد، ولی شکاف می‌تواند برای روزها، هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها و حتی دهه‌ها باقی بماند.

بسیاری از ما برای مواجهه با شکاف‌های بزرگ واقعیت آمادگی لازم را نداریم. جامعه چگونگی رویارویی با آنها را به ما آموزش نمی‌دهد و حتی نمی‌دانیم چگونه آنها را مدیریت کنیم و در جهت رضایت‌مندی پایدار و موفقیت از آن استفاده کنیم. وقتی با یک شکاف واقعیت روبه‌رو می‌شویم، بر طبق واکنش غریزی خود تلاش می‌کنیم تا آن را ببندیم؛ ما سعی می‌کنیم واقعیت را مطابق با خواسته‌هایمان تغییر دهیم. اگر موفق شدیم شکاف بسته می‌شود و احساس خوبی پیدا می‌کنیم. احساس شادی، رضایت، یا آرامش همراه با احساس موفقیت و تسکین که خیلی خوشایند است. با همه این حرف‌ها، اگر راهی باشد که بتوانیم آن را برای رسیدن به خواسته خود در زندگی طی کنیم - و این راه جرم نباشد، و متضاد با ارزش‌های اصلی ما نباشد، و مشکلات بزرگ‌تری برای ما ایجاد نکند - حرکت در این مسیر معقول و منطقی خواهد بود.



چه می‌شود اگر نتوانیم به آنچه که می‌خواهیم دست یابیم؟  
اگر نتوانیم شکاف واقعیت را ببندیم چه کنیم؟ وقتی شخصی  
که دوستش داریم فوت کند، یا شریک زندگی مان ما را ترک  
کند، یا بچه‌های ما به خارج از کشور بروند، نتوانیم باردار شویم  
و یا فرزندمان دچار یک ناتوانی جدی شود، کسی که دوستش  
داریم به ما علاقه‌ای نداشته باشد، بینایی خود را از دست  
بدهیم، و یا یک بیماری مزمن یا غیرقابل درمان در ما تشخیص  
داده شود، و یا آنقدر که می‌خواهیم، باهوش یا با استعداد و  
یا خوش قیافه نباشیم، چه باید بکنیم؟ اگر بستن این شکاف  
زمان برو طولانی باشد، چگونه از عهده آن برآیم؟  
من یک بار مقاله‌ای می‌خواندم که ادعا می‌کرد تمام  
کتاب‌های خودیاری (۲) را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:  
گروهی که ادعا دارند شما هر آنچه را که در زندگی می‌خواهید  
می‌توانید داشته باشید، به شرط آنکه در ذهن خود با تمرکز به  
آن فکر کنید؛ و گروهی که ادعا می‌کنند شما نمی‌توانید به هر  
آنچه که می‌خواهید برسید، ولی در عین حال می‌توانید یک  
زندگی ارزشمند و غنی داشته باشید. این کتاب قطعاً در گروه  
دوم جای دارد.

صادقانه بگویم، من از اینکه افراد کتاب‌های گروه اول را  
خریداری می‌کنند شگفت‌زده می‌شوم. اگر به دقت به زندگی  
هر فردی نگاه کنید، از بیل گیتس (۳) تا براد پیت (۴)، از بودا  
تا مسیح، از افراد ثروتمند و مشهور و قدرتمند تا افراد باهوش  
و زیبا و قوی، متوجه می‌شویم که هیچ‌کس به همه آنچه که  
می‌خواسته دست نیافته است. این اتفاق غیرممکن است.  
در طول زمان حیات روی کره زمین، همه ما یأس، ناکامی،  
شکست، فقدان، طردشدگی، بیماری، آسیب، پیری و مرگ را  
تجربه خواهیم کرد.

اگر شکاف واقعیت کوچک باشد و یا به نظر برسد که نسبتاً سریع می‌توانیم آن را ببندیم، در این صورت اکثر ما تا حد قابل قبولی می‌توانیم با آن مقابله کنیم. ولی هرچه این شکاف بزرگ‌تر باشد و یا زمان بیشتری باز بماند، بیشتر تمایل به ستیز داریم. اینجاست که رضایت درونی اهمیت پیدا می‌کند. رضایت درونی احساس عمیقی از آرامش، سلامتی و نشاط است که حتی در مواجهه با یک شکاف واقعیت بزرگ نیز می‌توانید تجربه‌اش کنید؛ حتی وقتی که رؤیاهایتان به واقعیت بدل نمی‌شوند، اهدافتان تحقق نمی‌یابند و زندگی روی خشن و بی‌رحم و ناعادلانه خود را به شما نشان می‌دهد.

رضایت‌مندی درونی با رضایت‌مندی بیرونی متفاوت است: احساسات خوشایندی را که هنگام تطبیق واقعیت با خواسته‌های خود در ما به وجود می‌آید، رضایت‌مندی بیرونی می‌نامیم، همان احساسی که هنگام بستن شکاف و رسیدن به اهداف و آنچه که واقعاً در زندگی خواهان آن هستیم به ما دست می‌دهد. رضایت‌مندی بیرونی اهمیت زیادی دارد: همه ما دوست داریم که به اهداف خود برسیم و نیازهای خود را برآورده کنیم. ولی رضایت‌مندی بیرونی همیشه امکان‌پذیر نیست. (اگر فکر می‌کنید که همیشه امکان‌پذیر است، قطعاً در حال خواندن یک کتاب اشتباه هستید. شما باید یکی از آن کتاب‌هایی را بخوانید که ادعا دارند، شما می‌توانید به هر آنچه در زندگی می‌خواهید، صرفاً با درخواست از کائنات و باور به آن دست پیدا کنید.)

در این کتاب همان‌طور که احتمالاً استنباط کرده‌اید، می‌خواهیم روی رضایت‌مندی درونی تمرکز کنیم: احساس عمیقی از خوشی و آرامش که به جای جستجوی آن در بیرون از خود، آن را در درون خود پرورش می‌دهیم. خبر خوب این

است، منابعی که رضایت‌مندی درونی را ممکن می‌سازند، همیشه در دسترس ما هستند؛ آنها شبیه یک چشمه عمیق، درون ما هستند که هر زمان تشنه باشیم می‌توانیم از آن آب بنوشیم. با وجود این، تمرکز روی رضایت‌مندی درونی، به این معنا نیست که باید همه لذت‌ها، آرزوها، خواسته‌ها، نیازها و اهداف دنیوی را رها کنیم؛ ما قطعاً در جستجوی آن هستیم که چگونه شکاف واقعیت را در صورت امکان ببندیم. تمرکز روی رضایت‌مندی درونی به معنای داشتن احساس نشاط و سرزندگی بدون تأثیر مسائل بیرونی است؛ اینکه حتی در هنگام یک درد بزرگ، ترس، فقدان، یا محرومیت، بتوانیم به حس آرامش و آسودگی دست یابیم.

## بیست و دو مرد نابینا

شما احتمالاً آن داستان قدیمی درباره سه مرد نابینا و فیل را شنیده‌اید. برای یادآوری نقل می‌کنم: سه مرد نابینا نزد رئیس سیرکی می‌روند و می‌پرسند: "ما می‌خواهیم بدانیم فیل چه شکلی است. آیا امکان دارد که یکی از آنها را لمس کنیم؟" رئیس سیرک موافقت می‌کند که آنها فیل عزیزش را لمس کنند. اولین مرد نابینا روی تنه فیل دست می‌کشد و می‌گوید: "خدای من او شبیه یک ارژدها است." در این میان دومین مرد نابینا پاهای فیل را لمس می‌کند و اعتراض می‌کند: "اصلاً شبیه ارژدها نیست، شبیه تنه درخت است."

در همان زمان نفر سوم دم فیل را لمس می‌کند و می‌گوید: "اصلاً شبیه چیزهایی که شما گفتید نیست. فیل شبیه یک تکه طناب است."

البته که هر سه نفر در مشاهدات خود دقیق بودند، ولی هر کدام تنها قسمتی از پازل را در دست داشتند. و این کتاب را به بیست و دو مرد نابینا که یک فیل را مشاهده و کاوش می کنند تشبیه می کنم. هر فصل، شما را با یکی از جنبه های فیل آشنا می کند؛ گاهی اوقات یک بخش بزرگ شبیه تنه و گاهی یک بخش جزئی مثل پلک. در نهایت، در انتهای کتاب، فیل با تمام ابهت خود نمایان می شود. (حتی من فکر کردم اسم کتاب را "فیل درون" بنامم ولی این دقیقاً همان معنا و مفهوم را ندارد.)

فیل مورد نظر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا (ACT) نامیده می شود. ACT یک مدل مبتنی بر اصول علمی برای توانمند کردن و بهبود زندگی انسان است که توسط روان شناس امریکایی، استیون هیز (۴)، ایجاد شده است و مبتنی بر مفاهیم ذهن آگاهی (۷) و ارزش ها است. اگر شما با این مفاهیم و نقش آنها در موفقیت برای رویارویی با چالش های زندگی آشنا نیستید، این کتاب به صورت تدریجی ولی تمام و کمال شما را با آنها آشنا می کند. اما اگر شما در حال حاضر با این مفاهیم آشنا هستید، در این صورت این کتاب به شما در به دست آوردن بینش جدیدتر، یادآوری چیزهایی که فراموش کرده بودید، مرور مجدد مسائل قدیمی و کشف چیزهایی که قبلاً به آنها توجه نکرده بودید، کمک خواهد کرد. فصل های این کتاب به نحوی طراحی شده اند که نه تنها شما را آماده پذیرش این شیوه می کنند، بلکه اعتمادتان را نیز جلب می کنند. در بعضی فصل ها بازیگوش و بانشاط خواهم بود و در بعضی دیگر به شدت جدی، و داستان های شخصی به شدت عمیقی را با شما در میان می گذارم که حتی ممکن است اشک از چشمتان سرازیر کند. من دوست دارم این فصل ها را

به عنوان پنجره‌هایی که به چشم‌اندازی عالی باز می‌شوند، تصور کنید: آنها شما را قادر می‌سازند که قدردان جایی که هستید باشید؛ بینش شما را توسعه می‌دهند و به شما امکان می‌دهند فراتر و واضح‌تر ببینید و امکاناتی برای اهداف و مسیرهای جدید به روی شما باز می‌کنند.

پس لطفاً عجله نکنید و از مسیر سفر لذت ببرید. نیازی به عجله نیست. هر زمان که فیل را لمس کنید، از تماس با او لذت خواهید برد؛ هر زمان که پنجره‌ای را باز می‌کنید، چشم‌انداز را تحسین می‌کنید. به این نحو، قدم به قدم، و لحظه به لحظه، یاد می‌گیرید که در زمان مواجهه با واقعیات دردناک چگونه رضایت حاصل کنید و پیش بروید.

## بخش اول: بعد از سیلی

فصل اول: چهار قدم

فصل دوم: حضور، هدف و امتیاز

### فصل اول: چهار قدم

نفهمیدم از کی شروع شد. از زمان تولدم، واقعیت خیلی خوب با من رفتار کرده بود، طوری که خیال می کردم، "شاید زندگی من واقعاً در چهل سالگی شروع می شود!"

به نظر می رسید همه چیز آن طور که من می خواهم پیش می رود. بعد از بیست سال نوشتن و پنج رمان منتشر نشده، در نهایت اولین کتاب من به چاپ رسید. به عنوان درمانگر و مشاور زندگی کارم را دوست داشتم و زندگی حرفه‌ای من وارد مسیرهای جدید و هیجان‌انگیزی می شد. من سلامتی کامل، ازدواجی موفق و دوستان فوق‌العاده‌ای داشتم. اما همه آنها با بزرگ‌ترین لذت زندگی ام یعنی پسر کوچک زیبای یازده ماهه‌ام قابل مقایسه نبود. من هرگز هیچ احساسی را شبیه احساس عشق، لذت و محبتی که والدین نسبت به فرزندان‌شان دارند، نشناختم.

مانند بیشتر پدر و مادرها، تصور می کردم پسر من زیباترین و باهوش‌ترین بچه در کل دنیا است؛ و اغلب در مورد آینده او خیال‌پردازی می کردم. او بسیار باهوش‌تر از من خواهد بود و برخلاف من، در ورزش فوق‌العاده خواهد بود، محبوب همکلاسی‌هایش خواهد شد، و وقتی بزرگ‌تر شود، همه دختران عاشق او خواهند شد. بعد طبیعتاً به دانشگاه می‌رود و

شغل فوق العاده‌ای پیدا می‌کند. اوه عجب دنیای خیالی  
شگفت‌انگیزی!

در زمانی که پسر ما هیجده ماهه بود، من و همسر من به علت  
عقب‌ماندگی او در مراحل رشد نگران بودیم. علاوه بر این  
مسئله، او راه نمی‌رفت، و فقط چند کلمه صحبت می‌کرد.  
بنابراین او را نزد یک پزشک متخصص کودکان بردیم. پزشک  
او را به طور کامل معاینه کرد و به ما اطمینان داد که فقط  
سرعت رشدش نسبت به سایر بچه‌ها کندتر است، همان‌طور  
که "پسرها اغلب این‌طور هستند". پزشک گفت جای نگرانی  
نیست و در صورت نیاز به مشورت بیشتر، مجدداً به او مراجعه  
کنیم.

سه ماه بعد، نگرانی‌های ما به طور قابل توجهی افزایش  
یافت. پسرمان هنوز خیلی کم صحبت می‌کرد و همچنان راه  
نمی‌رفت و به نظر می‌رسید که مقدار کمی از حرف‌های ما را  
می‌فهمد. بنابراین دوباره او را نزد متخصص کودکان بردیم.  
دو ساعت معاینه فشرده، و باز هم به ما گفت هیچ مشکلی  
وجود ندارد: رشد پسر کوچکمان کند است. او به زودی  
عقب‌افتادگی‌اش را جبران می‌کند؛ جای هیچ نگرانی نیست.  
در طول دو ماه بعد، نگرانی‌های ما به طور چشمگیری زیاد  
شد. اغلب به نظر می‌رسید که پسرمان گیج و منگ، و غرق  
در دنیای شخصی خود است. او دوساله شده بود و هنوز راه  
نمی‌رفت؛ خودش را با باسن روی زمین می‌کشید. جالب  
و بامزه بود ولی ما را دچار نگرانی کرده بود. او شروع به  
انجام رفتارهای عجیب و غریبی کرده بود، مثل چرخاندن  
چشم‌هایش، ساییدن دندان‌هایش، و خیره شدن از گوشه  
چشم به خطوط دیوارها و کف اطاق. همچنان به ندرت  
صحبت می‌کرد و حتی به نظر نمی‌رسید که اسمش را بداند.

بنابراین ما به سراغ گزینه دوم رفتیم. پزشک متخصص کودکان جدید به شدت نگران بود و فوراً یک جلسه معاینه و ارزیابی کامل ترتیب داد که یک متخصص گفتار درمانی و یک روان‌شناس نیز در آن حضور داشتند. و درست پنج روز قبل از اینکه پسر عزیزم دو ساله شود، بیماری اوتیسم (▲) در او تشخیص داده شد.

دنیای من از هم پاشید و فروریخت. هرگز چنین دردی را در همه زندگی‌ام تجربه نکرده بودم. "اوتیسم" واژه‌ای شبیه "سرطان" یا "ایدز" است: وقتی در یک مکالمه روزمره آن را می‌شنوید، ناخودآگاه، لرزه بر اندامتان می‌افتد. و وقتی متوجه می‌شوید که این بیماری در فرزندتان تشخیص داده شده است، درست شبیه آن است که کسی چاقو در شکم شما فرو ببرد و آن را بیچاند و دل و روده‌تان را بیرون بریزد.

گریه کردم، ضجه زدم و فریاد کشیدم. نمی‌دانستم که ممکن است تا این حد درد کشید. من شکستگی استخوان را تجربه کرده بودم، به بیماری سخت دچار شده بودم، و شاهد مرگ عزیزانم بودم، اما درد همه این اتفاق‌ها، در مقایسه با این موضوع بسیار ناچیز بود.

\*\*\*

دکتر الیزابت کوبلر - راس (۹) پنج مرحله برای سوگ توصیف کرده است که عبارتند از: انکار، خشم، چانه‌زنی (۱۰)، افسردگی و در نهایت پذیرش. اگرچه او به طور خاص به مرگ و فوت اشاره می‌کند ولی این مراحل در همه انواع فقدان، شوک و آسیب می‌تواند به کار برده شود. اگرچه، این مراحل به صورت مجزا و شفاف نیستند و بسیاری از افراد همه آنها را تجربه



نمی‌کنند. همچنین هیچ نظم و قانونی در ترتیب رخ دادن این مراحل وجود ندارد. آنها گاهی به طور هم‌زمان اتفاق می‌افتند؛ معمولاً مانند جزر و مد در جریان هستند و درهم‌آمیخته می‌شوند و اغلب به نظر می‌رسد که خاتمه یافته‌اند و ناگهان دوباره شروع می‌شوند.

در مورد سیلی‌های واقعیت خفیف، ممکن است هیچ سوگی را تجربه نکنید ولی برای فقدان و بحران‌های بزرگ، شما به احتمال قریب به یقین برخی از این مراحل را تجربه خواهید کرد، بنابراین اجازه دهید به طور مختصر به آنها بپردازیم. "انکار" به یک امتناع آگاهانه یا ناآگاهانه یا عدم توانایی در اذعان واقعیت یک رویداد اشاره دارد. انکار می‌تواند به صورت عدم تمایل و بی‌میلی در مورد صحبت کردن یا فکر کردن درباره اتفاق خود را نشان دهد؛ و یا حتی تلاش برای وانمود کردن به اینکه اصلاً اتفاقی رخ نداده است؛ و یا یک احساس نافذ غیرواقعی بودن - احساس سرگردانی و گیجی، یا تصور اینکه گویی این اتفاق فقط یک کابوس بوده است. در مرحله "خشم"، ممکن است از دست خودتان، سایرین و یا خود زندگی عصبانی باشید. و البته، خشم خویشاوندان نزدیکی دارد که غالباً سرزده می‌آیند: تنفر، برآشفتگی، خشم شدید، غضب، یا حس قوی از بی‌عدالتی، بی‌انصافی و یا خیانت.

"چانه‌زنی" به معنی تلاش برای به توافق رسیدن بر سر معامله‌هایی است که واقعیت را تغییر می‌دهند؛ می‌تواند شامل هر چیزی باشد، از جمله درخواست از خدا برای یک مهلت، تا درخواست از جراح برای تضمین موفقیت جراحی. این مرحله غالباً با افکار پوچ و واهی و تخیلی در مورد دیگر واقعیت‌های ممکن همراه است: "اگر فقط این اتفاق رخ داده بود" یا "اگر

فقط آن اتفاق رخ نداده بود".

متأسفانه مرحله "افسردگی" به غلط نام گذاری شده است.

این مرحله اصلاً به معنای تجربه اختلال بالینی رایجی که

به نام افسردگی شناخته می شود، نیست. بلکه به هیجانات

طبیعی غم و اندوه، رشک و تأسف، ترس، اضطراب، و

بلا تکلیفی اشاره می کند که واکنش های طبیعی انسان برای

فقدان و ضربه روانی است.

در نهایت، مرحله "پذیرش" شامل صلح با شکاف واقعیت به

جای ستیز با آن یا اجتناب از آن اشاره دارد.

چند ماه بعد از تشخیص بیماری در پسر، متوجه شدم که

چند بار همه این مراحل را تجربه کرده بودم. در زمان نوشتن

این کتاب، بیشتر از سه سال از سیلی واقعیت می گذرد و من در

طول این زمان مسائل بسیاری آموخته ام و رشد کرده ام. با با

اینکه این سیلی اکنون خاطره دوری در ذهن به شمار می آید،

ولی شکاف واقعیتی که ایجاد کرده است، همچنان باز است.

بنابراین همان طور که این کتاب را مرور می کنیم، من سفرم

را با شما در میان می گذارم تا بسیاری از اصول موجود در این

صفحات را توضیح دهم. ممکن است کلیشه ای به نظر برسد

که بگویم اگر چه سفرم طولانی و سخت و دردناک بود، ولی

فوق العاده ارزشمند بود. در طول مسیر، علاوه بر غم، ترس، و

خشم؛ لذت، عشق و شگفتی های زیادی را تجربه کردم و کاملاً

انتظار دارم که شما هم احساسات مشابهی را در مسیرتان پیدا

کنید.

البته ممکن است، شکاف واقعیت شما با شکاف واقعیت من و

حتی سایر افرادی که می شناسید، متفاوت باشد. طلاق، مرگ،

یا معلولیت؛ بیماری، آسیب، یا ناتوانی؛ افسردگی، اضطراب یا

اعتیاد: به نظر می رسد که همگی آنها با یکدیگر متفاوت باشند

ولی باطن و درون همه آنها بسیار مشابه است. به هر حال، ما با یک شکاف بزرگ بین واقعیتی که برایمان اتفاق افتاده و واقعیتی که خواسته‌مان بوده است، مواجه هستیم. و هر چه شکاف بزرگ‌تر باشد، درد بیشتری دارد. و هر چه درد بیشتر باشد، کمتر از عهده تحمل آن برمی‌آییم. بنابراین در این کتاب، می‌خواهم یک استراتژی به شما نشان دهم که در مواجهه شدن با هر نوع شکاف واقعیت، اعم از کوچک یا بزرگ، موقت یا دائمی کمکتان می‌کند. این استراتژی به شما کمک می‌کند هر زمان که ممکن بود و چنانچه میسر بود آن شکاف را ببندید و اگر نتوانید آن را ببندید به شما کمک خواهد کرد که رضایت‌مندی درونی پیدا کنید (چه به طور موقتی و چه دائمی).

به طور اساسی این استراتژی شامل چهار قدم است:

- با خود مهربان باشید (۱۱).
  - لنگر بیندازید (۱۲).
  - موضع بگیرید (۱۳).
  - گنج را بیابید (۱۴).
- اجازه دهید اکنون یک نگاه سریع به این چهار قدم بیندازیم.

## قدم اول: با خود مهربان باشید

وقتی غمگین و ناراحت هستیم، لازم است با خود مهربان باشیم. متأسفانه، گفتن این جمله از عمل کردن به آن ساده‌تر است. اکثر ما این پیش‌فرض ذهنی را داریم که نسبت به خودمان خشن، قضاوتگر، بی‌توجه، یا منتقدانه رفتار کنیم (بخصوص زمانی که باور داشته باشید خودتان، این شکاف واقعیت را ایجاد کرده‌اید).

همه می دانیم که انتقاد از خود هیچ کمکی به ما نخواهد کرد ولی باز هم نمی توانیم جلوی آن را بگیریم. و شیوه های خودیاری رایج مثل به چالش کشیدن افکار منفی، تکرار جملات تأکیدی مثبت، ورزش و خودهیپنوتیزمی برای اکثر افراد در طولانی مدت جواب نمی دهد؛ ذهن ما به خشن بودن، قضاوتگر بودن و خودانتقادی ادامه خواهد داد. بنابراین لازم است که هنر شفقت ورزی با خود را یاد بگیریم: با مهربانی و ملایمت رفتار کردن با خود مستلزم این است که بیاموزیم چگونه خودمان را حمایت کنیم و مورد تسلی قرار دهیم، و چگونه احساسات و افکار منفی مان را به طور مؤثری مدیریت کنیم تا تأثیر کمتری بر زندگی ما داشته باشند.

## قدم دوم: لنگر بیندازید

هر چه شکاف واقعیت بزرگ تر باشد، طوفان عاطفی که درون ما به راه می اندازد بزرگ تر خواهد بود. امواج احساسات دردناک، جسم ما را درهم می شکنند، و افکار نامهربان، وحشیانه درون ذهن ما می وزند. وقتی طوفان احساسات و افکار ما را فرامی گیرد، ناتوان و درمانده می شویم؛ هیچ کاری از دستمان بر نمی آید ولی به شدت تلاش می کنیم تا خودمان را از غرق شدن نجات دهیم. بنابراین وقتی گرفتار طوفان می شویم، باید لنگر بیندازیم تا بتوانیم اقدام مؤثری انجام دهیم. لنگر انداختن به معنای رهایی از طوفان نیست؛ بلکه ما را تا زمان عبور طوفان، استوار و محکم نگه می دارد.

## قدم سوم: موضع بگیرید

برخورد با شکاف واقعیت به ما کمک می کند تا از خود این سؤال را بپرسیم: "برای مواجهه با این بحران چه موضعی می خواهم انتخاب کنم؟" می توانیم از زندگی دست بکشیم، یا می توانیم برای چیزی که در اعماق قلبمان اهمیت دارد، تحمل کنیم: چیزی که به درد و رنج ما ارزش بدهد و به ما اراده و شجاعتی برای ادامه دادن ببخشد.

بدیهی است که ما نمی توانیم زمان را به عقب برگردانیم. ما نمی توانیم کاری کنیم که اتفاق ها رخ ندهند. ولی می توانیم نگرشمان را برای مواجهه با اتفاق انتخاب کنیم. گاهی با انتخاب یک موضع، می توانیم شکاف را ببندیم؛ گاهی هم نمی توانیم. ولی زمانی که یک موضع انتخاب می کنیم، سرزندگی را تجربه می کنیم؛ ممکن است به واقعیتی که می خواستیم، دست پیدا نکنیم ولی از زندگی با معنای خود احساس رضایت خواهیم داشت.

## قدم چهارم: گنج را بیابید

پس از این سه قدم، در یک فضای ذهنی کاملاً متفاوت قرار می گیریم و این فضا ما را قادر خواهد ساخت که گنجینه های بسیاری را که زندگی به ما عرضه کرده است کشف و بابت آنها قدردانی کنیم. این مرحله آخر ممکن است با وجود اضطراب، غم و ناامیدی غیرممکن به نظر بیاید، - ولی در واقع این طور نیست.

به عنوان مثال، چند سال قبل یکی از دوستان من دچار یک فقدان غم انگیز شد: دختر سه ساله اش در اثر عفونت خونی ناگهان فوت کرد. مراسم دختر دوستم، دلخراش ترین مراسم تشییع جنازه ای بود که تا به آن زمان دیده بودم: غلیانی از غم و

اندوه بی پایان.

چیزی که در ماه‌های بعد از آن، من را متعجب و شگفت زده کرد، روشی بود که دوستم برای به دست آوردن رضایت‌مندی دنبال می‌کرد. در بحبوحهٔ غم و اندوه غیرقابل توصیفش، عذاب و شکسته شدن ناشی از فقدان دخترش، ارتباطش را با هر آنچه که در زندگی برایش باقی مانده بود، از دست نداد. در حالی که برای غم و اندوهش جا باز می‌کرد، ارتباط خود را با خانواده، دوستان، کار، مذهب و خلاقیتش حفظ کرد. با انجام این کار، توانست به عشق، لذت و آسایش دست یابد. درد او از بین نرفت؛ من شک دارم که هرگز از بین برود. شکاف واقعیت او بسته نشد؛ چطور امکان دارد که این طور شود؟ ولی او توانست واقعیت پیرامون آن شکاف را درک کند؛ و بفهمد که زندگی چیزهای دیگری برای پیشکش کردن به او دارد. اگر شما بچه‌ای نداشته باشید، ممکن نیست به بزرگی این اتفاق پی ببرید. فکر نمی‌کنم که چیزی بدتر از فقدان فرزند وجود داشته باشد. بسیاری از والدین تحت این شرایط به شدت افسرده می‌شوند و یا اقدام به خودکشی می‌کنند. ولی این شیوه‌ای نیست که باید پیش گرفت. ما یک انتخاب داریم حتی اگر ذهنمان بگوید که نداریم. بنابراین این آخرین مرحلهٔ سفر ما است: پیدا کردن گنج‌های دفن شده در زیر همه درد و اندوهمان. این بدان معنا نیست که انکار کنیم که درد و رنجی وجود دارد، یا وانمود کنیم که دردناک نیست. بلکه به این معناست که تصدیق می‌کنیم درد و رنج وجود دارد و همچنین از همه آنچه که زندگی به ما عرضه کرده، قدردانی می‌کنیم.

در این مرحله، شاید ذهنتان شروع به اعتراض کند؛ ممکن است پافشاری کند که وضعیت شما با وضعیت سایرین

متفاوت است، در صورت بسته نشدن شکاف واقعیت، زندگی بی معنا، تهی، پراز بدبختی و طاقت فرسا باقی می ماند. اگر چنین است مطمئن باشید که: این افکار کاملاً طبیعی است و ممکن است بسیاری از افراد چنین افکاری داشته باشند. و اگر من تلاش کنم که ذهن شما را متقاعد کنم که نظرو عقیده اش اشتباه است، به یقین شکست خواهم خورد. برای مثال، من می توانم تحقیقات بسیار وسیعی که در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) که در مجلات روان شناسی برجسته منتشر شده است نقل قول کنم که نشان می دهند ACT در مواجهه با هر چیزی، از افسردگی و اعتیاد تا کاهش استرس در کار و کنار آمدن با تشخیص سرطان، می تواند به طور مؤثری عمل کند. ولی ذهن شما می تواند به آسانی همه اینها را بایک گفته رد کند: "این بدان معنا نیست که برای من هم مناسب باشد." و من نمی توانم برای آن استدلالی بیاورم. به احتمال خیلی زیاد این روش به شما کمک خواهد کرد ولی من نمی توانم آن را تضمین کنم. البته، می توانم تضمین کنم اگر به این دلیل که ذهنتان به شما می گوید "این روش برای تو کاربردی ندارد"، خواندن کتاب را متوقف کنید، قطعاً هیچ نتیجه ای از این کتاب نخواهید گرفت!

خوب چطور است اجازه دهیم ذهنتان نظر خودش را داشته باشد؟ اجازه دهید هر چه می خواهد بگوید، ولی اجازه ندهید که شما را متوقف کند. اجازه دهید در حالی که شما به خواندن ادامه می دهید، این افکار مانند رادیوی در حال پخش، بی وقفه و راجی کنند و سعی کنید با کتاب پیش بروید و ببینید به کجا ختم می شود. با اینکه ذهن ما دوست دارد خیال کند می تواند آینده را پیش بینی کند، چه کسی می داند که چه اتفاقی خواهد افتاد؟

## فصل دوم: حضور، هدف و امتیاز

هنگامی که بورهاس فردریک اسکینر (۱۵)، یکی از تأثیرگذارترین و قدرتمندترین روان‌شناسان در تاریخ بشر، در بستر مرگ بود، دهانش خشک شد. وقتی یکی از پرستاران به او آب داد، با سپاسگزاری جرعه‌ای نوشید و سپس آخرین کلمه خود را ادا کرد: "حیرت‌آور است".

الهام‌بخش و قابل تأمل است، این طور نیست؟ او حتی در بستر مرگ، با اندام‌هایی در حال نابودی، با ریه‌های آسیب‌دیده، و سرطانی که سراسر بدنش را گرفته، توانست از یکی از ساده‌ترین موهبت‌های زندگی، لذت ببرد.

این داستان واقعی برای هر انسانی که به دنبال یافتن رضایت‌مندی درونی باشد، سه نکته مهم دربردارد. مهم نیست که از چه راهی این مسیر را می‌پیمایید، چه از راه روش‌های علمی غربی مدرن مانند ACT و چه از راه روش‌های معنوی شرقی قدیمی مانند بودیسم (۱۶)، تائوئیسم (۱۷)، یا یوگا، شما با این سه موضوع اصلی که من آنها را سه P: presence (حضور)، purpose (هدف) و privilege (امتیاز) می‌نامم، روبه‌رو خواهید شد.

### حضور

اگر خواهان رضایت‌مندی پایدار هستیم، لازم است مهارت زندگی کردن در زمان حال را به دست آوریم. حضور کامل در زمان حال - که با تجربه اینجا و اکنون ما مرتبط است - کار آسانی نیست. چرا؟ به خاطر موهبت فوق‌العاده‌ای که با آن



متولد شده‌ایم: ذهن انسان. ذهن پدیدهٔ عجیبی است - بدون آن دچار مشکل می‌شویم - ولی حتماً متوجه این موضوع شده‌اید که هیچ‌گاه از فکر کردن باز نمی‌ایستد. ذهن سراسر روز افکار زیادی را به وجود می‌آورد، و اغلب در "قلاب" آن گیر می‌کنیم و از زندگی مان بیرون کشیده می‌شویم. بیشتر ما بخش زیادی از روز را غرق در افکار خود می‌گذرانیم و لذت تجربه در لحظه حال را از دست می‌دهیم. و بسیاری از ما حتی متوجه این موضوع نمی‌شویم.

برای مثال، آیا تاکنون چیزی شبیه این را تجربه کرده‌اید؟ شما در حال حمام کردن هستید و آب داغ بدنتان را لمس می‌کند و برای یکی دو ثانیه کاملاً در زمان حال هستید: کاملاً درگیر تجربهٔ غنی و جسمانی دوش گرفتن می‌شوید. آب به پشت شما جاری می‌شود، حرارت آن عضلات شما را تسکین می‌دهد، بدنتان احساس لذت می‌کند و سپس در عرض چند ثانیه بی‌اراده به سمت افکارتان رانده می‌شوید: "لیست کارهای امروز چیست؟"، "اوه، امروز باید پروژه را تکمیل کنم."، "اوه، نه، فراموش کردم در مورد برنامه پنج‌شنبه شب دخترمان به سوزان بگویم."، "برای ناهار امروز تیمی چی درست کنم؟"، "هورا فقط سه روز تا تعطیلات مانده است."، "یه کم چربی اطراف شکمم را گرفته، بهتر است ورزش را دوباره شروع کنم."

همان‌طور که بیشتر و بیشتر به سمت افکارتان کشیده می‌شوید، به تدریج حمام کردن به پس‌زمینه ذهن رانده می‌شود. شما می‌دانید همچنان در حال دوش گرفتن هستید ولی کاملاً درگیر آن نیستید. بیشتر شبیه این است که بدنتان در آنجا است و اتوماتیک در حال دوش گرفتن است، در حالی که شما اینجا هستید و یک مکالمه خیلی خوب در ذهن شما

در حال انجام است و سپس قبل از آنکه متوجه شوید، دوش گرفتن تمام شده است.

همان طور که سرگردان و گیج در حجابی از مه روان شناختی پرسه می‌زنیم، فرصت لذت بردن از غنای زندگی را از دست می‌دهیم. این اتفاق شبیه به زمانی است که با یک شکاف واقعیت مواجه می‌شویم؛ ذهن ما جریانی از افکار دردناک بی‌پایان را به سرعت تولید می‌کند، و ما به سادگی به درون آن جریان کشیده می‌شویم. برای مثال اگر واقعیت، اتفاقی دور از انتظار و بهت‌آور را در دو قدمی ما قرار دهد - مرگ ناگهانی، طلاق و جدایی، یا مصیبت - ممکن است سرگردان و گیج و منگ شویم، قادر نباشیم به درستی فکر کنیم، یا به درستی کارهای روزانه خود را به خاطر بیاوریم، و آنها را به طور مناسب انجام دهیم.

از اینها گذشته، برای یاد گرفتن هر مهارت یا فعالیتی، درگیر شدن با آنچه انجام می‌دهیم و حفظ تمرکز بر آن ضروری و برای هر اقدام مؤثری حیاتی است. بنابراین اگر بخواهیم به هر ضربه دردناکی که زندگی به ما می‌زند، به طور مؤثری پاسخ دهیم، باید در زمان "حال" باشیم.

(توجه: "حضور" معمولاً به عنوان "ذهن آگاهی" شناخته می‌شود و در سراسر کتاب من این دو واژه را به جای یکدیگر استفاده خواهم کرد. در حال حاضر، ذهن آگاهی یک موضوع داغ در روان‌شناسی غربی است، و در کتاب‌های مرجع و خودیاری تقریباً همیشه، ریشه آن را به بودائیسیم منسوب می‌کنند. هر چند، این یک تصور غلط است. بودائیسیم ۲۶۰۰ سال قدمت دارد؛ در حالی که ذهن آگاهی پیش از آن وجود داشته است. ما می‌توانیم آن را در یهودیت، تائوئیسم، و یوگا پیدا کنیم که به ۴۰۰۰ سال قبل می‌رسند. در واقع، متون

مقدس بودائیسیم ذکر کرده است که در ابتدا بودا هنر ذهن آگاهی را از یک جوکی (۱۸) (مرتاض هندی) آموخته است! در این کتاب ما با روش علمی غربی - ACT - با ذهن آگاهی یا حضور، آشنا خواهیم شد که مشابهت‌ها و تفاوت‌هایی با این روش‌های سنتی دارد.

## هدف

گاهی افراد می‌گویند، "بله، بله. این خیلی خوب است که در زمان حال باشم ولی چه کار مفید و به درد بخوری در زندگی ام می‌خواهم انجام دهم؟" این پرسش بسیار مهمی است. همان‌طور که یک گل به نور خورشید نیاز دارد، حضور نیاز به هدف دارد؛ در غیر این صورت، ما در خطر حضور در یک زندگی بی‌معنا خواهیم بود.

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که همه ما با آن روبه‌رو هستیم، کشف این نکته است که می‌خواهیم زندگی مان به چه شکل باشد. می‌خواهیم چطور انسانی باشیم؟ چگونه می‌خواهیم این زمان کوتاه حیات را سپری کنیم؟ می‌خواهیم روی چه اهدافی انرژی و وقتمان را سرمایه‌گذاری کنیم؟ البته برخی افراد از دنبال کردن هدفی که مذهب، خانواده یا فرهنگ به آنها تحمیل کرده است، خوشحال هستند - ولی برای بیشترمان این چنین نیست. بیشتر ما تمایل داریم که حس هدف‌مندی را در خودمان به وجود آوریم - کاری که گفتنش از انجام دادنش ساده‌تر است. هر چقدر بیشتر بتوانیم با هدفی که فعالیت‌های کنونی و آینده ما را هدایت کند، ارتباط برقرار کنیم، بیشتر حس رضایت‌مندی را تجربه خواهیم کرد؛ ما احساس خواهیم کرد که به بهترین شکل از زمان خود در

زندگی استفاده کرده‌ایم.

مواجه شدن با شکاف بزرگ واقعیت، به بعضی از ما کمک می‌کند که اهداف خود را در زندگی مشخص کنیم: با دید وسیع‌تر و از زاویه بالاتری به زندگی مان می‌نگریم، در مورد معنا و مفهوم زندگی مان تأمل می‌کنیم، با ارزش‌های اصلی زندگی مان در ارتباط می‌شویم، و رشد و پرورش پیدا می‌کنیم. ما حتی ممکن است یک دلیل پیدا کنیم و یا یک هدف ایجاد کنیم که اشتیاقمان را برانگیزاند و به ما حس نشاط و زندگی دهد. هر چند برای برخی ممکن است تأثیر عکس داشته باشد: ذهن ممکن است به شدت در برابر این شکاف واکنش نشان دهد، ادعا کند که زندگی بی‌معنی، ناامیدکننده و یا غیرقابل تحمل است. و اگر به دام این افکار بیفتیم، تمامی اهداف خود را از دست می‌دهیم و زندگی تبدیل به بار سنگینی می‌شود. بنابراین اگر بخواهیم در مواجهه با این شکاف موضع بگیریم، بایستی بدانیم واقعاً چه چیزی برایمان اهمیت دارد؛ باید ارزش‌هایمان را بشناسیم تا بتوانیم حس هدفمندی ایجاد کنیم و به آن نزدیک شویم.

## امتیاز

زمانی که چوب و آتش در اجاق ترکیب می‌شوند، تجربه فوق‌العاده‌ای از گرما را برایمان به وجود می‌آورند. و زمانی که هدف و حضور در زمان حال، در قلبمان با یکدیگر ترکیب می‌شوند، حس بی‌نظیری از امتیاز برایمان به وجود می‌آورند. زمانی که به تجربه زندگی به چشم یک امتیاز نگاه کنیم، چیزی که باید قدرش را دانست و از آن لذت برد، به مراتب زندگی رضایت‌بخش‌تری خواهیم داشت. ممکن است شعار دهیم که

زندگی "کوتاه"، "ارزشمند"، یا "موهبت" است، ولی در اغلب موارد این موضوع را فراموش می‌کنیم، بی‌هدف و سرگردان می‌شویم، و از آنچه در این لحظه داریم، قدردانی نمی‌کنیم. این امر به‌ویژه هنگام مواجهه با درد و رنج‌های بزرگ رخ می‌دهد. ذهن ما شاید اعتراض کند که "منصفانه نیست"، "چرا من؟"، "من نمی‌توانم آن را تحمل کنم."، "چرا زندگی اینقدر سخت است؟"، "نباید این اتفاق برای من رخ می‌داد!"، "نمی‌توانم بیش از این ادامه بدهم." و یا حتی در شرایط سخت‌تر، "می‌خواهم بمیرم." با این حال، آن را باور کنید یا نه، حتی در بحبوحه یک مصیبت و بدبختی بزرگ هم می‌توان به زندگی به چشم یک امتیاز نگریست و از آن بیشترین بهره را برد (و همان‌طور که در فصل قبلی اظهار کردم، اگر ذهنتان اعتراض می‌کند که این امر برای شما امکان‌پذیر نیست، فقط اجازه دهید مانند رادیوی در حال پخش، بی‌وقفه و راجی کند، و شما به خواندن ادامه دهید.)

## بستر مرگ اسکینر

داستان آخرین کلمه اسکینر به سادگی این سه P را نشان می‌دهد (حضور، هدف، امتیاز). حتی در آستانه مرگ - که شکاف واقعیتی بزرگ‌تر از آن وجود ندارد - او کاملاً در زمان حال بود، و توانست از آخرین جرعه آب خنکی که نوشید، لذت ببرد. در مورد هدف نیز، کل زندگی اسکینر برای کمک به انسان‌ها، برای زندگی بهتر وقف شده بود. (این چیزی بود که به وفور به دست آورد؛ نظریه‌ها و تحقیقاتش در روان‌شناسی غربی انقلابی برپا کرد و روی مدل‌های درمانی معاصر، رویکردهای مربیگری و رشد فردی تأثیر بسیار داشت.)

آیا او در بستر مرگ می خواست مفهوم حضور در لحظه حال را نشان دهد؟ فقط می توان حدس زد. ولی به نظر من هدف (کمک به دیگران) او به ادای آخرین کلمه او منتهی شد. از اینها گذشته، منظورش از گفتن کلمه "حیرت آور است"، اگر الهام بخشیدن و دلداری عزیزانش در طی یک رنج و مصیبت بزرگ نبوده است، چه می توانست باشد؟

آیا او نگرستن به زندگی به عنوان یک امتیاز و به بهترین شکل استفاده کردن از آن را، به زیبایی نشان نداده است؟

این داستان مربوط به همه ما است. هر چند وقت یک بار، موفق نمی شویم از آنچه داریم قدردانی کنیم؟ هر چند وقت یک بار، زندگی را حق مسلم خود می دانیم؟ هر چند وقت یک بار، لذت اعجاز و شگفتی وجود انسان را از دست می دهیم؟ هر چند وقت یک بار، اتوماتیک وار و بدون درک روشن و واضح از هدفمان زندگی کرده ایم؟ هر چند وقت یک بار، چنان گرفتار مشکلات، ترس ها، فقدان ها و افسوس های خود می شویم که تمام چیزهای خوب زندگی را فراموش می کنیم؟

اکنون، نگران نباشید. من قصد ندارم که غیر واقعی و خیالی با شما صحبت کنم و این طور وانمود کنم که زندگی همه اش گل و بلبل است و می توانیم تا ابد با شادمانی زندگی کنیم. این واقعیت، انکارناپذیر است که زندگی دشوار است و مقدار زیادی درد و رنج به همراه دارد. و مهم نیست چقدر زندگی مان خوب باشد، دیر یا زود، اگر به اندازه کافی عمر کنیم، بایک شکاف واقعیت بزرگ مواجه خواهیم شد. البته همان طور که درد و رنج و سختی وجود دارد، چیزهای زیادی برای لذت بردن، قدردانی کردن و شادمانی کردن، نیز وجود دارد، حتی اگر در وسط غم و اندوه بزرگ یا ترس شدیدی قرار داشته باشیم. البته بدون اینکه ابتدا اصول حضور و هدف را به کار بگیریم،

قادر نخواهیم بود این کار را انجام دهیم. (به همین دلیل بسیار بعید است که تنها داشتن تفکری مثبت، راهبردی مناسب برای مواجهه با درد و رنج باشد. در حقیقت همان طور که بعدها مشاهده خواهیم کرد این نوع تفکر در درازمدت ممکن است که درد و رنجتان را نیز بیشتر کند!)

بدیهی است که اگر کسی در شرایط واقعاً وحشتناکی قرار داشته باشد - زندگی در اردوگاه کار اجباری، زیر شکنجه بودن در زندان، یا گرسنه ماندن در بیابان‌های اتیوپی - چیزهای بسیاری اندکی وجود دارد تا بتواند از آنها لذت ببرد یا بابتشان قدردانی کند؛ اما اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید، به وضوح وضعیتتان این طور نیست. با این حال، ممکن است به نظر برسد که شرایط شما درست به همان اندازه و یا تقریباً به همان اندازه شرایط بالا بد باشد، ولی آخرین کاری که انجام خواهیم داد این است که با شما گفتگو و بحث کنم. تمام چیزی که از شما می‌خواهم انجام دهید این است که ذهنتان را بازنگه دارید؛ شما لازم نیست که باور داشته باشید دست یافتن به یک یا همگی این سه P ممکن و عملی است. فقط خواندن کتاب را ادامه دهید و در مورد آنچه رخ می‌دهد، کنجکاو باشید.

در حال حاضر، هدف من صرفاً بالا بردن آگاهی شما است؛ و از شما می‌خواهم که این کار را انجام دهید: همان طور که روزتان را می‌گذرانید، توجه کنید این سه P کی و کجا اتفاق می‌افتند. برای مثال، بعد از مرگ یک عزیز، بسیاری از ما هر سه P را در مراسم تشییع جنازه تجربه می‌کنیم. گاهی، خیلی درگیر مراسم می‌شویم (حضور در لحظه حال)، گفتار و رفتار ما مملو از هدف است (هدفمندی) و گهگاه قدردان و سپاسگزار مهربانی و عشق دیگران هستیم (امتیاز). بنابراین همان طور که در حال دست و پنجه نرم کردن با زندگی‌تان هستید، توجه

کنید این لحظه‌ها کی اتفاق می‌افتند.

در چه موقعیت‌هایی کاملاً در زمان حال حضور دارید و با کاری که در حال انجام آن هستید، درگیر می‌شوید؟ کی و کجا دقیقاً هم‌راستا با هدف حرکت می‌کنید و آنچه را واقعاً برایتان اهمیت دارد انجام می‌دهید؟ کی و کجا حس امتیاز داشتن، با میل پذیرفتن و قدردانی از زندگی را همان‌طور که در این لحظه هست، تجربه می‌کنید؟

همچنین دقت کنید که چگونه به ایجاد این لحظات کمک می‌کنید و چگونه آنها در زندگی‌تان اثر می‌گذارند. عمل ساده‌توجه کردن، می‌تواند تفاوت عظیمی در زندگی‌تان ایجاد کند. ممکن است این تفاوت خیلی چشمگیر نباشد، ولی همان‌طور که خواهیم دید، پایه اصلی رضایت‌مندی درونی را تشکیل خواهد داد.



## بخش دوم: با خود مهربان باشید

فصل سوم: دست حمایت‌گر

فصل چهارم: بازگشت به زمان حال

فصل پنجم: صدای ارباب

فصل ششم: فیلم را متوقف کنید

فصل هفتم: مشغول زندگی خود باش و ره‌ایش کن

فصل هشتم: شیوه سوم

فصل نهم: یک نگاه کنجکاو

فصل دهم: عینک نارضایتی را بردارید

فصل یازدهم: حکمت مهربانی

## فصل سوم: دست حمایت‌گر

زمانی که واقعیت به شما سیلی جانانه‌ای می‌زند و شما را سرگردان رها می‌کند، از افرادی که دوستان دارند، چه انتظاری دارید؟ بیشتر ما دقیقاً یک چیز را می‌خواهیم. می‌خواهیم بدانیم کسی هست که واقعاً به ما اهمیت می‌دهد، کسی که برای ما وقت می‌گذارد تا ما را درک کند، کسی که رنجمان را می‌فهمد و درک می‌کند که متحمل چه درد و رنجی شده‌ایم، کسی که برای بودن با ما زمان می‌گذارد و به ما امکان می‌دهد تا احساسات واقعی مان را با او در میان بگذاریم؛ بدون اینکه از ما انتظار داشته باشد که خوشحال باشیم یا وانمود کنیم همه چیز عالی است، کسی که از ما حمایت می‌کند، کسی که با مهربانی با ما برخورد می‌کند و به ما پیشنهاد کمک می‌دهد، کسی که واکنش‌هایش نشان

می دهد که تنها نیستیم.

معمولاً در مواجهه شدن با یک شکاف واقعیت بزرگ، چیزی که متوجه می شویم این است که برخی افراد در مقابل درد و رنج ما با مهربانی واکنش نشان می دهند، اما، متأسفانه بسیاری هم، این گونه نیستند. به آخرین اتفاق دردناک، آزاردهنده و پراز تشویشی که در زندگی تان رخ داده است، فکر کنید. چه واکنش هایی دریافت کردید که واقعاً احساس کردید که مورد توجه قرار گرفته اید، حمایت شده اید، پذیرفته شده اید، و درک شده اید؟ در زیر برخی از واکنش هایی را که بیشتر مردم در این شرایط دوست دارند با آنها مواجه شوند، مشاهده می کنید. (به خاطر بسپارید که همه ما منحصر به فرد هستیم، بنابراین نه تنها هر کدام از ما تمایل نداریم که به شیوه یکسانی با ما برخورد شود، بلکه هیچ برخوردی وجود ندارد که تحت هر شرایطی درست و مناسب باشد.)

- شما را بغل کنند، در آغوش بکشند و نوازش کنند.
- دستان شما را در دست بگیرند.
- دستشان را روی شانه شما بگذارند.
- درد و رنجتان را تأیید کنند: "این باید برای تو خیلی سخت باشد" یا "برای من قابل تصور نیست چگونه تحمل می کنی" یا "می دانم چه درد و رنجی می کشی".
- چیزی نگویند و فقط کنار شما بنشینند و به شما اجازه دهد به حال خودتان باشید.
- وقتی در حال گریه هستید شما را در آغوش بکشد و یا حتی با شما گریه کند.
- به شما پیشنهاد کمک و حمایت دهد "کاری هست که بتوانم برای کمک به تو انجام دهم؟"
- از شما بپرسد چه احساسی دارید.

- واکنش‌های خود را با شما در میان بگذارد: "خیلی متأسفم"، "خیلی عصبانی هستم"، "خیلی احساس ناتوانی می‌کنم؛ ای کاش کاری از دست من بر می‌آمد تا انجام دهم"، و یا حتی "نمی‌دانم چه بگویم".
  - جا باز کردن برای درد ورنجتان: "می‌خواهی در موردش حرف بزنی؟"، "مشکلی نیست که گریه کنی"، یا "لازم نیست صحبت کنیم؛ می‌خواهم فقط کنارت باشم".
  - حمایت بی‌قید و شرط، مثلاً برایتان شام درست کند، یا از فرزندانتان مراقبت کند، یا برای انجام کارهای روزمره به شما کمک کند.
  - تلاش کند حضور داشته باشد و با شما وقت بگذراند.
  - به حرف‌های شما و آنچه بر شما گذشته با صمیمیت گوش کند.
  - گفتن جملاتی شبیه "من در کنارت هستم" و واقعاً این کار را انجام دهد.
- این نوع واکنش‌ها همگی یک پیام دارند: من در کنارت هستم، به تو اهمیت می‌دهم، تو را باور دارم، تو را درک می‌کنم، متوجه هستم چه درد ورنجی کشیده‌ای، و می‌خواهم کمکت کنم. شیوه‌های زیادی برای رساندن این پیام وجود دارد، بعضی از آنها تأثیرگذارتر از بقیه هستند. برای مثال، وقتی در ابتدا بیماری پسرم تشخیص داده شد، ناراحتی و درد من تقریباً غیرقابل تحمل بود و یکی از فوق‌العاده‌ترین واکنش‌ها را از جانب بهترین دوستم جانی دریافت کردم. از آنجایی که جانی فردی بسیار رک و راست و واقع‌بین بود، چند روز بعد از تشخیص بیماری وقتی مرا دید، من را محکم بغل کرد و گفت کوچولوی بیچاره حتماً احساسات مزخرفی را تجربه کرده‌ای. این کلمات اصلاً مؤدبانه و دلپذیر نبودند ولی چنان باحرارت و

مهربانی گفته شدند که از همه عباراتی که تا آن لحظه شنیده بودم، تأثیر گذارتر بودند.

با این حال، واکنش‌های واقعاً دلسوزانه به ندرت وجود دارند. این عمدتاً به این دلیل است که مردم اغلب نمی‌دانند چگونه واکنش نشان دهند - جامعه به ما نیاموخته است که چگونه برخورد کنیم. کاملاً عادی است که شما با افرادی مواجه شوید که برخی از کارهای زیر را انجام می‌دهند (و اگر صادق باشیم، تقریباً همه ما اقرار خواهیم کرد که گاهی چیزهایی شبیه به این را گفته‌ایم و انجام داده‌ایم؛ حداقل می‌دانم که من این کار را کرده‌ام!)

- نقل کردن ضرب‌المثل برای شما: "قحطی آدم که نیست"، "با گذشت زمان حل می‌شود"، "در ناامیدی بسی امید است".
- به شما می‌گویند "مثبت فکر کنید".
- پرسیدن درباره شرایط شما ولی از طرف دیگر به سرعت موضوع صحبت را عوض کردن.
- نصیحت کردن: "بهتر است این کار را انجام دهید"، "آیا به انجام این کار و آن کار فکر کرده‌ای؟"
- کوچک شمردن و نادیده گرفتن درد و رنج شما: "اوه، بله، من بارها خودم در این شرایط بوده‌ام. کاری که نتیجه می‌دهد این است."
- گفتن اینکه فراموش کنید: "ولش کن، رو به جلو حرکت کن، اهمیت نده و بی‌خیالش باش، زمانش نرسیده که فراموش کنی؟"
- نادیده گرفتن احساسات: "آب رفته هیچ گاه به جوی بر نمی‌گردد"، "آنقدرها هم که فکر می‌کنی اوضاع بد نیست"، "اخم‌هایت را باز کن!" و "به روی خودت نیار".

- گفتن اینکه افکارتان غیرمنطقی است یا اینکه خیلی منفی فکر می کنید.
- ناچیز یا بی اهمیت دانستن درد و رنج شما: "خودت را بذار جای بچه های گرسنه در افریقا".
- تلاش برای پرت کردن حواس شما از درد و رنجتان: "بیا بریم نوشیدنی بخوریم"، "بیا بریم بیرون و یه کم خوش بگذرونیم"، "بیا بریم شکلات بخوریم"، "یا بیا بریم فیلم ببینیم".
- برای ملاقات شما نیایند و با شما وقت نگذرانند و یا حتی از روبه رو شدن با شما اجتناب کنند.
- نقش آدم دانا را ایفا کنند: یک سری راه حل های سودمند برای حل مشکلاتان بیاورند.
- گفتن اینکه می خواهند به شما کمک کنند ولی پیگیری نکنند.
- با بی حوصلگی گوش کنند.
- برای ناراحتی تان به شما حق می دهند ولی واقعاً آن را باور ندارند و نمی پذیرند.
- مجاب کردن شما: "همه چیز درست می شود، خواهی دید"، "آنقدری هم که خیال می کنی اوضاع بد نیست"، "تو از پس آن بر خواهی آمد"، (توجه کنید: بسیاری از افراد قوت قلب دادن را به عنوان یک رفتار دلسوزانه می بینند - البته گاهی می تواند باشد - اما مشکل این است که بیان این جملات حس فردی دانا، آگاه و برتر را به دیگری منتقل می کند. مانند موقعیت والدینی که به بچه خود قوت قلب می دهند.)
- بدون اینکه از شما در مورد احساساتان سؤال کنند، اطلاعاتی درباره واقعیت مسئله یا راه کارهایی برای کنار

- آمدن با آن به شما ارائه می دهند.
  - تلاش برای کم کردن درد و رنجتان: "بعداً به این موضوع می خندی"، یا "یک سال دیگه تبدیل به یک خاطره دور خواهد شد".
  - اهانت کردن به شما: "خیلی این اتفاق را بزرگ کردی"، "مثل مرد باش"، یا "بزرگ شو!"
  - سرزنش کردن شما: "خودت این شرایط را درست کردی"، "اگر تو این کار و آن کار را انجام نمی دادی، هرگز این اتفاق نمی افتاد"، "بهت اخطار داده بودم که این اتفاق می افتد".
  - نادیده گرفتن شما.
- با اینکه برخی از واکنش های لیست دوم گستاخانه و آزاردهنده است، بیشتر آنها تلاشی واقعی برای کمک به شما است. با این حال، اکثر ما، زمانی که چنین واکنش هایی دریافت می کنیم، احساس آسیب دیدن، عصبانیت، پذیرفته نشدن، بی ارزشی، قدرشناسی، سوء تفاهم یا دلخوری می کنیم. برای مثال، وقتی که پسرم بیمار تشخیص داده شده بود، یکی به من گفت: "خداوند بچه های خاص را به والدین خاص می دهد." من عصبانی شدم. اگر چه این شخص واقعاً تلاش می کرد چیزی بگوید که به من کمک کند، اما خیلی زود این جمله را بیان کرده بود؛ او در ابتدا تلاش نکرده بود با درد و رنج من آشنا شود، آن را تأیید یا با آن همدردی کند. به همین دلیل، به هیچ وجه حس نمی کردم او شرایط مرا درک کرده است. جمله او نوعی چرب زبانی به نظرم آمده بود. یک عبارت تو خالی، بدون درک و همدلی و سطحی که باعث شد در اعماق وجودم، بسیار ناراحت و رنجیده شوم.
- برخی از واکنش های لیست دوم، مثل قدرت حل مسئله و

نصیحت‌های معقول، اگر در زمان مناسب عنوان شوند و همراه با همدلی و توجه باشند، به وضوح می‌توانند خیلی سودمند باشند. برای مثال، نقل قول‌های مشهوری در همه کتاب‌های من وجود دارد که در جای درست آورده شده‌اند و عموماً الهام‌بخش و نشاط‌آور هستند. البته، اگر اینها، اولین جمله‌هایی باشد که به کسی که از واقعیت سیلی خورده است، می‌گویید، از نظر او شما انسانی بی‌توجه و غیرقابل تحمل هستید. فرض کنید که کسی را که واقعاً دوستش داشتید از دست داده‌اید و اولین حرفی که به شما بزنند این باشد: "خوب، چیزی که تو را نکشد، قوی‌ترت می‌کند!" یا "چیزهایی که باعث دردت شده‌اند، به تو درس نیز می‌دهند!" چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

به عنوان یک قانون کلی یک واکنش دلسوزانه، شبیه آنچه که در لیست اول بود، باید قبل از هر واکنش دیگری نشان داده شود. اگر کسی نصیحت کند، ضرب‌المثل بگوید، تشویق به مثبت اندیشیدن کند، یا راه حل ارائه دهد، بدون اینکه اول همدردی و دلسوزی نشان داده باشد، احتمالاً ناراحت، رنجیده، دلخور، آزرده، یا خشمگین می‌شویم - و اغلب متوجه دلیل آن نیز نمی‌شویم.

وقتی آسیب می‌بینیم، اکثراً قبل از اینکه به دنبال راه حل، شیوه‌های مناسب و روش‌های تفکر جدید در مورد یک وضعیت باشیم، ترجیح می‌دهیم درک و پذیرفته شویم و مورد حمایت قرار بگیریم. بعد از اینکه احساس کردیم که درک و پذیرفته شده‌ایم و مورد توجه قرار گرفته‌ایم، ممکن است از برخی واکنش‌های لیست دوم خوشحال شویم. اما بدیهی است که از واکنش‌های ناخوشایند و تهاجمی خوشحال نخواهیم شد. وقتی کسی ما را سرزنش می‌کند، یا مشکلاتمان

را کوچک می‌شمارد، یا به ما می‌گوید قوی‌تر باشیم، احساس بدتری هم پیدا خواهیم کرد.

در اینجا تعدادی پرسش برای تأمل شما آورده شده است:

- ۱- چه کسی در زندگی شما همیشه و در همه حال، فارغ از هر اتفاقی که رخ داده، آماده حضور و کمک به شما است؟
- ۲- چه کسی بهتر از هر کسی در زندگی، شما را درک می‌کند، باور دارد، و با درد و رنج شما احساس همدلی می‌کند؟
- ۳- چه کسی واقعاً می‌تواند متوجه شود که شما چه درد و رنجی می‌کشید؟

## آن فرد خودتان هستید.

بنابراین شما در یک موقعیت بی‌نظیر قرار دارید. مهم نیست چقدر سختی و دشواری وارد زندگی شما می‌شود، شما همیشه هستید. حتی اگر هیچ‌کس دیگری در دسترس نباشد، شما هستید و همیشه می‌توانید به خودتان کمک کنید (حتی اگر ذهنتان بگوید که نمی‌توانید).

ایجاد یک رابطه خوب با خویشتن برای رضایت‌مندی درونی امری حیاتی است، به‌ویژه زمانی که در یک شکاف واقعیت بزرگ قرار گرفته‌ایم. متأسفانه، این رابطه به صورت طبیعی ایجاد نمی‌شود. اکثر ما در پذیرفتن خویشتن، قدردانی، توانمندسازی، حمایت، تشویق، و دلسوزی برای خود، خوب عمل نمی‌کنیم. بیشتر از معمول، خودمان را سرزنش می‌کنیم، با سخت‌گیری قضاوت می‌کنیم، یا خودمان را نادیده می‌گیریم و از خودمان ناامید می‌شویم. و متأسفانه، زمانی که با این شکاف‌های واقعیت بزرگ مواجه می‌شویم، تمایل داریم به



جای انتخاب واکنش‌های دلسوزانه از لیست اول، بی‌درنگ به استراتژی‌های لیست دوم هجوم ببریم. صحت این موضوع را برای خودتان بررسی کنید: هر دو لیست را دوباره بخوانید و تخمین بزنید که تمایل به استفاده از واکنش‌های کدام‌یک از فهرست‌های اول و دوم را دارید.

\*\*\*

اکنون، برای یک لحظه تصور کنید که شما می‌توانید این رابطه با خودتان را تغییر دهید و به بهترین دوست خود تبدیل شوید. (ذهنتان ممکن است بگوید، این به نظر چرند و غیرعملی می‌رسد، اما اگر تلاش کنید و همچنان به خواندن ادامه دهید، سرانجام متوجه خواهید شد که این طور نیست. اکنون فقط اجازه دهید ذهنتان هر چه می‌خواهد بگوید.) زمانی که یاد بگیرید چگونه این کار را انجام دهید، موقعیت فوق‌العاده‌ای خواهید داشت. چرا؟

چون هر جا بروید و هر کاری انجام بدهید، بدون توجه به میزان شکاف واقعیتی که با آن روبه‌رو هستید، "بهترین دوستان" همراه شما خواهد بود تا حمایتان کند: زمانی که متحمل درد و رنج می‌شوید، با شما همدردی می‌کند، وقتی مرتکب اشتباه می‌شوید، درک می‌کند و زمانی که ناامید می‌شوید به شما دلگرمی می‌دهد.

## دست یافتن به شفقت‌ورزی با خود

در انتهای فیلم کازابلانکا، همفبری بوگارت (۱۹) این عبارت کلاسیک رازیر لب می‌گوید: "لوییس (۲۰)، فکر می‌کنم این شروع یک دوستی زیبا باشد." و شروع یادگیری

خودشفقت‌ورزی، نقطهٔ آغاز یک رابطه زیبا با خودمان است. ریشه کلمه "شفقت" به دو کلمه لاتین قدیمی "com" به معنی "با هم" و "pati" به معنی "تحمل کردن" برمی‌گردد. بنابراین "compassion" به معنای "با هم تحمل کردن" است. هرچند، این روزها معنی آن کمی پیچیده‌تر شده است: به معنی توجه کردن به درد و رنج دیگران همراه با مهربانی و دلسوزی و میل واقعی برای کمک کردن، بخشیدن و حمایت کردن است.

شفقت‌ورزی به خود، برای دستیابی به رضایت‌مندی درونی امری حیاتی است. زمانی که واقعیت به ما سیلی می‌زند، هر نوع مهربانی غنیمت است و به آن نیاز داریم. ولی برای اکثر افراد گفتن این جمله بسیار آسان‌تر از عمل کردن به آن است. زمانی که شکست می‌خوریم، طرد می‌شویم، یا اشتباه می‌کنیم؛ زمانی که خود را مجبور می‌کنیم به رغم میل باطنی خود، به شیوه‌ای که مورد تأیید ما نیست رفتار کنیم؛ زمانی که باور داریم که در به وجود آوردن شکاف واقعیت دخیل هستیم، آنگاه ذهن ما به طور طبیعی تمایل به خودسرزنش‌گری دارد. ذهن دوست دارد یک ترکه چوبی بردارد و کتک جانانه‌ای به ما بزند، یا زمانی که زمین خورده‌ایم به ما لگد بزند. ممکن است به ما بگوید که آنچنانکه باید قوی نیستیم، یا باید اوضاع را بهتر کنترل و مدیریت می‌کردیم، یا اینکه شرایط بقیه از شرایط ما خیلی بدتر است، و دیگر به گله و شکایت نیازی نیست. ممکن است به ما بگوید احساساتمان را کنترل کنیم یا خودمان را جمع و جور کنیم و از پس مشکلاتمان بربیاییم. حتی ممکن است به ما بگوید تنها کسی که باید بابت آنچه رخ داده سرزنش شود خودمان هستیم.

برای مثال، وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، ممکن است

ذهنمان ما را به خاطر اینکه آن فرد را به قدر کافی دوست نداشته‌ایم، یا به دلیل اینکه به اندازه کافی در کنارش نبوده‌ایم، یا آنچنان که باید به او میزان علاقه و دوست داشتنمان را ابراز نکرده‌ایم، یا حتی هیچ کاری برای جلوگیری از مرگ او نکرده‌ایم، سرزنش کند! یکی از مراجعان من حتی خودش را برای جان به در بردن از یک سانحه هواپیما سرزنش می‌کرد. ذهنش به او می‌گفت که اصلاً عادلانه نبوده که او زنده مانده است، در حالی که دوازده نفر از مسافرها مرده‌اند: یک حالت کلاسیک از "احساس گناه بازمانده". (وقتی برای پسرم بیماری اوتیسم تشخیص داده شد، ذهنم مرا برای انتقال زنده‌های معیوبم به او سرزنش می‌کرد.)

ذهن حتی اگر حمله به فرد را شروع نکند، اغلب بی‌عاطفه، سرد و بی‌توجه می‌شود و به جای اینکه به ما کمک کند تا با شرایط کنار بیاییم، روح و روان ما را درهم می‌شکند و آزرده می‌کند. ذهن ممکن است به ما بگوید که نمی‌توانیم موفق شویم و از عهده آن بر بیاییم و اینکه زندگی ارزش زیستن ندارد. ممکن است بارها به ما یادآوری کند که زندگی با ما منصفانه رفتار نکرده است، یا ممکن است ترس‌هایی درباره آنچه پیش خواهد آمد در ما ایجاد کند. بنابراین اگر یاد بگیریم چگونه با خودمان مهربان باشیم، خوشحال‌تر و موفق‌تر خواهیم بود. حس حمایت، آسایش، و شجاعت باعث خواهد شد خیلی بهتر شکاف را کنترل کنیم.

هم‌اکنون می‌خواهم مزه شفت‌ورزی با خود را به شما بچشانم. متوجه شده‌ام که برخی از مردها با تصور اینکه این کار "دخترانه"، "ضعیف" یا متعلق به آدم‌های نازک‌نارنجی است، در مقابل آن مقاومت می‌کنند. ولی اگر فقط یک بار این قضاوت‌ها را نادیده بگیرند، متوجه خواهند شد که بسیار

کمک کننده است.

## یک دست دلسوز

هم اکنون از شما می خواهیم که مکانی راحت پیدا کنید که در آنجا تمرکز و حضور ذهن دارید. برای مثال، اگر شما روی یک صندلی نشسته‌اید، می توانید کمی به جلو خم شوید، پشتتان را راست کنید، شانه‌هایتان را شل کنید و پاهایتان را به آرامی روی زمین فشار دهید.

حالا یک شکاف واقعیت را که با آن دست و پنجه نرم کرده‌اید، به خاطر بیاورید. چند لحظه‌ای روی ماهیت این شکاف تأمل کنید: به یاد بیاورید چه اتفاقی افتاده است، و در نظر بگیرید که چگونه شما را تحت تأثیر قرار داده است، و در مورد اینکه چگونه ممکن است آینده شما را تحت تأثیر قرار دهد، بیندیشید. ببینید چه افکار و احساسات بغرنج و دشواری در شما برانگیخته می شود.

یکی از دست‌های خود را بردارید و تصور کنید دست فردی بسیار مهربان و دلسوز است. و به آرامی و ملایمت روی هر قسمتی از بدنتان که بیشترین درد و ناراحتی را دارد، بگذارید. ممکن است بیشترین درد را در قفسه سینه، سر، گردن، یا شکم احساس کرده باشید. هر کجا که شدیدتر است، دستتان را همانجا قرار دهید. (اگر احساس کرختی یا بی حسی می کنید، دست خود را روی قسمتی از بدن که بی حسی بیشتر است، بگذارید. اگر نه احساس درد می کنید و نه احساس کرختی، دستتان را درست وسط قفسه سینه‌تان بگذارید.) اجازه دهید دستتان به آرامی و ملایمت همانجا قرار بگیرد؛ و پوست یا لباستان را لمس کند. و گرمی جاری از کف دست به

بدنتان را احساس کنید. حالا تصور کنید که بدنتان با لطافت اطراف ناحیه درد قرار گرفته است: در حال شل شدن، نرم شدن و جا باز کردن. اگر احساس کرختی و بی حسی می کنید، احساس شل و نرم شدن اطراف آن بی حسی. (و اگر نه احساس کرختی و نه احساس درد دارید، در این صورت آن را به هر صورتی که دوست دارید تصور کنید. برای مثال، ممکن است تصور کنید که قلبتان به شکلی جادویی گشوده می شود.)

درد یا کرختی تان را به آرامی در آغوش بکشید. گویی یک بچه در حال گریه، یا یک توله سگ در حال زوزه کشیدن، یا یک اثر هنری ارزشمند را بغل می کنید.

این عمل را با گرمی و حمایت آکنده کنید - گویی می خواهید به کسی که برایتان مهم است، کمک کنید.

اجازه دهید مهربانی از انگشتانتان به داخل بدنتان جاری شود.

حالا از هر دو دست خود با مهربانی استفاده کنید. یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکمتان قرار دهید. اجازه دهید به آرامی آنجا قرار بگیرند، و خودتان را با مهربانی به آغوش بکشید. هر چقدر دوست دارید در این وضعیت باقی بمانید، با خودتان در ارتباط باشید، از خودتان مراقبت کنید، آسودگی و حمایت را به خودتان ارزانی کنید.

این کار را هر قدر که دلتان خواست ادامه دهید: پنج ثانیه یا پنج دقیقه، اصلاً مهم نیست. روح و ماهیت مهربانی است که اهمیت دارد و نه مدت زمان آن.

\*\*\*

اکثر افراد این تمرین را بسیار آرامش بخش می یابند. هدف از

این تمرین به وجود آوردن آسودگی و ایجاد تمرکز بر خویشتن است. بنابراین توصیه می‌کنم که این تمرین را در طول روز تکرار کنید. (بدیهی است که انجام آن وسط یک جلسه کاری نتیجه خوبی نخواهد داشت؛ بهتر است آن را در فضای خصوصی انجام دهید!) و اگر اثر مطلوب آن را حس نکردید، لطفاً دوباره آن را، حداقل چند بار تکرار کنید. با تکرار کردن این تمرین متوجه سودمندی آن خواهید شد.

همچنین برای تغییر یا اصلاح کردن این تمرین آزاد هستید. برای مثال، اگر دوست ندارید دست‌هایتان را به شیوه پیشنهادی قرار دهید، می‌توانید هر نوع ژستی از مهربانی را که دوست دارید، جایگزین آن کنید: گردن، شانه‌ها، گیجگاه یا پلک چشم‌هایتان را ماساژ دهید، یا به آرامی به پیشانی یا بازوی خود ضربه بزنید.

اگر این عمل ساده شفقت‌ورزی به خود را بارها تمرین کنید، می‌تواند تأثیر ژرفی داشته باشد. آن را به عنوان "کمک اولیه عاطفی" تصور کنید: اولین قدمی که در زمان آسیب‌دیدگی لازم است بردارید.

## دو مؤلفه

شفقت‌ورزی به خود شامل دو مؤلفه اصلی است، و تاکنون فقط به یکی از آنها پرداخته‌ایم: مهربان بودن با خود. در فصل‌های بعدی، به خودمهربانی به صورت عمیق‌تر می‌پردازیم، ولی در حال حاضر می‌خواهیم روی مؤلفه دوم تمرکز کنیم: با درد و رنج خود همراه بودن و حضور داشتن. حالا به واکنش ذهن خود به جمله قبلی توجه کنید. آیا ذهنتان چیزی شبیه به این می‌گوید که "ولی من نمی‌خواهم

با رنجم همراه باشم! من می خواهم از آن فرار کنم"؟ دور از انتظار نیست، اگر ذهنتان به این صورت واکنش نشان دهد؛ این نتیجه یک بدفهمی معمول از حضور است. خواهید دید که حضور در زمان حال (که شما آن را به عنوان "ذهن آگاهی" هم به یاد خواهید آورد)، شامل شیوه جدیدی از واکنش نسبت به درد و رنج است که به طور چشمگیری از تأثیر عواطف دردناک می کاهد، و ما را از شر هوای آلوده افکار دردناک و رنج آور خلاص می کند. اگر متوجه منظور من نشدید، امیدوارم که صبور باشید، چون در فصل های بعد آن را درک می کنید و متوجه می شوید.

## فصل چهارم: بازگشت به زمان حال

علی، پناهنده عراقی، به طرز وحشتناکی به دست رژیم صدام حسین شکنجه شده بود. به دلیل انتقاد علنی از دولت، چندین ماه به زندان انداخته شده بود و در این زمان، زندانبان‌هایش موهش‌ترین شکنجه‌ها را انجام داده بودند. دو سال بعد، هنگامی که او در دفتر من نشسته بود، تصاویری از آن اتفاق‌ها به ذهنش می‌آمد. (این به ذهن آمدن تصاویر اتفاق‌های گذشته، همچون خاطره‌ای بسیار واضح و به طور باورنکردنی‌ای حقیقی است، گویی واقعاً، اینجا و اکنون در حال رخ دادن است. اگر تاکنون چنین اتفاقی برایتان رخ نداده، به سختی می‌توانید تصور کنید که چقدر می‌تواند وحشتناک باشد.)

هر زمان که علی تلاش می‌کرد در مورد آن دوره از زندگی‌اش در زندان صحبت کند، تصاویری از آن اتفاق‌ها به ذهنش می‌آمد؛ بدنش سفت و چشم‌هایش بی‌حالت و تار و صورتش رنگ‌پریده و غرق از عرق می‌شد. به گذشته کشیده می‌شد و چنان شکنجه‌ها را تصور و مجسم می‌کرد انگار دوباره در حال اتفاق افتادن هستند. بنابراین اولین وظیفه من قبل از شناسایی دیگر مشکلات جدی او، این بود که به او یاد بدهم چگونه خودش را به زمان حال برگرداند. اگرچه شرایط علی خاص و منحصر به فرد است، ماهیت آن شبیه به چالشی است که هر زمان که یک شکاف واقعیت بزرگ ایجاد می‌شود، همگی ما با آن روبه‌رو می‌شویم. ذهن ما شیوه‌های متفاوتی را برای ربودن توجه ما می‌شناسد. مثل علی، ممکن است ما را به گذشته بکشاند، اتفاق‌های



دردناکی را که منجر به باز شدن شکاف شده‌اند دوباره نمایان سازد، یا حتی ما را به آینده هل دهد، و تمامی سناریوهای ترسناک را در ذهن ما ایجاد کند. حتی ممکن است ما را به اعماق باتلاق مشکلات فعلی مان بکشد، ما را در باتلاق درد، استرس و سختی‌های زندگی گیر بیندازد. برای مثال، یک هفته بعد از تشخیص بیماری در پسر، دستخوش مه سیاه و ضخیمی از خشم، جنون، ناامیدی و ترس شدم و در افکاری مثل "منصفانه نیست"، "چرا من؟" و "اگر فقط" غرق شدم. من از واقعیت خیلی عصبانی بودم: چطور می‌توانست با من این‌گونه برخورد کند؟ من گله و شکایت می‌کردم و با خشم درباره بی‌عدالتی زندگی می‌گفتم: چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟ چرا برخی خانواده‌ها که کاملاً برای ایفای نقش پدر و مادر صلاحیت ندارند، بچه‌های طبیعی و سالم داشته باشند که حتی آنها را نمی‌خواهند؟

در حالی که واکنش نشان دادن به این شیوه برای ذهن ما کاملاً طبیعی است، اصلاً سودمند نیست. زمانی که در مه افکار دردناک گم شده‌ایم، نمی‌توانیم به صورت مؤثر در برخورد با شکاف واقعیت واکنش نشان دهیم. بنابراین اولین چیزی که لازم است یاد بگیریم این است که چگونه خود را به زمان حال برگردانیم. و ما این کار را با مهارتی که من آن را "رابطه (۲۱)" می‌نامم، انجام می‌دهیم.

## رابطه

رابطه یکی از سه مهارت اصلی ذهن آگاهی است. (دو مهارت دیگر "جداسازی (۲۲)" و "انبساط (۲۳)" است که ما در فصل‌های بعد به آنها خواهیم پرداخت.) رابطه به معنی

مشارکت کامل در تجربه‌تان است: توجه کامل همراه با کنجکاوی و پذیرش، نسبت به آنچه که اینجا و اکنون در حال رخ دادن است.

زندگی را به عنوان صحنه نمایشی در نظر بگیرید که همیشه در حال تغییر است. تمام احساسات و افکارتان، و هر چیزی که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببوید، در این صحنه حضور دارند. رابطه به زمانی شباهت دارد که چراغ‌ها برای نشان دادن جزئیات صحنه، روشن می‌شوند: گاهی نور روی یک بازیگر خاص تمرکز می‌کند و آن بازیگر می‌درخشد و گاهی کل صحنه را روشن می‌کند.

رابطه برای اقدام مؤثر لازم و ضروری است. برای خوب انجام دادن هر کاری، از رقصیدن و شنا کردن، تا عاشق شدن و معاشرت، از مرتب کردن و جمع‌آوری ظرف‌ها تا ورق‌بازی، لازم است که همه توجه خود را روی کاری که در حال انجام آن هستیم، متمرکز کنیم. هر چه بیشتر درگیر افکارمان باشیم، توجه کمتری به آنچه که در حال انجام آن هستیم، خواهیم داشت و به طور غیرمؤثرتری عمل می‌کنیم. کارایی مان کم می‌شود، اشتباه می‌کنیم، کارها را بد انجام می‌دهیم. همه ما این را بارها و بارها در صدها فعالیت مختلف تجربه کرده‌ایم.

و نکته اینجا است: مهم نیست با چه نوع شکاف واقعیتی مواجه هستیم - بیماری لاعلاج، خیانت، چاقی، فقدان، طردشدگی، یا بیکاری - یک جور اقدام لازم است. بنابراین اگر می‌خواهیم به طور مؤثر عمل کنیم، لازم است تا خود را از افکارمان بیرون بکشیم و با جهان واقعی اطراف خود رابطه برقرار کنیم. تمرین زیر به شما نشان می‌دهد که چگونه این کار را انجام دهید. من آن را "مانند یک درخت باش" می‌نامم و می‌خواهم آن را حداقل دو تا سه بار در روز انجام دهید. هر چند

زمانی که خیلی استرس و نگرانی دارم، به مراتب بیشتر آن را انجام می‌دهم.

## مانند یک درخت باش

یک درخت خیلی بزرگ و تنومند را تصور کنید: ریشه‌هایش به اعماق زمین کشیده شده است، تنه تنومندش رو به بالا در حال رشد است و شاخه‌هایش رو به آسمانند. از این تصور کمک بگیرید تا در دنبال کردن گام‌های زیر به شما الهام بدهد.

### قدم ۱: ریشه‌ها

ایستاده یا نشسته، پاهایتان را محکم روی زمین قرار دهید. احساس کنید زمین به پاهایتان فشار وارد می‌کند و شما نیز به آرامی پاهایتان را به سمتش فشار می‌دهید. به فشار زمین به کف پاهایتان و کشش ملایم در ساق پای خود توجه کنید. ستون فقرات خود را راست کنید و اجازه دهید وزن شانیه‌هایتان روی کمر بیافتد. نیروی جاذبه زمین را در ستون فقرات و پاهایتان حس کنید. انگار که در زمین ریشه می‌دوانید و خودتان را محکم "در زمین می‌کارید".

### قدم ۲: تنه

به آرامی توجهتان را از ریشه‌ها به سمت تنه معطوف کنید (این اصلاً تصادفی نیست که شکم و قفسه سینه "تنه بدنتان" نامگذاری شده است). کمی از توجه خود را روی پاهایتان که بر زمین قرار دارد حفظ کنید، ولی تمرکز اصلی‌تان روی

بالاتنه‌تان باشد. روی صندلی بنشینید یا راست بایستید، و به تغییرات ایجاد شده در حالت بدن‌تان توجه کنید. عمیق و آرام نفس بکشید و به بالا و پایین رفتن قفسه سینه‌تان توجه کنید. به سنگینی ملایم شانه‌ها و ریتم و حرکت شکم خود توجه کنید. ریه‌هایتان را کاملاً خالی کنید و بعد اجازه دهید دوباره پر از هوا کنند. اکنون آگاهی خود را بسط دهید: در یک زمان به کل بالاتنه‌تان توجه کنید: ریه‌ها، قفسه سینه، شانه‌ها و شکم. این کار را حداقل تا ده تنفس تکرار کنید، اگر زمان کافی در اختیار دارید برای پانزده یا بیست بار این عمل را ادامه دهید.

### قدم ۳: شاخه‌ها

درست مانند شاخه‌های یک درخت که تا آسمان کشیده می‌شوند، به دنیای پیرامون‌تان دست دراز کنید. همه پنج حستان را فعال کنید و آنها را در همه جهات گسترش دهید؛ با کنجکاوی دقت کنید که چه چیزهایی را می‌توانید ببینید، بشنوید، ببوید، بچشید و لمس کنید. هم‌زمان به ریشه‌ها و تنه و ریتم پس‌زمینه تنفس خود توجه داشته باشید، ولی تمرکز اصلی‌تان روی محیط باشد. حس کنید که کجا هستید و چه کاری انجام می‌دهید. هوایی که نفس می‌کشید را ببوید و بچشید. به پنج چیزی که می‌توانید با پوست‌تان لمس کنید، مثل هوای روی صورت، لباس روی بدن، یا ساعت روی مچ دست‌تان دقت کنید. و به پنج چیزی که می‌توانید ببینید؛ به سائز، رنگ، شکل، درخشش، وزبری و نرمی آنها و به پنج چیزی که می‌توانید بشنوید؛ صداهای مختلف طبیعی یا شهری، توجه کنید. اکنون با هر کاری که می‌خواهید بعد از این انجام دهید، به طور کامل مشارکت کنید و همه توجه خود را

به آن معطوف کنید.

\*\*\*

تمرین "مانند یک درخت باش" بین سه تا شش دقیقه بسته به تعداد تنفس‌های مرحله دوم، طول می‌کشد. به عنوان یک قاعده کلی، هر چقدر درد و رنج عاطفی‌تان بزرگ‌تر باشد، باید طولانی‌تر آن را انجام دهید. اگر دوست دارید، می‌توانید تمرین "دست دلسوز" که در فصل قبلی ذکر شد را به مرحله دوم تمرین بالا اضافه کنید، دستتان را به آرامی روی بدنتان قرار دهید و حرارت و مهربانی آن را به بدنتان بفرستید. این کار به شما کمک می‌کند تمرین را همراه با خودشفقت‌ورزی انجام دهید.

احتمالاً متوجه شده‌اید که با وجود سعی و تلاش فراوانتان، ذهن مکرراً شما را از این تمرین بیرون می‌کشد؛ شما را می‌رباید و حتی قبل اینکه متوجه شوید، شما را از مسیر خارج می‌کند. (اگر این اتفاق رخ نداد، یا خیلی خوش‌شانس هستید یا از قبل در این تمرین مهارت داشته‌اید.) در فصل‌های بعد به این موضوع که ذهن چرا و چگونه این کار را انجام می‌دهد و چه کاری می‌توان انجام داد، می‌پردازیم.

این تمرین را دو تا سه بار در روز انجام دهید. حتی اگر در ابتدا به نظر رسید که تأثیر کمی دارد، تسلیم نشوید و ادامه دهید. و اگر ذهنتان برای نتایج مطلوب بی‌تاب و بی‌قرار بود، این گفته نویسنده اسکاتلندی، رابرت لوئیس استیونسن (۲۴)، را به خود یادآوری کنید:

هر روز خود را نه بر اساس آنچه امروز درو کرده‌اید، بلکه بر اساس دانه‌هایی که کاشته‌اید ارزیابی کنید.

## فصل پنجم: صدای ارباب

آیا می‌توانید آن را بشنوید؟ صدای درون سرتان را می‌گوییم؟ صدایی که تقریباً هیچ‌گاه ساکت نمی‌شود؟ در این مورد یک اشتباه رایج وجود دارد که هر کس این صداها را بشنود، غیرطبیعی است، با این حال اکثر ما حداقل یک صدا یا بیش از یک صدا درون سرمان داریم! برای مثال، بیشتر ما مشاخره درونی بین صدای دلیل و منطق و صدای ناامیدی و بدبینی، یا صدای انتقام و صدای بخشش را شنیده‌ایم. و همه‌مان با صدای قضاوتگر که اغلب "منتقد درونی" نامیده می‌شود، آشنا هستیم. (من از یکی از مراجعان خود سؤال کردم، "تاکنون صدای "منتقد درونی" را شنیده‌ای؟" او گفت: "بله، من یک هیئت داوران درونی دارم!")

بدیهی است که قابلیت فکر کردن فوق‌العاده ارزشمند است، و کیفیت زندگی‌مان را تا اندازه زیادی بهبود می‌دهد. بدون قابلیت فکر کردن، ما نه می‌توانستیم خلق کنیم و نه می‌توانستیم کتاب‌ها، فیلم‌ها، موزیک، یا هنر را بیافرینیم یا آنها را تحسین کنیم؛ و نه می‌توانستیم از خیال‌بافی‌های خود لذت ببریم، یا برای آینده برنامه‌ریزی کنیم، یا احساسات خود را با عزیزانمان در میان بگذاریم. با این حال بسیاری از افکارمان خیلی هم سودمند نیستند. تصور کنید من به ذهن شما متصل شوم و همه افکار بیست و چهار ساعت بعد شما را ثبت کنم و آنها را روی کاغذ بیاورم. تصور کنید که بعد از شما بخواهم که کل رونوشت را بخوانید و زیر هر فکری که به شما درواکنش مناسب نشان دادن نسبت به شکاف واقعیت واقعاً کمک کرده است خط بکشید. به نظر شما زیر چند درصد از

این افکار خط خواهید کشید؟

برای بیشترمان این درصد عدد کوچکی خواهد بود. تقریباً ذهن به صورت خودکار و بدون کنترل ما عمل می کند؛ به نظر می رسد تمام روز در مورد هر آنچه که برایش خوشایند است، صحبت می کند و توجه کمی به آنچه برای ما مفید است اختصاص می دهد. به ویژه، به نظر می رسد که ذهن خیلی علاقه مند به صحبت کردن و فکر کردن در مورد درد ورنج گذشته، نگرانی در مورد آینده، یا مشغول کردن خود در مورد شکاف واقعیت کنونی است. با اینکه اغلب آنچه که بازگو می کند سودمند نیست، به هر نحوی، ما را جذب داستان هایش می کند.

اکنون قبل از اینکه جلوتر رویم، اجازه دهید من منظور خود را از "داستان" مشخص کنم، چون یکی از مراجعانم در مقابل این کلمه مقاومت نشان می داد و به اعتراض می گفت: "آنها که داستان نیستند. حقیقت هستند!" من این طور پاسخ می دادم، "من متأسفم از اینکه شما عصبانی شدید ولی منظور من از واژه 'داستان' یک سری کلمات یا تصاویری است که اطلاعات را به شما منتقل می کنند." من می توانم از واژه معمول تر، "افکار" یا واژه فنی "شناخت" استفاده کنم، ولی آن را "داستان" نامیدم تا بتوانیم به طور کارآمدتری آنها را مدیریت کنیم. همان طور که می دانید، ذهن ما در طول روز همه نوع داستانی برای ما بازگو می کند. اگر واقعیت داشتند، آنها را "حقایق" می نامیدیم، ولی این حقایق فقط درصد کمی از افکارمان را تشکیل می دهند. افکار ما شامل انواع ایده ها، نظرات، قضاوت ها، نظریه ها، اهداف، فرضیات، خیال بافی ها، فانتزی ها، پیش بینی ها، و باورها است که به سختی می توانند حقایق نامیده شوند. بنابراین، کلمه "داستان"، مستلزم این

نیست که این افکار، غلط، نادرست یا پوچ و باطل هستند، بلکه فقط توصیف کننده افکار هستند: کلمات یا تصاویری که اطلاعاتی به شما منتقل می کنند. من در سرتاسر این کتاب اغلب از واژه "داستان" استفاده خواهم کرد؛ اگر آن را دوست ندارید، واژه فنی "شناخت" یا واژه معمولی "فکر" را جایگزین آن کنید.

حالا به این موضوع فکر کنید: هر چند وقت یک بار ذهنتان شما را در طول شب بیدار می کند یا میزان قابل توجهی از روزتان را با داستان هایی حاوی احساس گناه، ترس، خشم، اضطراب، غمگینی، ناامیدی و یأس تلف می کند؟ هر چند وقت یک بار شما را به درون داستان هایی از سرزنش، تنفر، نگرانی، یا پشیمانی می کشاند؟ هر چند وقت یک بار به شما استرس، نگرانی و پریشانی می دهد و شرایط کنونی را برایتان سخت تر می کند؟

اگر پاسخ شما به سه پرسش اخیر، "بیشتر اوقات" باشد، شما از ذهن یک انسان عادی برخوردار هستید. بله، من گفتم ذهن "عادی". این کاری است که اغلب ذهن افراد عادی انجام می دهد. در شرق هزاران سال است که این مسئله را می دانند، ولی در غرب، چنین باور و اعتقادی داریم که وقتی ذهن به این شکل عمل می کند، امری غیرطبیعی است. این مایه تأسف است چرا که این گونه نگرستن به عملکرد ذهن باعث می شود که به ستیز با ذهن خود بپردازیم (که کار بیهوده ای است) یا خودمان را برای شیوه ای که می اندیشیم به شدت قضاوت کنیم (که باز هم بیهوده است). بنابراین از شما می خواهم که دیدگاه خود را تغییر دهید. بیایید ذهن خود را قصه گویی تصور کنیم که اهمیت نمی دهد داستان هایش سودمند است یا نه، و هدف اصلی اش جلب توجه شما است.



تاکنون تصویر مشهور لوگوی شرکت master's voice (صدای ارباب) را دیده‌اید؟ این تصویر یک سگ سفید کوچک به نام نیپرا نشان می‌دهد که با شیفتگی فوق‌العاده در حال گوش دادن به یک گرامافون کوکی قدیمی است، گویی در حال شنیدن صدای ضبط شده صاحب مرحوم خود است. نیپرا اینقدر شیفته صدا شده است که نزدیک است سرش را داخل قسمت بلندگوی گرامافون فرو کند. ما کمی شبیه آن سگ هستیم: ذهن ما صحبت می‌کند و ما همه توجه خودمان را به آن معطوف می‌کنیم. تفاوت بین ما و آن سگ در این است که سگ به زودی کشش و تمایلش را به صدا از دست می‌دهد؛ او متوجه خواهد شد که آن صدا چیزی برای ارائه دادن به او ندارد، در نتیجه آن را رها می‌کند و به سراغ کار جذاب‌تری می‌رود. ولی در مورد ذهن ما این چنین نیست و ما معمولاً علاقه خود را به این صحبت‌ها از دست نمی‌دهیم. حتی اگر ده هزار بار آن را شنیده باشیم و تمام چیزی که برایمان به وجود آورده باشد رنج و بدبختی باشد، همچنان با میل روی آن تمرکز می‌کنیم و به شنیدن ادامه می‌دهیم.

## فضای مه‌آلود

ما برای توصیف انسانی که جذب و درگیر افکارش شده است، روش‌های زیادی داریم. ممکن است استعاره‌های گوناگونی را به کار ببریم "از مرحله پرت است"، "در ابرها سیر می‌کند"، یا "در افکارش غرق شده". ما می‌توانیم در مورد اینکه چگونه نگران می‌شویم، چگونه تأمل می‌کنیم، چگونه داستان‌های گذشته را مرور می‌کنیم، چگونه دچار استرس می‌شویم، چگونه چیزها را بارها تکرار می‌کنیم و اینکه چقدر مشغولیت

ذهنی داریم، صحبت کنیم. اساساً، این توانایی ارزشمند و منحصر به فرد انسان در تولید افکار، می‌تواند کاری کند که در فضای مه‌آلودی سردرگم شویم و جذب شده در افکارمان، تعامل با زندگی روزمره را از دست بدهیم.

البته، بودن در فضایی مه‌آلود لزوماً ناخوشایند نیست. فضای مه‌آلود حاصل از عود می‌تواند تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش باشد. مه و دود ناشی از آتش‌بازی می‌تواند سرگرم‌کننده و جالب باشد. ولی اگر این دودها خیلی غلیظ شوند چه می‌شود؟ شروع به سرفه می‌کنید، دچار آبریزش بینی می‌شوید، از چشم‌هایتان اشک سرازیر می‌شود. و به مرور، اگر به تنفس کردن در دود ادامه دهید، به ریه‌هایتان آسیب خواهد رسید.

به همین نحو، جذب افکار شدن در زمان و مکانی خاص می‌تواند سبب رشد و ارتقای زندگی ما شود؛ مثل اندیشیدن به زندگی در ساحل، تمرین ذهنی یک سخنرانی مهم، خلق ایده برای یک پروژه. ولی اکثر ما تعادل را رعایت نمی‌کنیم بیشتر زمان خود را درون ذهنمان می‌گذرانیم، و روزهایمان را مبہوت و گیج در ابر ضخیمی از دود و مه روان شناختی سرگردان هستیم.

و هیچ مہی غلیظ‌تر از یک شکاف واقعیت بزرگ نیست. هر چقدر اختلاف بین آنچه که داریم و آنچه که می‌خواهیم، بزرگ‌تر باشد، ذهن ما بیشتر اعتراض می‌کند. در این وضعیت سیل بی‌وقفه‌ای از افکار بی‌فایده به سوی ما سرازیر می‌شود و ممکن است یکی از کارهای زیر را انجام دهیم:

- انکار کردن: "ممکن نیست این اتفاق افتاده باشد."
- عصبانی شدن: "نباید این طور می‌شد."
- ناامید شدن: "نمی‌توانم تحمل کنم. هرگز از پس این

• مشکل بر نمی آیم."

کشمکش و غیرمنصفانه دانستن اتفاق، یا مقایسه زندگی خود با دیگران و آن را دارای نقص و کمبود دیدن، و یا بدترین سناریوهای ممکن را به ذهن آوردن.

و همان طور که قبلاً گفته بودم، همه این الگوهای فکری خیلی طبیعی هستند، ولی آنها کمک زیادی به ما نخواهند کرد.

ولی قبل از اینکه جلوتر رویم، اجازه دهید یک چیز را روشن کنم: افکار ما مشکل ساز نیستند. افکار ما دود و مه روانی ایجاد نمی کنند. واکنشی که ما به افکارمان نشان می دهیم، این مه را به وجود می آورد.

افکار به شکل کلمات و تصاویر ساده‌ای همواره در سر ما وجود دارند. فقط به گفته‌های این کتاب بسنده نکنید، خودتان آن را بررسی کنید. خواندن را متوقف کنید و برای یک دقیقه چشمانتان را ببندید و به افکارتان توجه کنید. به نظر شما آنها کجای بدنتان قرار گرفته‌اند، آیا در حال حرکت هستند یا ساکن، و آیا بیشتر شبیه تصویر هستند یا کلمه یا صدا. (گاهی اوقات ذهن از اینکه بررسی شود خجالت می کشد و خود را پنهان می کند؛ افکارتان را ناپدید و از بروز آنها امتناع می کند. اگر این اتفاق رخ داد، فقط به فضای خالی و سکوت درون سرتان توجه کنید و صبورانه منتظر باشید. دیر یا زود ذهن حتی اگر فقط بگوید که "من هیچ فکری ندارم!" دوباره کار خود را شروع می کند.)

چه چیزی از این تمرین متوجه شدید؟ اگر ذهن شما ابتدا خالی بوده باشد، در این صورت شما یک فضای خالی و ساکت را مشاهده کرده‌اید، ولی در نهایت یک سری فکر خودشان را نمایان ساختند، و احتمالاً آنها تصاویر یا کلمات یا ترکیبی از هر دوی آنها بودند. (اگر متوجه حسی در بدن خود شدید، بدانید

این درست همان چیزی است که باید باشد: یک "احساس".  
آن را با فکر اشتباه نگیرید.)

زمانی که به این تصاویر و کلمات اجازه دهیم آزادانه رفت و آمد کنند، آنها مثل پرنده‌گان در آسمان آگاهی ما به پرواز درمی‌آیند و هیچ مشکلی به وجود نمی‌آورند. ولی وقتی که آنها را محکم نگه داریم و اجازه رفتن به آنها ندهیم - آن زمان است که تبدیل به مه غلیظی شده و ما را از زندگی مان بیرون می‌کشند.

زمانی که در این مه غلیظ گم می‌شویم، همه جزئیات پنهان می‌شوند، و همه غنای زندگی از دست می‌رود. نمی‌توانیم شیرینی آن را تجربه کنیم. ممکن است عشق زندگی مان یا بزرگ‌ترین نمایش روی زمین آن سوی مه قرار داشته باشد، ولی ما آن را تشخیص نخواهیم داد.

اگر تا به حال زمانی را با فردی به شدت افسرده گذرانده باشید (ممکن است در برهه‌ای از زندگی خودتان دچار این حالت شده باشید)، می‌دانید که این مه می‌تواند چقدر غیرقابل نفوذ و سخت باشد. در جامعه ما، معمولاً فرد افسرده با انواع امکانات برای ارتقا و غنی‌سازی زندگی اش احاطه می‌شود، ولی او اصلاً قادر نیست آن را ببیند و در حال خفه شدن در مه ناامیدی است. (البته این همیشه درست نیست ولی اغلب این چنین است.)

برای شما یک مثال شخصی بیان می‌کنم. یک عصر حدود دو هفته بعد از تشخیص بیماری در پسر من، برای سر و سامان دادن به ذهنم به سمت ساحل رانندگی کردم. در حال رانندگی به سمت ساحل، آینده پسر کوچکم را تصور می‌کردم. ذهنم سناریوهای وحشتناک مختلفی را خلق می‌کرد: عقب‌افتادگی ذهنی، طردشدگی، اذیت شدن، تمسخر شدن، قربانی شدن، انزوا، تبدیل شدن به یک فرد فراموش شده در

جامعه. زمانی که پایم را روی شن و ماسه گذاشتم، در یک کابوس زندگی می‌کردم و همان‌طور که در ساحل قدم می‌زدم، این کابوس بد و بدتر می‌شد. ولی حدود نیم ساعت بعد از این کابوس، ناگهان به نفس نفس افتادم. در مسیرم متوقف شدم و ساکت، به ابهت یکی از باشکوه‌ترین غروب‌هایی که تا آن زمان دیده بودم، خیره شدم. خورشید داشت پشت افق ناپدید می‌شد، و آسمان مانند یک آتشفشان خودنمایی می‌کرد: ابرهای آتشین ارغوانی، سرخ، طلایی، و نارنجی. من فقط چند دقیقه بدون گفتن هیچ کلمه‌ای آنجا ایستادم و تماشا کردم، نمی‌توانستم باور کنم که داشتم این دگرذیسی و صحنه شگفت‌انگیز را از دست می‌دادم.

انواع مختلفی از مه غلیظ وجود دارد، وقتی در یک نوع خیلی غلیظ آن باشیم، نه تنها فرصت‌ها را از دست می‌دهیم، بلکه کورکورانه نیز حرکت می‌کنیم. هرچه این مه غلیظ‌تر باشد، حرکت در مسیر، رفع موانع و پشت سر گذاشتن چالش‌ها سخت‌تر می‌شود. در ACT یک نام تخصصی برای این حالت داریم - "هم‌جوشی (۲۵) یا درآمیختگی". درست همان‌طور که ورقه‌های فلز مذاب با یکدیگر ذوب و آمیخته می‌شوند، ما نیز با افکارمان ذوب و ترکیب می‌شویم. و در این وضعیت هم‌جوشی، افکارمان اثر فوق‌العاده‌ای روی ما دارند؛ آنها ممکن است به ظاهر حقیقت مطلق به نظر برسند، یا دستوراتی که مجبوریم از آنها اطاعت کنیم، یا تهدیداتی که باید رفع کنیم، یا چیزی که باید همه توجهمان را به آن معطوف کنیم.

با وجود این، وقتی از افکارمان جدا می‌شویم، آنها قدرتش را روی ما از دست می‌دهند. "جداسازی" به معنای این است که ما از افکارمان جدا شویم و واقعیت آنها را نظاره کنیم: افکار چیزی جز کلمات و تصاویر نیستند. در وضعیت جداسازی،

افکارمان ممکن است درست یا نادرست باشند، ولی چه باشند و چه نباشند، نیازی نیست از آنها اطاعت کنیم، نباید همه توجهمان را به آنها بدهیم، و نباید با آنها مثل یک تهدید برخورد کنیم. در وضعیت جداسازی، به سادگی از افکارمان یک قدم دور می‌شویم و خود را از اسارت آنها رها می‌کنیم. آنها را همان طور که هستند می‌بینیم - کلمات و تصاویر - و اجازه می‌دهیم که باشند. کنترل‌مان را روی آنها کم می‌کنیم و اجازه می‌دهیم هر زمان که دوست داشتند بیایند، بمانند، و بروند. و البته اگر افکار ما سودمند باشند - اگر به ما کمک کنند تا با خود مهربان و دلسوز باشیم، یا ارزش‌های خود را شفاف کنیم و برای برنامه‌ریزی مؤثر و کارآمد و ارتقا و غنی‌سازی زندگی به ما کمک کنند، آنگاه از آنها بهترین استفاده را می‌کنیم. ما به آنها اجازه نخواهیم داد ما را کنترل کنند، ولی قطعاً اجازه می‌دهیم تا ما را راهنمایی کنند. وقتی این شیوه را انتخاب کنیم، به ندرت نگران می‌شویم که آیا افکارمان درست هستند یا نه: دیگر علاقه‌ای نداریم که بدانیم آیا آنها سودمند هستند یا نه. اگر به شدت به افکارمان بچسبیم، اگر رفتار آنها شویم، اگر به آنها اجازه دهیم که ما را وادار به انجام کاری کنند و یا به ما دیکته کنند که چه کاری انجام دهیم، آنگاه آیا این امر برای پذیرفتن شرایط و انطباق با موقعیت به ما کمک خواهد کرد؟ آیا اجازه می‌دهد به بهترین شکل این کار را انجام دهیم و شبیه به فردی که دوست داریم باشیم، رفتار کنیم؟ اگر افکار ما سودمند هستند، پس بهتر است از آنها استفاده کنیم، و اگر بی‌فایده‌اند بهتر است آنها را رها کنیم.

هنر توجه کردن

قدم اول در جداسازی، چیزی است که شما قبلاً تمرین کرده‌اید: توجه کردن. توجه به لحظه‌ای که در مه غلیظ هستیم، باعث می‌شود مه بلافاصله شفاف شود و از بین برود. زمانی که کاملاً با افکارمان ذوب و آمیخته می‌شویم، حتی از اینکه در حال فکر کردن هستیم، آگاه نیستیم. تفاوت بین مه واقعی و مه روان‌شناختی این است که زمانی که در یک نوع واقعی آن گیر می‌افتیم، آن را می‌شناسیم؛ متوجه می‌شویم که به سختی می‌توانیم نفس بکشیم، به سختی می‌توانیم بینیم، و به سختی می‌توانیم راه برویم. ولی وقتی در یک مه روان‌شناختی گم می‌شویم، اغلب موفق به شناختن آن نمی‌شویم. برای مثال، گاهی ساعت‌های طولانی دچار نگرانی، خشم، یا تحلیل مشکلاتمان می‌شویم. (آیا تاکنون شده موقع رانندگی اینقدر درگیر افکارتان شده باشید که تقریباً هیچ چیزی در مورد مسیر به خاطر نیاورید؟ یا به انتهای یک صفحه برسید، ولی نتوانید آنچه را که خوانده‌اید به یاد بیاورید؟) بنابراین اولین قدم در جداسازی این است که به سادگی متوجه شویم که با افکارمان ذوب و آمیخته شده‌ایم (غرق، مجذوب، یا کاملاً گرفتار افکارمان شده‌ایم). این کمی شبیه زمانی است که ناگهان تصویرتان را در آینه می‌بینید و از ظاهرتان شگفت‌زده می‌شوید، یا وسط سکندری خوردن به خود می‌آیید. یا شاید شبیه به این است که ناگهان در وسط یک مکالمه متوجه می‌شوید که اصلاً گوش نداده‌اید و حالا هیچ ایده و نظری در مورد موضوع صحبت ندارید. به این لحظه، لحظه "آهان" می‌گوییم. یک تکان آرام و ملایم. لحظه‌ای که متوجه می‌شویم با افکارمان ذوب و آمیخته شده‌ایم، لازم است که از آنها جدا شویم. به لحظه حال برگردیم و هوشیار شویم. چیزهای بیشتری در مورد جداسازی

وجود دارد (و ما در این کتاب بیشتر راجع به آن بحث می‌کنیم)، ولی هوشیار شدن، همیشه اولین قدم است. بنابراین از شما می‌خواهم که آن را در طول روز تمرین کنید تا ببینید هر چند وقت یک بار می‌توانید خودتان را در این عمل غافلگیر کنید. ببینید آیا می‌توانید کشف کنید کی و کجا بیشتر احتمال گم شدن در مه وجود دارد: در ماشین، هنگام دوچرخه‌سواری، در محل کار، هنگام دراز کشیدن در رختخواب، نشستن پشت میز شام، بازی کردن با فرزندان، دوش گرفتن، یا صحبت کردن با همسرتان. و بیشتر تمایل دارید در کدام نوع مه گم شوید - نگرانی، خشم، خیال‌بافی، سرزنش، انتقاد از خود، افکار واهی و پوچ، صحبت کردن ممتد درباره مشکلات، تجسم وحشت از گذشته، پیش‌بینی بدترین حالت ممکن، یا شاید فکر کردن به پایان زندگی؟

همچنین توجه کنید که چه اتفاق‌هایی گم شدن در مه را تسریع می‌کنند: مشاجره، راننده‌ای که راه شما را مسدود کرده، طردشدگی، شکست، رفتار غیرعادلانه یا تحقیرکننده، پایان یک مهلت جدی، فرصت عالی، قیافه یا حرکتی خاص در چهره یک فرد، جمله‌ای تحریک‌آمیز، بخشی از یک خبر خوب، یک خبر بد، یک آهنگ، یک فیلم، یک تصویر، یا یاد و خاطره یک فرد محبوب.

در پایان، وقتی که از مه غلیظتان خلاص شدید، دقت کنید که در کجا هستید و چه کاری انجام می‌دهید و ببینید در این بین چه چیزهایی را از دست داده‌اید.

اکثر ما زمانی که برای اولین بار می‌فهمیم که چقدر از زمان گذرانده شده را در مه گم شده بودیم، بسیار شگفت‌زده می‌شویم. و متأسفانه، اغلب ذهن ما شروع به انتقاد و سرزنش می‌کند: "نمی‌توانم باور کنم. من آن کار را دوباره انجام دادم."



مشکل من چیست؟ چرا به این کار ادامه می‌دهم؟ چرا نمی‌توانم از آن بیرون بیایم؟" و اگر مراقب نباشیم، با توده‌ای از افکاری که نباید در آنها ذوب و آمیخته شویم، مواجه می‌شویم! آیا بخش طنز و شوخی قضیه را متوجه شدید؟ آیا وقتی متوجه شباهتمان با آن سگی که در حال گوش دادن به صدای صاحبش بود، می‌شویم به خود نمی‌خندیم؟

نشر کتاب (nbookcity.com)

## فصل ششم: فیلم را متوقف کنید

ویلیام شکسپیر به کرات این جمله را بازگو کرده است: هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، بلکه اندیشه ماست که آن را تبدیل به بد یا خوب می کند. این یک باور رایج در بسیاری از رویکردهای روان شناسی متداول نیز هست: که افکار ما می توانند به نحوی چیزها را به خوب یا بد تبدیل کنند. به همین دلیل بسیاری از رویکردها شما را به جنگیدن با صدای درون ذهنتان تشویق می کنند. آنها به شما می گویند که افکار منفی را به چالش بکشید، مورد بحث قرار دهید، یا باطل شمارید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید. و این قطعاً یک پیشنهاد گمراه کننده است! این دیدگاه به طور معمول جذاب است: افکار بد را لگد کوب و آنها را با فکرهای خوب جایگزین کنید. ولی مشکل این است که اگر ما شروع به جنگیدن با افکار خود کنیم، هرگز پیروز نخواهیم شد. چرا؟ زیرا تعداد بی شماری از افکار به اصطلاح منفی وجود دارد، و هیچ فردی تاکنون موفق به پیدا کردن روشی برای از بین بردن آنها نشده است. استادان مکتب ذن (۲۶) که در ورزش ذهن ماهر هستند، به این موضوع به خوبی واقفند. یک داستان قدیمی ذن بیان می کند: روزی راهب مشتاقی از راهب اعظم می پرسد: "چگونه می توانم بزرگ ترین استاد ذن در زمین را پیدا کنم؟" راهب اعظم پاسخ می دهد، فردی را پیدا کن که ادعا می کند همه افکار منفی در خود را از بین برده است. و وقتی این فرد را یافتی... متوجه خواهی شد که او کسی که ادعا می کند نیست!"

بله، همگی ما می توانیم یاد بگیریم مثبت تر فکر کنیم، ولی

نخواهیم توانست ذهن را از ساختن داستان‌های بی‌فایده و دردناک بازداریم. چرانه؟ چون یاد گرفتن مثبت‌اندیشی شبیه یاد گرفتن یک زبان جدید است؛ اگر یاد بگیرید که به زبان زنگباری (۲۷) صحبت کنید، به طور ناگهانی زبان مادری خود را فراموش نخواهید کرد.

بنابراین اگر تنها شیوه ما برای غلبه بر داستان‌های منفی، جنگیدن با آنها باشد، تلاش ما برای تکذیب، عقب راندن، سرکوب، پرت کردن حواس خود از آنها و بیرون راندنشان با افکاری مثبت‌تر منجر به رنج خواهد شد. چرا؟ زیرا لازمه تمامی راهبردهای "عام" برای قطع کردن تفکرات منفی، صرف میزان زیادی وقت و تلاش و انرژی است و در مورد بیشتر افراد این مسئله در طولانی مدت کارآمد نخواهد بود؛ این افکار ممکن است برای لحظه‌ای ناپدید شوند، ولی مانند زامبی‌ها در یک فیلم ترسناک به زودی برمی‌گردند.

البته، یک شیوه دیگر هم وجود دارد که معمولاً مفیدتر است. ما می‌توانیم یاد بگیریم که از افکارمان جدا شویم، خودمان را کمتر درگیر آنها کنیم و یا خودمان را از "قلاب" آنها بیرون بکشیم. می‌توانیم یاد بگیریم به آنها اجازه رفت‌وآمد دهیم، درست مانند ماشین‌هایی که از کنار خانه‌مان می‌گذرند. اگر شما هم اکنون نزدیک یک خیابان هستید، خوب گوش کنید و ببینید می‌توانید صدای ترافیک را بشنوید. گاهی ترافیک سنگین است و گاهی خیلی کم. اما چه اتفاقی می‌افتد اگر تلاش کنیم ترافیک را کاملاً متوقف کنیم؟ اصلاً می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ آیا می‌توانیم آرزو کنیم تا به طرز جادویی ناپدید شوند؟ اگر به خاطر ترافیک عصبانی شویم و از این وضعیت گله کنیم چه خواهد شد؟ آیا این کار برای زندگی بدون ترافیک به ما کمک می‌کند؟ آیا آسان‌تر نیست که اجازه

دهیم آن ماشین‌ها رفت‌وآمد کنند و انرژی خود را برای چیزهای مفیدتری صرف کنیم؟

حالا فرض کنید که یک ماشین قدیمی پرسروصدا به آرامی از جلو خانه شما عبور می‌کند، صدای موتور، آگزوز پرسروصدا و صدای موزیک بلند آن را می‌شنوید. شما از پنجره بیرون را نگاه می‌کنید و می‌بینید که گروهی نوجوان داخل این ماشین قراضه و زنگ‌زده نشسته‌اند که با صدای بلند آواز می‌خوانند، جیغ می‌کشند و شادی می‌کنند، فحاشی می‌کنند و فریاد می‌کشند. بهترین کاری که می‌شود انجام داد چیست؟ بیرون رفتن از خانه و فریاد کشیدن سر آنها که "گم شوید - شما حق ندارید اینجا باشید"؟ گشت زدن در خیابان تمام طول شب تا مطمئن شوید که دیگر بر نمی‌گردند؟ یا حتی می‌توانید با دعا کردن در مورد اینکه فقط ماشین‌های زیبا از کنار خانه شما عبور کنند، تلاش کنید در آینده چنین ماشین‌هایی سمت خانه شما نیایند؟

ساده‌ترین و آسان‌ترین روش این است که فقط به آن ماشین اجازه رفت‌وآمد بدهیم: قبول کنیم که آن ماشین وجود دارد و اجازه دهیم هر زمان که خواست از آنجا عبور کند. همین شیوه در مورد افکار خودمان نیز به کار می‌رود. با کمی تمرین، می‌توانیم یاد بگیریم که از حضور افکارمان آگاه شویم و اجازه دهیم هر زمان که مناسب می‌دانند رفت‌وآمد کنند، بدون اینکه در چنگال آنها گرفتار شویم یا آنها را به چالش بکشیم. توانایی جدا شدن از افکار برای حضور کامل در زمان حال ضروری است. من در فصل قبلی ذکر کردم که این روند را در ACT، "جداسازی" می‌نامیم و اولین قدم این است که ما متوجه شویم چگونه جذب افکارمان می‌شویم. حالا، اگر واقعاً این تمرین را انجام داده باشید، متوجه شده‌اید انجام آن، به

اندازه‌ای که به نظر می‌رسد ساده نیست. مشکل اینجاست که ذهن خیلی خوب ما را درگیر داستان‌هایش می‌کند. شما می‌دانید که کنار گذاشتن یک کتاب داستان هیجان‌انگیز و جالب یا متوقف کردن فیلمی که در حال تماشای آن هستید، درست در وسط آن، کار دشواری است - اغلب در مورد داستان‌های ذهنی مان نیز همین‌طور است. در واقع، من ذهن را به هیپنوتیزم‌کننده ماهر می‌کنم که ما را به واسطه جملاتی هوشمندانه به دام خود می‌اندازد تشبیه می‌کنم. و شکستن این خلسه می‌تواند به شکل باورنکردنی‌ای مشکل باشد. اگرچه، مانند هر مهارت جدید دیگر، اگر تمرین کنیم، پیشرفت خواهیم کرد - و انجام آن با گذشت زمان ساده‌تر می‌شود، به‌ویژه وقتی از رهنمودهای این فصل استفاده کنید. بیایید با نگاهی عمیق‌تر به اولین قدم، کار خود را شروع کنیم: توجه کردن. زمانی که این کار را می‌کنیم، قصد داریم به دو چیز هم‌زمان توجه کنیم:

۱- کاری که ذهن ما در حال انجام آن است ۲- و چگونگی واکنش ما به آن.

به عبارت دیگر، ما توجه می‌کنیم چه افکاری در سر داریم و توجه می‌کنیم تا چه اندازه در آنها ذوب و درگیر شده‌ایم و یا از آنها جدا هستیم. این وضعیت‌های روانی شبیه طیفی خاکستری است که به جای رنگ‌های سیاه و سفید، طیفی از رنگ‌ها وجود دارد. یعنی نمی‌توان گفت با یک فکر کاملاً درگیر شده‌ام یا از یک فکر کاملاً جدا شده‌ام، بلکه ممکن است خیلی کم یا زیاد درگیر یک فکر و یا از آن جدا شده باشیم. معمولاً، هر چه تأثیر و نفوذ یک فکر روی ما کمتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که بتوانیم خود را از آن جدا کنیم، و بالعکس هر چه میزان نفوذ و تأثیر یک فکر روی ما بیشتر باشد،

احتمال بیشتری وجود دارد که با آن گره بخوریم. لحظه توجه به ذهن و آنچه انجام می دهد و توجه به واکنش خود، شبیه متوقف کردن فیلم در دستگاه پخش DVD است؛ برای لحظه‌ای داستان را قطع می کنید تا پیرامونتان را ارزیابی کنید و آنچه را که نیاز دارید انجام دهید. متأسفانه، اگر با دقت بیشتری نگاه کنیم، این قیاس و شباهت هم درست نیست. وقتی یک فیلم را متوقف می کنید، تصویر تا هر زمانی که بخواهیم ثابت می ماند، ولی وقتی توجه کردن به ذهنمان را متوقف می کنیم، افکار فقط برای کسری از ثانیه متوقف می شوند و مجدداً جریانی از کلمات و تصاویر از سر گرفته می شود. با این حال، مطمئن هستیم شما مقصود را درک می کنید: زمانی که فیلم را متوقف می کنیم، ما دیگر در جریان داستان نیستیم؛ می توانیم یک قدم به عقب برگردیم - و ببینیم واقعیت آن چیست که در اصل چیزی بیشتر از صداها و تصاویر بر روی یک پرده نیست. زمانی که خود را متوقف می کنیم تا به ذهنمان توجه کنیم، نیز همین اتفاق رخ می دهد.

بیایید الان آن را امتحان کنیم. وقتی به انتهای این پاراگراف رسیدید، کتاب را زمین بگذارید، برای سی ثانیه صبر کنید و به دقت به آنچه که ذهنتان انجام می دهد، توجه کنید. آیا ساکت و خاموش است؟ کلمات و تصاویر جدید خلق می کند؟ آیا اعتراض می کند که "این کار احمقانه است" یا "هیچ اتفاقی نمی افتد"؟

\*\*\*

آیا ذهنتان چیزی برای گفتن داشت، یا ساکت بود؟ اگر افکارتان متوقف شدند، خوش شانس هستید؛ لحظات خالی از فکر به ندرت وجود دارند، پس از آنها لذت ببرید! اغلب افراد،

زمانی که توجه به ذهن را متوقف می کنند، متوجه می شوند که ذهنشان خیلی فعال و پراز افکار مختلف است.

بعد از اینکه به این عملکرد توجه کردیم، قدم بعدی در فرایند جداسازی، نامگذاری است. برای مثال، می توانیم به خود بگوییم، "اندیشیدن". اسم گذاشتن روی روند اندیشه به ما کمک بیشتری می کند تا کمی از آن کلمات جدا شویم و از دور افکار خود را نظاره کنیم.

"اندیشیدن" یک واژه کاملاً کلی است که تمام فعالیت های ذهن را دربرمی گیرد. گاهی اگر بتوانیم کمی خاص تر عمل کنیم، به ما کمک بیشتری می کند. برای نمونه، وقتی متوجه می شویم که برای مسائلی که ممکن است اشتباه پیش بروند، گرفتار افکار خود شده ایم، می توانیم آن را "نگرانی" بنامیم. به طور مشابه، اگر نارضایتی ها و رنجش های قدیمی را مرور می کنیم یا درباره همه کارهای بدی که دیگران در حق ما کردند، فکر می کنیم، می توان این عملکرد را "سرزنش" یا "تنفر" نامید. اگر در تخیلات غرق شویم، می توانیم آن را "خیال بافی" بنامیم. اگر مشکلاتمان را بدون رسیدن به هیچ نتیجه سودمندی مرور کنیم، ممکن است آن را "مضطرب شدن یا نشخوار کردن" یا "کلافه شدن" بنامیم. اگر در حال بازیستن خاطرات دردناک هستیم، شاید آن را "یادآوری" بنامیم.

وقتی توجه کردن را با نامگذاری همراه می کنیم، عموماً فاصله بیشتری با افکارمان به وجود می آوریم. تصور کنید با وحشت از یک کابوس بیدار می شوید. اولین کاری که باید انجام دهید این است که بفهمید بیدار و در اتاق خوابتان هستید. کار بعدی که باید انجام دهید این است که روی این تجربه اسم بگذارید: "این فقط یک خواب بود." زمانی که این کار را می کنید،

هشیارتر می شوید؛ کابوس از شما دورتر می شود و اتاق خواب بیشتر در زمان حال حضور پیدا می کند.

و فراموش نکنید که لازم نیست خیلی جدی با این موضوع برخورد کنیم. ما می توانیم این روند را به هر شکلی با شوخی و خنده نامگذاری کنیم. شاید با حسی از طنز به خود بگوییم: "اوه! دوباره در مه گم شدم" یا "ممنون ازت ذهن من. داستان جالبی تعریف کردی"، یا "دوباره آن فیلم قدیمی". شاید آن را "قصه گو" بنامیم، یا "وقت قصه"، یا ممکن است بگوییم: "آها این داستان را قبلاً شنیده بودم."

وقتی به این شکل به افکارمان واکنش نشان می دهیم، نگران درستی یا نادرستی آنها نمی شویم. در عوض، از خودمان می پرسیم: "آیا این افکار سودمند هستند؟ اگر به شدت به این داستان بچسبم - اگر کاملاً گرفتار آن شوم و اجازه دهم که من را وادار به انجام کاری کند و یا برای من مشخص کند که چه کاری انجام دهم - آیا به من کمک می کند به فردی تبدیل شوم که می خواهم باشم، یا کمک می کند کارهایی را انجام دهم که دوست دارم؟ آیا برای تغییر یا بهبود شرایطم به من کمک خواهد کرد؟"

اگر پاسخ منفی است، معقول است که یک قدم عقب بروید و خود را از قلاب داستان آزاد کنید، آن را متوقف کنید، آن را نامگذاری کنید، و متوجه این واقعیت شوید که در واقع این افکار، تصاویر و واژه‌هایی در حال عبورند.

شما می توانید حتی برای اسم گذاشتن روی داستان یک گام بیشتر بردارید. تصور کنید می خواهید یک کتاب بنویسید یا شکاف واقعیت کنونی خود را مستند کنید و می خواهید تمام افکار، احساسات، و خاطرات دردناک خود را در آن بیاورید. برای آن یک عنوان انتخاب کنید که با کلمه "داستان" شروع



شود. برای مثال، "داستان پایان یافتن زندگی من" یا "داستان پیری و تنهایی". این عنوان باید به گونه‌ای باشد که ۱- موضوع را خلاصه کند. ۲- اذعان کند که این موضوع منبع عظیمی از درد ورنج در زندگی کنونی شماست.

نباید عنوانی که انتخاب کردیم موضوع را کم‌اهمیت یا بی‌اهمیت نشان دهد یا آن را به مسخره بگیرد. اگر بخواهید می‌توانید یک عنوان طنزآمیز انتخاب کنید، ولی نباید آن را خوار، بی‌اهمیت و مسخره کند (اگر استفاده از این تکنیک احساس تحقیر به وجود آورد، دیگر نباید از آن استفاده کنید). هنگامی که یک عنوان یافتید، از آن برای جذابیت روند نامگذاری استفاده کنید: هر زمانی که فکر، احساس، یا خاطره‌ای مرتبط با این شکاف واقعیت پدیدار شد، به آن توجه کنید و برایش اسم بگذارید. برای نمونه، ممکن است بگویید، آها! دوباره سروکله‌اش پیدا شد: "داستان آدم ناموفق".

چند سال قبل، یک روان‌شناس میانسال، که او را نائومی (۲۸) می‌نامم، در یکی از کارگاه‌های آموزشی ACT من شرکت کرد. در زمان استراحت، با من درد دل کرد و گفت یک تومور بدخیم مغزی دارد. تمام درمان‌های پزشکی معمول و همچنین بسیاری از روش‌های دیگر (مانند مدیتیشن، دعا، درمان اعتقادی، تجسم خلاق، همیوپاتی (۲۹)، رژیم‌های غذایی مختلف و داروهای گیاهی متعدد، تفکر مثبت، و خودهیپنوتونیزمی) را امتحان کرده بود، ولی متأسفانه، تومور غیرقابل درمان بود و نائومی زمان طولانی برای زندگی نداشت. او قصد داشت با شرکت در کارگاه من به خودش کمک کند تا بر ترسش غلبه کند و از باقیمانده زندگی‌اش بهترین استفاده را ببرد. نائومی به من گفت که تمرکز در کارگاه برایش مشکل است. او مدام در قلاب افکار مربوط به

مرگ گرفتار می شد. مدام به عزیزانش فکر می کرد و اینکه آنها نسبت به مرگ او چگونه واکنش نشان می دهند؛ او مرتب اسکن های MRI اش را می دید که آن تومور به طور پیشرونده ای در سراسر مغزش گسترش می یابد؛ و مدام به پیشرفت احتمالی بیماری اش، از فلج شدن، تا اغما، و سپس مرگ می اندیشید.

اگر ما بایک بیماری لاعلاج روبه رو هستیم سودمند است که در مورد پیامدهای آن فکر کنیم: چه چیزی می خواهیم در وصیت نامه خود درج کنیم، چه نوع مراسم خاکسپاری را می خواهیم، چه چیزی می خواهیم به عزیزانمان بگوییم، و چه نوع مراقبت های درمانی را باید ترتیب دهیم. ولی اگر به یک کارگاه رشد فردی رفته باشیم، ذوب شدن و فرو رفتن در چنین افکاری کمکی به ما نمی کند. بلکه حضور کامل خود در کارگاه را از دست می دهیم. بنابراین من دلسوزانه به حرف های نائومی گوش دادم، و بعد از تصدیق میزان دردی که می کشد و همدلی با ترسش، و تأیید میزان مشکل و سختی شرایطش، در مورد نامگذاری داستان صحبت کردیم. (اگر من مستقیماً به سراغ جداسازی او از افکارش می رفتم، او قطعاً ناراحت می شد و احساس طردشدگی می کرد و نمی پذیرفت، و حس می کرد می خواهم تلاش کنم تا او را درمان کنم و نجات دهم، بدون اینکه واقعاً درک کرده باشم که او چه اندازه مشکل و درد دارد.) بدین سان نائومی عنوان "داستان مرگ ترسناک" را پیشنهاد داد.

بعد، از او خواستم که هرگاه سروکله این افکار پیدا شد یا هر وقت متوجه شد که او را به قلاب انداخته اند، داستان را نامگذاری کند. او این کار را با شور و شوق انجام داد و در زمان ناهار دومین روز کارگاه، او تقریباً از همه آن افکار بیمارگونه جدا

شده بود. افکار و باورهای او از نظر درجه اعتبار تغییری نکرده بودند. او همچنان همه آنها را درست می‌پنداشت. ولی اکنون قادر بود تا به آنها اجازه رفت و آمد بدهد مانند ماشین‌هایی که در حال عبور هستند و تمرکزش را در کارگاه حفظ می‌کرد. معمولاً برای خلاصی از چنگال کنترل افکار، توجه کردن و اسم گذاشتن روی آنها کافی است، ولی همیشه این طور نیست؛ گاهی نیاز است که قدم سوم جداسازی را برداریم، که آن را "خنثی‌سازی" می‌نامم. اساساً اجرای این مرحله شامل خنثی‌سازی قدرت افکاری است که با آن درگیر شده‌ایم. عملی که به ما کمک می‌کند ماهیت واقعی آنها را درک کنیم و متوجه شویم که آنها چیزی بیشتر از تصاویر و کلمات نیستند. شیوه‌های خنثی‌سازی مختلفی وجود دارد مانند خواندن افکار با نوای یک آهنگ محبوب، بازگو کردن افکار با اصوات مختلف، نقاشی کردن آنها در حباب‌های فکری، تجسم آنها روی صفحه نمایش کامپیوتر، تصور افکار در قالب صدای شخصیت‌های کارتونی یا تاریخی و غیره است. در پیوست ۱، تعدادی از این تمرین‌ها را می‌توانید بیابید، بنابراین اگر احساس می‌کنید که برای جداسازی نیاز به کمک بیشتری دارید، لطفاً قبل از ادامه کتاب به پیوست ۱ رجوع کنید. ما نمی‌توانیم مانع داستان‌گویی صدای درون ذهنمان شویم، ولی می‌توانیم یاد بگیریم آن را در حین عمل گیر بیندازیم. همچنین می‌توانیم یاد بگیریم شیوه واکنش خود را انتخاب کنیم: به داستان‌های مفید و سودمند اجازه دهیم که ما را هدایت کنند و به داستان‌های غیرمفید اجازه دهیم مانند برگ‌ها در نسیم رفت و آمد کنند.

## فصل هفتم: مشغول زندگی خود باش و

## رهايش كن

بررسی تاریخ بشر نشان می‌دهد که انسان‌ها در طی زمان، بین تنفس و معنویت یک رابطه قوی ایجاد کرده‌اند. برای مثال، کلمات "روح" و "الهام" از کلمه لاتین *spiritus* که دو معنی دارد، آمده‌اند: "روح" و "نفس". به طور مشابه در زبان عبری، کلمه *ruah* به معنای "نفس" یا "باد" به کار برده می‌شود. ولی به معنی "روح" نیز هست. همین طور، کلمه یونانی *psyche* که کلماتی شبیه "روان‌شناسی" یا "روان‌پزشکی" را از آن گرفتیم، در اصل به معنی "روح"، "روح دادن"، "ذهن"، یا "دم و نفس" است.

کتاب اهل عتیق می‌گوید که وقتی خدا انسان را از خاک زمین آفرید، از سوراخ‌های بینی به او دمید. در اساطیر یونان باستان می‌گویند که انسان از گل و لای توسط پرومیتوس (۳۰) ساخته شد و بعد نفس الهه آتن (۳۱) به او جان بخشید. در تمام شاخه‌های عرفانی و مذهبی ادیان و مکاتب جهان (مسیحیت، اسلام، بودیسم، هندوئیسم، سیک (۳۲)، یهودیت و تائوئیسم) تمرین‌های تنفسی برای دسترسی فرد به حالتی بالاتر از هشیاری یا تجربه مستقیم عالم ملکوتی آورده شده است. این رابطه محکم بین معنویت و تنفس را چگونه می‌توان توضیح داد؟ عوامل زیادی دخیل هستند. اولین و مهم‌ترین آن، ارتباط آشکار بین زندگی و تنفس است. مادامی که شما نفس می‌کشید، زنده هستید - که بدین معنا است که همواره کاری هدفمند وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. عامل دیگر این است که اغلب تمرین‌های تنفسی، تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش هستند. اغلب می‌توانیم با انجام تمرین‌های تنفسی احساس امنیتی پیدا کنیم که به وسیله آن می‌توانیم در

وسط یک طوفان عاطفی نیز آرامش خود را حفظ کنیم. عامل سوم این است که ما می‌توانیم از تنفس برای حفظ کردن حضور خود در حال استفاده کنیم. زمانی که گرفتار افکار و احساسات خود هستیم، می‌توانیم با تمرکز بر دم و بازدم خود را آرام کنیم و با تجربه اینجا و اکنون دوباره مرتبط شویم. بالاخره عامل چهارم این است که تنفس می‌تواند تشبیهی از "رها شدن" باشد. تنفس ما در تمام طول روز به شکل دم و بازدم جریان دارد و در بیشتر اوقات، ما حتی سعی نمی‌کنیم آن را کنترل کنیم، بلکه اجازه می‌دهیم هر زمان که خواست رفت و آمد کند. اگر سعی کنیم آن را حبس کنیم، متوجه می‌شویم که برای زمان زیادی نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم، به دلیل اینکه به سرعت تحت فشار قرار می‌گیریم؛ فشار درونی افزایش می‌یابد و احساسات ناخوشایندی در بدنمان به وجود می‌آید. و سپس زمانی که دوباره آن را رها می‌کنیم، حس رهایی به ما دست می‌دهد.

در فصل‌های بعدی همه این عوامل و عوامل دیگر را بررسی می‌کنیم. اکنون بر تنفس و رها شدن تمرکز خواهیم کرد. از شما می‌خواهم که یک تمرین کوتاه انجام دهید. ممکن است بتوانید آن را در حین خواندن کتاب انجام دهید، یا ممکن است نیاز باشد تا ابتدا دستورالعمل‌ها را بخوانید و بعد برای انجام تمرین کتاب را کنار بگذارید.

## یک نفس بگیرید، آن را حبس کنید و رهایش کنید

به آرامی یک نفس عمیق بگیرید، و زمانی که ریه‌هایتان با هوا پر شد، نفستان را حبس کنید.  
تا زمانی که می‌توانید نفستان را حبس کنید.

توجه کنید همان طور که شما نفستان را حبس کردید، چگونه فشار به طور پیوسته زیاد می شود.

توجه کنید چه اتفاقی در قفسه سینه، گردن، و شکمتان می افتد.

به ایجاد تنش و به وجود آمدن فشار توجه کنید.

به احساسی که در سر، گردن، شانه ها، قفسه سینه، و شکمتان ایجاد می شود، توجه کنید.

و نفستان را حبس کنید.

همچنان به حبس کردن ادامه دهید.

توجه کنید که چگونه احساسات، قوی تر و ناخوشایندتر می شوند، چگونه بدنتان با قدرت بیشتری تلاش می کند که شما را وادار به بازدم کند.

درست مانند کودک کنجکاوی که هرگز با چیزی شبیه این مواجه نشده است، این احساسات فیزیکی را مشاهده کنید. وقتی که دیگر نمی توانستید حتی یک ثانیه بیشتر، نفستان را حبس نگه دارید، به آهستگی و بسیار آرام آن را رها کنید. زمانی که آن را رها می کنید، این تجربه را لمس کنید. از لذت ساده بازدم قدردانی کنید. به رها شدن توجه کنید.

به رهایی از تنشی که ایجاد شده بود توجه کنید.

توجه کنید که ریه ها خالی می شوند و شانه هایتان شل می شوند و می افتند.

از لذت ساده رها شدن قدردانی کنید.

\*\*\*

این تجربه چگونه بود؟ آیا توانستید آن را درک کنید؟ متوجه بالا رفتن تمرکز و افزایش میزان توجه به احساس های خود

شدید؟ شاید احساس سکون و آرامش.  
توجه کنید که چند وقت یک بار در زندگی روزمره مان  
چیزهایی را محکم نگه می داریم و سرسختانه از رها کردن  
آنها امتناع می کنیم؟ ما آسیب‌ها، دلخوری‌ها و رنج‌های  
قدیمی را نگه می داریم. ما نگرش‌ها و تعصبات غیرمفید را نگه  
می داریم. ما باورها و تصورات ذهنی سرزنش و بی عدالتی را  
نگه می داریم. ما باورهای محدودکننده، شکست‌های قدیمی،  
و خاطرات دردناک را نگه می داریم. ما انتظارات غیرواقعی از  
خودمان، دنیا یا سایرین را نگه می داریم. ما به داستان‌های  
درست و نادرست، عادلانه و ناعادلانه‌ای می چسبیم که ما را به  
مبارزه بیهوده با واقعیت می کشاند.  
بنابراین اگر بتوانیم با رها کردن آنها حال بهتری را تجربه  
کنیم چه؟ اگر از محکم چسبیدن به آنها دست برداریم چه؟  
اگر بتوانیم خود را در حین چسبیدن به اضطراب، درماندگی،  
نکوهش، قضاوت، تنفر، یا شرمندگی گیر بیندازیم و با استفاده  
از تنفس به خودمان یادآوری کنیم که آنها را رها کنیم چه؟ این  
کار چه تفاوت‌هایی در روابط، سلامتی، و نشاط و سرزندگی ما  
می تواند ایجاد کند؟  
اکنون از شما می خواهم که تمرین دیگری را امتحان کنید که  
کمی از قبلی آسان تر است.

## نفس بگیرید و تا سه بشمارید

یک نفس عمیق بگیرید و تا سه شماره آن را حبس کنید.  
اجازه دهید تا جایی که ممکن است به آهستگی هوا از  
ریه‌هایتان خارج شود.  
هنگامی که بازدم انجام می دهید، اجازه دهید شانه‌هایتان شل

شوند، و به پایین لغزیدن استخوان‌های کتفتان را احساس کنید.

یک بار دیگر به حس رها شدن توجه کنید.

از لذت ساده بازدم قدردانی کنید.

دقت کنید رها کردن چه حسی دارد.

من شما را به امتحان کردن این تمرین به طور مرتب در روز تشویق می‌کنم و ببینید چه تأثیری در شما دارد. این تمرین را وقتی در حال محکم نگه داشتن چیزی هستید (آسیب، تنفر، یا سرزنش که در حال تهی کردن نیروی سرزندگی شما می‌شود) امتحان کنید. فقط نفس بگیرید، حبس کنید و بیرون بدمید. از نظر بسیاری از افراد، آهسته زمزمه کردن جمله‌ای شبیه "رها کن" سودمند است.

تصور کنید که با جر و بحثی که با شریکتان داشتید، با نظرات نامهربان رئیستان در محل کار، احساس گناه به خاطر از کوره در رفتن با بچه‌ها، یا با اندیشیدن به اینکه زندگی چگونه نا عادلانه با شما رفتار کرده است، خود را آزار می‌دهید. همه آنها اشکالی از محکم نگه داشتن هستند. و لازم نیست که من به شما بگویم که این کار کمکی به شما نمی‌کند، فقط باعث افزایش استرس می‌شود و نیروی سرزندگی‌تان را تهی می‌کند. بنابراین زمانی که مچ خودتان را در حین چسبیدن به موضوعی گرفتید، قدم بعدی بسیار ساده است: یک نفس عمیق بکشید، تا سه شماره آن را حبس کنید، و بعد خیلی آرام آن را رها کنید.

## فصل هشتم: شیوه سوم



زمانی که این فصل را می‌نوشتم، اتفاقی در حال سفر با هواپیما بودم. در طول پرواز، اتفاق عجیبی افتاد. مردی که پشت سر من نشسته بود از من درخواست کرد صندلی‌ام را جلوتر ببرم که بتواند با لب‌تاپش چیزی بنویسد، چون صندلی من فضای کم می‌کرد. من از او عذرخواهی کردم و توضیح دادم که من هم به همین دلیل صندلی‌ام را به عقب برده‌ام تا فضای بیشتری برای نوشتن با لب‌تاپم داشته باشم و مؤدبانه به او پیشنهاد دادم که او هم همین کار را انجام دهد. او این ایده را دوست نداشت و دوباره از من خواست که صندلی‌ام را جلو ببرم. متوجه شدم که او یک صندلی خالی کنارش دارد. پیشنهاد کردم که می‌تواند آنجا بنشیند. او گفت: "نه متشکرم. من می‌خواهم کنار پنجره بنشینم." من پاسخ دادم: "بسیار خوب متأسفم، ولی من می‌خواهم روی صندلی در حالی که پشتش به عقب خم شده بنشینم و حق انجام این کار را دارم." او عصبانی شد و گفت: "صحیح، خوب، من هم حق دارم راحت بنشینم، درست است؟" و با قدرت زانوهایش را بر پشت صندلی من کوبید. کاری را که انجام داد، سنجیدم؛ او درشت‌تر، جوان‌تر و خشن‌تر از من بود و نمی‌خواستم شرایط را وخیم‌تر کنم. از طرف دیگر، نمی‌خواستم اجازه دهم که او با زورگویی، مجبورم کند صندلی‌ام را صاف کنم. بنابراین پیش خودم فکر کردم: "من فقط برای چند دقیقه این وضعیت را تحمل خواهم کردم؛ هر چه باشد، احتمالاً برای او ناراحت‌کننده‌تر است که زانوهایش را به صندلی من بکوبد، تا برای من. اگر آرام نگرفت، مهماندار را صدا خواهم کرد." بنابراین روی صندلی‌ام جابه‌جا شدم و موقعیتی یافتم که کمترین اثر ضربات را داشته باشد و مشغول تایپ کردن با کامپیوتم شدم.

کوبیدن او یک دقیقه اول یا کمی بیشتر، بسیار آزاردهنده بود، ولی به محض اینکه جذب نوشتن شدم، در پس زمینه محو شد و همان طور که انتظار داشتم او بعد از چند دقیقه، آرام شد. ولی همچنان هر پنج دقیقه یک بار، چند بار به پشت صندلی من می کوبید، فقط برای اینکه به من بفهماند هنوز عصبانی است. چون صندلی کناری اش خالی بود و همچنین زمانی که می کوبید، با دقت حواسش بود که مهماندارهای هواپیما و سایر مسافران چیزی متوجه نشوند، به نظر نمی رسید کسی متوجه این عمل او شده باشد.

با گذشت زمان، این ضربه زدن ها و طغیان ها را بسیار خنده آور یافتم. در ابتدا سرگرمی من با این اتفاق از یک نگرش "خودبرتربینی" ناشی می شد. من از بالا به او نگاه می کردم، گویی به نحوی از او برتر بودم. من او را مثل یک بچه بداخلاق و لوس تصور می کردم که چون به هدف خود دست نیافته بد خلقی و بهانه گیری می کند. ولی بعد از مدتی، خودبرتربینی را رها کردم و متوجه شدم من هم خشم ها و بد خلقی هایی داشته ام. هر چند که هرگز به پر خاشگری های فیزیکی متوسل نشدم، زمان های زیادی بوده که عصبانی شده ام یا بر سر عزیزانم فریاد کشیده ام، یا زمانی که به خواسته ام نرسیده ام، اوقات تلخی و ترشرویی کرده ام. به خاطر دارم زمانی که بیماری اوتیسم در پسرم تشخیص داده شده بود، چقدر از این واقعیت برآشفته شده بودم. و گاهی که نمی توانستم بیشتر از این فشار را تحمل کنم، همه خشم سرکوب شده ام را سر همسرم خالی می کردم - او را نکوهش، قضاوت، و سرزنش می کردم (گویی که او نیاز ندارد با این شرایط مقابله کند، گویی که او به اندازه من در رنج و ناراحتی نبود).

آیا همه ما گاهی از این نوع خشم ها و بد خلقی ها نداریم؟ برای

ما آسان است که دیگران را قضاوت کنیم و رفتار آنها را بچگانه یا لوس یا بیش از حد تهاجمی بنامیم، ولی اگر حقیقت را بخواهید، کودکی درون همه ما وجود دارد که واقعاً می‌خواهد لجباز باشد و کاری را که دلش می‌خواهد انجام دهد و زمانی که به خواسته خود نمی‌رسد واکنش نشان می‌دهد. بعد از اینکه به این بینش دست یافتم که گرفتار خشم یا ناکامی بودن چقدر ناخوشایند است و بعد از آنکه متوجه می‌شویم چه رفتار ناشایستی داشتیم، اغلب احساس بدی به ما دست خواهد داد. احساس گناه، شرمندگی یا حتی خشم نسبت به خودمان. و در آن لحظه، احساس دلسوزی نسبت به آن مرد کردم. واضح بود که او داشت رنج می‌کشید، و شرایط او ناراحت‌کننده‌تر بود.

ضربه زدن‌های او حدود بیست دقیقه دیگر ادامه یافت. و سپس، حدود ۱۰ دقیقه بعد، اتفاق عجیبی رخ داد. مرد پشت سر من، سرش را به پشتی صندلی من چسباند و گفت: "من واقعاً متأسفم رفیق، متوجه نبودم دارم چه کار می‌کنم." خشمش کاملاً از بین رفته بود، و صورتش یک لطافت گرم و دوست‌داشتنی داشت. "من خیلی شرمنده هستم. من روز بدی داشتم و آن را سرتو خالی کردم. واقعاً متأسفم." بعد دستش را از لای صندلی‌ها بیرون آورد و دست داد. دستش را به گرمی فشردم و گفتم: "جای نگرانی نیست. من در واقع قدردان و سپاسگزار شما هستم." او پرسید: "منظورتان چیست؟"

گفتم: "خوب، من داشتم در کتابی که چند ماه دیگر قرار است منتشر شود، راجع به تو می‌نوشتم. و حالا تو یک پایان دوست‌داشتنی برای داستانم به من الهام کردی." با چهره‌ای بشاش گفت: "این عالی‌ه! باعث افتخار من است."

آیا باعث خوشحالی نخواهد شد که این جور وقایع همیشه چنین نتایج خوبی داشته باشند؟ بدیهی است که این مرد کاملاً در مه گرفتار شده بود - به کلماتش توجه کنید: "متوجه نبودم دارم چه کار می‌کنم." با این حال وقتی سرانجام حضور یافت، آنقدر بزرگ بود تا به خطایش اعتراف کند و سعی در جبران‌اش داشته باشد. متأسفانه، در زندگی روزمره، اغلب اینقدر مثبت به نتیجه نمی‌رسیم. و علت اصلی این است که ما در جامعه‌ای رشد می‌کنیم که به ما آموزش نمی‌دهد که چگونه به طور کارآمدی احساسات شدید خود را مدیریت کنیم. بیشتر ما فقط دوراه برای کنار آمدن با احساسات دردناک می‌شناسیم: کنترل کنیم یا کنترل شویم.

## کنترل کردن یا کنترل شدن

زمانی که نوزاد، کودک نوپا و خردسال هستیم، تا اندازه زیادی توسط احساساتمان کنترل می‌شویم. ترس، خشم، غمگینی، احساس گناه، ناکامی، و اضطراب: این احساسات و بسیاری احساسات دیگر، به گونه‌ای به بچه‌ها دستور می‌دهند گویی آنها ربات‌های کنترل از راه دور هستند. اگر خشم پدیدار شود، فریاد می‌کشند، با شدت به ما حمله می‌کنند، پاهایشان را به زمین می‌کوبند. اگر ترس پدیدار شود، مخفی می‌شوند، گریه می‌کنند یا فرار می‌کنند. اگر غم یا ناامیدی پدیدار شود، قه‌ر یا گریه می‌کنند و یا فریاد می‌زنند.

خوشبختانه، زمانی که بزرگسال هستیم، خیلی کمتر توسط احساساتمان کنترل می‌شویم و این خوب است. دچار مشکلات بزرگی می‌شدیم، اگر احساساتمان ما را کنترل می‌کردند. تصور کنید اگر شما زیر سلطه ترس، خشم، غم، و

احساس گناه خود بودید - اگر آنها مثل زمان کودکی تان شما را کنترل می کردند، چقدر زندگی برای شما دشوار می شد؟ البته مثل مردی که در هواپیما بود، همه ما گاهی اجازه می دهیم احساساتمان ما را کنترل کنند. ممکن است کنترل خود را از دست بدهیم، با ترس های خود درگیر شویم، خودمان را غرق در غم بیابیم، با احساس گناه له شویم یا از شدت خشم کور شویم. خوشبختانه، این اتفاق (حداقل برای اکثر افراد) نسبت به زمان کودکی خیلی کمتر اتفاق می افتد. زیرا هرچقدر بزرگ تر می شویم، روش های بیشتری برای کنترل احساساتمان یاد می گیریم.

برای مثال، ما آموخته ایم چگونه حواس خود را از احساسات ناخوشایند به کمک غذا، موزیک، تلویزیون، کتاب ها، یا بازی ها پرت کنیم. ولی همان طور که سنمان بیشتر می شود، حواس پرتی ها متنوع تر می شوند: ورزش، کار، مطالعه، سرگرمی ها، مذهب، بازی های کامپیوتری، ایمیل، قمار، رابطه جنسی، موزیک، تفریح، مواد مخدر، الکل، باغبانی، بیرون بردن سگ، آشپزی، رقص و غیره.

ما همچنین یاد گرفته ایم از موقعیت هایی که احساسات ناخوشایند در ما ایجاد می کنند، اجتناب کنیم؛ به عبارت دیگر، ما یاد گرفته ایم چگونه با افراد، مکان ها، فعالیت ها، یا کارهایی که برای ما دشوار یا چالش برانگیز هستند، مواجه نشویم یا از آنها دور بمانیم.

بنابراین همه آن استراتژی های تفکری که ایجاد کرده ایم و پرورش داده ایم، می توانند منجر به تسکین دردهای عاطفی ما شوند. شما احتمالاً ده ها استراتژی شبیه اینها دارید:

- شیوه سازنده حل مسئله

- نوشتن فهرست وار

- نگاه کردن به شرایط از دیدهای متفاوت
- سرزنش یا انتقاد از دیگران
- دفاع شدید از موضع خود
- جملات تأکیدی مثبت
- بیان نقل قول‌های الهام‌بخش به خودتان مانند "این نیز می‌گذرد" یا "چیزی که من رانکشد، قوی‌ترم می‌کند."
- بی‌اهمیت نشان دادن موضوع یا تظاهر به بی‌اهمیت بودن آن

- مقایسه خود با کسانی که شرایط بدتری دارند

اکثر ما پی برده‌ایم که رساندن هر نوع ماده‌ای به بدن از قبیل شکلات، بستنی، پیتزا، ساندویچ تست، چای، قهوه، مواد مخدر، الکل، توتون و تنباکو، داروهای گیاهی یا داروهای تجویز شده اغلب تسکین موقتی به احساسات دردناک ما می‌بخشند.

با این حال، حتی با وجود تمام این راه‌های هوشمندانه کنترل احساسات، درد و رنج روانی ادامه دارد و تا مدت‌ها درگیر آن خواهیم بود. شادترین روز در زندگی‌تان را تصور کنید؛ این شادی و احساسات خوش چقدر به طول انجامید تا اینکه اضطراب، ناکامی، ناامیدی، یا آزرده‌گی پدیدار شد؟

حقیقت این است: انسان برای زندگی به شکل کامل، باید طیف وسیعی از احساسات انسانی، اعم از خوب و بد، را تجربه کند. احساسات ما مثل آب و هوا، پیوسته در حال تغییر هستند: گاه خیلی خوشایند، و گاهی به شدت ناراحت‌کننده. چه اتفاقی می‌افتاد اگر ما با این باور زندگی می‌کردیم که "باید هر روز هوای مطبوع داشته باشیم؛ اگر هوای بیرون سرد یا مرطوب باشد، حتماً اشتباهی رخ داده است"؟ اگر نگرش ما این‌گونه باشد، چقدر باید با واقعیت مبارزه و کشمکش کنیم؟

اگر معتقد باشیم "آب و هوا که خوب نباشد، نمی توانم کاری را که دوست دارم انجام دهم و شخصی که دوست دارم باشم" تا چه حد زندگی محدودی خواهیم داشت؟

وقتی در مورد آب و هوا به این شکل صحبت می کنیم، حرف هایمان خنده دار و مسخره به نظر می آید. می دانیم که قادر به کنترل آب و هوا نیستیم، بنابراین حتی سعی هم نمی کنیم که این کار را انجام دهیم. اجازه می دهیم که هوا هر طور خواست باشد و ما لباس هایمان را مطابق با آن تغییر می دهیم. ولی وقتی در مورد احساسات صحبت می کنیم، اکثر ما وارونه رفتار می کنیم؛ به دشواری و سختی تلاش می کنیم کنترل آن را به دست بگیریم. قابل درک است، زیرا همه می خواهیم احساسات خوب را تجربه کنیم و هیچ کس نمی خواهد احساسات بد را تجربه کند. بنابراین ما تلاش می کنیم احساسات نامطلوب و ناخواسته را با به وجود آوردن فعالیت هایی که احساس خوبی در ما به وجود می آورند، جایگزین کنیم، و این کار باعث می شود افرادی که ادعا دارند می توانند به ما کمک کنند، متقاعد کننده تر و نیرومندتر شوند: ماشین جدید بخر! به تعطیلات برو! دندان هایت را سفید کن! تزریق بوتاکس انجام بده! از این ویسکی عالی ما بنوش! بستنی های جدید ما را امتحان کن! محصول ما را بخر و مانند این جوان در عکس تبلیغاتی شاد، جوان، خوش اندام، سالم، زیبا، لاغر، برنزه و خندان شو. و البته، بسیاری از این موارد احساسات خوشایندی را به ما القا می کنند، ولی چقدر طول می کشند؟ چند دقیقه؟ شاید چند ساعت؟

در طول سفر زندگی، همه ما هیجانات دشوار و پرتنش و ناراحت کننده ای را تجربه می کنیم که به راحتی نمی توانیم با یک حرکت کلید، آنها را خاموش کنیم. و شما بدون شک پی

برده‌اید که اغلب استراتژی‌هایی که برای کنترل احساساتمان به کار می‌بریم، کیفیت زندگی‌مان را در طولانی‌مدت کم می‌کنند. زمانی که از راهبردهایی نظیر مواد مخدر، الکل، تنباکو، و قمار استفاده می‌کنیم، پایین آمدن کیفیت زندگی مشهودتر می‌شود. اگر دقیق‌تر و بایک ذهن باز نگاه کنید، متوجه می‌شوید کیفیت زندگی وقتی پایین می‌آید که راهبرد کنترلی مورد استفاده خیلی زیاد و به شدت به کار برده شود و عملاً بخواهیم چیزی را تحت کنترل درآوریم که امکان‌پذیر نیست.

حتی اگر چیزهایی سالم مثل ورزش را برای کنترل احساساتمان بیش از حد و به شدت به کار ببریم، مشکل‌ساز خواهند شد. برای مثال، برخی افراد که از بی‌اشتهایی عصبی رنج می‌برند، برای کاهش اضطراب خود هر روز به شدت ورزش می‌کنند. این روش در کوتاه‌مدت، برای کنترل احساس اضطراب به آنها کمک می‌کند - تا از ترس‌های ناشی از چاق شدن دور بمانند - ولی در بلندمدت، دچار لاغری مفرط و ناسالم می‌شوند. بدیهی است که این کار با ورزش کردن متعارف که برای حفظ سلامتی و تندرستی لازم است، متفاوت می‌باشد.

وقتی در کنترل احساسات خود با شکست روبه‌رو می‌شویم، به خود طعنه می‌زنیم و تلاش می‌کنیم راه هوشمندانه‌تری برای کنترل احساسات بیابیم. امیدوار هستیم که یک روز استراتژی نهایی را خواهیم یافت، و آن وقت کنترل کامل احساسات خود را در دست داریم. ولی، دیر یا زود، درک می‌کنیم که این هدف قابل دست‌یافتن نیست. برای تأکید بر این نکته، هر گاه کارگاه یا سخنرانی دارم، از همه افراد سالن که پدر و مادر هستند، درخواست می‌کنم تا دستشان را بالا ببرند. که معمولاً، بیش از



سه چهارم مخاطبان را دربرمی گیرد. از آنها می پرسیم:  
"پدر و مادر شدن زندگی تان را ارزشمند می کند و به شما  
فوق العاده ترین احساساتی را که تاکنون داشته اید می دهد -  
عشق، لذت، مهربانی، دوست داشتنی که هرگز نمی توانستید  
تصور کنید. ولی آیا اینها تنها احساساتی هستند که آنها به شما  
می دهند؟"

والدین دست می زنند و می گویند: "نه نه نه نه نه!"  
سؤال می کنم: "فرزندانتان باعث می شوند چه احساسات  
دیگری به شما دست دهد؟"

پاسخ های مختلفی شنیده می شود: ترس، خشم، نگرانی،  
احساس گناه، غم، درد، ناامیدی، طردشدگی، بی حوصلگی،  
غضب.

باید بدانیم چیزهایی که زندگی شما را ارزشمند، کامل  
و معنادار می کنند، طیف وسیعی از همه احساسات را  
برمی انگیزند - نه فقط احساسات "خوب". (البته این موضوع  
برای هر رابطه عاشقانه ای، نه فقط با فرزندانمان صدق  
می کند. جای تعجب نیست که فیلسوف ژان پل سارتر (۳۳)  
گفته، "جهنم یعنی دیگری.")

متأسفانه، زمان زیادی طول می کشد تا به این درک برسیم.  
ممکن است استفاده از صدها کتاب خودیاری، یا بیست  
سال روان درمانی، یا داروهای تجویزی متفاوت، یا دهها دوره  
آموزشی خودتوانمندسازی، دهه ها کشمکش خاموش، یا  
عمری دریافتن مشاوره از کارشناسان گوناگون برای ما طول  
بکشد، تا این حقیقت ساده را به درستی درک کنیم که جامعه  
روش درستی برای مقابله با احساسات دردناک به ما ارائه  
نکرده است. ما در فرایند رشد خود دوروش برای واکنش به  
احساسات دردناک آموخته ایم: کنترل کنیم یا کنترل شویم. و

اگر فقط این دو گزینه برای ما وجود داشته باشد، آیا به رضایت مندی درونی دست خواهیم یافت؟

برخی از مراجعان من کاملاً منفی به این ادعا واکنش نشان می دهند؛ آنها این باور را رها نمی کنند که رضایت مندی به معنی نداشتن احساسات دردناک نیست. ای کاش همین طور بود! رضایت مندی به معنی این نیست که احساسات دردناکمان ناپدید شوند، بلکه به معنی این است که ما نوع رابطه مان را با آنها تغییر دهیم. روش جدیدی برای واکنش نشان دادن به آنها پیدا کنیم، طوری که وقتی پدیدار می شوند، نتوانند ما را از بودن در زمان حال، زیستن هدفمند، و تجربه زندگی همانند یک امتیاز بزرگ بازدارند. ما یاد می گیریم چگونه در بحبوحه درد و رنج، به مرحله ای از آسودگی و آرامش برسیم، چگونه فضایی درون خود ایجاد کنیم تا احساساتمان بتوانند آزادانه در جریان باشند بدون اینکه ما را تحت فشار قرار دهند یا ما را به زمین بکوبند. من این قابلیت را "انبساط" می نامم: یکی از سه مهارت اصلی ذهن آگاهی.

اکنون، قبل از اینکه جلوتر برویم، وقت آن است که اعترافی بکنم. وقتی برای اولین بار کلمه دلهره آور "اوتیسم" را درباره پسرم شنیدم، تقریباً هر آنچه را در این فصل نوشته ام، فراموش کردم. ناامیدانه تلاش کردم از درد و رنجم فرار کنم. دیوانه وار تلاش می کردم که حواس خود را با کتاب، موزیک، دی وی دی، تلویزیون، و اینترنت پرت کنم. ولی این کارها نیز فایده ای نداشت. اندیشیدن درباره پسرم پیوسته سر می رسید و من را با خودش می برد. آنها داستان هایی تاریک پر از تصاویر خشن و غم انگیزی بودند که پسر کوچک من، آسیب دیده، معلول، ناتوان و طرد شده از جامعه، نقش اصلی آن را ایفا می کرد.

همچنین تلاش کردم از طریق غذای محبوب و مورد علاقه‌ام از این مسئله فرار کنم: شکلات با روکش دو لایه Tim Tams - کوکی‌های استرالیایی لذیذ. ولی این کار هم مؤثر نبود. زمانی که غذا در دهانم بود، چند دقیقه‌ای تسکین پیدا می‌کردم، ولی به محض اینکه غذا تمام می‌شد، درد با انتقام و کینه به سویم بازمی‌گشت (و من در این روند چند پوندی اضافه‌وزن پیدا کردم!).

تلاش کردم دانش خود را در خصوص این بیماری افزایش دهم تا با یک روند پویایی از آن فرار کنم. با کینه به جان اینترنت افتادم، هر چیزی که در مورد اوتیسم و درمانش می‌توانستم پیدا کنم می‌خواندم، تلاش می‌کردم که علم را از مهملات جدا کنم. ولی این کار هم کمکی نکرد. صحبت کردن با دوستان در مورد آن، نوشیدن الکل، سرزنش کردن خود، پیاده‌روی‌های طولانی، ماساژ گرفتن، تفکر مثبت، یا تکرار جملات الهام‌بخش بزرگان کمکی به من نکرد.

در چنین زمان‌هایی، وقتی شکاف واقعیت عظیم است، هیچ روشی برای کنترل درد و از بین بردن آن وجود ندارد (مگر اینکه شما به ماده‌ای قوی روی آورید، مثل استفاده زیاد از مواد مخدر و الکل، که آن نیز در طولانی مدت زندگی‌تان را آشفته می‌کند و شکاف‌های واقعیت دیگری برایتان به وجود می‌آورد). اگر به درد و رنج خود اجازه دهیم که ما را تحت کنترل درآورند، آن وقت شرایط بسیار سخت‌تر خواهد شد.

بنابراین تنها انتخاب عاقلانه ما این است که "انبساط" را انجام دهیم.

انبساط

"انبساط" از بنیاد و اساس با دو شیوه اول یعنی کنترل کردن و کنترل شدن متفاوت است. و به دلیل تفاوتی که با این دو روش دارد درک آن مدت زمانی طول می کشد. برای فهمیدن این روش، تمرین بعدی را انجام دهید.

## یک آزمایش چهار مرحله‌ای

این آزمایش چهار مرحله دارد، و اگر در حین مطالعه، آن را اجرا کنید، درک بهتری از آن به وجود خواهد آمد.

مرحله اول: تصور کنید کتابی که در دستان شماست شامل تمام احساساتی است که برای کنترل آنها، بیشترین مشکل را دارید. (چند دقیقه وقت بگذارید و آنها را نام ببرید.)

مرحله دوم: وقتی به انتهای این پاراگراف رسیدید، کتاب را از دو طرف نگه دارید در حالی که از وسط باز نگاه داشته‌اید. محکم لبه‌ها را در دست نگاه دارید، کتاب باز را روبه‌روی صورتتان قرار دهید، و بعد تا جایی که با بینی‌تان تماس پیدا کند، آن را نزدیک بیاورید - کتاب عملاً باید اطراف صورتتان را بپوشاند، کاملاً دیدتان از پیرامون محو و ناپیدا می‌شود. آن را برای حدود ۲۰ ثانیه نگه دارید و توجه کنید به چه تجربه‌ای شبیه است.

چه چیزی متوجه شدید؟ وقتی کاملاً "در چنگ احساسات خود گرفتار می‌شوید"، آیا گم‌گشتگی، گیجی یا جدایی از جهان پیرامون را احساس نمی‌کنید؟ آیا این طور به نظر نمی‌رسد که گویی احساساتتان هر چیزی را تحت الشعاع قرار می‌دهند؟ آیا دیدتان از اتاق محو شد؟ آیا به واسطه تجربه خود تحلیل نمی‌روید؟

وقتی تحت کنترل احساسات خود هستیم، در چنگال آنها گرفتار می شویم، در آنها گم می شویم. آنها تجربه ما را تحت الشعاع قرار می دهند و ما را در خود غوطه ور می کنند. مانع حرکت ما می شوند یا ما را به این سو و آن سو می کشانند. وقتی به احساسات خود به این شکل واکنش نشان می دهیم، حضور داشتن در زمان حال و واکنشی کارآمد نسبت به بسیاری از چالش های سخت زندگی، سخت و دشوار می شود.

مرحله سوم: یک بار دیگر تصور کنید که این کتاب حاوی همه احساسات دردناک شما است. وقتی به انتهای این پاراگراف رسیدید، کتاب را باز نگه دارید و با دو دست محکم بگیرید، و آن را تا جای ممکن دور از خودتان نگه دارید. بازوهایتان را تا جای ممکن بکشید (بدون تغییر دادن شانه هایتان!)، کتاب را در طول بازو نگه دارید. در حدود یک دقیقه به همین حالت بمانید و توجه کنید به چه تجربه ای شبیه است.

آیا ناراحت کننده و خسته کننده است؟ تصور کنید اگر این کار را در تمام طول روز انجام دهید؛ چقدر طاقت فرسا خواهد بود؟ و تصور کنید که در عین حال که این تمرین را انجام می دهید، در حال تماشای برنامه تلویزیونی یا فیلم مورد علاقه تان، مکالمه، غذا خوردن، یا در حال عشق ورزی هستید. این مسئله چقدر می تواند حواس شما را پرت کند و مخل لذت و خوشی شما شود؟ این شبیه وقتی است که تلاش می کنیم احساساتمان را کنترل کنیم: مقدار زیادی انرژی صرف می کنیم تا آنها را دور کنیم. این کار نه تنها انرژی ما را تحلیل می برد و حواس ما را پرت می کند، بلکه ما را از تجربه اینجا و اکنون بیرون می کشاند و وارد یک کشمکش درونی می کند. وقتی به سختی تلاش

می‌کنیم تا هیجانات خود را کنترل کنیم، حضور داشتن در زمان حال و واکنش مؤثر نشان دادن نسبت به چالش‌های زندگی سخت و دشوار می‌شود.

مرحله چهارم: وقتی به انتهای این پاراگراف رسیدید (دوباره تصور کنید که این کتاب دردناک‌ترین احساسات شما را دربردارد)، کتاب را به آرامی روی پاهای خود قرار دهید و اجازه دهید برای ۲۰ ثانیه بماند. و هم‌زمان با قرار دادن کتاب روی پاهای خود دست‌هایتان را از هم باز کنید، نفس عمیق بکشید، و با کنجکاوی کودکانه پیرامونتان را بررسی کنید، و به هر آنچه می‌توانید ببینید، بشنوید، و ببویید توجه کنید.

سومین روش، انبساط یا جا باز کردن برای هیجانات دردناک است. (توجه: واژه رسمی در ACT، "انبساط" نیست، بلکه "پذیرش" است. من تمایل دارم از کلمه "پذیرش" اجتناب کنم، زیرا بسیاری از افراد دچار سوء تفاهم می‌شوند: آنها فکر می‌کنند که پذیرش به معنی خواست، تمایل، تأیید هیجانات فردی است، یا فکر می‌کنند به معنی تاب آوردن، تحمل کردن، یا رضایت دادن و تسلیم شدن به آنها است.) انبساط به معنی باز کردن و فضا ایجاد کردن برای هیجانات است - به آنها اجازه دهیم هر زمان خواستند بیایند و بمانند و بروند، هر زمانی که آنها انتخاب کنند، بدون مبارزه کردن با آنها یا مخفی شدن از آنها. آیا توجه کردید که قرار دادن کتاب روی پاها، نسبت به چسباندن آن به صورت یا دور کردن آن در امتداد دست‌ها چقدر ساده‌تر، نیازمند تلاش کمتر و باعث تمرکز بیشتر شد؟ آیا توجه کردید زمانی که خودتان را از آنها رها کردید، مبارزه کردن را متوقف کردید، و برای آنها فضا ایجاد کردید، بیشتر

می‌توانید در جهان پیرامونتان حضور داشته باشید؟  
گاهی اوقات وقتی با مراجعان خود این تمرین را انجام  
می‌دهم، آنها می‌گویند: "خوب، ولی این فقط تمرین با یک  
کتاب است. با هیجان‌ات واقعی به این آسانی نیست."  
من پاسخ می‌دهم که: "شما کاملاً حق دارید. این فقط یک  
تمرین است."

و نکته این تمرین این است که شما را برای جایی که قرار است  
در آینده بروید آماده می‌کند: انجام انبساط واقعی.

www.nbookcity.com

## فصل نهم: یک نگاه کنجکاو

اگر یک اختاپوس حلقه‌آبی کشنده که از توپ تنیس هم کوچک‌تر است، با نوک لاغر خود که شبیه نوک پرنده است، شما را نیش بزند، ناگهان احساس تهوع می‌کنید. چشمانتان تیره و تاری می‌شوند و در عرض چند ثانیه، نمی‌توانید ببینید. گلویتان خشک و فلج می‌شود. نه می‌توانید صحبت کنید و نه چیزی بلعید. بعد از دو یا سه دقیقه، تمام بدنتان فلج می‌شود تا اینکه دیگر نمی‌توانید نفس بکشید. و این گونه زندگی‌تان به پایان می‌رسد.

دوست خوب من، پدی اسپروس (۳۴)، دوست دارد این سؤال را این‌گونه بپرسد: "اگر شما در حال شنا کردن نزدیک یک اختاپوس حلقه‌آبی باشید، آن را می‌گیرید؟ کاری می‌کنید که فرار کند؟ نادیده‌اش می‌گیرید، یا فقط به سادگی آن را تماشا می‌کنید؟" واضح است که همه این گزینه‌ها در دسترس ما هستند، ولی دو گزینه اول مرگ‌آور است، و اگرچه این اختاپوس ماهیت تهاجمی ندارد، ولی اگر تلاش کنید آن را بگیرید یا آن را به هر نحوی تهدید کنید، شما را نیش خواهد زد. و اما انتخاب سوم، اگر بدانید این موجود می‌تواند چقدر کشنده باشد، عملاً نادیده گرفتن آن، بسیار سخت خواهد بود. بعلاوه، عدم توجه کافی، ممکن است باعث شود اتفاقی به سمت آن شنا کنید.

بنابراین آخرین گزینه، یعنی تماشا کردن آن، به وضوح بهترین گزینه ممکن است. شاید فکر کنید: "یک دقیقه صبر کن. گزینه دیگری نیز وجود دارد که شما اشاره نکردید. من می‌توانم به سوی دیگری شنا کنم و دور شوم." خوب، شما



می‌توانید این کار را انجام دهید. اگرچه اختاپوس‌های حلقه‌آبی ترجیح می‌دهند تا زیر صخره‌ها مخفی شوند به جای اینکه در فضای باز شنا کنند، بنابراین اگر شما بی حرکت بمانید و تماشا کنید، به زودی از مقابل شما عبور می‌کنند و شما را تنها می‌گذارند. و حتی اگر گزینه شنا کردن و دور شدن را انتخاب کنید، آیا زمانی که بدانید تا وقتی به آن دست نزده‌اید و تهدیدش نکرده‌اید، در امنیت هستید، مایل نیستید اول نگاهی دقیق به آن بیندازید؟

این موجود دریایی بسیار کوچک، قیاس خوبی برای یک هیجان دردناک است: اگر آن را در درون خود نگاه دارید، آن را دنبال کنید، یا تلاش کنید تا آن را نادیده بگیرید، نتیجه معمولاً بد است. متأسفانه، بسیاری از ما، با هیجان‌اتمان طوری برخورد می‌کنیم گویی به اندازه اختاپوس خطرناک هستند. می‌خواهیم از دست آنها خلاص شویم یا از آنها اجتناب می‌کنیم. وقتی آنها در اطراف ما هستند، نمی‌توانیم آرامش داشته باشیم. ما تلاش می‌کنیم راهی پیدا کنیم تا آنها را دور کنیم. و این نگرش، متأسفانه، انرژی زیادی از ما می‌گیرد و نیروی حیاتی ما را تحلیل می‌برد. با این همه، نیازی به حل مسئله به این شکل نیست. چرا؟ چون برخلاف اختاپوس، احساسات خطرناک نیستند. اگر بی حرکت بمانیم و با کنجکاوی آنها را تماشا کنیم، به هیچ صورتی نمی‌توانند به ما آسیب یا صدمه بزنند، و مانند آن اختاپوس حلقه‌آبی، دیر یا زود رد خواهند شد.

حالا فرض کنید که شما یک زیست‌شناس دریایی هستید و برای این فرصت که اختاپوس‌های حلقه‌آبی را در محیط طبیعی شان تماشا کنید، مقدار زیادی پول پرداخت کرده‌اید. تحت این شرایط، که می‌دانید ایمن هستید، شما آن موجود با

شیفتگی مطلق را تماشا می کنید. و برای هر حرکت آن کنجکاو خواهید بود. شما به ریتم حرکت شاخک های آن توجه خواهید کرد، به نقش و نگار و رنگ های زیبای بدن آن توجه خواهید کرد، و آن را به عنوان اثر باشکوه طبیعت تکریم می کنید. به عبارت دیگر، شما به طور کامل در زمان حال خواهید بود. و این همان توجه کنجکاوانه و پذیرا است که مبنای انبساط و گشودگی را تشکیل می دهد.

انبساط یکی از مؤلفه های اصلی حضور در زمان حال است. به عبارت دیگر، زمانی که احساس دردناکی در شما برانگیخته می شود، مجبور نیستید درگیر آن شوید و نیازی به تلاش برای رهایی از آن نیست. بلکه می توانید کاملاً با آن حضور داشته باشید و اگر ذهنتان در مورد این دیدگاه، حرف بی فایده ای شبیه اعتراض، تهدید، نگرانی، قضاوت، یا سایر شکل های مقاومت، برای گفتن دارد، پس لطفاً اجازه دهید که حرفش را بگوید و همچنان خواندن کتاب را ادامه دهید.

افکار، احساسات (۳۵)، هیجانات (۳۶)، عواطف (۳۷)

به دلیل وجود ابهام برای بسیاری از افراد در مورد تفاوت های موجود بین افکار، احساسات، هیجانات و عواطف، ارزش دارد که برای شفاف کردن آنها وقت بگذاریم. هر چند که این کار کمی دشوار است، زیرا بیشتر کارشناسان نمی توانند کاملاً بر سر تعریف هیجان توافق کنند. ولی بر سر چند مسئله توافقی کلی وجود دارد. برای مثال، هیچ شکی نیست که هیجانات، رفتار را به وجود می آورند. غمگینی، خشم، ترس، احساس گناه، عشق و لذت همگی ما را برای رفتار کردن به شکلی خاص مهیا و آماده می سازند. همچنین هیجان می تواند

موجب تغییرات عصبی (برای مثال، تغییر در مغز و سیستم عصبی)، تغییرات قلبی و عروقی (تغییر در قلب و سیستم گردش خون) و تغییرات هورمونی (شامل پیام‌رسان‌های شیمیایی خون) گردد.

می‌توانیم این تغییرات را با ابزارهای علمی اندازه‌گیری کنیم، اما این دقیقاً میزان هیجاناتی که ما خود تجربه می‌کنیم، نیست.

وقتی به هیجانانامان با توجه و کنجکاوی، نگاه می‌کنیم، با افکار و عواطف خود مواجه خواهیم شد. منظور من از "افکار"، تصاویر و کلماتی است که در ذهن وجود دارد و "عواطف" آن چیزی است که درون خود احساس می‌کنیم. اما در مورد کلمه "احساسات" باید گفت، برخی از افراد این کلمه را به جای "هیجانات" و بالعکس به کار می‌برند (همان‌طور که من در سرتاسر این کتاب همین کار را کرده‌ام)، ولی برخی آن را به معنی عواطف فیزیکی که در طول یک هیجان پدیدار می‌شوند، معنی می‌کنند (در مقابل افکار که آنها نیز بخشی از هیجان هستند).

بهترین شیوه برای قابل درک کردن این موضوع این است که آن را در خودتان بررسی کنید: هیجانات خود را با دقت مشاهده کنید. هم‌زمان با این بررسی متوجه حالات عاطفی درباره‌ی هیجان خود می‌شوید، مشاهده خواهید کرد که آنها یا متشکل از عواطف هستند یا متشکل از کلمات و تصاویر. یا ترکیب‌های چند لایه‌ی درهم‌بافته از تصاویر، کلمات و عواطف را مشاهده خواهید کرد. شما می‌توانید افکار یا عواطف خاصی را بزرگ‌تر یا کوچک‌تر کنید یا از نمای کلی و دور به همه‌ی آنها نگاه کنید.

اغلب، هیجان به معنا منجر می‌شود، ولی معنا خود، متشکل از

کلمات و تصاویر است. اشتیاق نیز اغلب به عنوان بخشی از یک هیجان قوی نمایان می‌شود، ولی اگر به هر اشتیاقی به دقت توجه کنید، پی خواهید برد که آنها عواطف در بدن و کلمات و تصاویر در ذهن هستند. همین موضوع برای خاطرات هم صادق است: به یک خاطره به دقت نگاه کنید و دوباره پی خواهید برد که عواطف در بدن، و کلمات و تصاویر در ذهن است. (و اگر خاطره شما شامل طمع، بو و مزه نیز باشد آنها را نیز احساس خواهید کرد.)

برای روشن‌تر شدن این موضوع، فیلم مورد علاقه خود را در نظر بگیرید. اگر فقط یک قسمت یک ثانیه‌ای از فیلم را ببینید، همه آنچه که شما با آن روبه‌رو خواهید شد، تصاویر و صداها است. ما هیچ کدام از آن صداها یا تصاویر را به تنهایی یک فیلم نمی‌دانیم، و یک فیلم را چیزی جز تصاویر و صداها در نظر نمی‌گیریم. ولی، از روی تجربه، وقتی شما به هر ثانیه از هر فیلمی نگاه می‌کنید، همه آنچه شما با آن مواجه می‌شوید، تصاویر و صداها است. می‌توانید یک هیجان را نیز به این شکل در نظر بگیرید: یک موجود چند لایه، جالب، غنی متشکل از افکار و عواطف درهم‌آمیخته.

به تازگی من در مورد این مفهوم از طریق یک ارتباط ایمیلی با یکی از اعضای گروه پشتیبانی ACT بحث می‌کردم. او برای من نوشت: "من متوجه آنچه شما می‌گویید می‌شوم... و با این حال... چیز دیگری در هیجان وجود دارد که شاید فقط به عنوان یک طعم یا رنگ یا شکل تصورناپذیر قابل توصیف باشد... ولی در عین حال دارای گوشه‌های تیز و بران است! شاید شبیه یک حباب بی‌شکل، رنگارنگ و بی‌نظم باشد!" من پاسخ دادم: "طعم یک عاطفه است. ممکن است فاقد نظم مشخصی به نظر بیاید (مثلاً هیچ شکل واضحی نداشته

باشد) ولی می‌توانید آن را جایی از بدنتان، از طریق توجه به فشار، دما، نبض و غیره حس کنید. اگر یک رنگ را تجربه می‌کنید، در آن صورت شما باید نوعی از تصویر را دیده باشید (حتی اگر یک تصویر انتزاعی - با رنگ خالص و بدون هیچ شکل واضحی باشد). اگر یک عاطفه را به شکل "تند و تیز" مشاهده کنید، حسی که گویای این عاطفه تند و تیز است شما را دربر خواهد گرفت یا تصویری از وسیله‌ای تیز در ذهن به وجود می‌آید. بنابراین وقتی که تک‌تک مؤلفه‌های آن "حباب تند و تیز، رنگارنگ و بی‌شکل" را مشاهده می‌کنید، متوجه حضور عواطف، کلمات و تصاویر در آن می‌شوید. حال سؤال اینجاست که آیا قادر هستید به اندازه کافی در درون خود برای هر آنچه با آن مواجه می‌شوید، فضا ایجاد کنید؟

وقتی که به مسائل تهدیدآمیز، ناخوشایند، یا دردناک درونمان توجه می‌کنیم - همه آن افکار و احساساتی که معمولاً از آنها گریزان هستیم - و وقتی می‌خواهیم نگاهی کامل و دقیق به آنها بیندازیم و واقعاً بخواهیم با پذیرش و کنجکاوی آنها را بسنجیم و بررسی کنیم، در آن هنگام احتمالاً چیز سودمندی را خواهیم یافت. ما یاد می‌گیریم که مسئله به آن بزرگی که به نظر می‌رسد، نیست و می‌توانیم برای آن فضایی درون خود ایجاد کنیم. ما می‌آموزیم که این مسئله هر چند احساس ناخوشایندی را به ما القا می‌کند اما نمی‌تواند به ما آسیبی برساند. ما یاد می‌گیریم که این مسئله هر چند می‌تواند ریشه بر اندام ما بیندازد اما نمی‌تواند دست و پاهای ما را کنترل کند. ما یاد می‌گیریم که نیازی نیست که از آنها فرار کنیم یا پنهان شویم، و یا با آنها مبارزه و ستیز کنیم. این آموختن ما را آزاد می‌کند تا وقت و انرژی خود را به جای تلف کردن برای کنترل شیوه احساس خود، صرف کار دیگری نماییم. بدون

کنجکاوی واقعی بعید است افراد این را کشف کنند. معمولاً، وقتی احساسات دردناک ظاهر می شوند، در مورد آنها کنجکاوی نیستیم. ما تمایل نداریم آنها را به دقت درک کنیم و بررسی کنیم و پی به جزئیات آنها ببریم. به طور کلی، ما نمی خواهیم به هیچ وجه در مورد آنها بدانیم. دوست داریم آنها را فراموش کنیم، حواس خود را از آنها پرت کنیم، یا هر چه سریع تر از دست آنها خلاص شویم. به جای اینکه نگاهی دقیق تر به آنها بیندازیم، به طور غریزی از آنها فرار می کنیم. این بسیار شبیه زمانی است که در مواجهه با یک بدن عفونت کرده یا تغییر شکل یافته، روی خود را ناخواسته از آن برمی گردانیم. با اینکه این عمل خودکار روی می دهد، واکنشی است که می توانیم آن را تغییر دهیم.

به عنوان یک پزشک، این فرصت را داشته ام تا بارها و بارها با بدن انسان هایی روبه رو شوم که تغییر شکل پیدا کرده بودند: از طریق بیماری های پوستی آبله ای؛ زخم های وحشتناک سوختگی؛ حملات بی رحم سرطان و ایدز؛ از شکل افتادن؛ تورم مفاصل ناشی از اختلالات ایمنی؛ قطع عضوهای ناشی از جراحی؛ سربدشکل و ستون فقرات پیچ خورده ناشی از اختلالات ژنتیکی نادر؛ شکم پف کرده و نفخ دار و پوست زرد ناشی از بیماری کبد؛ شکل های بسیاری از زوال فیزیکی مربوط به افزایش سن؛ بیماری، و مرگ.

قبل از اینکه وارد حرفه پزشکی شوم، هرگاه افرادی را با این شرایط می دیدم، احساس ترس، شوک، بیزاری، یا انزجار به من دست می داد. ولی، بعد از سال ها، به تدریج یاد گرفتم از ظاهر ناخوشایند آنها بگذرم و با انسانی که درون آنهاست ارتباط برقرار کنم. من یاد گرفتم که با مهربانی، کنجکاوی، و پذیرش به آنها توجه کنم. به مرور، نفرت و ترس من ناپدید شد

و جای آن را دلسوزی و مهربانی گرفت. البته این مسئله فقط زمانی رخ می دهد که من تمایل داشته باشم در زمان حال حضور داشته باشم، و بدون اینکه به واکنش های عاطفی خود کار خود اجازه دهم من را تحت کنترل در آورند، فضایی برای آنها ایجاد کنم. اگر بخواهیم، همه ما توانایی ایجاد این تحول را خواهیم داشت. در این مرحله، اجازه دهید خاطرنشان کنم که دو نوع خیلی متفاوت از کنجکاوی وجود دارد. کنجکاوی سرد، بی علاقه و غیر مشتاقانه شبیه کنجکاوی یک دانشمند آزمایشگاه در حین انجام آزمایش هایی روی یک موش یا میمون، و یک نوع کنجکاوی گرم، دلسوز و مشتاقانه شبیه کنجکاوی یک دامپزشک مهربان که تلاش می کند روی بیماری یک حیوان مریض کار کند. شما احتمالاً پزشک هایی سرد و بی علاقه دیده اید که فقط درباره بیماری افراد کنجکاوی به خرج می دهند و فقط به تشخیص بیماری و درمان آن علاقه مند هستند. به نظر می رسد آنها خیلی کم به انسان درون بدن بیمار اهمیت می دهند. همچنین ممکن است پزشک های دیگری نیز دیده باشید که برعکس آنها هستند: کنجکاوی آنها با صمیمیت، مهربانی و توجه همراه است. آنها در درجه اول و بیشتر از همه به انسانیت اهمیت می دهند؛ آنها فرد کامل را درمان می کنند، و فقط به کاهش علائم بیماری توجه نمی کنند. شما کدام یک از این دو پزشک را برای درمان خود ترجیح خواهید داد؟

ریشه کلمه "کنجکاوی" از واژه لاتین *curiosus* است که به معنی "دقیق" یا "سخت کوش" است. که این نیز به نوبه خود از واژه لاتین *cura* می آید که به معنی "دقت و توجه" است. به نظرم خیلی جالب است. زمانی که در حال تمرین ذهن آگاهی هستیم، به خود توجه می کنیم؛ به آنچه که احساس می کنیم و

به چگونگی واکنش خود به احساساتمان اهمیت می دهیم. در مقابل، دوری و اجتناب از احساساتمان، اغلب بی توجهی به حساب می آید. ما برای امتحان کردن هر شیوه ممکن، برای خلاص شدن از احساسات خود بسیار متمرکز می شویم و این امر در نهایت به ما آسیب می زند یا زندگی ما را خراب می کند. کلمه cura همچنین به کلمه cure (درمان) اشاره دارد، و این به نظر کلمه‌ای مناسب می آید، زیرا کنجکاوی نقش حیاتی در سلامت عاطفی بازی می کند: به جای تلاش برای فرار از درد و رنج خود، به سمت آنها می رویم، آنها را کندوکاو و بررسی می کنیم، و نهایتاً، برای آنها در درون خود جا باز می کنیم. این اقدام واقعی توجه و درمان است.

بنابراین، دفعه بعد که تنهایی، تنفر، اضطراب، احساس گناه، غمگینی، ندامت، یا ترس در شما ظاهر شد، چه می شود اگر بتوانید درباره این تجربیات کنجکاو باشید؟ چه می شود اگر بتوانید نوری به آنها بتابانید و آنها را بررسی کنید گویی آنها موضوعات مورد علاقه شما هستند که در یک نمایش عرضه شده‌اند؟

زمانی که با کنجکاوی بیشتری به درون هر استرس یا ناراحتی شدید، نگاهی بیندازیم، پی خواهیم برد که متشکل از دو مؤلفه اصلی است. یکی از آنها خط داستان است، گروهی از کلمات و تصاویر که در ذهن ما وجود دارد: باورها، ایده‌ها، فرضیات، دلایل، قوانین، قضاوت‌ها، برداشت‌ها، تفسیرها، تصویرها، و خاطرات. مؤلفه بعدی ادراک ما از داستان است: همه احساسات و عواطف مختلفی که درون بدن ما رخ می دهند. از آنجایی که پیش از این، در بخش جداسازی، به داستان‌ها پرداختیم، اکنون می خواهیم روی احساسات و عواطف تمرکز کنیم.



## عواطف

برای درک قدرت عواطف تصویر ذهنی، یک هیجان دشوار را به خاطر بیاورید که به تازگی به یک شکاف واقعیت بزرگ تبدیل شده است. به محض اینکه در دام این تصویرسازی ذهنی خود گرفتار شدید، قدم به قدم از طریق تمرین زیر کار کنید.

### به احساس خود توجه کنید

یک لحظه مکث کنید.

شما عازم یک سفر اکتشافی دریایی، برای کشف احساس دردناک خود هستید و می خواهید با دیدی متفاوت به آن بنگرید.

یک نفس آرام و عمیق بکشید و توجه خود را به بدنتان متمرکز کنید.

از بالای سر خود شروع کنید و به پایین بیایید. توجه کنید که در چه جاهایی از بدنتان این احساس قوی تر است: پیشانی، چشم‌ها، فک و آرواره، دهان، گلو، گردن، شانه‌ها، قفسه سینه، شکم، لگن، باسن، دست‌ها، یا پاهایتان؟ (اگر به نظر نمی‌رسد که هیچ احساسی داشته باشید، این تمرین را ادامه دهید، روی بی‌حسی خود تمرکز کنید.)

زمانی که مکان این احساس را پیدا کردید، آن را با کنجکاوی کامل و چشم‌های باز مشاهده و بررسی کنید، گویی یک زیست‌شناس دریایی هستید که با موجوداتی جذاب و جدید در اعماق دریا روبه‌رو شده‌اید. ببینید آیا می‌توانید چیز جدیدی

در مورد آن کشف کنید (حسی که از لمس کردن آن به دست می‌آید یا اینکه به چه شکل رفتار می‌کند).

به انرژی، ضربان، یا ارتعاش آن توجه کنید.

به لایه‌های متفاوت موجود در آن توجه کنید.

توجه کنید کجا شروع و کجا تمام می‌شود.

عمیق است یا سطحی؟ ثابت است یا در حال حرکت؟ سبک است یا سنگین؟

درجه حرارتش چقدر است؟ آیا می‌توانید متوجه نقاط داغ یا نقاط سرد درون آن شوید؟

به هرگونه مقاومتی که ممکن است نسبت به آن داشته باشید، توجه کنید. آیا وقتی دور و بر آن هستید بدن‌تان منقبض شده است؟

آیا تنفس شما سریع‌تر شده یا به شماره افتاده است؟ آیا ذهنتان در حال اعتراض یا کج خلقی است؟

### برای احساس خود اسم انتخاب کنید

هم‌زمان با توجه به احساس خود، برایش اسمی انتخاب کنید. زیر لب به خودتان بگویید، "این ترس است"، "این خشم است" یا "این احساس گناه است" (اگر نمی‌توانید نام دقیقی برای احساس خود انتخاب کنید، این جمله‌ها را امتحان کنید "این درد و رنج است" یا "این استرس است" یا "این بی‌حسی است.")

و به مشاهده این احساس ادامه دهید، گویی روی موجود دریایی عجیبی مطالعه می‌کنید. تفاوت بزرگ در این است که این موجود اسم دارد و شما می‌دانید با چه چیزی مواجه هستید.

## به درون احساس خود نفس بکشید

آرام و عمیق نفس بکشید و تصور کنید که نفستان داخل احساسات و اطراف آن جریان می‌یابد. و همان‌طور که نفس می‌کشید، گویی شما باز و منبسط می‌شوید - گویی فضایی درونتان ایجاد می‌شود. این فضا همان آگاهی است.

همان‌طور که اقیانوس برای همه ساکنان خود جا دارد، آگاهی وسیع شما نیز می‌تواند به راحتی تمام احساسات شما را در خود جای دهد.

بنابراین به درون احساسات خود نفس بکشید و فضایی اطراف آن باز کنید.

دور و برش را خالی کنید. فضای کافی در اختیارش قرار دهید. به درون هر مقاومت موجود در بدن خود از قبیل تنش‌ها، اسپاسم‌ها و انقباضات عضلانی، نفس بکشید و برای همه آنها جا و فضا ایجاد کنید.

به درون هر مقاومت سخت و قوی در ذهن خود، از قبیل مه غلیظی از "نه" یا "بد" یا "برو گمشو" نفس عمیقی بکشید. هم‌زمان بارها کردن نفس خود، افکارتان را نیز آزاد کنید. به جای نگه داشتن آنها، اجازه دهید مثل برگ‌هایی که در نسیم تکان می‌خورند بیایند و بروند.

## به احساس خود اجازه ورود دهید

هیچ نیازی نیست تا این هیجان را دوست بدانید، آن را بخواهید، یا تأییدش کنید. فقط ببینید می‌توانید به آن اجازه

ورود دهید.

اجازه دهید هر کجا که می خواهد، باشد. فعلاً آنجاست، پس چرا با آن بجنگید؟

با آن در صلح باشید.

اجازه دهید فضای خودش را داشته باشد.

به آن فضایی برای رفت و آمد بدهید.

به آن اجازه دهید هر کاری را که می خواهد انجام دهد و هر آنچه می خواهد، باشد.

## حضورتان را بسط دهید

زیست‌شناس دریایی ممکن است توجهش را به اختاپوس متمرکز کند، ولی همچنین می‌تواند تمرکز خود را بسط دهد و به آب دور و بر آن و سنگ‌های زیر آن نیز توجه کند. ما نیز می‌توانیم به شیوه‌ای مشابه تمرکزمان را وسعت دهیم. بنابراین، زمانی که برای احساساتمان جا باز کردید سعی کنید آگاهی خود را بسط دهید. همچنان که به احساس خود دقت می‌کنید، توجه کنید که این تنها یک جنبه از اینجا و اکنون است.

اطراف این احساس بدن شما قرار دارد، و با این بدن شما می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببوید. بنابراین یک قدم به عقب برگردید و منظره را تحسین کنید؛ نه تنها به آنچه که احساس می‌کنید، بلکه به آنچه که می‌شنوید، می‌بینید، و لمس می‌کنید نیز توجه کنید.

آگاهی خود را به عنوان پرتوی از یک مشعل قدرتمند تصور کنید، که آنچه را در تاریکی مخفی شده است، نمایان می‌کند. آن را در همه جهات بچرخانید تا به حسی واضح و روشن از

مکانی که در آن قرار دارید دست یابید.

همزمان با انجام این کار، تلاش نکنید حواستان را از این احساس پرت کنید. و تلاش نکنید آن را نادیده بگیرید. در عین حال که با جهان پیرامونتان در حال ارتباط هستید، احساس را در آگاهی خود حفظ کنید.

اجازه دهید احساس، همراه با هر چیز دیگری که حضور دارد، آنجا باشد.

به آنچه که احساس می کنید و می اندیشید، توجه کنید. به آنچه که در حال انجام هستید و به چگونگی تنفستان توجه کنید.

به همه چیز توجه کنید. پذیرای همه آنها باشید.

این دو جهان را با آگاهی خود احاطه کنید: جهان درون خود و جهان بیرونتان. هر دوی آنها را با آگاهی خود روشن کنید. به طور کامل درگیر زندگی خود شوید، همین یک لحظه را فرصت دارید.

\*\*\*

مانند همه تمرین های ذهن آگاهی، تمرین بالا می تواند در هر زمان و مکان و با هر مدت زمانی که دوست دارید، انجام شود. برای مثال، اگر می خواهید توانایی خود را برای انبساط ارتقا دهید، می توانید آن را به صورت یک تمرین طولانی ده پانزده دقیقه ای انجام دهید. از طرف دیگر، می توانید یک تمرین ده تا پانزده ثانیه ای را تقریباً در هر جایی انجام دهید: به سادگی به احساس خود توجه کنید و برایش اسم بگذارید، به درون آن نفس بکشید اجازه دهید آنجا باشد، و آگاهی خود را وسعت دهید تا با دنیای اطرافتان در ارتباط قرار بگیرد. اکنون، ممکن است با خود بگویید: "قدم بعدی چیست؟ بعد

از اینکه آگاهی‌ام را وسعت دادم و با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار کردم، بعد باید چه کاری انجام دهم؟" پاسخ این است: اگر در حال انجام کاری هدفمند و ارتقای زندگی خود هستید، به آن کار ادامه دهید و به طور کامل درگیر آن شوید، همه توجه خود را روی کاری که در دست دارید معطوف کنید و کاملاً مجذوب آن شوید. اما اگر کار هدفمندی برای ارتقای زندگی خود انجام نمی‌دهید، پس متوقف شوید و فعالیت بامعنی‌تری را انتخاب کنید. (و اگر هیچ فعالیت هدفمندی را نمی‌توانید تصور کنید، نگران نباشید - در بخش ۴ به آن خواهیم پرداخت).

در این مرحله، لازم است یک مسئله مهم را به شما یادآوری کنم: لازم نیست از تمامی راهبردهای کنترل خود دست بکشید (کارهایی که برای کنترل احساسات خود انجام می‌دهید). استراتژی‌های کنترل فقط زمانی مشکل‌ساز هستند که شما بیش از حد از آنها استفاده کنید یا بیش از حد به آنها تکیه کنید، آنها ممکن است برای کوتاه‌مدت به شما آرامش و تسکین دهند ولی در بلندمدت کیفیت زندگی‌تان را خراب می‌کنند. هدف، توسعه دادن ابزارهای شماست؛ به طوری که گزینه‌های بیشتری غیر از "کنترل کردن یا کنترل شدن" در اختیار داشته باشید.

بنابراین من شما را به حداقل سه بار تمرین در روز تشویق می‌کنم، تا نگاهی کاملاً کنجکاوانه به احساساتتان داشته باشید. اگر انجام این کار برایتان دشوار بود، ابتدا قدم‌های کوچک بردارید. هیچ کس انتظار ندارد یک آتش‌نشان، بدون هیچ تمرین و آموزشی یک آتش‌عظیم را مهار کند. یک آتش‌نشان کارآموز روی آتش‌های کوچک، تحت شرایط به دقت کنترل شده در زمین‌های آموزشی طراحی شده خاص

تمرین می کند. این خیلی شبیه ذهن آگاهی احساسات ما است. اگر شما قبلاً هرگز این شیوه را امتحان نکرده‌اید، با فشارآورترین و شدیدترین احساسات خود شروع نکنید. بلکه با احساسات کوچک‌تر و کم‌چالش‌تر شروع کنید: صدها شکل مختلف از بی‌حوصلگی، ناکامی، ناامیدی و اضطراب هستند که به عنوان بخشی از زندگی روزمره پیش می‌آیند. به دقت احساسات خود را بررسی و عادت‌های آنها را کشف کنید. چه زمانی ظاهر می‌شوند؟ چه چیزهایی برایتان به ارمغان می‌آورند؟ دوست دارند چه بخش‌هایی از بدنتان را اشغال کنند؟ و بدنتان چگونه به آنها واکنش نشان می‌دهد؟ در کجا متوجه وجود تنش، مقاومت، و کشمکش می‌شوید؟ زمانی که در حال تماشای یک فیلم مستند هستیم، ممکن است با دیدن یک کوسه، کورو کودیل، یا یک اختاپوس حلقه‌آبی به هیجان بیاییم. روی صفحه نمایش، این موجودات خبیث کشنده می‌توانند ما را آکنده از خوف و ترس کنند، ولی نمی‌توانند به ما صدمه برسانند. چالش ما در این است که احساسات خود را به همین شیوه ببینیم. زیرا با اینکه احساسات ما در ظاهر خطرناک به نظر می‌رسند، ولی در واقع نمی‌توانند به هیچ شکلی به ما آسیبی برسانند. برخلاف یک کوسه یا کورو کودیل در زندگی واقعی، این احساسات نمی‌توانند ما را بخورند. برخلاف یک اختاپوس حلقه‌آبی، آنها نمی‌توانند ما را مسموم کنند. مشاهده احساسات به شکل آگاهانه به خودی خود خطرناک‌تر از تماشای مستند حیات وحش در تلویزیون نیست. بنابراین هرگاه می‌توانید، نگاه کنجکاوانه داشته باشید. لازم نیست نگاه ژرفی باشد، فقط یک نگاه کنجکاوانه.

## فصل دهم: عینک نارضایتی را بردارید

یک جمله ساده وجود دارد که هر لحظه می‌تواند در هر عرصه‌ای از زندگی یک شکاف واقعیت ایجاد کند که عبارت است از "به اندازه کافی خوب نیست (۳۸)". ذهن ما همواره به دنبال قضاوت کردن شخص یا چیزی است که به اندازه کافی خوب نیست و به دنبال آن احساس ناخشنودی می‌کنیم. گاهی ذهن این قضاوت‌ها را به خودمان سیلی می‌زند: ما آنچنان که باید باهوش، آنچنان که باید جذاب، آنچنان که باید موفق نیستیم یا آنچنان که باید والدین، شریک یا دوست خوبی نیستیم. گاهی ذهن این قضاوت‌ها را به افرادی که می‌شناسیم سیلی می‌زند: او آنچنان که باید راستگو، آنچنان که باید مهربان، آنچنان که باید دلچسب نیست. گاهی ذهن این قضاوت‌ها را به هر چیزی سیلی می‌زند: فرم اندام، خانه، دستاوردها، درآمد، آب و هوا، همسایه‌ها، خویشاوندان، رفتار کودکان، رفتار سگ، رفتار خودمان، همگی به نوعی، به اندازه کافی خوب نیستند.

و اگر ما این داستان را بپذیریم، که همگی ما به سهولت آمادگی پذیرش آن را داریم، بلافاصله به ستیز و مبارزه با هر آنچه در طرف دیگر قضاوت است، کشانده می‌شویم. برای ناراضی بودن از شغل، ناامید شدن از دوست، یا نامناسب دانستن فرم اندام، فقط نیاز است به آن جمله بچسبیم: "به اندازه کافی خوب نیست." البته، ذهن ما شاید دقیقاً از این جمله استفاده نکند؛ ممکن است بگوید که شغل‌مان "خسته‌کننده" است، یا دوست‌هایمان "غیرقابل اعتماد" هستند، یا هیکلمان "چاق" است، یا پیشرفتمان "خیلی کند"



است، یا من یک فرد "ناموفق" هستم. ولی همه این قضاوت‌ها به همان جمله خلاصه می‌شوند: "به اندازه کافی خوب نیست." هنگامی که در این داستان غرق می‌شویم، رضایت‌مندی غیرممکن است؛ مادامی که محکم به این جمله بچسبیم، نارضایتی ما مسلم و حتمی است.

حتی اگر قضاوت‌های منفی ما منطقی باشند و بتوانیم با انواع شواهد و مدارک روی آنها مهر تأیید بزنیم، واقعیت این است که چسباندن برچسب "به اندازه کافی خوب نیست" به موضوع‌های مختلف، به ندرت به ما کمک خواهد کرد. معمولاً، یا یک شکاف واقعیت جدید ایجاد می‌کند و یا شکافی را که هم‌اکنون وجود دارد، بزرگ‌تر می‌کند!

اکنون به واکنش ذهن خود به آنچه الان می‌گوییم، توجه کنید. آیا ذهنتان موافق من است یا مخالف من، در شک و تردید است یا کنجکاو؟ می‌خواهم موضوع را شفاف و روشن کنم: من نمی‌گویم که ما باید فقط مسائل دشوار و دردناک در زندگی را تحمل کنیم یا با آنها کنار بیاییم. همچنین نمی‌گویم که از دنبال کردن اهداف یا برآورده ساختن نیازهایمان دست برداریم، یا برای بهبود شرایط تلاشی نکنیم. وقتی که به بخش "موضع گرفتن" برسیم، متوجه این موضوع خواهید شد. تنها چیزی که می‌خواهم بگویم این است که جمله "به اندازه کافی خوب نیست" یکی از داستان‌های مورد علاقه ذهن است، و زمانی که ما را به قلاب بیندازد و جذب خود کند، معمولاً زندگی کردن برای ما دشوارتر می‌شود.

اکنون ذهنتان ممکن است به این شکل فکر کند "اگر ابتدا قضاوت نکنم که 'به اندازه کافی خوب نیست'، چگونه می‌توانم چیزی را بهبود دهم؟" طبیعتاً، همه ما در زندگی با مسائل بسیاری مواجه هستیم که می‌خواهیم آنها را بهبود

دهیم. وقتی چنین اتفاقی رخ دهد، می‌توانیم اذعان کنیم که یک شکاف واقعیت وجود دارد: یک شکاف بین آنچه که می‌خواهیم و آنچه که هم‌اکنون داریم. بعد از اینکه آن را تصدیق کردیم، می‌توانیم پویشگرانه عمل کنیم و برای بهبود شرایط به طور مؤثر اقدام کنیم. این کار از پیوسته صحبت کردن و اندیشیدن به داستان "به اندازه کافی خوب نیست" و تکرار آن در تمام روز و سرگردان شدن در مهی از نارضایتی، بسیار متفاوت است. اهمیتی ندارد که چقدر شرایط بد است، گذراندن روزهای خود در مه غلیظ "به اندازه کافی خوب نیست" فقط شرایط کنونی را از آنچه که هست بدتر خواهد کرد.

زمانی که داستان "به اندازه کافی خوب نیست" ما را به قلاب می‌اندازد، شبیه این است که یک عینک احمقانه به رنگ نارضایتی به چشم زده‌ایم. حدس بزنید وقتی با این عینک به ازدواج، فرم اندام، یا شغل خود می‌نگریم، چه می‌بینیم؟ این عینک‌ها بسیار خاص هستند. آنها فقط مسائل حال را نمی‌بینند، بلکه می‌توانند گذشته و آینده را نیز ببینند. وقتی با این عینک به گذشته نگاه می‌کنیم، ناامیدی‌ها و ناراحتی‌های قدیمی را بازپخش می‌کنیم، نارضایتی‌ها و فقدان‌های قدیمی را دوباره در ذهن تجسم می‌کنیم، کینه‌های کهنه و خشم‌های قدیمی را دوباره شعله‌ور می‌کنیم، و اتفاق‌های دردناکی را که هرگز نمی‌توان آنها را به حالت اول برگرداند، زنده می‌کنیم. اساساً، ذهنمان به ما می‌گوید که گذشته به اندازه کافی خوب نبوده است.

به همین نحو، وقتی با این عینک به آینده می‌نگریم، خوشایند نخواهد بود. سناریوهای ترسناک مختلفی را می‌بینیم، اتفاق‌هایی که به طور وحشتناکی ممکن است فرجام بدی

داشته باشند. گرفتار ترس‌ها، نگرانی‌ها، و اضطراب‌ها می‌شویم: ترس از شکست، ترس از طردشدگی، ترس از پیری یا بیماری، ترس از خرابکاری بچه‌ها، ترس از تنهایی یا فقر یا آسیب، یا ترس از مسائل نامعلوم و ناشناخته. به عبارت دیگر، آینده به اندازه کافی خوب نیست.

در پس این داستان حسادت و طمع هم وجود دارد: "چیزی که در حال حاضر دارم به اندازه کافی خوب نیست." احساس ناامنی و ترس از صمیمیت هم می‌تواند زمینه‌ساز این داستان باشد: "اگر مرا به درستی بشناسی، متوجه می‌شوی که من به اندازه کافی خوب نیستم." تنفر و خشم را نیز دامن می‌زند: "نوعی که با من رفتار می‌کنی به اندازه کافی خوب نیست." و این داستان، راه را برای خودکشی و افسردگی باز می‌کند: "خودزندگی به اندازه کافی خوب نیست."

پس با این داستان چه کنیم؟ آیا مثبت اندیشیدن، شمارش نعمت‌ها، و دیدن نیمه پر لیوان، آن را از بین می‌برد؟ من که تردید دارم. (اگر می‌خواهید آن را امتحان کنید، ولی میلیون‌ها نفر امتحان کرده‌اند و شکست خورده‌اند.) اگر قاطعانه از خود بخواهیم دست از قضاوت و افکار منفی برداریم چه؟ افراد بسیاری این شیوه را امتحان می‌کنند، ولی حقیقت این است که این کار فقط شیوه دیگری از قضاوت درباره خود است که به جمله "به اندازه کافی خوب نیست" ختم می‌شود. خوشبختانه روشی مؤثرتر برای مواجه شدن با این داستان وجود دارد: توجه کردن به آن و اسم گذاشتن برای آن.

زمانی که ذهن شروع به انتقاد درباره نداشتن موفقیت کافی، درآمد کافی، نداشتن تحرک و فعالیت ورزشی می‌کند و یا شما را به علت چاقی، تنبلی، احمق بودن، خودخواهی، بدخلقی، اضطراب، زورگویی و بی‌مزه بودن متهم می‌کند، تمرین زیر را

امتحان کنید:

مکث کنید.

مکث کنید و نفس بکشید: یک نفس آهسته، عمیق و آرام.  
مکث کنید، نفس بکشید، و توجه کنید: دقت کنید ذهنتان  
مشغول انجام چه کاری است.

و همان طور که به فعالیت ذهنتان توجه می کنید، کنجکاو  
باشید. توجه کنید که چگونه ذهنتان این داستان را بازگو  
می کند. از تصاویر استفاده می کند یا کلمات، یا هر دو؟ آیا  
می توانید صدای درون سرتان را بشنوید؟ اگر این چنین است،  
کجا قرار گرفته است؟ در پشت سرتان، وسط، یا بالای آن؟ و  
اینکه آن صدا شبیه چیست؟ صدای خودتان است یا صدای  
فرد دیگری؟ آیا بلند است یا گوشنواز؟ آهسته است یا سریع؟  
چه احساسی در این صدا است؟  
بعد مکث کنید، نفس بکشید، توجه کنید، و اسمی برای آن  
انتخاب کنید.

داستان را بر اساس کلمات و تصاویری که در آن وجود دارد  
نامگذاری کنید تا بتوانید از آن جدا شوید. برای مثال، ممکن  
است به خودتان بگویید، "آها! دوباره این داستان قدیمی به  
اندازه کافی باهوش نیستم." من این داستان را می شناسم!" در  
آن لحظه، شما احتمالاً حس سبکی می کنید، گویی همان دم،  
آن عینک رنگی احمقانه را برداشته‌اید و اکنون دنیا را با وضوح  
بیشتری می بینید.

این تمرین ساده بسیار توانمند است، چرا که به ما یادآوری  
می کند که قدرت واقعی مان در کجا قرار گرفته است. قدرت  
واقعی ما در تلاش برای جلوگیری از به وجود آمدن این  
داستان‌ها و جنگیدن با آنها نیست، بلکه در یک قدم به عقب  
برگشتن، دیدن آنها همان طور که هستند، و اجازه دادن به آنها

برای اینکه هر زمان خواستند بیایند و بروند، قرار دارد. فرض کنید ذهنتان مشغول یادآوری همه کاستی‌ها، شکست‌ها، عادت‌های آزاردهنده، و ضعف شریک عاطفی، فرزندان، دوستان، بستگان و رئیستان باشد. اگر چنین است، می‌توانید استراتژی مشابهی را به کار ببرید: مکث کنید، نفس بکشید، و توجه کنید. دقت کنید که ذهنتان در حال انجام چه کاری است؛ توجه کنید چگونه ماهرانه شما را جذب می‌کند. نسبت به انتخاب کلمات و تصاویر کنجکاو باشید؛ توجه کنید که چگونه آنها را به هم متصل می‌کند تا شما را ناراحت، عصبانی یا نگران کند. مکث کنید، نفس بکشید، توجه کنید، و بعد این داستان را نامگذاری کنید: "آها! دوباره این. داستان 'این/آنها به اندازه کافی خوب نیست/نیستند'."

و اگر ذهنتان درباره چیزی غیرانسانی شروع به انتقاد و پرحرفی کرد، مانند شغل، درآمد، خانه، ماشین، یا عصرانه، لحظه‌ای مکث کنید، نفس بکشید، توجه کنید، و نامگذاری کنید: "آها! داستان 'به اندازه کافی خوب نیست.'"

خود را آزاد بگذارید و با این تکنیک به شکل بازی برخورد کنید و کمی طنز و شوخی به آن اضافه کنید. برای نمونه، شما ممکن است به شوخی به خودتان بگویید، "اوه اوه اوه، این فقط، به اندازه کافی خوب نییییییییست، است!" یا "هیپ‌هیپ هورا!"

نمایش به اندازه کافی خوب نیست، دوباره شروع شد." یا حتی شاید آن را با مخفف ("Not Good Enough") NGE نامگذاری کنید.

همان‌طور که به نمایش مهارت ذهن خود توجه می‌کنید و آن را نام‌گذاری می‌کنید، می‌توانید از شوخ‌طبعی‌تان استفاده کنید. بررسی کنید که آیا می‌توانید قدر این ابزار فوق‌العاده را،

که آن را ذهن انسان می‌نامیم، ذهنی خلاق، مبتکر و مفید با تمایلی ذاتی برای قضاوت کردن، مقایسه کردن، و انتقاد کردن، یافتن خطاها، تمرکز بر کمبودها، دیدن مشکلات در هر جایی که ظاهر می‌شوند، بدانید؟

اگر تمایل این چنینی ذهن انسان برایتان عجیب است، به دوره تکامل آن توجه کنید. انسان‌های اولیه که عمر طولانی داشتند، می‌توانستند فرزندان زیادی داشته باشند، ولی همه آنها موفق به تولید مثل زیاد نمی‌شدند. انسان‌های اولیه موفق‌انتهایی بودند که می‌توانستند به روشنی متوجه مشکلات فعلی‌شان شوند (مثل حیوانات خطرناک، آب و هوای ناخوشایند، حریف‌های قدر خود در قبایل دیگر) و مشکلات آتی خود را (مثل حیوانات خطرناک‌تر، آب و هوای ناخوشایندتر، حریف‌های قوی‌تر) پیش‌بینی کنند و روش‌های مؤثر حل این مشکلات را بررسی کنند. بنابراین اگر مرد یا زن غارنشین، در حالتی از سرخوشی در محیط پرسه می‌زد، و همه مسائل را آنچنان که باید خوب، تصور می‌کرد، مشکلات را نمی‌دید و از مشکلات آتی پیشگیری نمی‌کرد، یقیناً نمی‌توانست این اندازه عمر کند تا فرزندان داشته باشد. آنها قطعاً توسط حیوانات خطرناک، آب و هوای ناخوشایند و حریف‌های قوی کشته و نابود می‌شدند.

بنابراین در نتیجه سال‌ها تکامل، ذهن ما به یک ماشین حل مسئله معرکه و عالی تغییر شکل پیدا کرده است. به هر جایی نگاه می‌کند، مشکلات را می‌بیند: چیزهایی که به اندازه کافی، خوب نیستند. (بنابراین اگر کسی تاکنون به شما گفته است که تفکر منفی نشانه‌ای از ذهن ضعیف و معیوب است، به وضوح نمی‌دانسته درباره چه چیزی صحبت می‌کند. این روند روانی کاملاً طبیعی ذهن یک انسان سالم و معمولی است.)

زمانی که به داستان "به اندازه کافی خوب نیست" توجه کنیم و آن را نامگذاری کنیم، می‌توانیم از داستان جدا و رها شویم و عینک خود را برداریم و با دید جدیدی دنیا را ببینیم. به یاد داشته باشید که ذهن آگاهی به معنی توجه کردن، پذیرش و کنجکاوی است. با برداشتن عینک نارضایتی، می‌توانیم به آنچه که می‌بینیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم، می‌چشیم و می‌بویم توجه کنیم. می‌توانیم متوجه عملکرد خود در اینجا و اکنون شویم و به جای غوطه‌ور شدن در داستان‌های "NGE"، می‌توانیم خود را به طور کامل درگیر یک زندگی پرمعنا و ارزشمند کنیم.

توجه کنید که ما در حال حرکت به سرزمین مثبت اندیشیدن و تلاش برای جایگزینی "NGE" با "EW" (۳۹) (همه چیز معرکه است) نیستیم. به دنبال مجاب کردن خودمان برای دیدن نیمه پر لیوان به جای نیمه خالی آن نیستیم. "نیمه پر" و "نیمه خالی" چیزی بیشتر از داستان‌هایی در مورد لیوان نیستند و هیچ کدام نسبت به دیگری صحت بیشتری ندارد. وقتی ما واقعاً برای دیدن یک لیوان حضور داشته باشیم و با پذیرش و کنجکاوی به آن توجه کنیم، این قضاوت‌ها در مورد نیمه خالی و نیمه پر در زمینه محو می‌شوند؛ شکل لیوان و شیوه‌ای که نور را منعکس می‌کند، میزان آب درون آن، و تغییر درخشندگی آن در محل تماس با دیواره‌ها است که جلو و نزدیک می‌آید.

ذهن شما ممکن است بگوید: "بله، من می‌توانم متوجه شوم که آزرده‌گی و نگرانی و مطرح کردن "به اندازه کافی خوب نیست" سودمند نیست، ولی با این شکاف واقعیت چه کنم؟" این یک پرسش مهم است. هر زمان که با یک شکاف واقعیت

در زمینه ازدواج، شغل، سلامتی، یا رفتارمان مواجه می شویم، می توانیم با حضور ذهنی کامل در زمان حال به صورت مؤثر با آن مقابله کنیم. اگر در مه گم شده باشیم، نمی توانیم مشکلات خود را به طور مؤثری شناسایی کنیم.

البته حضور در زمان حال، تنها قدم اول است. قدم دوم روشن و شفاف کردن هدف است: به چه دلیلی می خواهید این مشکل را تحمل کنید و برای حل کردن آن می خواهید چگونه اقدام کنید؟ زمانی که در این کتاب نقش هدف را بررسی می کنیم، به قدم دوم خواهیم پرداخت، ولی اجازه دهید در حال حاضر، فقط به قدم اول بپردازیم. تلاش کنید خود را از قلاب "به اندازه کافی خوب نیست" در هر موقعیتی از زندگی که خودش را بیشتر نشان می دهد، رها کنید. وقتی موفق شدید دقیق و کنجکاوانه به جهان اطراف خود نگاه کنید، شبیه یک درخت باشید و در لحظه حال حضور پیدا کنید. و از کجا معلوم شاید زمانی که آن عینک های مه گرفته نارضایتی را کنار می گذارید، مشکلاتتان کوچک تر یا ساده تر به نظر برسند.

## فصل یازدهم: حکمت مهربانی

گاهی شکاف واقعیت به صورت سیل، قحطی، آتش سوزی، مرگ، بیماری، یا مصیبت به ما تحمیل می شود. گاهی خودمان، با رفتار خودتخریب گر شکاف را به وجود می آوریم. همه ما گند می زنیم، خطا می کنیم، یا اشتباهات احمقانه می کنیم. همه ما، گاهی شبیه عروسک خیمه شب بازی، توسط احساسات خود بلااراده به این سو و آن سو کشیده می شویم و به صورتی خودتخریب گر عمل می کنیم. گرفتار افکارمان می شویم و به ستیز با احساساتمان بر می آییم، سرانجام به انجام



کارهایی می‌پردازیم که ما را از فردی که واقعاً می‌خواستیم باشیم، دور می‌کنند. ممکن است به افراد مورد علاقه خود آسیب برسانیم، یا از آنها دوری کنیم تا این احساس را در خود به وجود آوریم که ارزش عشق آنها را نداریم.

وقتی با این کتاب پیش می‌رویم و اصول آن را در زندگی به کار می‌بریم، متوجه خواهیم شد که چنین اتفاق‌هایی کمتر رخ می‌دهند. با این حال، واقعیت این است که ما هرگز کامل نخواهیم بود. بارها و بارها گند خواهیم زد و این بخشی از انسان بودن است.

وقتی شما گند می‌زنید، ذهنتان چه می‌کند؟ اگر ذهنتان شبیه ذهن من باشد، یک چوب بزرگ برمی‌دارد و شروع به کتک زدن شما می‌کند؛ به شما می‌گوید که آنچنانکه باید خوب نیستید، نمی‌توانید این کار را انجام دهید، و یا مشکلی دارید؛ یا درباره نیاز به تلاش بیشتر، بهتر بودن، و اصلاح خودتان سخنرانی می‌کند. جای تعجب نیست. زمانی که کوچک بودیم، بزرگسالان اغلب از ما انتقاد می‌کردند تا مجبور شویم رفتارمان را تغییر دهیم؛ پس عجیب نیست که وقتی بزرگ شدیم، همین کار را با خود انجام دهیم. اما متأسفانه این کار خیلی سودمند نیست.

احتمالاً داستان قدیمی هویج و چوب را شنیده‌اید. اگر بخواهید الاغی باری را حمل کند، می‌توانید آن را با یک هویج یا با یک چوب به حرکت وادار کنید. هر دو شیوه منجر به حرکت الاغ خواهد شد، ولی بعد از گذشت زمان، هر چه بیشتر الاغ را با چوب بزنید، نحیف‌تر می‌شود. از سوی دیگر، اگر یک هویج به عنوان پاداش به الاغ بدهید، در طول زمان، شما الاغی بسیار سالم‌تر خواهید داشت (که دید خوبی نیز در شب خواهد داشت!). کتک زدن، سرزنش و تنبیه و نکوهش خود درست به

اندازه زدن الاغ با چوب، بی فایده است. البته، شاید گاهی خودانتقادگری، منجر به حرکت شما در جهت صحیح شود، ولی در اکثر اوقات، شما را ناسالم تر و بیچاره تر از آنچه بودید، خواهد کرد. خیلی بعید است این روش برای تغییر رفتار به شما کمک کند؛ بلکه بیشتر احتمال دارد، منجر به حفظ احساس ناتوانی و بیچارگی در شما شود.

بنابراین، صرف نظر از اینکه چه چیزی شکاف واقعیت را به وجود آورده است، اعم از اینکه زندگی بی رحمانه آن را پیش روی ما قرار داده یا ما خود (حداقل تا حدودی) آن را توسط رفتارمان ایجاد کرده ایم؛ تمرین شفقت ورزی به خود لازم است (مگر اینکه بخواهید شبیه الاغ کتک خورده زندگی کنید - ولی شک دارم چنین باشد).

به خاطر بیاورید که شفقت ورزی با خود دو مؤلفه داشت: مهربان بودن با خود و ذهن آگاهی. ما پیش از این به مهارت های مرتبط با ذهن آگاهی پرداختیم: جداسازی، انبساط، و رابطه. قدم بعدی ترکیب کردن آنها با مهربانی است. بنابراین می خواهیم با کمک تمرینی (در واقع، بیشتر شبیه مجموعه ای از تمرین ها) درک درستی از شفقت ورزی با خود به دست بیاورید.

## تمرینی برای شفقت ورزی با خود

هم اکنون از شما می خواهیم که مکانی راحت پیدا کنید که در آنجا تمرکز و حضور ذهن دارید. برای مثال، اگر روی صندلی نشسته اید، می توانید کمی به جلو خم شوید، پشتتان را راست کنید، شانه هایتان را شل کنید و پاهایتان را به آرامی روی زمین فشار دهید.

حالا یک شکاف واقعیتی که قبلاً با آن دست و پنجه نرم کرده‌اید را به خاطر بیاورید. چند لحظه‌ای روی ماهیت این شکاف و اینکه چگونه شمارا تحت تأثیر قرار داده است، تأمل کنید و اجازه دهید افکار و احساسات بغرنج و دشوار در شما برانگیخته شوند.

## ۱. حضور داشته باشید.

مکث کنید.

تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که: فقط مکث کنید.

چند ثانیه‌ای مکث کنید و دقت کنید ذهنتان به شما چه می‌گوید. به انتخاب کلمات و میزان بلندی و سرعت سخنرانی‌اش توجه کنید.

کنجکاو باشید: آیا این یک داستان قدیمی و آشنا است، یا یک داستان جدید؟ کدام حوزه‌های زمانی ذهنتان را درگیر کرده است: گذشته، حال، یا آینده؟ چه چیزی را قضاوت می‌کند؟ از چه برچسب‌هایی استفاده می‌کند؟

تلاش نکنید تا با ذهنتان جرو بحث کنید یا آن را ساکت کنید؛ با این کار فقط آن را تحریک خواهید کرد و به جوش خواهید آورد.

فقط به داستانی که در حال گفتن است، توجه کنید. با کنجکاوی به احساسات مختلفی که در شما برانگیخته می‌شوند دقت کنید. چه کشف کردید؟ احساس گناه، غم، خشم، ترس، یا خجالت؟ تنفر، ناامیدی، دیوانگی، یا اضطراب؟ برای هیجاناتی که برانگیخته می‌شوند، نام انتخاب کنید: "این ترس است" یا "غم".

شبيه يك كودك كنجكاو، به آنچه كه در درون بدنتان در حال وقوع است، توجه كنيد. اين هيچانات را بيشتر در كجا احساس مي كنيد؟ اندازه، شكل، و درجه حرارت اين احساسات چقدر است؟ چند لايه دارند؟ آيا مي توانيد چند نوع حس مختلف را درون آنها بياييد؟

## ۲- پذيرش داشته باشيد.

حالا آهسته و عميق به درون رنج خود نفس بکشيد. اين كار را توأم با مهرباني انجام دهيد. اين نفس را با توجه و مهرباني فرو برید؛ به اين كار به چشم يك عمل تسلي بخش و حمايت كننده بنگريد. تصور كنيد كه نفس شما در حال جاري شدن به درون و پيرامون رنجتان است. تصور كنيد كه فضاي وسيعي به شكل جادويي درون شما گسترانيده و باز مي شود، كه براي همه آن احساسات جاي زيادي به وجود مي آورد. مهم نيست چه اندازه دردناك هستند، با آنها ستيز نكنيد. به جاي دشمني و خصومت، با احساساتتان در صلح باشيد. به آنها اجازه دهيد همان جور كه هستند، باشند و به جاي اينكه آنها را تحت فشار قرار دهيد، به آنها فضاي زيادي بدهيد. و هر گونه مقاومتي در بدنتان مشاهده كرديد - سفت شدن، انقباض، يا تنش - به درون آنها نيز نفس بکشيد. براي آنها نيز فضايي ايجاد كنيد. براي هر آنچه كه برانگيخته مي شود، جا باز كنيد: افكار، احساسات، و مقاومت خود.

### ۳- با مهربانی آن را در آغوش بگیرید.

اکنون یکی از دست‌های خود را انتخاب کنید. تصور کنید دست فردی بسیار مهربان و دلسوز است. این دست را به آرامی و ملایمت روی هر قسمتی از بدنتان که بیشترین درد و ناراحتی را دارد، بگذارید. ممکن است بیشترین درد را در قفسه سینه، سر، گردن، یا شکم احساس کرده باشید. هر کجا که شدیدتر است، دستتان را همانجا قرار دهید. (اگر احساس کرختی یا بی‌حسی می‌کنید، دست خود را روی قسمتی از بدن که کرخت‌تر است، بگذارید. اگر احساس درد یا احساس کرختی نمی‌کنید، دستتان را درست وسط قفسه سینه‌تان بگذارید.) اجازه دهید دستتان به آرامی و ملایمت همانجا قرار بگیرد؛ و پوست یا لباستان را لمس کند. جاری شدن حرارت و گرما از کف دست به درون بدنتان را احساس کنید.

اکنون تصور کنید که بدنتان در حال نرم و شل شدن، و جا باز کردن در اطراف ناحیه درد است. این درد یا کرختی را به آرامی در آغوش بکشید. گویی بچه‌ای در حال گریه، یا توله‌سگی در حال زوزه کشیدن، یا اثر هنری ارزشمندی است.

با صمیمیت و شفقت این کار را انجام دهید - گویی شخص مورد علاقه‌تان را در آغوش کشیده‌اید. اجازه دهید مهربانی از انگشتان به داخل بدنتان جاری شود. حالا از هر دو دست خود استفاده کنید. یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید. اجازه دهید به آرامی آنجا قرار بگیرند، و خود را با مهربانی به آغوش بکشید.

هر چقدر دوست دارید در این وضعیت باقی بمانید، با خودتان در ارتباط باشید، از خودتان مراقبت کنید، آسودگی و حمایت را به خودتان ارزانی کنید.

#### ۴- با مهربانی صحبت کنید.

اکنون جمله‌ای از روی شفقت و دلسوزی به خود بگویید که بیانگر نگرانی یا علاقه شما نسبت به خودتان باشد. شاید زیر لب کلمه‌ای شبیه "آرام باش" یا "مهربان باش" به خودتان بگویید.

شاید بگویید، "واقعاً دردناک است" یا "می‌دانم که سخت است."

شاید بگویید، "می‌دانم دردناک است ولی می‌توانم آن را انجام دهم."

حتی ممکن است از بیان یک نقل قول، ضرب‌المثل یا عبارتی برای کاهش درد و رنجتان استفاده کنید.

اگر شکست خورده‌اید یا خطا کرده‌اید، در این صورت ممکن است بخواهید به خودتان یادآوری کنید: "خوب، من انسان هستم. مثل هر فرد دیگری در این دنیا، شکست می‌خورم و اشتباه می‌کنم."

می‌توانید تصدیق کنید که این بخشی از انسان بودن است، با ملایمت و مهربانی به خود یادآوری کنید، که همه انسان‌ها در مواجهه با شکاف واقعیت، همین احساس را دارند.

این درد و رنج موضوع مهمی را به شما یادآوری می‌کند: اینکه زنده هستید، قلب دارید، اهمیت می‌دهید، و اینکه شکافی بین آنچه که شما می‌خواهید داشته باشید و آنچه که دارید، وجود دارد. و همه انسان‌ها تحت این شرایط همین احساس را

خواهند داشت. احساسی ناخوشایند و دردناک است که خواهان آن نیستید. و تمامی انسان‌های دنیا در این مورد مشابه شما هستند.

\*\*\*

امیدوارم این تمرین برای شما سودمند بوده باشد. واضح است که می‌توانید این تمرین را هر طور که می‌خواهید تغییر دهید. برای مثال، اگر شما پیشنهادات من برای کلمات دلسوزانه را دوست ندارید، می‌توانید آنها را تغییر دهید. برای پیدا کردن کلمات درست، خودتان را به عنوان کودک خردسالی که احساس درد مشابهی دارد، تصور کنید. اگر بخواهید با این کودک مهربان باشید، از او حمایت کنید و او را تسلی دهید، و ابراز دلسوزی کنید، از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟ هر کلمه‌ای را که به ذهنتان خطور کرد با همان نگرش مشفقانه، همراه با دلسوزی و علاقه و مهربانی، به خود بگویید. حتی می‌توانید از این ایده یک قدم جلوتر روید و آن را به تمرین خیلی قدرتمندی مانند تمرین زیر تبدیل کنید:

## همدردی با کودک درون

موقعیت راحتی پیدا کنید و چشم‌هایتان را ببندید یا به یک نقطه خیره شوید.  
چند نفس آرام و عمیق بکشید و به آنها با پذیرش و کنجکاوی توجه کنید.

قرار است تمرینی همراه با تصویرسازی در خیال خود انجام دهید. برخی افراد تصاویر رنگارنگ و درخشان شبیه تصاویر تلویزیون را تصور می‌کنند؛ بعضی افراد تصاویر نامشخص،

مبهم و غیر واضح را تصور می کنند؛ همچنین افراد دیگری نیز تخیلاتشان اصلاً تصویری ندارد و فقط بر کلمات و ایده ها تکیه دارند. به هر شکلی که تصور می کنید، خوب است.

اکنون خود را در یک ماشین زمان تصور کنید. آن ماشین، شما را در زمان به عقب می برد تا زمانی که خود را به شکل کودک خردسالی ببینید. این کودک را در لحظاتی از زندگی ببینید که بعد از یک اتفاق پراسترس دچار درد و رنج زیادی شده است. اکنون از ماشین زمان خارج شوید و با کودکی خود رابطه برقرار کنید. نگاهی به این کودک خردسال بیندازید و آنچه را بروی گذشته است، حس کنید. آیا گریه می کند؟ آیا عصبانی یا ترسیده است؟ آیا احساس گناه یا شرمندگی می کند؟ این کودک واقعاً به چه چیزی نیاز دارد: عشق، مهربانی، درک، بخشش، پرورش، یا پذیرفته شدن؟ با صدایی مهربان، آرام، و ملایم، به این "کودک خردسال" بگویید که شما می دانید چه اتفاقی افتاده است، چه بروی گذشته است و از میزان درد و رنج او آگاه هستید.

به این کودک بگویید که احتیاجی نیست هیچ فرد دیگری آن تجربه را تأیید و تصدیق کند، زیرا بودن شما کافی است.

به این کودک بگویید که او آن تجربه را گذرانده و اکنون این فقط یک یادآوری از خاطره دردناکی است.

به این کودک بگویید که شما اینجا هستید و می دانید چقدر آسیب دیده است و می خواهید به هر شیوه ای که می توانید به او کمک کنید.

و از این کودک بپرسید که آیا به چیز دیگری نیاز دارد و یا درخواست دیگری از شما دارد. هر چه که از شما درخواست کرد، به او بدهید. اگر از شما درخواست کرد تا او را به جای خاصی ببرید، آن را انجام دهید. آغوش، بوسه، کلمات مهربان،



یا هر نوع هدیه دیگری را به وی عرضه کنید.  
این یک تمرین خیالی است، بنابراین می توانید هر آنچه را  
می خواهید به وی بدهید. اگر خودِ کودکِ کتان نمی داند چه  
می خواهد یا به شما اعتماد نمی کند، به او بگویید اشکالی  
ندارد، بگویید شما اینجا هستید که از او حمایت کنید و همیشه  
آنجا خواهید بود تا هر کمکی را که از دستتان برمی آید، انجام  
دهید.

به این کودک بگویید که شما اینجا هستید تا از او مراقبت کنید  
و می خواهید کمکش کنید از این درد و رنج بهبود یابد تا بتواند  
یک زندگی کامل، غنی، و ارزشمند را در پیش بگیرد.  
مهربانی و توجه نسبت به خودِ کودکِ کتان را از طریق کلمات،  
شکلک درآوردن یا هر روش دیگری ادامه دهید. هنگامی  
که حس کردید این کودک خردسال، محبت و دلسوزی تان  
را پذیرفته است، اجازه دهید آنجا بماند و تنفس خود را با  
هشیاری و آگاهی همراه کنید.

برای چند دقیقه تنفستان را با پذیرش و کنجکاوی مشاهده  
کنید، سپس چشم‌هایتان را باز کنید و با محیط پیرامون خود  
رابطه برقرار کنید.

\*\*\*

بسیاری افراد، دلسوزی و مهربانی نسبت به یک کودک  
خردسال گرفتار درد و رنج را، از مهربانی و دلسوزی نسبت  
به خودشان ساده‌تر می دانند - تمرین بالا بیانگر این حقیقت  
است. خوب است که این کار را به صورت منظم نه فقط برای  
پرورش شفقت‌ورزی با خود بلکه برای بهبود زخم‌های کهنه  
تمرین کنید.

علاوه بر انجام این تمرین، در مورد کارهای محبت‌آمیز

کوچکی که می‌توانید برای خود انجام دهید، فکر کنید. با حمام و دوش آب گرم آرام‌بخش موافقید؟ با ماساژ گرفتن چطور؟ نظرتان در مورد خوردن غذای سالم و مغذی چیست؟ با پیاده‌روی چطورید؟ کمی "وقت گذاشتن برای خود" چطور است؟ گوش دادن به موزیک مورد علاقه‌تان چطور؟

آیا می‌توانید بدون قضاوت کردن، به حرف‌های خود گوش دهید و میزان درد و رنج خود را تصدیق کنید؟ آیا می‌توانید با خودتان به ملایمت برخورد کنید و بنا را بر صداقت خود بگذارید؟ آیا می‌توانید بپذیرید که شما انسانی جایزالخطا هستید که طبعاً دچار اشتباه نیز خواهید شد؟ آیا می‌توانید به دنبال خوبی‌های خود باشید؟ (شاید ذهنتان آنها را انکار کند ولی قطعاً ویژگی‌های مثبتی نیز در شما وجود دارد.)

من می‌دانم که گفتن اینها از انجام دادن آنها آسان‌تر است، ولی مثل هر مهارت جدید دیگری، شفقت‌ورزی با خود، نیاز به تمرین دارد. زمان‌هایی که بر سر پسر فریاد می‌کشم، تمرین شفقت‌ورزی با خود برایم سخت‌تر می‌شود. گاهی به شدت از پسر عصبانی یا ناراحت می‌شوم و از کوره به در می‌روم. چرا؟ زیرا او به شیوه‌ای که ذهن من می‌خواهد، رفتار نمی‌کند؛ او با سرعتی که ذهن من تعیین می‌کند، یاد نمی‌گیرد و پیشرفت نمی‌کند. بر اساس این ناهماهنگی بین خواسته‌های من و عملکرد او، ارزش‌های اخلاقی همچون صبر و پذیرش را از دست می‌دهم، پر خاش می‌کنم، فریاد می‌کشم یا از کلمات خشونت‌آمیز استفاده می‌کنم.

بعد از چند لحظه، ذهنم با یک چوب بزرگ به سراغم می‌آید: "پدر بد!"، "این چه کار بدی بود که انجام دادی!"، "چقدر متظاهری!"، "او فقط یک بچه پنج ساله است؛ با او آرام‌تر باش

و کمتر سخت بگیر. برای چه از کوره در رفتی؟" "خودت رایک درمانگر ACT می دانی؟"، "اگر الان خوانندگان کتاب‌هایت می توانستند تو را ببینند، چگونه فکر می کردند؟" و بسیار سریع و پیش از آنکه متوجه شوم، در یک طوفان عاطفی از احساس گناه، خشم، خجالت و ناکامی دست و پا می‌زنم.

بعد از مدتی متوجه شرایط فعلی می‌شوم. پاهایم را محکم روی زمین می‌گذارم و چند نفس عمیق می‌کشم و به آنچه که می‌توانم ببینم، بشنوم، لمس کنم، بچشم، و ببویم توجه می‌کنم. با جهان رابطه برقرار می‌کنم؛ در زمان حال حضور پیدا می‌کنم. تأیید می‌کنم که آسیب دیده‌ام. سپس به آرامی دستم را روی قفسه سینه یا شکم، جایی که بیشترین درد را دارد، می‌گذارم و نفس عمیقی می‌کشم. و به خودم یادآوری می‌کنم: "تو یک انسان هستی. و مثل هر فرد دیگری روی زمین، گاهی گند می‌زنی. وقتی در مورد پدر خوب بودن نگران هستی و موفق نمی‌شوی طبق ایده‌آل‌هایت عمل کنی، چنین احساسی داری."

سپس وقتی نگاهی دقیق‌تر به عمق خشم و ناراحتی‌هایم می‌اندازم متوجه ترس شدیدی می‌شوم. ترس بسیار شدید از آینده‌پسرم، از اینکه اگر او به اندازه کافی "پیشرفت" نکند، چه اتفاقی برایش خواهد افتاد. آیا او طرد می‌شود و تنها می‌ماند؟ آیا در کلاس درس او را مسخره یا اذیت می‌کنند و راجع به او جوک می‌سازند؟

دوباره نگاه عمیق‌تری می‌کنم تا ببینم چه چیزی زیر آن همه ترس نهفته است. زیربنای آن چیزی جز عشق نیست، عشق بی‌پایان، جادویی، بی‌حدومرز و محض.

اگر مدتی در سکوت و شکیبایی بنشینید، با خودتان مهربان و

دلسوز باشید، و به درد و رنج عاطفی‌تان نگاه عمیقی بیندازید، شک ندارم که چیزی مشابه، درون خودتان پیدا خواهید کرد. احساس شما هر چیزی که هست اعم از خشم، ترس، غم، یا احساس گناه، آن را با ملایمت به آغوش بکشید و از خود بپرسید: "این درد و رنج چه چیزی در مورد قلبم را آشکار می‌کند؟ این درد و رنج اهمیت چه چیزی را به من نشان می‌دهد؟" یا این سؤال استیون هیز، مبتکر ACT، را از خود بپرسید: "برای اینکه این درد و رنج را نداشته باشید، باید به چه چیزی اهمیت ندهید؟"

این پرسش‌ها به شما کمک می‌کنند تا به خاطر بیاورید که شما "بد" نیستید، حتی اگر ذهنتان بگوید که هستید. شما انسان دلسوزی هستید. چرا که، اگر دلسوز و مهربان نبودید، صدمه‌ای هم در کار نبود.

## کوچک فکر کنید

لازم نیست برای پرورش شفقت‌ورزی با خود، کاری بزرگ و دراماتیک انجام دهید. کوچک‌ترین مهربانی با خود می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. برای مثال، تعدادی از کارهایی که امروز صبح انجام داده‌ام عبارتند از: من گردن و پشتم را راست کردم، دوش گرمی گرفتم، با گربه‌هایم بازی کردم، پسرم را غلغلک دادم و با او کشتی گرفتم، صبحانه سالمی خوردم، و به آواز پرندگان بیرون پنجره گوش دادم. چنین کارهای کوچکی در طول زمان، ارتباطی دلسوزانه و حمایتی با خود را ایجاد می‌کند. حتی تصور چنین کارهایی به خودی خود می‌تواند حسی از خودمهربانی را به وجود آورد.

روان‌شناس امریکایی، کریستین نف (۲۰)، یکی از محققان برتر

جهان در شفقت‌ورزی با خود، عنصر کلیدی دیگری را علاوه بر ذهن آگاهی و مهربانی پیشنهاد می‌کند، که در تمرین قبلی به آن اشاره کردیم: او آن را "اشتراک" یا "انسانیت مشترک" می‌نامد. این فاکتور سوم به طور اساسی، شامل تأمل کردن در ویژگی‌های انسانی، ماهیت تحمل کردن و رنج بردن انسان است. وقتی ناراحت هستیم و رنج می‌بریم، بیایید به خود یادآوری کنیم که اینها تجربه‌های انسانی طبیعی در این جهان است، در همین لحظه، میلیون‌ها میلیون انسان دیگر به شکلی بسیار شبیه به ما، در درد و رنج هستند. ما قصد کاستن یا نادیده گرفتن و بی‌اهمیت شمردن درد و رنجمان را نداریم، بلکه به خود یادآوری می‌کنیم که درد و رنج بخشی از ماهیت انسان است - مانند مسائل بسیار دیگری که با بقیه در آنها مشترک هستیم - دانستن این موضوع به ما کمک می‌کند تا درد و رنج دیگران را درک کنیم و همدردی و مهربانی خود را به آنها نیز ارزانی کنیم.

اغلب وقتی گرفتار درد و رنج هستیم، ذهنمان به ما می‌گوید که ما، تنها فردی هستیم که درگیر و گرفتار چنین دردی است و دیگران از ما خوشحال‌تر هستند! به خودمان می‌گوییم که دیگران به اندازه ما گند نمی‌زنند و شکست نمی‌خورند و اگر هم این اتفاق رخ می‌دهد، حداقل و خامت اوضاعشان به اندازه ما نخواهد بود. با پذیرش این داستان، درد و رنجمان شدیدتر خواهد شد. حقیقت این است که همه انسان‌ها رنج می‌برند و در زندگی خود فقدان و گرفتاری را تجربه خواهند کرد. همگی ما سیلی واقعیت را بارها و بارها احساس می‌کنیم و با شکاف آن مواجه می‌شویم.

بنابراین وقتی زندگی به شما صدمه می‌زند یا شما را با انبوهی از بدبختی مواجه می‌کند، به خاطر آورید: شفقت‌ورزی با خود

از همه چیز مهم‌تر است. زمانی که شروع به استفاده از شفقت‌ورزی به خود می‌کنید و در جای درست آن را به کار می‌برید، اغلب درمی‌یابید که در ایجاد راهبردهای حل مسئله، تأمل روی سخنان حکیمانه، و اقدام متعهدانه طبق ارزش‌هایتان سودمند است. اما بهترین نتایج معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که دلسوزی و شفقت‌ورزی به خود را در ابتدای کار فراموش نکرده باشید.

بنابراین، حتی لحظه‌ای وقت را تلف نکنید. پیشنهاد می‌کنم در هر فرصتی، شفقت‌ورزی با خود را انجام دهید. شفقت، کلید محقق کردن قدرت درونی و حقیقی است. در طول روز، کارهای کوچکی از خودمهربانی را تمرین کنید. هر کدام از آنها در زندگی‌تان می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

## بخش سوم: لنگر بیندازید

فصل دوازدهم: خود را محکم نگه دارید

فصل سیزدهم: بازگشت به خانه

### فصل دوازدهم: خود را محکم نگه دارید

نمی‌توان از این حقیقت فرار کرد که هر چه شکاف واقعیت بزرگ‌تر باشد، درد و رنج عاطفی مان بیشتر است. در چنین شرایطی معمولاً دو نوع احساس برانگیخته می‌شود: ترس و خشم. برانگیخته شدن این دو هیجان، عجیب نیست. هر زمان که جانوران آبری، خزنده، پرنده، یا پستاندار، تهدید قابل توجهی را حس کنند، واکنش گریز یا جنگ از خود نشان می‌دهند: آنها برای فرار از تهدید یا ماندن و جنگیدن آماده می‌شوند. در انسان‌ها، واکنش نبرد و مبارزه فوراً به شکل خشم (یا احساسات نزدیک به آن مانند: ناکامی، رنجش، تنفر، و غضب) خودش را نمایان می‌کند. همین‌طور، واکنش گریز بلافاصله به شکل ترس (یا احساسات نزدیک به آن مثل: اضطراب، بیقراری، دودلی، ناامنی، و وحشت) خودش را نشان می‌دهد. و تجربه هم‌زمان هر دو هیجان گریز و جنگ بسیار عادی است.

شاید هیجان‌ات دردناک دیگری علاوه بر ترس و خشم وجود داشته باشد. برای مثال، اگر شکاف نوعی از فقدان به همراه داشته باشد، غم و اندوه به وجود خواهد آمد. اگر خودمان را تا حدودی در این شکاف دخیل بدانیم (یا حداقل چنین باوری داشته باشیم)، در این صورت به احتمال زیاد احساس گناه نیز

برانگیخته خواهد شد.

این احساسات دردناک می‌توانند شبیه امواج و جزر و مد باشند: اغلب قبل از اینکه حتی متوجه آنها شویم، روی ما فرود می‌آیند و ما را گیج و مبهوت می‌کنند. شاید از شنیدن این موضوع تعجب کنید، ولی در یک زمان و مکان خاصی، خود ما اجازه می‌دهیم این اتفاق رخ دهد. می‌خواهید بدانید چرا؟ برای اینکه آن موج‌ها به رغم بزرگی‌شان، نمی‌توانند ما را غرق کنند (حتی اگر ذهن چنین باوری داشته باشد). ببینید، در وضعیت ذهنی انبساط - وقتی یک قدم به عقب می‌رویم و با پذیرش و کنجکاوی به این موج‌ها نگاه می‌کنیم - شبیه آسمان، بیکران، گشوده و پهناور می‌شویم و مسئله خود را از بالا می‌نگریم. می‌دانیم که آن هیجانات درست مانند امواج اقیانوس رفت‌وآمد می‌کنند. می‌توانیم این کار را با محکم‌نگه داشتن خودمان مثل یک لنگر، انجام دهیم تا اسیر امواج نشویم.

زمانی که درد و رنج بزرگی داریم، محکم‌نگه داشتن خودمان با لنگر سودمند است، ولی قطعاً گاهی موفق نمی‌شویم. با این حال، به محض اینکه متوجه شدیم در حال کشیده شدن به سوی دیگری هستیم، می‌توانیم بلافاصله لنگر بیندازیم. با گذشت زمان، این کار آسان‌تر خواهد شد. به تدریج از شدت امواج کاسته می‌شود. شاید هنوز هم بزرگ باشند و گاهی نیز ما را مغلوب کنند ولی دیگر امواج جزر و مدی غول‌آسای اولیه نیستند. زمانی که گرفتار این امواج می‌شویم، هر چقدر بهتر و سریع‌تر لنگر بیندازیم، آنها تأثیر کمتری روی ما خواهند داشت. حالا سؤال این است که منظور از لنگر انداختن چیست؟ خوب، موقع لنگر انداختن، تمرینی دقیقاً شبیه نسخه کوچکی از "مانند درخت باش" را در زمان بین پنج تا ده ثانیه انجام



می‌دهیم. چطور است آن را همین الان انجام دهیم؟

## لنگر بیندازید

برای انجام این کار پنج تا ده ثانیه زمان بگذارید:

پاهای خود را محکم روی زمین قرار دهید و ستون فقرات خود را راست کنید.

همان‌طور که این کار را انجام می‌دهید، آرام و عمیق نفس بکشید.

به اطراف نگاه کنید و به پنج چیزی که می‌توانید ببینید، توجه کنید.

به دقت گوش دهید و به پنج چیزی که می‌توانید بشنوید، توجه کنید.

به جایی که هستید و کاری که در حال انجام آن هستید، توجه کنید.

\*\*\*

این تمرین کوتاه می‌تواند در هر لحظه و در هر مکانی انجام شود. با انجام آن می‌توانیم بلافاصله در حال حضور پیدا کنیم و مشغول زندگی خود شویم و تمرکز خود را به کاری که در حال انجام آن هستیم، معطوف کنیم. معمولاً حفظ آگاهی از محیط، اعمال و احساساتمان، می‌تواند ما را تا فروکش کردن امواج محکم نگه دارد.

می‌توانید این تمرین را مانند دیگر تمرین‌های ذهن‌آگاهی تغییر دهید. برای مثال، می‌توانید بایستید و به بدن‌تان کشش دهید و کشیدگی عضلاتان را احساس کنید. یا می‌توانید کف دست‌هایتان را محکم به یکدیگر فشار دهید و احساس

انقباض عضلات را در گردن، بازوها، و شانه‌های خود احساس کنید. یا می‌توانید دست‌های خود را به دسته‌های صندلی محکم فشار دهید. یا می‌توانید گردن یا پوست سرتان را محکم ماساژ دهید.

سپس با استفاده از این حس‌های فیزیکی، به عنوان لنگر، گوش‌های خود را تیز کنید و با دقت به دنیا گوش کنید. دقت کنید چه چیزهایی را می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببوید؛ به جایی که هستید و کاری که در حال انجام آن هستید توجه کنید. این کار را می‌توانید سریع یا آهسته، هر طور که دوست دارید، انجام دهید.

در عمل، "لنگر انداختن" و "با خود مهربان بودن" تقریباً هم‌زمان اتفاق می‌افتند. گاهی ممکن است ابتدا لنگر بیندازیم و سپس به سرعت نسبت به خود شفقت‌ورزی کنیم، و گاهی ممکن است برعکس اتفاق بیفتد.

علی، پناهنده عراقی تحت شکنجه، را به خاطر دارید؟ از او خواستم که حداقل ۲۰ تا ۳۰ مرتبه در روز، لنگر انداختن را تمرین کند. شاید خیلی زیاد به نظر بیاید، ولی او دچار اختلال استرس پس از سانحه (۴۱) بود که زمان بهبودی‌اش بسیار طولانی است. می‌دانستم حملات خاطرات تلخ اسارت به ذهن او ادامه پیدا خواهد کرد تا او را برباید و به گذشته ببرد و کابوس‌هایش را دوباره زنده کند. بنابراین از او خواستم تا برای برگشت به زمان حال، مهارت کافی به دست آورد و به شما نیز پیشنهاد می‌کنم که همان کار را انجام دهید.

البته، فقط هیجان‌ات دردناک ما را غرق نمی‌کنند، ما به سادگی با افکار نیز به گذشته کشانده می‌شویم. بخصوص با داستان قدیمی "به اندازه کافی خوب نیست"، که خیلی زود به زود ظاهر می‌شود. داستان "NGE" بسیار ماهر و موذی است.

پیوسته ظاهرش را با نقاب‌های متفاوت تغییر می‌دهد و همین مسئله، شناختن و غافلگیر کردن آن را برای ما سخت‌تر می‌کند. بنابراین برای به دست آوردن مهارت بیشتر برای شناخت نقاب‌های متفاوت آن، نگاهی به نقش این داستان در شکاف‌های واقعیت رایج می‌کنیم.

## رشک و حسادت

سام (۴۲) کارآفرین ثروتمندی بود که اغلب با حسادت به دیگران خودش را اذیت می‌کرد. حتی با وجودی که خودش مولتی میلیونر بود، خودش را ثروتمند نمی‌دانست. چرا؟ زیرا خودش را با کارآفرینان دیگری که وضعیت مالی مطلوب‌تری داشتند، مقایسه می‌کرد. هرگاه درباره موفقیت‌های آنها می‌شنید، تقریباً مریض می‌شد؛ دچار ناراحتی معده، قفل شدن فک و تپش قلب می‌شد. با درد و رنج می‌اندیشید که چرا آنها این همه ثروت دارند و او شرایط مشابهی ندارد. همگی گاهی گرفتار رشک یا حسادت می‌شویم. اغلب زمانی که شانس و اقبال خوب دیگران را می‌بینیم، چنین هیجانات ناخوشایندی در ما برانگیخته می‌شوند. از آنجایی که آنچه را آنها دارند می‌خواهیم، به جای احساس شادی و خوشحالی، خشمگین می‌شویم. قبل از اینکه خود متوجه شویم، ذهنمان به سرعت شروع به مقایسه و قضاوت می‌کند. شغل، شریک، ماشین، خانه، درآمد، قیافه، هوش، یا شخصیت فرد دیگری را می‌بینیم (یا درباره آن می‌شنویم یا آن را تصور می‌کنیم). - و ذهنمان این اطلاعات را با آنچه داریم مقایسه و رأی صادر می‌کند: "به اندازه کافی خوب نیست". بعد از آن احساس محرومیت، بی‌عدالتی، یا فقدان را تجربه می‌کنیم.

به عبارت دیگر، ما به قلاب "NGE" می‌افتیم. ذهنمان به ما می‌گوید: "چیزی که هم‌اکنون داریم، به اندازه کافی خوب نیست." من بیشتر، یا با کیفیت بهتر، یا هر دو را می‌خواهم. من آنچه را که آنها دارند، می‌خواهم! "ذهن سام به او می‌گفت که درآمدش به "اندازه کافی زیاد" نبوده، شغلش به اندازه کافی موفقیت‌آمیز نبوده، و او به "اندازه کافی دستاورد" نداشته است. ذهن شما برای برانگیختن و تحریک حس حسادت چه چیزهایی به شما می‌گوید؟ بر چه جنبه‌های خاصی از زندگی‌تان تمرکز می‌کند؟ آیا موضوعات کلیدی خاصی وجود دارد که می‌تواند به راحتی توجه شما را جلب کند؟

ذهن من دوست دارد درباره فروش کتابم سرزنشم کند. اتفاق خاصی را که چند سال قبل رخ داد، به خاطر می‌آورم. با استیون هیز، خالق ACT، درباره کتاب خودیاری‌اش به نام از ذهن خود خارج و وارد زندگی‌تان شوید (۴۳)، گپ می‌زدم، و وقتی او آمار فروش نسخه‌های کتابش را گفت، به شدت دچار رشک و حسادت شدم. میزان فروش او خیلی بیشتر از کتاب من بود. به شدت تلاش کردم لبخند بزنم و به او تبریک بگویم، ولی به احتمال زیاد رنگ‌پریده و اندوهگین به نظر می‌رسیدم، و ضربه شدیدی در درون خود احساس می‌کردم.

پرواضح است که واکنش من منطقی نبود. اگر شما صفحه تشکر و قدردانی در کتاب‌های خودیاری من را بخوانید، همیشه اسم استیون را خواهید یافت؛ از این مرد بسیار سپاسگزارم و در چنین حالتی واکنش منطقی این بود که از موفقیت او خوشحال شوم. واکنش اولیه من، ناشی از حسادت بود و آنقدر سریع و قوی رخ داد که واقعاً شوکه‌ام کرد. زمانی که آرامش خود را بازیافتم و توصیه موجود در این کتاب را برای خود به کار بستم، توانستم از موفقیت او خوشحال شوم.

مسئله این است که ذهن می‌تواند به این شکل قدرت خود را به نمایش بگذارد. با وجودی که کتاب قبلی‌ام، تله شادمانی (۴۴)، خیلی پرفروش بود، قبل از رویارویی با استیون، خیلی بیشتر از فروش آن راضی بودم. این اتفاق، قدرت ذهن را نشان می‌دهد که چطور در زمان بسیار کوچکی، حس رضایت مندی را نابود و آن را با نارضایتی جایگزین می‌کند. فراموش نکنیم که حسادت انحصار طلب و سلطه جو است: حسادت را در شوهر یا همسر حسود، وقتی که شریک زندگی‌اش با دیگران وقت می‌گذراند (یا تمایل به انجام آن را دارد)، می‌توان دید که دچار خشم، اضطراب، و بدگمانی می‌شود. در این وضعیت، شریک حسود معمولاً دو نسخه از "NGE" را دارد. غالباً نسخه اول ریشه‌دار و عمیق است: "شریک من این موضوع را که من به اندازه کافی خوب نیستم، دریافته است و در نتیجه با دیگران وقت می‌گذراند." نسخه دوم: "شریک من به اندازه کافی باوفا / قابل اعتماد / وفادار / صادق نیست، بنابراین در نهایت من را ترک خواهد کرد یا فریب خواهد داد." معمولاً نسخه اول "من به اندازه کافی خوب نیستم" باوری دیرینه در ذهن فرد است که به نسخه دوم ربط پیدا می‌کند.

احتمال دارد که در درون رشک و حسادت، ترس را به شکل‌های متفاوتی بیابیم: ترس از فقر، ترس از ناموفق بودن، ترس از به اندازه کافی خوب نبودن، ترس از طردشدگی به خاطر برآورده نکردن نیازهای دیگران، ترس از دست دادن فرصت‌هایی که خود را مستحقش می‌دانید. همه این ترس‌ها از نظر محتوا به باور "به اندازه کافی خوب نیست" مربوط هستند. بنابراین زمانی که در حال ستیز با رشک یا حسادت یا سلطه جویی هستیم، اولین قدمی که باید برداریم، شناختن و

تشخیص دادن داستان "NGE" است. از خودتان سؤال کنید که "ذهنم در مورد چه چیزی به من می گوید به اندازه کافی خوب نیستم؟ جسم، ذهن، زندگی، دستاورد و موفقیت‌ها، شغل، درآمد، کودکان، یا همسر؟"

قدم‌های بعدی عبارتند از، انتخاب نام برای آنها، رها کردن و لنگر انداختن و پرداختن به کاری که مشغول آن هستید. با این حال، به خاطر داشته باشید که رهایی از "NGE" قطعاً سودمند است، ولی فقط نیمی از کار است. همچنین لازم است که فیزیکی هم واکنش نشان دهیم: جا باز کردن برای همه آن احساسات ناخوشایند و تمرین شفقت‌ورزی با خود.

شفقت‌ورزی با خود اهمیت ویژه‌ای دارد. رشک و حسادت همراه با ترس‌هایی که در مرکز آن قرار دارند و تنفرهایی که در لایه‌های بالایی آن جای گرفته‌اند، تجربیات دشوار و دردناکی هستند. وقتی گرفتار این هیجانات دردناک می شویم، رنج می کشیم. بنابراین لازم است با خودمان مهربان و دلسوز باشیم.

مراقب باشید: ذهن ممکن است از واکنش‌های ما به عنوان ابزار جنگی علیه خودمان استفاده کند؛ ذهن ممکن است به خاطر نشان دادن این واکنش‌ها، سخت‌گیرانه قضاوت‌مان کند. برای مثال، وقتی در مورد رشک و حسادتم نسبت به استیون هیز تأمل و تعمق کردم، آنچه را بر من آشکار شد، دوست نداشتم. احساساتی که روی ناامنی و بی‌کفایتی من تأکید داشت، نمایان شده بود. در این لحظات آیا ذهنم دلسوز بود و با من همدردی می کرد و مرا می فهمید؟ آیا او به من گفت، "راس، تو انسان هستی و چنین واکنش‌های عاطفی، کاملاً طبیعی و عادی است، پس به خودت سخت‌گیر؟" نه، حداقل در ابتدا این کار را نکرد. در عوض، ذهنم یک چوب بزرگ

برداشت و کتک جانانه‌ای به من زد، و من را با همه لقب‌های  
خشونت‌آمیز خطاب کرد. لازم است که گوش به‌زنگ  
واکنش‌هایی مثل خودداوری، خودملامتی، خودتنبیهی و  
خودسرزنشگری باشیم. آنها هیچ کمکی، قطعاً هیچ کمکی  
به ما نمی‌کنند. و چیزی بیشتر از نسخه‌های "به اندازه کافی  
خوب نبودن" نیستند، بنابراین لازم است به آنها توجه  
کنیم، برای آنها اسم انتخاب کنیم و رها کنیم، و در عوض  
خودمهربانی را تمرین کنیم.

ابتدا مراجعه‌کننده من سام، در مفید بودن این روش دچار  
تردید بود، ولی او را تشویق کردم تا آن را امتحان کند، و به  
تدریج رشک و خودداوری سخت‌گیرانه‌اش کم شد. او همیشه  
با نکوهش غیرمنصفانه و سخت‌گیری به خود، به اهدافش  
دست می‌یافت، بنابراین مهربان بودن با خود، برایش ساده  
و سهل نبود. با این حال، بعد از گذشت زمان، ارتباط زیبایی با  
خودش برقرار کرد، و همان‌طور که پیش می‌رفت، خودش را  
کمتر با هم‌ترازهایش مقایسه می‌کرد.

## احساس تنهایی

احساس تنهایی شکاف واقعیت معمول دیگری است. البته  
لازم است توجه کنیم که احساس تنهایی همان "تنها بودن"  
نیست. شما تا به حال احتمالاً (حداقل گاهی اوقات) تجربه  
تنها بودن و در حقیقت لذت بردن از خلوت و تنهایی را  
داشته‌اید. در جوهر و ذات احساس تنهایی، حالتی از قطع  
ارتباط است: شکلی از رو برگرداندن از واقعیت به جای  
درگیر شدن با آن. این قطع ارتباط حتی در وسط یک تعامل  
اجتماعی می‌تواند اتفاق بیفتد، بنابراین جمله "من در رابطه،

بسیار تنها بودم"، بسیار عادی است. زمانی که فردی از نظر فیزیکی در کنار ما هست ولی از نظر عاطفی و ذهنی حضور ندارد، احساس تنهایی به صورت حس ناخوشایند قطع ارتباط می‌تواند خودش را نشان دهد.

در حالت قطع ارتباط، افکار و احساسات ناخوشایندی برانگیخته می‌شوند که این تجربه و حس را "احساس تنهایی" می‌نامیم. افکاری شبیه اینها، باور به این موضوع را، که واقعیت اینجا و اکنون "به اندازه کافی خوب نیست"، منتقل می‌کنند: "ای کاش شخص دیگری اینجا بود"، "ای کاش جای دیگری بودم". در این وضعیت احساسات نیز معمولاً ترکیبی از غم، اشتیاق، و اضطراب و گاهی ترکیبی از ناکامی یا تنفر است.

زمانی که با این دید به احساس تنهایی می‌نگریم، متوجه می‌شویم که رها شدن از افکار و جا باز کردن برای احساساتمان بخشی از راه حل است ولی همه آن نیست. احساس تنهایی هم نشانه قطع شدن رابطه است و هم یادآور مهم و با ارزش بودن رابطه. قطعاً اگر رابطه را ارزشمند ندانیم، احساس تنهایی نخواهیم کرد. بنابراین بخش دیگر راه حل این است که فعالانه برای برقراری ارتباط دوستانه، تلاش کنیم. باید توجه داشت که برای برقراری رابطه با افراد دیگر، باید تلاش کنیم، ولی شاید برقراری رابطه امکان‌پذیر نباشد و یا شاید خودمان نخواهیم. بنابراین اگر نتوانیم یا نخواهیم که برای برقراری رابطه با دیگران تلاش کنیم، می‌توانیم از طریق شفقت‌ورزی با خود، ارتباط برقرار کنیم. همچنین می‌توانیم آن ارتباط را با طبیعت، شغل، سرگرمی‌ها، ورزش، مذهب، هنر، یا هر چیز دیگری که دو شرط زیر را برآورده می‌کنند، برقرار کنیم:

- ۱- در این لحظه در دسترس ما باشد.

- ۲- به نحوی برای ما مهم باشد.



برای برقراری رابطه به این صورت اقدام می‌کنیم: نوعی فعالیت مربوط به یکی از علاقه‌مندی‌های لیست شده در بالا را انجام می‌دهیم. موقتاً از افکارمان بیرون می‌آیم و ۱۰۰ درصد در آنچه در حال انجام هستیم، مشارکت می‌کنیم. اغلب، همین‌طور که این کار را انجام می‌دهیم، چنان جذب آن فعالیت می‌شویم که افکار و احساسات تنهایی ناپدید می‌شوند. با این حال، اگر این چنین شود، عالی است ولی هدف اصلی ما این نیست. هدف ما تلاش برای خلاص شدن از احساسات ناخوشایند نیست، بلکه زندگی مبتنی بر حضور و هدف است. بنابراین ناپدید نشدن آن افکار و احساسات، واقعاً مشکل نیست؛ اگر ما با جداسازی و انبساط واکنش نشان دهیم، آنها نمی‌توانند ما را از داشتن یک ارتباط تأثیرگذار در زندگی بازدارند.

## برچسب‌های تشخیصی

بسیاری از درمانگران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان، به تشخیص اختلال در مراجع، مثلاً اختلال افسردگی اساسی (۴۵)، اختلال اضطراب منتشر (۴۶)، اختلال هراس (۴۷)، اختلال وسواس فکری - عملی (۴۸)، اختلال استرس پس از سانحه، یا صدها نوع بیماری دیگر، اهمیت زیادی قائل می‌شوند. در حالی که این تشخیص بدون شک در برخی شرایط می‌تواند سودمند باشد، ولی گاه می‌تواند بسیار مضر باشد. این تشخیص در صورتی سودمند است که برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی به ما کمک کند. ولی اگر با این برچسب تشخیصی درآمیخته شویم - اگر باور کنیم که این برچسب معرف ما است، ما را ارزیابی می‌کند و به

ما ماهیت می دهد، در این صورت به در دسر می افیم.

متأسفانه این اتفاق امری بسیار معمول است. مراجعانی را ملاقات کرده‌ام که با برجسب‌های خود درآمیخته و گرفتار شده‌اند: "افسرده هستم"، "وسواس فکری - عملی دارم"، یا "معتاد هستم". ببینید که این توصیف چه تأثیری روی شما می گذارد: این طور به نظر می آید که شما خود برجسب هستید، گویی این تشخیص شما هستید.

و معمولاً زمانی که این برجسب‌ها به نسخه‌های دیگری از "به اندازه کافی خوب نیست" متصل می شوند، شرایط بدتر می شود: "یک آسیب دیده روانی هستم"، "معقولانه فکر نمی کنم"، "ایراد و مشکل دارم"، "نمی توانم به خوبی دیگران موفق شوم"، "ضعیف هستم"، "متفاوت هستم" یا "از نظر عاطفی مشکل دارم".

اکنون، می خواهم این موضوع را یادآوری کنم که عموماً در ACT، به این داستان‌ها، به صورت درست یا غلط نگاه نمی کنیم؛ چیزی که اهمیت دارد این است که آیا آنها سودمند هستند یا نه. به عبارت دیگر، اگر من محکم به این داستان بچسبم، آیا به من کمک خواهد کرد تا به فرد دلخواه خود تبدیل شوم یا زندگی من را غنی تر و ارزشمندتر می کند؟

متأسفانه، وقتی افراد به این برجسب‌های تشخیصی می چسبند زندگی غنی تری نخواهند داشت. این کار آنها را به عقب می راند چون با باوری مثل "نمی توانم این کار (هدف مهم زندگی تان را در اینجا قرار دهید) را انجام دهم، زیرا من (برجسب تشخیص را قرار دهید) هستم"، درآمیخته می شوند.

وقتی افراد چنین باوری داشته باشند و اجازه دهند که آن باور، آنها را وادار به انجام کاری کند آنگاه آن باور تبدیل به یک پیشگوی کامبخش (۴۹) خواهد شد.

بنابراین پیام این است: بدون نگرانی و با بی خیالی این برچسب‌ها را باور کنید. برچسب روی شیشه مربا دقیقاً همان خود مربا نیست. توصیف یک تفریحگاه در بروشور مسافرتی دقیقاً همان خود تفریحگاه نیست. هر برچسب تشخیصی، فقط افکار، احساسات و رفتارها را توصیف می‌کند: دقیقاً همان فردی که این افکار، احساسات و رفتارها را دارد، نیست. برچسب‌هایی که به دیگران نسبت می‌دهیم هم همین گونه است. زمانی که آنها برچسب را دریافت می‌کنند، به سادگی می‌توانیم آنها را از پشت عینک تشخیص‌هایشان ببینیم. چنین کاری برای یک رابطه خیلی خوشایند نیست؛ زیرا افراد را به عنوان کسانی که "به اندازه کافی خوب نیستند"، می‌نگریم. زمانی که در پسر م‌اوتیسم تشخیص داده شد، من و همسر م‌ا هر دو در دام این تله افتادیم. هر دو بلافاصله با این برچسب درآمیخته شدیم و تأثیر بسیار وحشتناکی روی ما گذاشت. احساس می‌کردیم پسرمان را از دست داده‌ایم، گویی پسر کوچک ما از بین رفته بود و جای او را این تشخیص عظیم ناعادلانه گرفته بود.

خوشبختانه بعد از مدتی، از این برچسب رها شدیم. یاد گرفتیم بدون نگرانی آن را باور داشته باشیم، آن را صرفاً مانند ابزاری ببینیم که برای دسترسی به خدمات و کارهای مؤثر به ما کمک می‌کند. به این ترتیب پسر کوچک ما دوباره برگشت؛ می‌توانستیم او را درک کنیم و از ناروایی‌هایش لذت ببریم. توانستیم چالش‌های او را بپذیریم و به جای دیدن اختلال اوتیسم، از زمان‌های شگفت‌انگیز با هم بودن لذت ببریم. این رویکرد فقط به برچسب‌های تشخیصی روان‌پزشکی مربوط نمی‌شود، بلکه همه انواع برچسب‌های "به اندازه کافی خوب نیست" را دربرمی‌گیرد. درآمیخته شدن با

برچسب‌هایی مثل "چاق"، "احمق"، "بازنده"، "بی‌ارزش"، "زشت"، "تنبل"، "بی‌عرضه"، "بی‌صلاحیت" و غیره و به کار بردن آنها برای دیگران یا خود، مضرو بی‌فایده است؛ بیایید آنها را تشخیص دهیم و خود را از قلابشان رها کنیم.

## آیا قادر به تشخیص داستان "NGE" هستید؟

اگر می‌خواهید بینش بیشتری نسبت به نفوذ و شیوع داستان "به اندازه کافی خوب نیست" در زندگی خود به دست آورید، خوب است که به نقش آن در تنفر، حرص، کمال‌گرایی، ملال، ناامنی، یا شرمساری توجه کنید. اگر هر کدام از این تجربه‌ها را کاوش کنید، همان دو مؤلفه اصلی را خواهید یافت: احساسات ناخوشایند در بدنتان و یک داستان مبتنی بر باور "به اندازه کافی خوب نیست". معمولاً یکی از این مؤلفه‌ها یا هر دوی آنها با هم، می‌توانند ما را از لحظه‌ی حال خارج کنند. بنابراین مهارت در لنگر انداختن بسیار ارزشمند است.

شکاف‌های واقعیت به طور چشمگیری در اندازه‌های متفاوت هستند: برخی بزرگ هستند و باعث شوک، اندوه، ناامیدی، یا خشم می‌شوند؛ برخی بسیار کوچک هستند و باعث ناامیدی، ناکامی، یا رنجش می‌شوند؛ و بقیه جایی در بین این دو قرار دارند. به رغم اندازه بزرگ یا کوچک این شکاف‌ها، برای واکنش و پاسخ دادن به آنها همیشه یک انتخاب داریم. اگر شکاف واقعیت می‌تواند بسته شود (بدون باز کردن شکافی دیگر که حتی بزرگ‌تر باشد)، عاقلانه است به بستن آن اقدام کنیم. ولی اگر در حال حاضر، نمی‌تواند بسته شود، به جای فرار کردن یا جنگیدن، به سادگی می‌توانیم لنگر بیندازیم. لنگر انداختن به معنای رها شدن از داستان‌های بی‌فایده، جا باز

کردن برای هیجان‌ات دردناک، و مشارکت کامل در فعالیتی طبق هدف است.

## فصل سیزدهم: بازگشت به خانه

مقابل کامپیوترم نشسته‌ام و به شدت تلاش می‌کنم تا در آنچه در حال انجامش هستم، مشارکت کنم. اما ذهنم در حال گفتن انواع داستان‌های مضر بی‌فایده است. هیچ کدام از آنها جدید نیستند. همه آنها را کاملاً می‌شناسم. تقریباً هر گاه شروع به نوشتن کنم، سرزده می‌آیند. در این روزها، رساترین و گوش‌خراش‌ترین آنها داستان "فریب" است. این داستان به من خاطر نشان می‌کند که اگر خوانندگانم من را کاملاً می‌شناختند - اگر می‌توانستند من را در زمان‌های گم شدن در مه روان‌شناختی پسر، یا کنترل شدن توسط احساساتم، یا فرار کردن از هیجان‌ات دردناکم به جای فضا دادن به آنها ببینند، وحشت‌زده می‌شدند. من را به عنوان یک فریبکار، متظاهر و کلاهبردار می‌شناختند و به عنوان بزرگ‌ترین ریاکار جهان محکوم می‌کردند.

صدای داستان "خسته‌کننده" نیز همان قدر بلند و رسا است. این یکی به من می‌گوید که من جز تکرار مطالب گذشته و خسته کردن خوانندگانم، حرف تازه‌ای برای گفتن ندارم. این داستان با داستان "وقت کافی ندارم" همراه می‌شود. این یکی به من می‌گوید که زمان بسیار کمی دارم و باید چند صد هزار کلمه دیگر بنویسم.

داستان "خیلی دشوار" به دنبال آنها است. این یکی به طور اغواکننده‌ای در گوشم پیچ‌پیچ می‌کند: "رها کن، رها کن، رها کن." خیلی آهسته ولی بسیار سرسخت است. غر می‌زند:

"خیلی سخت است. تو دیگر انرژی و قدرت نداری. تو حرف جدیدی برای گفتن نداری. رها کن، رها کن، رها کن." و سپس مرا با گفتن حرف‌هایی درباره تفریح کردن، فیلم دیدن، غذا خوردن، خوابیدن، کتاب خواندن، موزیک گوش دادن، و همه کارهای دیگری که برای من از نوشتن بسیار لذت بخش‌تر است، اغوا می‌کند.

کشمکشی درونم به وجود می‌آید. احساس ناکامی و اضطراب برانگیخته می‌شود و حس می‌کنم باید خود را مجبور کنم که در برابر آنها مبارزه و مقاومت کنم.

بعد ذهنم چوب خود را بیرون می‌کشد و شروع به کتک زدن من می‌کند: "چرا این کار را انجام دادم؟ چرا این شرایط را برای خودم به وجود آوردم؟ چرا تن به این محدودیت زمانی خنده‌دار دادم؟" و دوباره زمزمه می‌کند: "رها کن، رها کن، رها کن. چرا دست از نوشتن بر نمی‌داری و کار آسان‌تری انجام نمی‌دهی؟"

تمایل به عقب‌نشینی کردن، فرار کردن و تسلیم شدن در من به وجود می‌آید.

متوجه حس درونی خود برای فرار از این شرایط مشکل و دشوار می‌شوم.

انجام این کار خیلی آسان است. فقط کافی است که از پشت کامپیوترم بلند شوم، بی خیال شوم و کاری با چالش کم‌تر را شروع کنم.

صدا زمزمه می‌کند: "خوب، فقط بی خیال شو."

مه در حال غلیظ شدن است، و درون آن احساسات شدید همچنان وجود دارند.

چه کار باید کنم؟

در میان این طوفان عاطفی، بلند می‌شوم و لنگر می‌اندازم.

پاهایم را محکم روی زمین فشار می‌دهم.  
و آرام و عمیق نفس می‌کشم.  
ابتدا با بازدم همه هوای درون ریه‌هایم را خارج می‌کنم. دوباره  
آنها را پر از هوا می‌کنم.  
قفسه سینه‌ام منبسط می‌شود. شکمم بالا می‌آید.  
می‌توانم گشودگی و انبساط را حس کنم.  
حس فضا داشتن و سبکی در قفسه سینه خود می‌کنم، حس  
گشودگی در فضای اطراف قلبم.  
در حال بازگشت به خانه هستم. در حال بازگشتن به بدن  
خود و برقراری ارتباط با آن هستم.  
احساس می‌کنم شانه‌هایم به آرامی به پایین می‌لغزند.  
خودم را با قلبم هماهنگ می‌کنم. باز شدن آن را احساس  
می‌کنم. در آنجا حرارت، مهربانی، و ترس وجود دارد.  
یک بار دیگر به درون آن نفس می‌کشم، در آنجا گشودگی و  
رشد احساس می‌کنم.  
به ذهنم با کنجکاوی بچگانه‌ای می‌نگرم. سرعتش را کاسته،  
آرام‌تر صحبت می‌کند، چوب خود را پایین گذاشته است.  
نفس می‌کشم، با نرمی و پذیرش انبساط می‌یابم.  
به خود یادآوری می‌کنم که باید با خود مهربان باشم.  
بدنم را برای یافتن مقاومت‌های باقیمانده چک می‌کنم.  
به سرعت آن را می‌یابم: دورشته ضخیم از تنش از گردن به  
شانه‌هایم در حال خزیدن است.  
به درون تنش نفس می‌کشم، برای خلاص شدن از آن، تلاش  
نمی‌کنم، ولی هدفم این است که برایش فضا و امکان بودن  
فراهم کنم. به محض انجام این کار، رها می‌شود.  
به جریان تنفس، حرارت، و مهربانی درون خود توجه می‌کنم،  
توجه خود را به فعالیتی که در حال انجام آن هستم، معطوف

می‌کنم. آیا معنادار و بااهمیت نیست؟

بله، هست. این فعالیت برایم اهمیت دارد و با هدفم هم‌راستا است.

بنابراین، صبورانه و به آرامی توجهم را به آن فعالیت برمی‌گردانم.

در حال بازگشت به زندگی در اینجا و اکنون هستم - بازگشت به فعالیتی که قصد انجام آن را داشتم.

از خود می‌پرسم: آیا می‌توانم از گفتن "آن را درست انجام بده" یا "کار را تمام کن"، رها شوم؟

فعالیتی که در حال انجام آن هستم، برایم معنادار است.

نمی‌خواهم آن را با عجله، از روی ناچاری یا تنفر انجام دهم.

آیا می‌توانم با پذیرش و کنجکاوی به آن بنگرم؟ آیا می‌توانم

آن کار را با آرامش و مسالمت، توجه و سخاوت انجام دهم؟ آیا

می‌توانم آن را با سادگی و مهربانی درآمیزم؟

بله می‌توانم.

بنابراین روی صندلی می‌نشینم، پشتم را صاف می‌کنم،

انگشتان خود را روی کیبورد قرار می‌دهم، و آنچه را که برایم

مهم است انجام می‌دهم.

\*\*\*

احتمالاً موقع نوشتن، چندین بار توسط افکار و احساساتم

ربوده می‌شوم. غافلگیرم می‌کنند و فراموش می‌کنم که

آگاهانه واکنش نشان دهم. به جای حضور، جداسازی و

انبساط، در مه‌گم می‌شوم، یا تلاش می‌کنم شرایط را کنترل

کنم، یا آنها من را کنترل می‌کنند.

دوباره به خاطر می‌آورم و در حال حضور می‌یابم.

دوباره فراموش می‌کنم.



دوباره به خاطر می آورم.

و به همین نحو. این ماهیت حضور است. لحظات حضور داشتن، ساده است؛ ولی حفظ کردن آن، کاری دشوار است. توجه ما علاقه زیادی به پرسه زدن دارد، برای مدت طولانی تمرکز کردن و ماندن در یک جا، برایش سخت و دشوار است. بنابراین باید گیر انداختن آن را تمرین کنم. توجه یک جا بند نمی شود، وقتی متوجه می شویم فرار کرده است، آن را گیر می اندازیم و برمی گردانیم. کمی بعد در مه گم می شویم، بعد از اینکه متوجه گم شدن خود می شویم، دوباره در حال حضور می یابیم. با احساساتمان به ستیز برمی آییم، بعد از اینکه متوجه می شویم گرفتار و درگیر آنها شده ایم، انبساط می یابیم. این چرخه را چندین بار در طول زندگی تکرار می کنیم. و هرگز به وضعیت کاملی که دیگر نیازی به انجام این کار نباشد، نمی رسیم. هیچ کس، حتی استادان مکتب ذن نیز، همواره و همیشه در حال حضور کامل ندارند. برای همه ما همین طور است: در برخی لحظات در حال حضور داریم و در بقیه لحظات نیستیم.

برخی افراد با توجه به میزان تمرینی که می کنند، بیشتر از سایرین در حال حضور دارند. تاکنون، فقط درباره تمرین بدون آیین و مراسم خاص صحبت کرده ام. تمرین های ذهن آگاهی ساده و سریعی که می توانید در طول روز انجام دهید. ولی اگر واقعاً بخواهید توانایی خود را برای حضور پرورش دهید، شاید بخواهید تمرینی با آیین و مراسم خاص، مثل مدیتیشن ذهن آگاهی (۵۰)، هاتا یوگا (۵۱)، یا تای چی (۵۲) را امتحان کنید. ولی یک تمرین رسمی ذهن آگاهی وجود دارد که به طور غیر قابل باوری تاثیر گذار و سودمند است: ذهن آگاهی تنفس. در این تمرین فقط باید روی تنفس و بازگرداندن آن تمرکز و

توجه کنیم. پیوست ۲ حاوی توصیف مفصلی از این تمرین است.

هشدار: اگر قبلاً هرگز تمرینی مثل این را انجام نداده‌اید، از چالشی که با آن روبه‌رو می‌شوید، متعجب خواهید شد. اگر بتوانید حتی برای ده ثانیه قبل از اینکه توجهتان به چیز دیگری جلب شود، بر روی دم و بازدم خود متمرکز بمانید موفق شده‌اید.

بزرگترین چالش در رشد خویشتن، بی‌نقص‌گرایی است. همگی می‌دانیم که هیچ چیز کاملی وجود ندارد. همگی نقص داریم، همگی اشتباه می‌کنیم، و همیشه جایی برای اصلاح وجود دارد. با این حال، اکثراً تمایل به فراموش کردن آن داریم. ذهنمان بلافاصله می‌گوید که باید سخت‌تر تلاش کنیم، باید بهتر انجام دهیم، و نباید به چیزی کمتر از بهترین، قانع و راضی شویم. و تقریباً بلافاصله، برده ذهن کمال‌گرایی خود می‌شویم. دلواپس، نگران و عصبی، به شدت کار می‌کنیم، از اینکه شاید هنوز به پتانسیل کامل خود دست نیافته باشیم دچار وحشت می‌شویم. هرگز به اینکه اشتباهات را یافته‌ایم، اعتماد نمی‌کنیم و بارها آنها را بازبینی می‌کنیم. برمی‌گردیم و دوباره شروع می‌کنیم، یا به دلیل اینکه هرگز از عهده انتظارات خود بر نمی‌آیم و خود را واجد شرایط نمی‌دانیم، کلاً تسلیم می‌شویم. زمانی که شکست می‌خوریم یا موفق نمی‌شویم، سنگدل می‌شویم؛ شلاق خود را بیرون می‌کشیم و احمقانه و بی‌رحمانه خود را می‌زنیم.

بی‌گمان، بی‌نقص‌جویی، نوع دیگری از داستان "به اندازه کافی خوب نیست" است. مانند تمام داستان‌هایی که نام بردم: داستان‌های "فریب"، "خسته‌کننده"، "بسیار دشوار" و "زمان ناکافی". داستان "به اندازه کافی خوب نیست"، به

وضوح هزاران شکل متفاوت به خود می‌گیرد، ولی شیوه برخورد با آنها مشابه و یکسان است: به آنها توجه می‌کنیم و برایشان اسم انتخاب می‌کنیم.

تلاش برای کامل بودن کمکی نمی‌کند. مهارت‌های ذهن آگاهی هرگز نمی‌توانند کامل شوند، آنها فقط می‌توانند بهتر شوند و هر لحظه از تمرین، تغییری به وجود می‌آورند. حتی اگر کل یک هفته در مه گم شده باشیم - یا حتی یک ماه یا یک سال - لحظه‌ای که خودمان را غافلگیر کنیم، آزاد می‌شویم. در انتخاب کردن آزاد خواهیم بود. می‌توانیم انتخاب کنیم که در مه بمانیم، یا کاری به مراتب رضایت‌بخش‌تر انجام دهیم: توجه کردن به داستان، اسم انتخاب کردن برای آن و بازگشت به زمان حال.

اکنون، می‌خواهم اقرار کنم زمانی که این دانش را برای خودم به کار بردم، فضای کافی برای اصلاح و پیشرفت در اختیارم قرار گرفت. من روزهای خوب و روزهای بد، لحظات سخت و لحظات فوق‌العاده‌ای را پشت سر گذاشتم. ولی، با گذشت زمان، بهتر شدم. در حال حاضر، خیلی کمتر از گذشته در حال فرار کردن از شکاف واقعیت هستم - خیلی کمتر از گذشته در حال مبارزه و ستیز و شکایت کردن از آن هستم. در عوض، تمایل دارم تا به حال برگردم و با چشمانی کنجکاو، به زندگی خود در این لحظه بنگرم و از خود این سؤال را بپرسم: "در مواجهه با این شکاف، چه موضعی می‌خواهم بگیرم؟"

## بخش چهارم: موضع بگیرید

فصل چهاردهم: هدف من چیست؟

فصل پانزدهم: رنج و معنا

فصل شانزدهم: چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟

فصل هفدهم: چهار رویکرد

فصل هیجدهم: در دست گرفتن زغال داغ

فصل نوزدهم: هیچ گاه دیر نیست

## فصل چهاردهم: هدف من چیست؟

در اواسط دهه بیست سالگی ام، اغلب به خودکشی فکر می کردم. افرادی که در آن زمان من را می شناختند، همیشه از شنیدن این حرف متعجب می شوند. به قدری در پنهان کردن احساساتم موفق بودم که دوستان، اعضای خانواده و همکارانم هیچ تصویری از میزان بدبختی من نداشتند. توانسته بودم اطرافیانم را متقاعد کنم که فردی خوشحال، راضی و کامیاب هستم.

قطعاً از دید یک ناظر بیرونی، هیچ دلیلی برای بدبخت بودن من وجود نداشت. اتفاقاً وانمود می کردم که همه چیز خوب است. من از کشور بارانی و سرد انگلیس به استرالیا ی گرم و آفتابی مهاجرت کرده بودم. یک خانه دوست داشتنی دریکی از محله های شیک ملبورن، یکی از شورانگیزترین شهرهای دنیا، خریده بودم. به عنوان یک پزشک جوان، شغل بسیار قابل احترام، مهیج و پردرآمدی داشتم. همچنین یک سرگرمی رضایت بخش و غیرعادی داشتم: کمدی استندآپ (۵۳). در

کلوپ‌های ملبورن به عنوان "دکتر راس" نقش اجرایی کردم، که نه تنها آدرنالین مرا افزایش می‌داد، بلکه درآمد، تحسین، و شهرت کمی نیز برایم به وجود آورده بود.

با وجود این، بسیار غمگین بودم. برای این ناخشنودی دلایل زیادی وجود داشت، مهم‌ترین آنها، "انتقادکننده درونی" سخت‌گیر من بود: جریان مداومی از افکار قضاوت‌کننده نسبت به خودم. اما در درجه اول و از همه مهم‌تر حس نافرمانی بی‌معنایی بود.

اغلب در شگفت بودم که "دلیل اینها چیست؟". مسلماً من شغل خوب، خانه خوب، درآمد خوب، و سرگرمی خوب داشتم، ولی که چی؟ همین؟ زندگی همه‌اش این بود؟ شیوه‌های مسرت‌بخشی مثل خریدن لباس، کتاب، و CD؛ رفتن به سینما؛ غذا خوردن در بهترین رستوران‌ها؛ سرگرمی‌های جالب، مثل غواصی با اسکوبا؛ رفتن به تعطیلات خارق‌العاده و از این قبیل هم راضی‌ام نمی‌کرد. با وجودی که همه آنها لذت‌بخش بودند، هیچ‌کدام من را شاد و راضی نمی‌کردند. اصلاً هدفی نداشتم. فقط در حال سپری کردن روزها بودم، نیازهای خود را برآورده می‌کردم و تلاش می‌کردم خوشحال باشم. قطعاً زندگی چیزی بیش از این بود.

سرانجام احساس ناخشنودی مرا به پژوهش و تحقیق وادار کرد: سفری برای یافتن پاسخ‌ها، نه فقط برای خودم، بلکه برای بسیاری از بیماران که متوجه شدم آنها نیز ظاهراً با این مسائل درگیر هستند. آنچه که کشف کردم این بود، برای یافتن پاسخ‌های مهم، ابتدا باید چند پرسش مهم از خود پرسید:

- چه چیزی واقعاً و عمیقاً برای من مهم است؟
- چه چیزی در زندگی آنقدر برایم مهم است که زمان

- زندگی ام را برای آن صرف کنم و پای آن بایستم؟
  - چه جور انسانی می خواهم باشم؟
  - چگونه می خواهم با خودم، بقیه، و جهان پیرامونم رفتار کنم؟
  - کدام کیفیت‌های فردی را می خواهم در زندگی پیروانم؟
- قبل از خواندن ادامه مطالب، لحظه‌ای به این "پرسش‌های مهم" درباره زندگی خود فکر کنید.

\*\*\*

حضور در زمان حال و معنا، دویار صمیمی هستند. معنا به زندگی ما جهت می دهد، و حضور به ما امکان می دهد از سفر خود بهترین استفاده را ببریم. اگر شما حضور بدون معنا دارید، مثل این است که در قایقی بدون بادبان نشسته‌اید: بدون کنترل جهت و دستخوش طوفان و حوادث طبیعی. بسیاری از افراد در موضوع‌های بیرون از خود، مثل رابطه عاطفی یا شغل به دنبال معنا می گردند. ولی در حقیقت معنا چیزی است که در درون خودتان به آن دست پیدا می کنید.

من در اوایل کارم به عنوان یک پزشک متوجه صحت این موضوع شدم. شاید شما انتظار داشته باشید که شغل پزشکی همراه با هدف‌های ازپیش تعیین شده‌ای مثل مراقبت از دیگران، درمان بیماری‌ها و همدردی نسبت به آنها همراه باشد. اما لزوماً این چنین نیست. من از اعتراف به این موضوع که به عنوان یک پزشک تازه کار، فاقد همدردی نسبت به بیمارانم بودم، شرمنده هستم. من از آنها جدا بودم و به افکار و احساسات آنها توجهی نمی کردم. خودم را مسئول درمان و بیرون فرستادن آنها از بیمارستان، در اسرع وقت با استفاده از بهترین و مؤثرترین شیوه‌های درمانی می دانستم. بنابراین، اگر

آنها بیمارتر می شدند یا سریع درمان نمی شدند، به جای احساس همدردی نسبت به آنها، عصبانی می شدم؛ من آنها را به چشم در دسر می دیدم و همین موضوع کار مرا دشوارتر می کرد. ایده ایجاد یک ارتباط عمیق و مشفقانه با بیمارانم، هرگز حتی به ذهنم هم نرسیده بود. در مواقع نادری که همکارانم را با دلسوزی و صمیمیت، در حال گفتگو با یک بیمار می دیدم، با شگفتی سر تکان می دادم و می گفتم: "کی وقت این کارها را دارد؟!"

علت نارضایتی من از کارم، جدا بودن و بی عاطفه بودنم نسبت به بیمارانم بود و زمان زیادی طول کشید تا متوجه این موضوع شدم. به طور غیرمنتظره‌ای، یک فیلم هالیوودی به نام دکتر (۵۴) با بازی ویلیام هارت (۵۵) اولین بار چشمان مرا باز کرد. فیلم دکتر بر اساس داستانی واقعی از زندگی یک جراح قلب ماهر است که فاقد حس همدلی و شفقت نسبت به بیمارانش بود. وقتی به سرطان گلو مبتلا می شود و پزشکی بسیار شبیه خودش، از نظر فنی ماهر ولی سرد و بی عاطفه درمان او را به عهده می گیرد، همه چیز تغییر می کند. او این را نمی پسندد و بنابراین تحت درمان پزشک دیگری که مهربان و مشفق و دلسوز است، قرار می گیرد. نمی خواهم کل داستان فیلم را بازگو کنم، پیشنهاد می کنم خودتان فیلم را ببینید. با این حال، می توانم به شما بگویم که در پایان فیلم، این جراح قلب به اهمیت شفقت پی می برد.

وقتی برای اولین بار فیلم دکتر را در سال ۱۹۹۴ دیدم، به عنوان یک پزشک عمومی در یک مطب خصوصی کار می کردم. این فیلم مانند یک جرعه ناگهانی ذهنم را روشن کرد. با خود فکر کردم: "می خواهم فردی دلسوز، مهربان و پراحساس باشم." و درست روز بعد، آن صفات و ویژگی‌ها را آگاهانه به کارم اضافه

کردم. سرعت مشاوره‌هایم را کم کردم تا بتوانم برای سؤال کردن درباره احساسات، همدردی با دردها و ترس‌های بیمارانم وقت بگذارم و حرف‌هایم را با حرکات دست و مهربانی و شفقت قرین کردم.

نتایج شگفت‌آوری به دست آوردم. نه تنها بیمارانم واکنش مثبتی نشان دادند، بلکه کارم به مراتب رضایت‌بخش‌تر و پرمعناتر شد.

با این حال، این تغییر نتایج دیگری هم داشت که خیلی دور از ذهن نبود. زمانی که به شیوه دلسوزانه‌تری طبابت کردم، زمان مشاوره‌هایم بیشتر و بیشتر شد. در سال‌های ابتدایی کارم به عنوان پزشک عمومی، زمان مشاوره‌هایم به طور میانگین هشت دقیقه بود، ولی در مدت یک سالی که این تغییر را در نگرشم به وجود آوردم، هر جلسه مشاوره به طور متوسط ۳۰ دقیقه طول می‌کشید. در طول یک جلسه، ما حداقل نیمی از زمان را به جای صحبت کردن در مورد وضعیت سلامتی و بیماری، درباره احساسات، چالش‌ها، آرزوها، رؤیاها، و آرمان‌های بیمارم صحبت می‌کردیم. همه چیز خوب و عالی بود، تنها موضوعی که پیش‌بینی نکرده بودم این بود که: هر چقدر مشاوره‌هایم طولانی‌تر می‌شد، درآمد کم‌تر می‌شد.

سال‌ها پیش در استرالیا، سیستم مراقبت‌های بهداشتی به این صورت کار می‌کرد که درآمد پزشک‌های عمومی که تعداد زیادی بیمار را برای زمان کوتاهی ویزیت می‌کردند، نسبت به پزشک‌هایی که تعداد بیمار کمتری را در زمان طولانی‌تر ویزیت می‌کردند، بیشتر بود. بنابراین در زمانی که من برای هر بیمار به طور متوسط ۳۰ دقیقه زمان می‌گذاشتم، مقدار درآمد نصف شد! ولی متوجه شدم که واقعاً اهمیتی برای من ندارد.



چرا؟ زیرا به مراتب راضی تر و خوشحال تر بودم. زندگی ام غنی تر شده بود درست است که پول کمتری دریافت می کردم، اما ارزشش را داشت. در واقع وقتی متوجه مقدار رضایت بخشی این رابطه مشفقانه شدم، شغلم را تغییر دادم تا بتوانم زمان بیشتری را بدین شکل سپری کنم: تصمیم گرفتم روان درمانگری را بیاموزم. می خواهید بدانید مقدار درآمد چه شد؟ درست است، درآمد حتی به کمتر از یک سوم میزانی که یک پزشک عمومی بودم، افت پیدا کرد. با وجود این، همان قدر که مقدار درآمد کاهش پیدا کرد، حس رضایت مندی من افزایش یافت و به همین دلیل هرگز یک بار هم از آن تصمیم پشیمان نشده‌ام. مسیر طولانی و پرپیچ و خمی را گذراندم، که نهایتاً به زندگی بسیار غنی تر و کامل تری (و به نوشتن کتاب‌هایی مثل همین کتاب) منجر شد و صحت این ضرب‌المثل قدیمی را که پول شادی نمی‌آورد تأیید کرد. (این ضرب‌المثل قدیمی، تاکنون از طریق بسیاری تحقیقات علمی معتبر تأیید شده است.)

## یافتن معنا

هر اقدامی که می‌کنیم، از شستن ظرف تا خوردن بستنی، از ادواج کردن تا پر کردن اظهارنامه مالیاتی، از به خواب رفتن جلوی تلویزیون در اواخر شب تا پیاده روی صبحگاهی، همگی در راستای رسیدن به هدف خاصی است. زیربنای هر کدام از این فعالیت‌ها نوعی معنا و هدف است. ما برای رسیدن به اهدافمان اقدام می‌کنیم. ولی چند وقت یک بار از قصد و هدف خود آگاه می‌شویم؟ و چند وقت یک بار اقدامات آگاهانه برای رسیدن به هدفی بزرگ‌تر انجام می‌دهیم؟

پاسخ اکثر ما به این دو پرسش "نه اکثر مواقع" است. به جای انتخاب آگاهانه برای اینکه چه کاری را انجام دهیم و چگونه شروع به انجام آن کنیم، تمایل به سپری کردن و گذراندن زندگی به صورت خودکار داریم. در این صورت ممکن است روزهایمان را با انجام فعالیتی که خیلی هم رضایت بخش نیست، سپری کنیم. البته، اگر آگاهانه فعالیت‌های خود را بایک هدف مشخص هم‌راستا کنیم - به دلیل و معنایی که شخصاً برایمان اهمیت دارد - در این زمان همه چیز تغییر می‌کند. زندگی ما آکنده از معنا می‌شود. حس هدفمندی، حسی از ایجاد زندگی دلخواه را پرورش می‌دهیم. حسی از شور و اشتیاق و رضایت‌مندی را تجربه می‌کنیم که کلاً در زندگی اتوماتیک‌وار به دست نمی‌آید.

زمانی که از مراجعانم درباره معنا و هدفشان در زندگی سؤال می‌کنم، اکثراً دچار سردرگمی و اضطراب می‌شوند. بنابراین من برای آنها "پرسش‌های مهم" را که قبلاً ذکر کردم، مطرح می‌کنم که آنها را وادار به فکر کردن می‌کند. این فرایند در ACT، با عنوان شفاف کردن ارزش‌ها شناخته می‌شود. فرایندی بسیار بااهمیت که باید به آن توجه کرد، زیرا این ارزش‌ها هستند که زندگی ما را معنادار و هدفمند می‌کنند. خوب، ارزش‌ها دقیقاً چه هستند؟ آنها ژرف‌ترین امیال و خواسته‌های قلبی‌تان برای چگونه عمل کردن به عنوان یک انسان هستند. آنها کیفیت‌هایی هستند که می‌خواهید به اقدامات خود اضافه کنید. ارزش‌ها با اهداف تفاوت دارند. اهداف زندگی می‌توانند تکمیل شوند یا به دست بیایند و از لیست حذف شوند. ارزش‌ها به دست آوردنی نیستند بلکه تا روزی که زنده هستید باقی می‌مانند.

درک این موضوع تنها برای شما سخت نیست. ما در یک

جامعه هدف محور و نه ارزش محور، زندگی می کنیم. در واقع، وقتی افراد از واژه "ارزش ها" (۵۶) استفاده می کنند، منظورشان قوانین یا اهداف است، پس اجازه دهید که من تفاوت بین آنها را روشن و شفاف کنم. ارزش ها مشخص می کنند که شما چگونه می خواهید رفتار کنید، در حالی که اهداف مشخص می کنند که شما چه چیزی را می خواهید به دست آورید. به دست آوردن یک شغل خوب، خریدن خانه بزرگ، یافتن شریک زندگی، ازدواج کردن، و بچه دار شدن همگی جزو اهداف به شمار می آیند. وقتی آنها را به دست آوردید، می توانند از لیست حذف شوند: "انجام شد!". در مقابل، ارزش ها تعیین می کنند که در هر قدم در مسیرتان به سمت اهداف، چگونه می خواهید حرکت کنید، چگونه می خواهید رفتار کنید؛ چه به هدف دسترسی پیدا کنید چه نکنید.

برای مثال، اگر ارزش های شما دوست داشتن، مهربان بودن، و دلسوز بودن است، حتی اگر هرگز به هدفتان برای یافتن همسر یا داشتن فرزند نرسید، می توانید از همین الان تا همیشه طبق این ارزش رفتار کنید و عمل کنید. البته، ممکن است بدون داشتن مهربانی، محبت و شفقت به هدف داشتن همسر و فرزند برسید. به همین نحو، حتی اگر شغلی کاملاً مزخرف داشته باشید، اما ارزش هایی نظیر مبتکر، کارآمد، اجتماعی، بادقت و مسئولیت پذیر بودن داشته باشید، می توانید از همین حالا تا همیشه طبق ارزش هایتان عمل کنید. از طرف دیگر، می توانید شغلی عالی داشته باشید ولی همه ارزش های ذکر شده را نادیده بگیرید.

اکنون فرض کنید می خواهید دوست داشتنی و محترم باشید. آیا اینها ارزش هستند؟ نه، آنها اهداف هستند! آنها همگی درباره تلاش برای به دست آوردن چیزی است - در این مورد تلاش

برای به دست آوردن عشق و احترام از دیگران است. این اهداف (یا "خواسته‌ها" (۵۷)) خارج از کنترل ما هستند؛ ما نمی‌توانیم کسی را وادار کنیم تا ما را دوست داشته باشد یا به ما احترام بگذارد. در حقیقت، هر چه بیشتر تلاش کنیم تا کسی را وادار به دوست داشتن یا احترام گذاشتن کنیم، احتمال کمتری دارد که این فرد آن را انجام دهد. از طرف دیگر، ارزش‌های شما نحوه عملکردتان برای دنبال کردن آن اهداف هستند، صرف‌نظر از اینکه به آنها دست یابید یا نه. تمایل به دوست داشتنی و مورد احترام بودن ارزش است؛ می‌توانیم بر اساس این تمایل با خود و دیگران، بر پایه احترام و شفقت رفتار کنیم. ولی اینکه دوست داشتنی یا مورد احترام باشیم، اهداف (یا "خواسته‌ها" یا "نیازها" (۵۸)) هستند که خارج از کنترل ماست. با وجود این، به یک نکته توجه کنید که اگر ما با خود و دیگران با عشق و احترام رفتار کنیم، احتمال زیادی وجود دارد که در عوض مورد عشق و احترام متقابل آنها نیز قرار بگیریم. (البته هیچ تضمینی نیست، برخلاف افسانه‌ها زندگی همیشه پایان خوشی ندارد.)

پس تکلیف قوانین (۵۹) چه می‌شود؟ چگونه قوانین را از ارزش‌ها تمایز دهیم؟ قوانین را معمولاً می‌توان به وسیله کلماتی شبیه "درست"، "غلط"، "خوب"، "بد"، "باید"، "نباید"، "بایستی"، "لازم است"، و "قاعدتاً" شناسایی کرد. قوانین چگونه زیستن و شیوه درست و غلط انجام کارها را مشخص می‌کنند. ارزش‌ها این گونه نیستند؛ ارزش‌ها به سادگی کیفیت مطلوب رفتار بیرونی را توصیف می‌کنند. بنابراین، "تو نباید قتل کنی"، یک ارزش نیست؛ یک قاعده است که باید و نباید، درست و غلط را به شما می‌گوید.

ارزش‌های زمینه‌ساز این قواعد و قوانین، دلسوزی (برای سایر

انسان‌ها) و احترام (برای زندگی انسان) است.

البته ما می‌توانیم از ارزش‌ها برای تعیین قاعده‌ها استفاده کنیم، ولی لازم است که روشن کنیم که آنها یکی نیستند. از آنجایی که شیوه‌های بسیار متفاوتی برای عمل کردن طبق ارزش‌ها وجود دارد، ارزش‌ها به ما حس آزادی می‌دهند. در مقابل، قاعده‌ها به ما حسی از الزام یا تعهد می‌دهند؛ آنها شاید وبال ما باشند و انتخاب‌های ما را محدود کنند. فرض کنید که یکی از ارزش‌های ما، مهربان و بخشنده بودن است و به این دلیل به افراد کمک می‌کنیم. حالا فرض کنید که به دلیل اینکه ما تحت تأثیر قوانین سفت و محکم هستیم: "این کار درستی است که باید انجام بدهم"، "من باید این کار را بکنم"، "من مدیون آنها هستم" یا "من موظف هستم"، به افراد کمک کنیم. اگر دو نگرش را مقایسه کنید متوجه می‌شوید که شیوه اول مملو از آزادی و انرژی است، ولی نگرش دوم اغلب محدودکننده، از بین برنده انرژی و ناگوار است.

ارزش‌ها، اهداف و قاعده‌ها بسیار مهم هستند و ما می‌توانیم به بهترین شکل از آنها در زندگی استفاده کنیم، ولی لازم است تفاوت‌هایشان را به خاطر بسپاریم تا بتوانیم آنها را در شیوه‌های متفاوت برای اهداف متفاوت به کار ببریم. برای مثال، می‌توانیم از ارزش‌ها، برای تعیین اهداف، برای هدایت اقدامات خود، و برای کمک به ایجاد قاعده‌های سودمند (مثل اصول اخلاقی، اخلاقیات و آیین رفتار) استفاده کنیم.

این مسائل درباره ارزش‌ها، اهداف و قواعد با شکاف واقعیت چه ارتباطی دارد؟ خوب، هنگامی که لنگر می‌اندازیم، لازم است برای مقابله و ایستادگی در مقابل درد و رنج به وجود آمده اقدامی کنیم. در تسلیم شدن حس رضایت‌مندی وجود ندارد. بنابراین وقتی زندگی از ما سؤال می‌کند: "برای چه

می خواهید تحمل و بردباری کنید؟"، ما می توانیم پاسخ را در ارزش هایمان پیدا کنیم: "می خواهم به انسانی تبدیل شوم که واقعاً می خواهم باشم، می خواهم طبق ارزش های موجود در اعماق قلبم، با مسائل برخورد کنم." از طریق این پاسخ، ما زندگی مان را با هدف و معنا سرشار می کنیم. ما انگیزه ای برای زندگی به وجود می آوریم و به آن معنا می دهیم.

اگر هنوز این موضوع برای شما خیلی قابل درک نیست یا مفهوم را درک کرده اید ولی به ارزش های خود کاملاً آگاه نیستید، نگران نباشید، کاملاً طبیعی است. در فصل بعدی، تمرین کوچکی وجود دارد که قطعاً موضوع را شفاف خواهد کرد. در ضمن، روی لیست پرسش های مهم آغاز این فصل، بیشتر تأمل کنید، و ببینید آیا ارتباطی بین پاسخ های شما و گفته دانشمند انگلیسی سر همفری داوی (۶۰) وجود دارد:

زندگی نه از فداکاری ها یا وظایف بزرگ، بلکه از چیزهای کوچکی که لبخند بر لبمان می آورند، و مهربانی ها، و تعهدات کوچکی که از روی عادت ارائه می شوند ساخته می شود. همان چیزهایی که فاتح می شوند و قلب را تسخیر می کنند و موجب آسایش می شوند.

## فصل پانزدهم: رنج و معنا

زندگی هم مهربان است و هم بی رحم؛ و با وعده های سخاوتمندانه، هم شگفتی و هم وحشت به ما ارزانی می کند. زمانی که به عنوان پزشک عمومی کار می کردم، با افراد بسیاری روبه رو شدم که در زندگی، به طور وحشتناکی رنج و عذاب کشیده بودند. کودکانی را دیدم که در اثر آتش سوزی

زشت و بدریخت شده بودند و نوزادانی که مبتلا به بیماری‌های کشنده بودند. افراد بالقوه توانمندی را دیدم که بیمار و معلول شده بودند؛ و ذهن‌های تیزهوش و درخشانی که به زوال عقل دچار شده بودند. من بدن‌هایی را دیدم که در اثر حوادث یا خشونت بدشکل و معیوب شده بودند. من با پناهندگانی برخورد کردم که بعد از تجاوز، شکنجه و یا از دست دادن بیشتر افراد خانواده‌شان، برای دوباره ساختن زندگی خود تلاش و مبارزه می‌کردند. من مادران پریشان و سوگواری را دیدم که نوزاد مرده خود را بغل کرده بودند و از شدت غم و اندوه می‌نالیدند. مردانی که از درد پوست تاول‌زده و زخم‌هایی که عفونت کرده بودند، گریه می‌کردند، و زنانی با استخوان‌های شکسته و آغشته به خون دیدم. افرادی را که کور، ناشنوا، معلول، به شدت بیمار یا تازه بیمار شده بودند، بسیار دیده‌ام. در میان همه این درد و رنج‌ها، شجاعت، مهربانی و دلسوزی را مشاهده کردم. افرادی را دیدم که به یکدیگر، به خانواده‌های گرفتار بحران، به دوستان و همسایگان خود کمک می‌کنند و دست آنها را می‌گیرند. من شاهد زنان و مردانی بودم که با وجودی که در شرف مرگ بودند، بزرگی، عشق و محبت از قلب‌های شکسته آنها جاری بود. من به والدینی برخورد کردم که زندگی‌های درهم‌شکسته خود را به آهستگی بازسازی می‌کردند و به دنبال یافتن نیرو و قدرتی در زندگی، برای استقامت کردن و رشد کردن بودند.

با اینکه بارها شاهد به وجود آمدن عشق و اشتیاقی شدید در بین بحرانی از درد و رنج بوده‌ام، اما باز هم دیدن آن برایم شگفت‌آور است. اغلب یک بحران و حشتناک، بهترین را برای ما به ارمغان می‌آورد. ما را وادار می‌کند که قلب‌های خود را بگشاییم و قدرت درونی خویش را کشف کنیم.

واضح است که هیچ کس شکاف واقعیت را نمی خواهد و آن را دوست ندارد. عملاً، هر چقدر شکاف بزرگ تر باشد، بیشتر از آن متنفر هستیم و برای خلاص شدن از آن بیشتر تلاش می کنیم. ولی همه ما می توانیم واکنش خود را در بحران های عظیم انتخاب کنیم. ممکن است دچار تردید شویم یا خودمان را سرزنش کنیم ولی با این حال، فقط با یافتن شجاعت و قدرت فراوانی که در خود سراغ داریم، از عهده برخورد با آن بر می آییم.

متأسفانه، اکثراً فقط زمانی که واقعیت به ما ضربه می زند و ما را زیر لگد له می کند، این قدرت های درونی را کشف می کنیم. پس چرا منتظر باشیم که این اتفاق بیفتد؟ چرا همین الان به قلب خود رجوع نکنیم و دلیل خود را برای ادامه دادن به زندگی، روشن نکنیم تا بتوانیم اقداماتمان را با هدفی مشخص هم راستا کنیم؟ به این ترتیب، اگر شکاف واقعیتی برای ما به وجود بیاید، برای روبه رو شدن با آن آماده هستیم. این آمادگی به این دلیل برای ما اهمیت دارد که با داشتن حس قوی هدفمندی در زندگی، صلح و آشتی با شکاف واقعیت و جا باز کردن برای درد و رنجی که به همراه دارد، آسان تر است؛ در این صورت با وجود داشتن رنج زیاد، با انجام اقدامات معنادار، قادر به یافتن شور و سرزندگی خواهیم بود. بدون داشتن حس هدفمندی، در مواجهه با رنجی بیش از حد بزرگ، می توانیم به آسانی از زندگی دلسرد شویم، ناامید شویم، بی حرکت روی زمین بیفتیم، یا زندگی خود را در حالت انتظار نگه داریم. ولی اگر زمانی را صرف جستجوی معنی در زندگی خود کنیم، احتمال خیلی کمی وجود دارد که در شرایط دشوار، تسلیم یا دلسرد شویم.

همان طور که قبلاً گفتم، وقتی از مراجعانم درباره معنا، هدف،



یا ارزش‌ها سؤال می‌کنم، آنها معمولاً مضطرب، هاج و واج و مبهوت می‌شوند و چیزی برای گفتن ندارند. در این مواقع، اغلب از آنها می‌خواهم که تمرین "لحظه شیرین" را انجام دهند. این تمرین توسط روان‌شناس برجسته‌ای به نام کلی ویلسون (۶۱) ابداع شده که مربی من نیز بوده است. اکنون از شما می‌خواهم که نسخه ساده‌شده آن را امتحان کنید.

## لحظه شیرین

ابتدا، یک خاطره شیرین را به ذهن بیاورید - یک خاطره جدید یا خاطره‌ای از گذشته دور که طعم شیرین زندگی را در خود داشته باشد (بله، ولو اینکه زندگی شما حاوی رنج و اندوه زیادی بوده، حتماً کمی ارزشمندی و شیرینی نیز به همراه داشته است). این خاطره لزوماً نباید پرهیجان و شگرف باشد. می‌تواند یک اتفاق مهم، مثل اسکی کردن در کوه‌های آلپ سوئیس، کوه‌نوردی در هیمالیا، بغل کردن بچه تازه متولد شده‌تان، یا داشتن رابطه پرشور و هیجان با همسرتان باشد. یا حتی می‌تواند اتفاق بسیار ساده‌ای مثل نوشیدن قهوه تازه دم‌شده و خواندن روزنامه در کافه، یا دوچرخه‌سواری در یک عصر آفتابی در پارک، یا تنیس بازی کردن با یک دوست، یا کتاب خواندن در ساحل، یا بغل کردن یک فرد دوست‌داشتنی، یا گوش دادن به موزیک مورد علاقه و به طور کلی هر اتفاقی که تداعی‌کننده طعم و غنای یک زندگی است، باشد.

اکنون چشم‌های خود را ببندید و خاطره را تا جای ممکن قوی و زنده تصور کنید، گویی در حال اتفاق افتادن در اینجا و اکنون است. ببینید آیا می‌توانید شیرینی آن را بچشید، آن را

جذب کنید و به آن اجازه دهید در وجودتان جاری شود و از سرشار بودن زندگی در آن لحظه، قدردانی کنید. ممکن است در زمان انجام این کار متوجه شوید که شیرینی این خاطره با رنج درآمیخته شده است. ممکن است با کمی غم، اشتیاق، یا حسرت روبه‌رو شوید. این موضوع خیلی تعجب‌آور نیست، زیرا معمولاً هر آنچه را که ارزشمند می‌دانیم، برایمان درد و رنج به همراه دارد. بنابراین، زمانی که شما درگیر این خاطره می‌شوید، آن را بپذیرید و برای همه آنچه که برانگیخته می‌شود، اعم از شیرینی و اندوه، خوشی و رنج جا باز کنید. وقتی به انتهای این پاراگراف رسیدید، کتاب را کنار بگذارید، ستون فقرات خود را راست کنید، اجازه دهید شانه‌هایتان آزاد و شل شوند، و پاهایتان را به آرامی روی زمین فشار دهید. چشم‌هایتان را ببندید و عمیق و آرام نفس بکشید. هنگامی که آرامش و تمرکز پیدا کردید، خاطره‌ای را که انتخاب کرده بودید دوباره با جزئیات واضح در ذهن مجسم کنید. حداقل دو یا سه دقیقه و یا بیشتر زمان بگذارید. هم‌زمان با زنده کردن این خاطره، با دقت به درون خود بنگرید و آن را کاوش کنید و به آنچه که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببوئید، توجه کنید. و از آن شیرینی لذت ببرید - واقعاً حسش کنید، و همان‌طور که این کار را انجام می‌دهید، برای همه آنچه که برانگیخته می‌شود، جا باز کنید.

\*\*\*

خوب، نظرتان در مورد این تمرین چه بود؟ لذت بخش بود؟ آیا در شما غم یا هیجانات دردناک دیگری برانگیخته شد؟ اگر چنین است، آیا شما آنها را پذیرفتید و به آنها فضا دادید؟ البته این فقط، بخش اول تمرین بود. برای انجام بخش دوم، باید

دوباره آن خاطره را به ذهن بیاورید، درست و حسابی به خودتان نگاهی کنید، و مراحل زیر را انجام دهید:

- دقت کنید در آن خاطره، مشغول انجام چه کاری هستید.
- دقت کنید در آن خاطره، چگونه رفتار می کنید.
- دقت کنید در آن خاطره، چه ویژگی های شخصیتی از خود به نمایش می گذارید.
- دقت کنید در آن خاطره، ماهیت ارتباط شما با کاری که در حال انجام آن هستید، چگونه است: آیا شما در رابطه هستید یا جدا، مجذوب آن شده اید یا نه؟
- دقت کنید در آن خاطره، با خود، دیگران و جهان پیرامون خود چگونه رفتار می کنید.
- سپس برای چند دقیقه به پرسش های زیر بیندیشید:
- آن خاطره کدام ویژگی های شخصیتی مطلوبتان را که دوست دارید نمایانده شود آشکار می کند؟
- آن خاطره درباره شیوه ایده آلی که دوست دارید آن گونه رفتار کنید، چه پیشنهادی دارد؟

**سه حرف C: رابطه (Connection)، توجه (Care)، و مشارکت (Contribute)**

از دیدگاه ACT، چیزی به نام ارزش "درست" یا ارزش "غلط" وجود ندارد. برای مثال، فرض کنید می خواهید دوست داشتنی، دلسوز، خودانگیخته، سخاوتمند، حمایت گر، اغواگر، یا بخشنده باشید: این ارزش ها با هیچ معنای عینی، ارزش "درست" نیستند. اگر جامعه ارزش های شما را "خوب" قضاوت کند، "فضیلت" نامیده می شوند. اما خود ارزش ها، مانند سلیقه ما در پیتزا، بستنی، یا مشروب نمی توانند

"درست" یا "غلط" باشند. ارزش‌ها شبیه سلیقه چشایی ما در غذا و نوشیدنی، به سادگی علایق و اولویت‌های ما را بیان می‌کنند: شیوه‌ای که می‌خواهیم همیشه آن‌گونه رفتار کنیم. به همین دلیل، هرگز هیچ درمانگریا مربی ACT نمی‌تواند به شما بگوید که طبق کدام ارزش‌ها زندگی کنید - فقط خودتان می‌توانید آن را انتخاب کنید. با این حال، قصد دارم اطلاعاتی را با شما در میان بگذارم، به این امید که بتوانم به شما در مشخص کردن ارزش‌هایتان کمکی کنم. برای یافتن ارزش‌های افراد، از هزاران نفر درباره ارزش‌هایشان سؤال کردم و زمانی که آنها را کنار هم قرار دادم، پاسخ‌های آنها معمولاً در سه عنوان اصلی قرار می‌گیرد: "رابطه (Connection)"، "توجه (Care)"، و "مشارکت (Contribute)". قطعاً خاطره محبوبی که شما اندکی پیش در ذهن مجسم کردید، حاوی همه یا برخی از این سه ارزش است. پس اجازه دهید از شما سؤال کنم:

در این خاطره، آیا شما عمیقاً در ارتباط بودید؟ آیا شما با فرد، یا با طبیعت، یا با نوعی غذا یا نوشیدنی یا هنر یا موزیک در ارتباط بودید؟ آیا شما با نوعی فعالیت، اعم از فیزیکی، ذهنی، یا فعالیتی خلاقانه در ارتباط بودید؟ آیا شما با بدن، ذهن، یا روح خودتان در ارتباط بودید؟

در این خاطره، آیا شما به کسی، چیزی، یا فعالیت خاصی توجه کردید؟ آیا قلبتان را گشوده بودید؟ آیا شما با چیزی که برایتان اهمیت دارد، در ارتباط بودید؟ آیا شما نسبت به خود یا دیگران ابراز نگرانی یا محبت می‌کردید؟ آیا شما با فرد یا شیء مهم و با ارزشی که برای شما حائز اهمیت است در ارتباط بودید؟ و در این خاطره، آیا شما با کسی یا چیزی مشارکت می‌کردید؟ آیا شما در شادی و سلامتی خودتان مشارکت می‌کردید؟ آیا

شما در حال مشارکت کردن، حمایت کردن، پرورش دادن، کمک کردن، و عشق ورزیدن به بقیه بودید؟ آیا شما به طبیعت توجه می کردید یا مراقب محیط بودید؟ آیا شما به جسم، ذهن، یا روح خودتان توجه می کردید؟ آیا شما برای دیگران چیزی خلق می کردید تا آن را تحسین و قدردانی کنند یا با آنها در یک تیم، گروه، یا جامعه مشارکت می کردید؟ آیا شما موضوع خاصی را با فرد محبوبی در میان می گذاشتید؟ آیا مهربان، گرم، یا با محبت بودید؟ آیا عشق، شوق، کنجکاوی، شجاعت، یا خلاقیت ارزانی می کردید؟

\*\*\*

همان طور که قبلاً ذکر کردم، سه حرف C ارزش های "درست"، یا "بهترین" ارزش ها، یا ارزش های "بهتر" نیستند، و لازم نیست آنها را قبول داشته باشید یا آنها را مثل ارزش های خودتان بپذیرید. هر چند که، سه حرف C بسیار رایج هستند و بسیاری افراد، آنها را به عنوان نقطه شروعی برای هدفمند زیستن سودمند می دانند. (به همین دلیل همواره و در هر دوره از تاریخ بشر، در تمامی مسیرهای رشد فردی، مذهبی، و معنوی، در میان بسیاری از جوامع، با آنها روبه رو خواهید شد.) به وضوح، ارزش های انسانی بسیاری وجود دارد. (در واقع، شما می توانید در تمرین پیوست ۳، لیست ۵۸ ارزش متداول را پیدا کنید!) با این حال، اگر دقت کنید، متوجه خواهید شد که تقریباً همه ارزش ها مبتنی بر سه حرف C هستند. برای مثال، ریشه ارزش هایی مثل عشق، دلسوزی، مهربانی، صداقت، صمیمیت، اعتماد، خلاقیت، اصالت، پذیرش، عفو و بخشش، و شجاعت، همگی در برقراری رابطه، توجه، و مشارکت است. اجازه دهید برای درک بهتر موضوع، به ریشه های عشق

نگاهی کنیم.

## سه محور عشق

باشنیدن کلمه "عشق"، چه چیزی به ذهنتان خطور می کند؟ اکثر افراد آن را همچون یک احساس - حسی از سعادت که قلب را آکنده از لذت و خوشی می کند - تصور می کنند. همچنین می توانیم عشق را به عنوان یک فعالیت تصور کنیم. برای مثال، وقتی می گوییم: "او فردی بسیار دوست داشتنی است"، منظور ما احساسات او نیست؛ بلکه منظور ما شیوه‌ای است که او رفتار می کند: گفتار، کردار و حرکاتش. و اگر بخواهیم هر کسی یا هر چیزی، از جمله خود را دوست داشته باشیم، لازم است این سه C را انجام دهیم. برای مثال، عشق والدین نسبت به فرزند را در نظر بگیرید. اگر بخواهید والدین با محبتی باشید، تنها احساس عشق به فرزند کافی نیست. والدین بسیاری در دنیا وجود دارند که عاشق فرزندان خود هستند، ولی با وجود این، آنها را نادیده می گیرند یا با آنها بد رفتاری می کنند. برای اینکه والدین مهرورزی باشید، لازم است با عشق عمل کنید.

لازم است با فرزندان رابطه برقرار کنید، با او در تعامل باشید و از نظر روانی حضور داشته باشید. (اگر حواستان از او پرت شود و به او توجه نکنید، چه پیامی برایش ارسال کرده‌اید؟) لازم است به فرزندان توجه کنید: به سلامتی، سعادت و شادی او توجه کنید؛ ترس‌ها، اشتیاق‌ها و رؤیاهایش را بفهمید و متوجه شوید؛ شیوه نگاه کردن او به جهان و امیدهایش برای آینده را بدانید. (اگر شما بی توجه باشید، چه پیامی ارسال کرده‌اید؟)

لازم است تا با این کودک مشارکت کنید: فعالانه او را پرورش دهید، تربیت کنید و از او حمایت کنید؛ به او کمک کنید و او را تشویق کنید؛ از او دلجویی کنید و به او قوت قلب دهید؛ با او مهربان باشید، او را درک کنید، به او محبت کنید، برایش وقت و انرژی صرف کنید و به او توجه کنید. (اگر شما خیلی کم یا اصلاً در زندگی و تجربه‌های او مشارکت نکنید، چه پیامی برای او ارسال کرده‌اید؟)

امیدوارم که بتوانید، رابطه، توجه، و مشارکت که سه محور عشق هستند را درک کنید. این سه محور نه تنها زمانی که می‌خواهیم از نظر کودک خود، بامحبت باشیم ضروری هستند، بلکه رعایت این سه محور می‌تواند در رابطه با شریک زندگی، پدر و مادر، حیوان خانگی، پروژه کاری، دوست، خویشاوند، سرگرمی، فعالیت، محیط زیست، یا خود نیز موجب محبت و مهرورزی ما بشود. با بررسی سایر ارزش‌ها به طور مشابه، دوباره ریشه‌های سه C را در آنها خواهید یافت.

## رابطه و معنا

فرض کنید زندگی را به عنوان شبکه‌ای عظیم و پیچیده از روابط تصور کنیم: رابطه با بدن و ذهن خود؛ رابطه با خانواده، دوستان، و همکاران؛ رابطه با محیط و محل کار؛ و غیره. اگر بخواهیم زندگی معناداری داشته باشیم، اگر بخواهیم برای ادامه دادن به زندگی، دلیل مهمی داشته باشیم، این باور شروع مفیدی خواهد بود. این باور ما را قادر می‌سازد تا از داستان‌های بی‌فایده‌ای مثل "زندگی هیچ معنایی ندارد"، "نمی‌دانم با زندگی خود چه کار کنم" و "زندگی فقط این بود؟" رها شویم. در عوض، تصدیق کنیم که زندگی صرف‌نظر

از اینکه ممکن است چقدر فوق العاده یا چقدر ناراحت کننده باشد، مملو از رابطه‌های گوناگون است و هدف ما این است که آنها را تا حد ممکن بهبود دهیم.

اگر شما با این مطلب موافق هستید، در این صورت تنها کاری که باید در هر لحظه انجام دهید، این است که هدفمند زندگی کنید: رابطه‌ای را که برایتان حائز اهمیت است، انتخاب کنید و برای رشد و شکوفایی آن رابطه تلاش کنید. اما چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟ قطعاً حدس زده‌اید که از طریق رابطه، توجه و مشارکت. اجازه دهید درباره جزئیات آن صحبت کنیم.

## رابطه

اگر بخواهیم از هر رابطه‌ای به بهترین شکل ممکن بهره ببریم، لازم است درگیر آن شویم، در آن مشارکت کنیم، به طور کامل در آن حضور پیدا کنیم، درباره آن کنجکاو باشیم و در آن سهم داشته باشیم. وقتی که با یک شخص یا یک موضوع، کاملاً در ارتباط و پیوند باشیم، رابطه بسیار غنی‌تری را تجربه خواهیم کرد.

## توجه

اگر به رابطه توجه نشان ندهیم، امید کمی به ادامه آن وجود دارد. رشد و شکوفایی رابطه در گرو اهمیت دادن به آن و دلسوزانه عمل کردن است. اگر به شکلی خصمانه، بی‌توجه، یا از روی غفلت رفتار کنیم، رابطه خشک و پژمرده می‌شود و از بین می‌رود.



## مشارکت

برای کمک به شکوفایی هر رابطه، لازم است که در آن مشارکت کنیم: از آن حمایت کنیم، کمک کنیم، یاری برسانیم، به آن چیزهایی عطا کنیم، آن را پرورش دهیم، دلسوز باشیم، سهیم و شریک باشیم. اگر این چنین عمل نکنیم، رابطه به رنج و عذاب تبدیل می‌شود.

\*\*\*

برای روشن شدن این موضوع، سه رابطه مختلف را بررسی می‌کنیم. ابتدا، رابطه خود را با این کتاب در نظر بگیرید. آیا شما با کلمات این کتاب در ارتباط هستید؟ آیا شما غرق خواندن کتاب هستید؟ آیا شما به آنچه که خوانده‌اید، اهمیت می‌دهید؟ آیا به تفاوتی که می‌تواند در زندگی‌تان ایجاد کند، توجه کرده‌اید؟ آیا شما کتاب را با اشتیاق یا کنجکاوی می‌خوانید؟ اکنون این حالت را در نظر بگیرید: آیا تاکنون کتابی خوانده‌اید که با کلمات آن ارتباط برقرار نکرده‌اید، به محتوای آن اهمیت نداده‌اید، یا با اشتیاق یا کنجکاوی آن را نخوانده‌اید؟ اگر چنین است، آیا خواندن آن کتاب برایتان رضایت و خشنودی به همراه داشته است؟ یا با خواندن آن احساس اتلاف وقت به شما دست داده است؟ حالا شفقت‌ورزی با خود را در نظر بگیرید: وقتی رابطه‌ای با خود برقرار می‌کنید، بدیهی است که این رابطه مبتنی بر سه C است: شما با خودتان در ارتباط هستید، به خود توجه می‌کنید، و با مهربانی با خودتان مشارکت می‌کنید. در آخر جداسازی و انبساط را در نظر بگیرید. با تمرین کردن

این مهارت‌ها، روابط بهتری با احساسات و افکارمان برقرار می‌کنیم. ما به آنها اهمیت می‌دهیم؛ ما به هدف و معنای آنها و چگونگی اثر آنها بر خودمان اهمیت می‌دهیم. ما همچنین با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم؛ توجه می‌کنیم که این افکار و احساسات در کجا هستند و چه می‌کنند و چه شکلی دارند، شنیده می‌شوند یا احساس می‌شوند. با آنها مشارکت می‌کنیم؛ به افکار و احساسات خود فضا می‌دهیم، با آنها آشتی می‌کنیم، و با کنجکاوی مشارکت می‌کنیم.

\*\*\*

مهم‌ترین نکته این رویکرد، این است که به واسطه آن می‌توانیم زندگی را بی‌درنگ پرمعناتر کنیم - لازم نیست منتظر باشیم تا چند هدف یا رسالتی عظیم پیدا کنیم، به سادگی می‌توانیم سه C را به یک یا به همه روابط خود، در اینجا و اکنون اضافه کنیم. در فصل بعدی، به اینکه چگونه این کار را انجام می‌دهیم، خواهیم پرداخت، ولی اجازه دهید آن را با تأمل روی نقل قولی از شاعر کانادایی هنری دروموند (۶۲) به پایان برسانیم.

زمانی که به گذشته خود می‌اندیشید، متوجه خواهید شد که لحظاتی که حقیقتاً زندگی کرده‌اید، زمانی بوده است که کارهای خود را از روی عشق انجام داده‌اید.

## فصل شانزدهم: چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟

آیا تاکنون این جمله را شنیده‌اید که "نیت مهم است"؟ اجازه دهید لحظه‌ای به این موضوع فکر کنیم. کدامیک از اینها برای شما با ارزش تر است: وقتی کسی در فکر خریدن هدیه تولد برای شما باشد یا وقتی واقعاً برود و هدیه‌ای برای شما بخرد؟ کدامیک از این موارد شما را درگیر قانون می‌کند: اینکه شما در فکر ارتکاب جرم و جنایتی باشید یا واقعاً بیرون بروید و جرم را انجام دهید؟ کدامیک از این موارد برای فرزندان شما اهمیت بیشتری دارد: اینکه در تفکرات خود تبدیل به والدین مهربان و حمایت‌گر شوید یا واقعاً مهربان و حمایت‌گر باشید؟ تا به حال نشنیده‌اید هیچ کودک‌کی بگوید: "با وجودی که پدرم خیلی خودخواه است و هرگز موقع نیازم حضور نداشته، چون اغلب به این فکر می‌کرد که به من توجه کند و از من حمایت کند، او را تحسین می‌کنم."

اجازه دهید بپذیریم: در واقعیت، اعمال ما اهمیت دارند و نه افکارمان. جای بسی سعادت است، در غیر این صورت، همه ما خیلی به درد سر می‌افتادیم. به تمامی افکار خشمگینانه و کینه‌توزانه‌ای که در زندگی داشته‌اید، فکر کنید. لحظاتی را که در فکر ناراحت کردن شخص دیگری بوده‌اید، به خاطر بیاورید. مثلاً در فکر توهین کردن، اهانت کردن، یا انتقام گرفتن بوده‌اید. افکاری را که برای ترک کردن شریک زندگی خود یا داشتن رابطه غیراخلاقی با فرد دیگری داشته‌اید به خاطر بیاورید. (بعید است که چنین افکاری نداشته باشید؛ افراد در رابطه بلند مدت، معمولاً چنین افکاری دارند.) و اگر افکار اهمیت بیشتری می‌داشتند، اوضاع از این هم بدتر

می شد. همه ما افکار زیادی داریم که نمی خواهیم در ملاءعام به آنها اعتراف کنیم. اگر واقعاً افکار و اندیشه‌ها بیشتر از اعمال ما اهمیت داشته باشند، زندگی در چه وضعیتی قرار خواهد گرفت؟

ما زندگی را با اقداماتمان و نه افکارمان می‌سازیم. یکی از مراجعان کنونی من، درباره ترک شغل خسته کننده، کسل کننده و کم‌دردسر خود و رفتن به دانشگاه برای ادامه تحصیل در رشته روان‌شناسی، خیلی جدی اندیشیده است. مشکل اینجاست که او بیشتر از ۱۰ سال است که به طور جدی به این قضیه فکر می‌کند و تاکنون هیچ اقدامی نکرده است! آیا من و شما نیز گاهی شبیه او نیستیم؟ اکثراً زمان بسیار زیادی را صرف اندیشیدن به این می‌کنیم که با عمر خود چه خواهیم کرد، ولی هرگز زمان کافی برای انجام دادن آنها صرف نمی‌کنیم.

معمولاً وقتی از جمله "نیت مهم است" استفاده می‌کنیم، منظور خاصی برای بیان آن داریم: ما قصد داریم به مخاطبمان احساس بهتری بدهیم. گمان می‌کنیم احساس بدی دارند به این دلیل که برای کاری که از نظرشان اهمیت دارد (مثل خریدن آن هدیه تولد) اقدامی نکرده‌اند، و می‌خواهیم با کم کردن احساس گناهشان، حس خوشایندی را در آنها به وجود آوریم. بنابراین، دفعه بعد که تحت این شرایط قرار گرفتیم، می‌توانیم جمله‌ای واقعی‌تر و صمیمانه که همان مفهوم را داشته باشد، بیان کنیم: "هیچ اشکالی ندارد. تو هم انسان هستی و من می‌فهمم که همه ما اشتباه می‌کنیم."

بار بعد که درباره یکی از جنبه‌های مهم یا معنادار زندگی‌تان فکر می‌کنید، چرا از خود نمی‌پرسید: "کوچک‌ترین، آسان‌ترین و ساده‌ترین قدمی که برای ایجاد تفاوت در این بخش از

زندگی ام می توانم بردارم، چیست؟ به هر حال، وقتی در مورد ایجاد زندگی دلخواه صحبت می کنیم، حتی کوچک ترین اقدامات بیشتر از هر مقدار فکر و خیال اهمیت خواهند داشت. در اینجا سه C می توانند به ما کمک کنند. زمانی که شیوه مان برای رسیدن به زندگی هدفمند را تحلیل می کنیم، همه ما ارزش های بسیار متفاوتی داریم که می توانند به آسانی در ذهن گم شوند. ولی این سه C به ما کمک می کنند تا هر زمان که بخواهیم، بدون توجه به اینکه در حال انجام چه کاری هستیم، بتوانیم موقتاً از افکار خود خارج شویم و اقدام کنیم. این دو پرسش ساده را باید از خود پرسیم:

- ۱- در این لحظه کدام رابطه بیشترین اهمیت را دارد؟
- ۲- هم اکنون برای این رابطه چه کاری می توانم انجام دهم که رابطه، توجه و مشارکت را دربرداشته باشد؟

اجازه دهید به منظور درک این موضوع، چند مثال را بررسی کنیم. فرض کنید که در این لحظه مهم ترین رابطه شما، رابطه با افکار و احساساتتان است. آیا می توانید با آنها رابطه برقرار کنید: دقت کنید در کجا قرار گرفته اند، چه کاری انجام می دهند، و شما چگونه به آنها واکنش نشان می دهید؟ آیا می توانید به آنها توجه کنید: تصدیق کنید که آنها نقش مهمی در زندگی شما دارند، تأیید می کنید که یادآور مطلب مهمی درباره آنچه برای شما اهمیت دارد، هستند؟ آیا می توانید با آرامش و پذیرش و کنجکاوی با آنها مشارکت کنید؟ فرض کنید که در این لحظه مهم ترین رابطه شما، رابطه با بدنتان باشد. آیا می توانید با آن در ارتباط و نسبت به آن کنجکاو باشید که چه حسی دارد، نقاط ضعف و قوتش

کجاست و چه کاری انجام می دهد، چگونه حرکت می کند، کجا پرتنش و کجا آرام است، و چه چیزی موجب کارکرد بهتر یا بدتر آن می شود؟ آیا می توانید با کشش عضلات، ورزش کردن، سالم خوردن، خوب خوابیدن، استراحت کافی، آموختن یک مهارت جدید و پیاده روی در پارک، به بدن خود اهمیت دهید و با آن مشارکت کنید؟

اگر مهم ترین رابطه شما، با ذهنتان است، آیا می توانید با آن در ارتباط باشید و به آنچه که مشغول است توجه کنید؟ دقت کنید که آیا کار مفیدی مثل خیال بافی، به یاد آوردن، نگران شدن و تعمق یا برنامه ریزی کردن را انجام می دهد؟ اگر می خواهید به ذهنتان توجه کنید و با آن مشارکت داشته باشید، آیا می توانید به ذهنتان استراحت دهید؟ یا مهارت جدیدی به آن بیاموزید؟ یا آن را با کتاب، موزیک، یا فیلم جدیدی آشنا کنید؟

اگر مهم ترین رابطه در این لحظه، رابطه با هنر، ورزش، سرگرمی، شغل، یا یک پروژه تحقیقاتی باشد، وقتی با آن در ارتباط هستید؛ وقتی کاملاً به آنچه که انجام می دهید، توجه می کنید و به افکار منحرف کننده امکان رفت و آمد می دهید، چه رخ می دهد؟ وقتی شما با اشتیاق، حس کنجکاوی، شجاعت، خلاقیت، یا شکیبایی با کارتان مشارکت می کنید، چه اتفاقی برای این رابطه خواهد افتاد؟ زمانی که توجه می کنید، وقت می گذارید و با مراعات بیشتری با آن رفتار می کنید، چه اتفاقی برای این رابطه می افتد؟

اگر این رابطه، رابطه با یک شخص مثل شریک زندگی، فرزند، پدر و مادر، دوست، همسایه، معلم، دانش آموز، مربی، مشتری، کارفرما یا همکاران باشد، همان سه پرسش را تکرار کنید. چگونه می توانید با این فرد با پذیرش و حس کنجکاوی در

ارتباط باشید؟ شاید شما توجه بیشتری به چهره، لحن صدا، حرکات بدن، یا گفتار او نشان دهید. برای اینکه نشان دهید به او توجه دارید، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ شاید شما نسبت به هیجان‌ات، افکار، باورها، عقاید، و تصورات آن شخص کنجکاو باشید و سعی کنید شیوه نگرش او به جهان و نیازهای مهم او را درک کنید. برای مشارکت در زندگی او چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ حتماً نباید کار بزرگ و چشمگیری باشد؛ می‌تواند اقدام کوچکی سرشار از مهربانی و توجه باشد. البته، اگر این شخص با شما بد رفتاری می‌کند، لازم است اولویت‌های خود را در این رابطه تغییر دهید. در این موقعیت، آنچه بیش از هر چیزی اولویت دارد، توجه و مشارکت در آرامش و سلامتی خود شماست. آنچه برای حمایت، مراقبت و برآورده کردن نیازهایتان لازم است، انجام دهید. در صورتی که آن رفتار و برخورد بد ادامه پیدا کند، شاید بخواهید به پایان دادن رابطه فکر کنید. (طبعاً، این کار همیشه امکان‌پذیر نیست، ولی حتی اگر هم باشد، ممکن است بهترین گزینه نباشد. برای مثال، اگر شما از دوستی مراقبت می‌کنید که بیماری‌اش منجر به بد رفتاری او شده است، ممکن است انتخاب کنید که در کنار او بمانید و از او حمایت کنید تا درمان شود.) در هر صورت، مادامی که رابطه ادامه پیدا می‌کند، اولویت شما باید توجه و مراقبت از خودتان باشد.

امیدوارم که تاکنون حیاتی بودن این سه C را برای هر رابطه‌ای، اعم از رابطه با انسان‌ها، حیوانات خانگی، خدا یا علم، هنر، طبیعت، یا تکنولوژی، درک کرده باشید. برای مثال، یکی از مراجعانم به نام راب (۶۳)، دانشجوی ۲۲ ساله‌ای است. او در یک برنامه معماری پنج ساله ثبت نام کرده بود و به منظور تأمین کمک‌هزینه مالی، به صورت پاره‌وقت به عنوان

پیش خدمت در یک پیتزافروشی کار می کرد. او از شغل خود متنفر بود، ولی به درآمدش نیاز داشت. با وجودی که می دانست که آن شغل موقتی است و سال بعد می تواند به عنوان مهندس ساختمان کار کند، همچنان گرفتار ترس و دلهره بود. مشکل او، کار کردن در محیطی ناخوشایند یا داشتن رئیس بد نبود. بلکه او شغلش را دوست نداشت. شغل های پاره وقت دیگری که می توانست انتخاب کند، شامل تمیز کردن خانه ها، انبارداری و سرو کردن همبرگر بود، که از نظر او از شغل خودش هم بدتر بودند.

بنابراین من از او درباره سه C پرسیدم و اینکه برای تغییر رابطه اش با شغل خود، چگونه می تواند از آنها استفاده کند. چه می شد، اگر او بیشتر با مشتری هایش رابطه برقرار می کرد؟ چه می شد اگر او کاملاً در حال حضور داشت؟ اگر او با حس پذیرش و کنجکاوی، به لباس ها، مدل مو، و لحن و ریتم صدای آنها توجه می کرد؟ اگر او به شیوه خوردن، نوشیدن و صحبت کردن آنها و حالات چهره و حرکات فیزیکی آنها دقت می کرد چه تغییری در رابطه به وجود می آمد؟

من از او خواستم که به مشتری هایش بیشتر توجه کند و در مورد تجربه آنها در رستوران و کیفیت خدمات خود، بپرسد. با الهام از این شیوه اندیشیدن، ایده ای به ذهنش خطور کرد. او تبدیل به یک "استاد مکتب ذن در تحویل دادن پیتزا" شد. برای اینکه مطمئن باشد که به بهترین شکل ایستاده است، با جسم خود در ارتباط بود و پیتزا را چنان حمل می کرد، گویی یک اثر هنری گرانبهاست. او به چگونه گذاشتن پیتزا روی میز اهمیت می داد؛ پیتزا را چنان روی میز می گذاشت، گویی آن را مقابل پادشاهی می گذارد. و در تمام مدت، صمیمیت، خوش رفتاری و حس شوخ طبعی فوق العاده خود را در آن



سهیم می کرد.

و نتیجه؟ با وجودی که شغل او به صورت جادویی تبدیل به شغلی رؤیایی نشد، ولی راضی کننده تر شد. او این روزها "فقط یک تحویل دهنده پیتزا" نبود، اکنون در زندگی افراد مشارکت می کرد، جسم خود را به چالش می کشید، با جهان در ارتباط بود، مهارت های ذهن آگاهی خود را پرورش می داد، و در طول مسیر لحظاتی سرگرم کننده داشت. او از تغییر به وجود آمده مبهوت بود. وحشت، خستگی و ملالت از بین رفت. شکاف واقعیت بسته نشده بود، هنوز هم بین شغلی که او می خواست داشته باشد و شغلی که هم اکنون داشت، تفاوت چشمگیری وجود داشت، ولی توانسته بود رضایت مندی از زندگی هدفمند را کشف کند.

## فصل هفدهم: چهار رویکرد

شما نمی توانید صرفاً با ایستادن در کنار دریا و خیره نگریستن به آب، از آن عبور کنید.  
رابیندرانات تاگور (۶۴)

در پسر زیبای دو ساله من بیماری بسیار وحشتناک اوتیسم تشخیص داده شده بود. جسم و ذهنم غرق در شوک و ترس بود. اکنون که در زمان حال حضور داشتم و نسبت به خودم با دلسوزی رفتار می کردم، قدم بعدی که می توانستم بردارم چه بود؟

وقتی واقعیت به ما به سختی ضربه می زند، تمایل به عقب نشینی و فرار داریم. فرار، تنها چیزی است که انتظار می رود و کاملاً طبیعی است. از هر شیوه ای که بلد هستیم، از

فیلم و موزیک تا نوشیدن الکل و مواد مخدر، برای فرار کردن استفاده می‌کنیم. حتی اگر بتوانیم برای لحظه‌ای از دست آن فرار کنیم، آسودگی بسیاری احساس می‌کنیم؛ هر چند که زندگی کردن در حال عقب‌نشینی و فرار، راضی‌کننده نیست. در عین حال، اگر روزهایمان را در ستیز مداوم با واقعیت بگذرانیم، به زودی خسته می‌شویم. پس اگر می‌خواهیم در مواجهه با یک شکاف واقعیت عظیم موفق شویم، چاره‌ای نداریم جز اینکه در برابر آن بایستیم و آن را تحمل کنیم. آغوشمان را به روی زندگی بگشاییم، گویی فقط همین یک لحظه باقی مانده است و به گونه‌ای برای آنچه در قلبمان اهمیت دارد بجنگیم.

توانایی انسان‌ها، برای زندگی ارزشمند و معنادار در میان یک موقعیت سخت و بحرانی "تاب‌آوری" نامیده می‌شود. تحقیقات علمی فراوانی در مورد تاب‌آوری انجام شده است، ولی می‌توان بیشتر آنها را در یک فرمول ساده خلاصه کرد، که من آن را "فرمول تاب‌آوری" نامیده‌ام.

## فرمول تاب‌آوری: چهار رویکرد برای هر موقعیت مشکل‌ساز

در هر موقعیت مشکل‌ساز، چهار رویکرد زیر را می‌توان در نظر گرفت:

۱. ترک کردن موقعیت.
۲. ماندن و تغییر دادن آنچه که می‌تواند تغییر کند.
۳. ماندن و پذیرفتن آنچه که نمی‌تواند تغییر کند و زندگی کردن مبتنی بر ارزش‌های خود.

۴. ماندن، از تلاش دست کشیدن و انجام کاری که شرایط را بدتر کند.

اجازه دهید به هر کدام از آنها نگاهی بیندازیم.

## ۱- ترک کردن موقعیت

ترک موقعیت همیشه امکان پذیر نیست. برای مثال، اگر شما به دلیلی در زندان باشید، نمی‌توانید موقعیت را ترک کنید. ولی، اگر ازدواج نامناسب، شغل یا همسایه خیلی بد داشته باشید، در این صورت این پرسش ارزشمند مطرح می‌شود که آیا با ترک کردن موقعیت به جای ماندن و تحمل کردن آن، کیفیت کلی زندگی شما بهتر خواهد شد یا نه. بدون شک، پاسخ قطعی این پرسش را هرگز نمی‌دانید، ولی می‌توانید بر اساس آنچه که تا این لحظه در زندگی‌تان اتفاق افتاده، معقولانه آن را پیش‌بینی کنید.

## ۲- ماندن و تغییر دادن آنچه که می‌تواند تغییر کند

شما می‌توانید به دلایل مختلف، گزینه اول را حذف کنید. برای مثال، برخی افراد، بدون توجه به میزان بد بودن ازدواج خود، تمایلی به شکستن پیمان ازدواجشان ندارند. آنها می‌توانند موقعیت را ترک کنند، ولی ماندن را انتخاب می‌کنند. بنابراین اگر انتخاب شما این است که وضعیت مشکل‌ساز را ترک نکنید (یا اگر شما چاره‌ای جز ماندن ندارید)، پس آنچه را که ممکن است شرایط را بهبود دهد، انجام دهید. به عبارت دیگر، اگر هر راه ممکن برای بستن این شکاف واقعیت وجود دارد (بدون ایجاد کردن شکاف

جدیدتری که حتی بزرگ‌تر از قبل باشد)، پس برای بستن آن اقدام کنید.

بدیهی است که شکاف‌های واقعیتی وجود دارند که نمی‌توانیم آنها را ببندیم؛ شبیه مرگ یک عزیز یا یک نقص عضو دائمی. ولی بسیاری از شکاف‌های واقعیت، حداقل تا اندازه‌ای می‌توانند بسته شوند. اگر تناسب اندام نداریم یا اضافه‌وزن داریم، اگر بیماری قابل درمانی داریم، اگر توسط خانواده یا دوستان خود نادیده گرفته می‌شویم، اگر اعتیاد داریم، یا اگر گرفتار بحران‌های مالی هستیم، در راستای بستن این شکاف‌ها می‌توانیم اقدام کنیم. و البته، شکاف‌های واقعیتی وجود دارند که به طور قطع نمی‌دانیم می‌توان آنها را بست یا نه. در این موارد، تنها راه حل این است که برای بستن آنها نهایت تلاش خود را کنیم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. چه شکاف واقعیت بتواند بسته شود و چه نتواند بسته شود؛ مادامی که نفس می‌کشیم، زندگی ادامه دارد و همه ما با ضرورت اقدام کردن مواجه هستیم. بنابراین انتخاب پیش روی ما این است: آیا ما رویکردی را که می‌خواهیم طبق آن اقدام کنیم فعالانه انتخاب می‌کنیم، یا فقط بی‌اراده همگام با شرایط پیش می‌رویم؟ قطعاً در انتخاب حرکت به سمت ارزش‌های درونی نشاط بسیاری وجود دارد که می‌تواند جهت زندگی را به سمت مناسب هدایت کند.

خوب، چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟ ما از ارزش‌ها، برای انتخاب تعدادی هدف برای خود کمک می‌گیریم. برای دستیابی به زندگی مطلوب، اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تعیین می‌کنیم. (توجه: به راستی که تعیین اهداف به طور مؤثر، یک مهارت است و اکثراً به طور طبیعی در آن مهارت کافی نداریم. بنابراین اگر شما در این زمینه نیاز به

کمک و راهنمایی دارید، به پیوست ۴ مراجعه کنید، که شما را قدم به قدم در طی این پروسه راهنمایی می کند.) سپس، به محض مشخص کردن اهداف، در جهت عملی کردن آن اقدام می کنیم!

متأسفانه، نمی توانیم از قبل بدانیم که آیا به اهداف خود دست پیدا خواهیم کرد یا نه، ولی می توانیم بلادرنگ اقدام کنیم. اکنون که اقدام می کنیم، حسی از توانمندی و سرزندگی را تجربه خواهیم کرد. بیایید به جای تلف کردن لحظات ارزشمند زندگی، آن را در آغوش بکشیم و از آن بیشترین بهره را ببریم.

### ۳. ماندن و پذیرفتن آنچه که نمی تواند تغییر کند و زندگی کردن مبتنی بر ارزش ها

اگر شما گزینه ماندن را انتخاب کرده اید (یا مجبور به ماندن هستید) و جهت بهبود شرایط، تمامی اقدامات ممکن را انجام داده اید، در این صورت به تمرین پذیرش نیاز خواهید داشت. همه آن احساسات رنج آور را بپذیرید: بپذیرید و به آنها فضا دهید. بپذیرید که ذهن شما مطالب زیادی برای گفتن دارد که همگی بی فایده اند؛ از همه آن قضاوت های سرسختانه و داستان های خودتخریب گررها شوید و به آنها فضای زیادی بدهید که هر زمان که خواستند بیایند، بمانند، و بروند. خودتان را از مه بیرون بکشید و در حال حضور داشته باشید. انتخاب کنید که مبتنی بر ارزش های خود زندگی کنید و به رغم چالش هایی که با آن مواجه می شوید، به طور کامل درگیر زندگی خود شوید.

(توجه: گزینه های دوم و سوم عموماً به صورت همزمان رخ

می دهند. برای تأکید بر اهمیت اقدام کردن، آنها را به ترتیب لیست کرده‌ام. همچنین، به خاطر داشته باشید که اگر شما رویکرد اول (ترک کردن) را انتخاب می‌کنید، هم‌زمان با ترک کردن، رویکردهای دوم و سوم را به کار بگیرید: تغییر دادن آنچه که می‌تواند تغییر کند و پذیرفتن آنچه که نمی‌تواند تغییر کند و زندگی کردن مطابق با ارزش‌ها.)

#### ۴. ماندن، از تلاش دست کشیدن و انجام کاری که شرایط را بدتر کند

همه ما گاهی در زندگی، رویکرد چهارم را انتخاب کرده‌ایم. اکثر ما این رویکرد را مرتباً انتخاب می‌کنیم! اغلب اوقات زمانی که در یک وضعیت مشکل‌ساز هستیم، نه تنها هیچ اقدامی برای بهبود شرایط نمی‌کنیم، بلکه پذیرش و زندگی مبتنی بر ارزش‌های خود را نیز به کار نمی‌گیریم. در عوض، کارهایی انجام می‌دهیم که شرایط را از آنچه که هست بدتر می‌کند. ممکن است نگران شویم، عمیقاً غرق افکار خود شویم، یا خود و دیگران را سرزنش کنیم؛ شاید با بی‌قراری راه برویم، به دیوار مشت بزنیم، فریاد بکشیم، گریه کنیم؛ و یا ممکن است به مواد مخدر، الکل یا حتی شکلات‌های پرکالری هیجان‌انگیز پناه ببریم! ممکن است عمداً با عزیزان خود جروب‌بحث و دعوا کنیم یا با گله و شکایت، ناامیدی، یا تلخی‌های خود آنها را خسته کنیم. ممکن است از دنیا دست بکشیم، روی تخت دراز بکشیم، یا بدون توجه و تمرکز، ساعت‌ها مقابل تلویزیون بنشینیم. ممکن است جلوی جریان زندگی را بگیریم و به مشکلات اجازه دهیم که همه لحظات هشیاری ما را اشغال کنند. حتی شاید به خودآزاری یا خودکشی متوسل شویم.

همه این اقدامات، حق زندگی کردن را از ما می‌گیرد. در رویکرد چهارم رضایت‌مندی اصلاً وجود ندارد.

\*\*\*

زندگی نلسون ماندلا نمونه عملی خوبی از فرمول تاب‌آوری است. او به مدت ۲۷ سال توسط دولت افریقای جنوبی زندانی شده بود. چرا؟ زیرا او شجاعت جنگیدن برای آزادی و دموکراسی، علیه سیاست‌های تبعیض نژادی (۶۵) دولت یعنی آپارتاید را داشت. وقتی به شکاف واقعیت او در طی آن سال‌ها می‌نگرید، به وضوح متوجه می‌شوید که رویکرد اول برای او امکان‌پذیر نبود: او نمی‌توانست زندان را ترک کند. رویکرد دوم نیز تقریباً حذف می‌شد: او نمی‌توانست کار خاصی برای بهبود شرایط زندگی‌اش انجام دهد. بنابراین، به احتمال زیاد، او رویکرد سوم را انتخاب کرده است. او افکار و احساسات رنج‌آور خود را می‌پذیرفت، در حال حضور پیدا می‌کرد، و از ارزش‌هایش، آزادی، برابری و صلح حمایت می‌کرد. برای مثال، ماندلا در طی ۱۷ سال اول زندانی خود، در جزیره روبن (۶۶)، مجبور بود که در یک معدن آهک به سختی کار کند. ولی او شرایط را به نفع خودش تغییر داد. ماندلا می‌دانست که آموزش و بالا رفتن سطح تحصیلات برای برابری و دموکراسی حیاتی است و لذا در تونل‌های معدن جلسات غیرقانونی ترتیب داد. جلسات آموزشی که در آن زندانیان تحصیل کرده به دیگر زندانیان تعلیم می‌دادند (بعداً این جلسات به عنوان دانشگاه ماندلا معروف شد).

یکی از قابل‌توجه‌ترین جنبه‌های داستان ماندلا در سال ۱۹۸۵ است. در آن سال دولت افریقای جنوبی بعد از ۲۲ سال به او پیشنهاد آزادی کرد و او آن را قبول نکرد! چرا؟ زیرا شرط آزادی

او این بود که سکوت کند و از سخن گفتن علیه آپارتاید دست بردارد. طبیعتاً، این شرط به معنای اقدام کردن بر ضد ارزش‌های اصلی وی بود، بنابراین او انتخاب کرد که پنج سال دیگر در زندان بماند. با وجود شکاف واقعیتی به این بزرگی، او توانست رضایت‌مندی را در ایستادگی و مقاومت برای امری مهم بیابد: آزادی، دموکراسی، و تساوی حقوق بشر.

مورد ماندلا فوق‌العاده و استثنایی است، ولی این فرمول، برای هر یک از ما بدون اهمیت به اینکه شرایطمان چگونه است، به کار می‌رود. برای مثال، اگر ازدواج یا شغل شما آزاردهنده است، هر کاری که می‌توانید برای بهبود آن انجام دهید. اگر همچنان آزاردهنده ماند، آنچه که نمی‌تواند تغییر کند - از جمله افکار و احساسات ناخوشایندی را که بدون شک به وجود می‌آیند بپذیرید - و مبتنی بر ارزش‌های اصلی خود زندگی کنید: به فردی تبدیل شوید که می‌خواهید باشید، و در مقابل شکاف واقعیت به خاطر امری مهم، مقاومت و ایستادگی کنید. از آنجایی که این رویکردها، نشان‌دهنده داشتن حق انتخاب است، وقتی آنها را به مراجعان معرفی می‌کنم، بیشتر آنها احساس قدرت می‌کنند. با این حال، گهگاه پیش می‌آید که یک نفر واکنش منفی نیز نشان دهد، که معمولاً ترکیبی از خشم و اضطراب است. چرا این واکنش به وجود می‌آید؟ معمولاً به این علت است که فرمول تاب‌آوری، آنها را با این شکاف واقعیت روبه‌رو می‌کند که آنها حق انتخاب دارند و لذا کاملاً مسئول اقدامات خود هستند.

در انتخاب رویکرد چهارم، آسودگی نهفته است. در پذیرفتن این داستان که موقعیت کنونی ما، بیش از حد سخت و دشوار است، اینکه ممکن است از پس آن برنیاییم و تسلیم شویم و اینکه ناتوان و ضعیف هستیم، امنیت و آرامش خاطری وجود



دارد که دوامی نخواهد داشت. این رویکرد در درازمدت، کنترل زندگی را از ما می‌گیرد. نیروی سرزندگی و حیات ما فقط، در انتخاب رویکرد اول، دوم، یا سوم خود را نشان می‌دهد. اگر چه فقط زمانی این نیروی حیاتی را تجربه خواهیم کرد که برای کیفیتی به نام "رضایت" خود، ایستادگی و مقاومت کنیم.

رضایت به چه معنی است؟ روان‌شناس هنک راب (۶۷) آن را به صورت زیر توضیح می‌دهد. فرض کنید شما برای بلیط یک فیلم ۱۵ دلار پرداخت می‌کنید. شما می‌توانید پول را با دلخوری و بی‌میلی یا از روی میل پرداخت کنید، ولی در هر صورت، اگر می‌خواهید آن فیلم را ببینید، باید پول را پرداخت کنید. وقتی با کمال میل این کار را انجام می‌دهید، نسبت به زمانی که این کار را با بی‌میلی انجام می‌دهید، احساس رضایت بیشتری خواهید داشت.

بنابراین اگر می‌خواهیم موضع بگیریم، بهتر است از روی میل و رضایت این کار را انجام دهیم. اگر در حال موضع گرفتن و مقاومت، با افکاری مثل "حق انتخابی ندارم"، "از انجام این کار متنفرم"، "نباید مجبور باشم این کار را انجام دهم"، "سرنوشت من این است"، یا "مجبورم که آن را انجام دهم؛ این وظیفه من است"، درآمیخته شویم، احساس فشار، بی‌ارزشی، پوچی، یا ضعف می‌کنیم. به خاطر بیاورید، در انتخاب یک ارزش، هیچ "بایست"، "لازم است"، و "الزام"، یا "باید" وجود ندارد؛ این کلمات فقط ارزش‌های ما را به قواعدی خشک و بی‌روح تبدیل می‌کنند.

بنابراین اگر در زمان موضع گرفتن، احساس پوچی یا بی‌ارزشی یا بی‌میلی کردید، دقت کنید که گرفتار کدام داستان بی‌فایده شده‌اید. در این صورت خودتان را از آن آزاد کنید و به

ارزش‌هایتان مراجعه کنید و بدانید که همیشه حق انتخاب چند گزینه را دارید. شما می‌توانید مقاومت کردن را انتخاب کنید یا نکنید. قطعاً مجبور به انجام این کار نیستید. پرسش مهم این است که آیا شما نسبت به انجام آن اشتیاق دارید یا نه. از خودتان بپرسید: "آیا من تمایل دارم تا در برابر این شکاف ایستادگی کنم؟ آیا من اشتیاق دارم که با وجود افکار و احساسات رنج‌آور، طبق هدفم عمل کنم؟"

شاید تعجب کنید که من چگونه از فرمول تاب‌آوری، بعد از تشخیص اوتیسم در پسرم استفاده کردم. خوب، من بلافاصله رویکرد اول را نادیده گرفتم. داستان‌های بسیاری از والدینی که فرزند خود را رها کرده‌اند شنیده‌ام؛ به هیچ وجه من به یکی از آنها تبدیل نمی‌شدم! و اما در مورد رویکرد چهارم، خوب، همان طور که می‌دانید، رویکرد چهارم، واکنش اولیه من بود، ولی فقط شرایط را بدتر کرد.

بنابراین، زمانی که لنگر انداختم، با دو رویکرد دوم و سوم روبه‌رو بودم: آنچه را که می‌تواند تغییر کند تغییر دهم، آنچه را که نمی‌تواند تغییر کند بپذیرم و مبتنی بر ارزش‌هایم زندگی کنم. و این دقیقاً کاری بود که انجام دادم. ارزش‌هایی که انتخاب کردم با آنها زندگی کنم، عشق، شکیبایی، ایستادگی، شجاعت و مهربانی بود. هم‌راستا با این ارزش‌ها، برای اینکه شکاف واقعیت را تا جای ممکن ببندم، هر آنچه که می‌توانستم را تغییر دادم.

برای یافتن آنچه که تحت این شرایط بتوانم انجام دهم، در اینترنت جستجو کردم و با افراد متخصص تماس گرفتم. مشکل اینجا بود که افراد بسیاری مدعی درمان اوتیسم هستند و این جستجو طاقت‌فرسا بود. شیوه‌های درمانی زیادی در وبسایت‌ها تبلیغ شده است که نه تنها افراد

متخصص زیادی به آنها اعتقاد دارند بلکه با ذکر مثال‌های الهام‌بخش درباره افرادی که از این شیوه‌ها استفاده کردند، مفید بودن آنها را تصریح می‌کنند. بنابراین در این شرایط چگونه می‌توان بهترین اقدام ممکن را پیدا کرد؟ خوب، حقیقت ناخوشایند این است که شما نمی‌توانید پاسخ این سؤال را به طور قطعی پیدا کنید و باید یکی را انتخاب کنید. در این صورت، مبنای انتخاب شما چیست؟ انتخاب من و همسرم، بهترین مدرک علمی موجود بود. زمان زیادی طول نکشید تا متوجه شدیم که فقط یک شیوه اثبات‌شده علمی وجود دارد که تغییرات چشمگیر، دائمی و مثبت، بدون نیاز به تجویز دارو در بیشتر کودکان مبتلا به اوتیسم به وجود می‌آورد. این شیوه تحلیل رفتار کاربردی (ABA) (۶۸) نامیده می‌شود. آموزش کودکان اوتیسم شامل تمامی مهارت‌هایی می‌شود که کودک فاقد آنهاست: مهارت‌های فکری، مهارت‌های ارتباطی / گفتاری، مهارت‌های بازی، مهارت‌های اجتماعی، و مهارت‌های توجه و به طور کلی "سازمان‌دهی مجدد مغز" برای عملکرد مناسب و طبیعی. (برای اطلاعات بیشتر در زمینه ABA، به پیوست ۵ مراجعه شود.)

همچنین دریافتیم که بهترین برنامه تحقیق‌شده در دسترس ABA، برنامه لواس (۶۹) است. این برنامه شامل تیمی از درمانگرهاست که هر کدام بایک کودک بین سی تا چهل ساعت در هفته، در طول یک دوره سه یا چهار ساله کار می‌کنند.

این موضوع ما را بایک معضل مواجه کرد. تصور کنید برای آموزش این مهارت‌ها، یک کودک دو ساله مجبور باشد که ۶ ساعت در روز و ۵ روز در هفته، با زحمت زیادی تمرین کند. انتظار چنین کاری از یک کودک دو ساله، انتظار زیادی است!

چطور می توانستیم پسر کوچکمان را تحت این فشار بگذاریم؟  
با این برنامه خود والدین نیز خارج از ساعت های درمان،  
مجبور بودند با کودک تمرین کنند و لذا فشار زیادی به آنها  
تحمیل می شد. من و همسرم برای گرفتن این تصمیم، بسیار  
کشمکش کردیم. ما اضطراب زیادی داشتیم: "اگر جواب  
ندهد، چه؟ اگر برای پسرمان خیلی سخت باشد که از عهده آن  
برآید، چه؟ اگر برای ما خیلی سخت باشد که از عهده آن برآیم،  
چه؟"

به هر حال، سرانجام به ترس هایمان فضا دادیم، و پسرمان  
را در یک برنامه ABA عالی در ملبورن (به نام آموزش برای  
زندگی) ثبت نام کردیم. بعد از اولین روز درمان، پیشرفت های  
برجسته ای را مشاهده کردیم. تنها در طی چند هفته،  
دایره لغات پسرمان از ۱۰ کلمه به بیش از ۱۰۰ کلمه رسید؛  
می توانست ارتباط چشمی بهتری برقرار کند، او اسمش را یاد  
گرفت، و مقدار بیشتری از صحبت های ما را متوجه می شد.  
ما به وجد آمده بودیم.

البته، ما از بسیاری جهات خوش شانس بودیم. اول اینکه در  
بسیاری از نقاط جهان، ABA در دسترس و موجود نیست.  
دوم اینکه، حتی اگر در دسترس و موجود باشد، به دلیل هزینه  
بالای آن، بسیاری افراد نمی توانند از پس هزینه های درمان  
کامل بر بیایند. سوم اینکه، همه کودکان به خوبی پسر ما  
واکنش نشان نمی دهند.

با اینکه ما خوش شانس بودیم، همه آرزوهایمان به واقعیت  
تبدیل نشدند. یقیناً شکاف واقعیت کمی بسته شده بود، ولی  
همچنان بسیار بزرگ بود. پسرمان مشکلات زیادی، نه فقط  
مشکلات شناختی، بلکه فیزیکی داشت: او ضعف های قابل  
توجهی در حفظ تعادل، هماهنگی، قدرت عضلانی، و

مهارت‌های حرکتی داشت و در آن زمان، او هنوز نمی‌توانست حتی راه برود. من و همسر من نیز مشکلات زیادی داشتیم: از جمله، فشار مالی ناشی از هزینه درمان، فشار عاطفی شرکت کردن در خود برنامه لواس، غم و اندوه و ترس مداوم همیشگی، و در آخر، خسارات شدید تمامی این استرس‌ها بر زندگی زناشویی مان. (بالا بودن میزان طلاق در والدین کودکان مبتلا به این بیماری، تعجب‌آور نیست.)

پس از آن اتفاقی افتاد که حتی استرس ما را بیشتر کرد. ما متوجه شدیم که برنامه ABA جدیدی وجود دارد که مبتنی بر اصلی به نام نظریه چهار چوب ارتباطی (RFT) (۷۰) است. این نظریه رفتاری و شناختی پایه و مبنای ACT بود. چیزی که من نمی‌دانستم این بود که RFT پیامدهای عمیقی در درمان اوتیسم دارد. توضیح چگونگی و چرایی آن، زمان زیادی می‌برد، فقط این را بگوییم که RFT به طور چشمگیری برنامه ABA را تسریع می‌کند و موجب می‌شود تا نتایج بهتری در زمان کمتری حاصل شود. (برای اطلاعات بیشتر درباره ABA، به پیوست ۵ مراجعه کنید.)

پس چرا این کشف ما را عصبی و نگران کرد؟ زیرا چنین برنامه‌ای فقط در استرالیا انجام می‌شد؛ آن طرف قاره‌ای که ما زندگی می‌کردیم و در دورافتاده‌ترین شهر دنیا، پرت (۷۱). بنابراین دچار دودلی و اضطراب شدیم و برای تصمیم‌گیری در مورد نقل مکان به آنجا بحث کردیم. واقعاً ارزش آن را داشت که همه چیز را رها کنیم و به شهری که بی‌شک هیچ‌کس را نمی‌شناختیم، نقل مکان کنیم؟ جدای این حرف‌ها، پسرمان خیلی خوب پیشرفت می‌کرد. برنامه ABAش در ملبورن واقعاً عالی بود. آیا نقل مکان واقعاً لازم

بود؟ با این همه، اگر RFT واقعاً مؤثر باشد و نتایج بهتری از ABA قدیمی داشته باشد، چگونه می‌توانستیم پسرمان را از این فرصت محروم کنیم؟

سرانجام همه چیز را رها کردیم و به پرت نقل مکان کردیم. بسیار استرس‌زا و پردغدغه بود. ولی بدون اهمیت دادن به سختی آن، من و همسر من می‌دانستیم که برای امر مهمی ایستادگی و مقاومت می‌کنیم. ما می‌دانستیم که صرف‌نظر از نتیجه، قادر خواهیم بود که هر گاه به گذشته فکر کنیم، بتوانیم بگوییم که "تسلیم نشدیم. ناامید نشدیم. برای کمک به پسرمان، هر کاری که می‌توانستیم، انجام دادیم." و این به خودی خود، عمیقاً رضایت‌بخش بود.

خوشبختانه نقل مکان کردن به پرت، نتیجه خیلی خوبی داشت. پسرمان در برنامه جدید، زیر نظر روان‌شناس، دارین کرینز (۷۲)، به خوبی پیش می‌رفت. مهارت‌های گفتاری، مهارت‌های اجتماعی، و مهارت درک مطلب او چنان با سرعت پیشرفت کرد که ما را مبهوت کرد. ما برای سه سال زندگی در پرت برنامه‌ریزی کرده بودیم، ولی بعد از ۱۸ ماه، برنامه خاتمه یافت. چرا؟ زیرا پسرمان به اندازه‌ای پیشرفت کرده بود که دیگر معیارهای تشخیصی اوتیسم در او دیده نمی‌شد. می‌توانستم پسر ۴ سال و نیمه‌ام را خوشحال در حال دویدن در حیاط پیش دبستانی، گپ زدن با بچه‌های دیگر، و خندیدن و بازی کردن با آنها، ببینم. این درست شبیه معجزه بود. باورش سخت بود که این پسر همان پسری است که در دو سالگی نمی‌توانست راه برود، به سختی می‌توانست صحبت کند، و حتی اسم خودش را نمی‌دانست.

این اتفاق هر چقدر هم معجزه به نظر برسد، ولی معجزه نبود. نتیجه تلاش بسیار و اقدام متعهدانه و مبتنی بر ارزش‌ها بود.

اگرچه پسرمان دیگر اختلال ذهنی نداشت، همچنان مشکلاتی مانند قدرت یادگیری، میزان اضطراب بالا و مشکلات اجتماعی داشت و همچنان مسیر پیش روی ما، دشوار بود. ولی هر زمان که مشکلات به من فشار می‌آوردند، لنگر می‌انداختم و به ارزش‌هایم بازمی‌گشتم. به خود یادآوری می‌کردم که به عنوان یک پدر می‌خواهم برای عشق، صبوری، شجاعت و مهربانی، ایستادگی و مقاومت کنم. زمانی که آگاهانه و مبتنی بر ارزش‌هایم اقدام می‌کردم، کوچک‌ترین عمل من آکنده از هدف بود.

(توجه: من نمی‌خواهم بیش از این در این کتاب به بحث درباره درمان اوتیسم بپردازم ولی هم‌زمان با نوشتن آن، این فکر مدام به ذهنم می‌رسید که نکند برخی از خوانندگان این کتاب، والدین کودکان اوتیسمی باشند و واکنش‌هایی از حسادت، تنفر، یا دیگر احساسات دردناک را در خلال خواندن شرح تلاش‌های ما، و نتیجه کار پسرمان تجربه کنند. مسلماً همه خانواده‌ها نمی‌توانند برای درمان فرزندشان همه چیز را رها کنند و به شهر دیگری نقل مکان کنند و تمام کودکان نیز واکنش یکسانی نسبت به درمان نشان نخواهند داد. اگر واکنش دردناکی نسبت به داستان ما از خود نشان می‌دهید، لطفاً به خاطر داشته باشید که چنین واکنش‌های عاطفی، امری کاملاً طبیعی است. بنابراین با خودتان با ملایمت برخورد کنید. به رنج فضا دهید، و با خود مهربان باشید. این هیجانات، میزان عشق و علاقه شما نسبت به کودکان را نشان می‌دهند.)

## فصل هیجدهم: در دست گرفتن زغال داغ

آیا تاکنون دچار خشم شده‌اید؟ اکثراً بخصوص بعد از یک سیلی واقعیت بزرگ خشمگین می‌شویم. ممکن است به دلیل اینکه دیگران ما را مایوس و سرخورده کرده‌اند، با ما بد رفتاری کرده‌اند، به ما اهمیت نداده‌اند، نسبت به ما موفق‌تر بوده‌اند، یا نسبت به ما در "وضعیت بهتری" بوده‌اند، از آنها خشمگین شویم. خشم نسخه دیگری از داستان "به اندازه کافی خوب نبودن" است؛ این نسخه به شدت با عصبانیت، درستکاری، و حس قوی‌ای از بی‌عدالتی و بی‌انصافی درآمیخته شده است.

بعد از اینکه در دام خشم گرفتار شدیم، اغلب به ستیز و مبارزه علیه خود کشانده می‌شویم و به خودتخریبی می‌پردازیم. در بودیسم عقیده بر این است که، خشم شبیه یک زغال داغ برافروخته است که آن را در دست نگه می‌دارید تا روی فرد دیگری پرتاب کنید. در انجمن الکلی‌های گمنام (AA) (۷۳) عقیده دارند، "خشم شبیه بلعیدن زهر به امید مرگ فرد دیگری است." نگرش مشترک در این عقاید این است: زمانی که در دام خشم می‌افتیم، به خود آسیب می‌زنیم و این آسیب و رنج حتی از آسیب کنونی نیز بیشتر است.

ریشه کلمه خشم از کلمه فرانسوی *resentir* می‌آید که به معنی "مجدداً احساس کردن" است. منطقی و قابل درک است: زمانی که به دام خشم می‌افتیم، ناراحتی، خشم، و حسمان نسبت به بی‌عدالتی یا بی‌انصافی را دوباره احساس می‌کنیم. اتفاق‌هایی که رخ داده است، اکنون مربوط به گذشته هستند، ولی زمانی که درباره آنها خیلی زیاد و عمیق



می‌اندیشیم، آن رنج‌ها به زمان حال می‌آیند و آنها را دوباره احساس می‌کنیم. و همان‌طور که در خشم و ناراضایتی به سر می‌بریم، نیروی حیات و نشاط خود را به تدریج از دست می‌دهیم.

خودسرزنش‌گری، داستان مشابه دیگری است که می‌توان آن را به عنوان خشم نسبت به خودمان در نظر بگیریم. بارها بعد از اینکه ذهن ما، اشتباهاتمان را یادآوری کرده، عصبانی شده‌ایم و خودمان را قضاوت یا تنبیه کرده‌ایم. ما مجدداً تمامی آن درد و رنج‌ها، تنفر، احساس وحشت و نگرانی، ناامیدی و اضطراب‌ها را تجربه می‌کنیم. البته، این کار نه تنها گذشته را تغییر نمی‌دهد، بلکه ما را هم قادر نمی‌سازد که از اشتباهات خود درس بگیریم و رشد کنیم. باز هم تنها چیزی که نصیبمان می‌شود، رنج و آسیب بیشتر به خودمان است. پس راه حل و درمان خشم و خودسرزنش‌گری چیست؟ پاسخ این سؤال بخشش است. ولی نه بخششی که معمولاً می‌شناسیم. در مدل ACT، بخشش "Forgive" از دو لغت تشکیل شده است: "give" و "before" و به سادگی این معنی را می‌دهد: هر آنچه را که قبل از رخ دادن اتفاق بد وجود داشته، به خود اعطا کنید. گاه در زندگی، در گذشته دور یا نزدیک اتفاق تلخی رخ داده است. این اتفاق می‌تواند نتیجه اشتباه خودتان باشد که در این صورت به خودسرزنش‌گری می‌پردازید، یا محصول اشتباه دیگران است که در این صورت دچار رنجش و تنفر می‌شوید. ذهن شما مدام شما را به گذشته می‌کشاند و همه آن رنج‌ها را بارها و بارها حس می‌کنید. زندگی شما قبل از رخ دادن آن اتفاق‌ها چگونه بوده است؟ آیا مشغول زندگی عادی‌تان بودید و به بهترین شکل از آن استفاده می‌کردید؟ آیا شما در حال زندگی می‌کردید؟ حتی

اگر زندگی تان قبل از رخ دادن آن اتفاق‌ها، عالی نبوده است، حداقل شما گرفتار مه خفه‌کننده خشم و خودسرزنش‌گری نبوده‌اید. پس نظرتان چیست که زلالی و آزادی زندگی بدون مه را به خودتان برگردانید؟ همان‌طور که مشاهده خواهید کرد، در مدل ACT، بخشش هیچ کاری با فرد دیگر ندارد؛ کاری است که شما صرفاً برای خودتان انجام می‌دهید. بخشش یعنی هر آنچه را که پیش از این اتفاق، برای شما وجود داشته به خود بازگردانید: یک زندگی بدون خشم و خودسرزنش‌گری.

اما چگونه می‌توانیم این نوع بخشش را در خود رشد دهیم؟ شما تقریباً همه مهارت‌های مورد نیاز را دارید. وقتی ذهنتان شروع می‌کند که داستان‌هایی برای به وجود آوردن خودسرزنش‌گری یا خشم بگوید، اولین قدم توجه کردن به آنها و انتخاب نام برای آنها است. می‌توانیم به خودمان چنین چیزی بگوییم، "ذهنم در حال سرزنش کردن من است" یا "دوباره خاطره‌ای دردناک از گذشته" یا "ذهنم در حال قضاوت کردن دیگران است" یا "ذهنم من را به مبارزه می‌کشاند." در عین حال، با خودتان مهربان باشید. خواه‌باور داشته باشیم که خودمان مقصر هستیم یا اینکه دیگران مقصر هستند، حقیقت انکارناپذیر این است که ما آسیب دیده‌ایم و ناراحت هستیم. بنابراین اجازه دهید با خود مهربان و دلسوز باشیم و با خودمان با ملایمت و نرمی برخورد کنیم، سپس به احساسات خود فضا بدهیم و در زمان حال حضور داشته باشیم.

ما نیاز خواهیم داشت مکرراً لنگر بیندازیم. ذهن، ما را به آن اتفاق‌های قدیمی می‌کشاند، و ما مجبور خواهیم بود تا خودمان را برگردانیم و در حال حضور پیدا کنیم: تا در اینجا و

اکنون مشارکت کنیم و مشغول آنچه که در حال وجود دارد، باشیم. در این صورت، به محض اینکه در حال حضور پیدا کردیم، می‌توانیم هم‌راستا با ارزش‌هایمان اقدام کنیم و فعالیت‌هایمان را با هدفمندی درآمیخته کنیم. ما می‌توانیم در مواجهه با شکاف واقعیت، دلیلی برای ایستادگی و مقاومت بیابیم.

برای مثال، اگر کاری را "اشتباه"، "بد" یا "نسجیده" انجام داده‌ایم، می‌توانیم در جهت جبران آن برآییم. مایکل، یک فرد الکلی و سرباز بازنشسته جنگ ویتنام بود که تصور می‌کرد چون در جنگ افراد زیادی را کشته است، نمی‌تواند کارهایش را جبران کند. راست می‌گفت، بحث دربارهٔ این موضوع دشوار بود؛ پس حتی به سراغش هم نرفتم. در عوض به او گفتم: "با سرزنش و تحت فشار قرار دادن خود و نوشیدن الکل، نمی‌توانی گذشته را تغییر دهی. البته، که نمی‌توانی مرگ را جبران کنی، نمی‌توانی هیچ کاری برای افرادی که مرده‌اند انجام دهی، ولی می‌توانی در حال حاضر کاری انجام دهی که به شیوه‌ای معنادار به زندگی‌ات کمک کند. با هدر دادن زندگی، هیچ نتیجه‌ای از وحشت‌های گذشته، عایدت نمی‌شود. ولی اگر از زندگی خود برای کمک کردن به دیگران و ایجاد تغییر در دنیا استفاده کنی، در این صورت نتیجه خوبی از آن وحشت‌ها عاید تو و دیگران خواهد شد."

سخن من برای مایکل الهام‌بخش بود. سرانجام توانست با تلاش و ممارست فراوان، خودش را از دام آن داستان‌های خودسرزنش‌گر نجات دهد و با خودش به مهربانی رفتار کند. بعد از گذشت نه ماه، او به یک گروه AA ملحق شد، نوشیدن الکل را ترک کرد و داوطلبانه برای دو سازمان خیریه، یکی برای بی‌خانمان‌ها و دیگری برای پناهندگان، شروع به کار

کرد. در آغاز این کار برایش آسان نبود. او مجبور بود برای درد و رنج زیادی که درونش وجود داشت، فضا ایجاد کند. ولی در نهایت برایش شفا بخش و مفید بود. با وجودی که او نتوانست گذشته را تغییر بدهد، دریافت که می‌تواند تغییری سودمند در زمان حال ایجاد کند - بعد از انجام این کار، زندگی‌اش رضایت بخش‌تر شد.

اکثراً گرفتار خودسرزنش‌گری می‌شویم، با اینکه داستان‌های ما به وخامت داستان مایکل نیست، هر چه باشد بیشتر ما هرگز کسی را نکشته‌ایم. با این حال، این موضوع اصلاً از بار و فشار آن داستان‌ها کم نمی‌کند. نکته کلیدی این است که مهربان بودن با خود را تمرین کنید (حتی اگر ذهنتان می‌گوید که شما سزاوارش نیستید). معمولاً گفتن کلمات مهربانانه به خود، می‌تواند مفید باشد. مثل "من انسانی جایز الخطا هستم، مانند تمام افراد اشتباه می‌کنم، گند می‌زنم، و کارها را غلط انجام می‌دهم و این بخشی از انسان بودن است." سپس دستی از شفقت و دلسوزی را روی بدن خود قرار دهید، به درون درد و رنج خود نفس بکشید، و دردناک بودن آن را تصدیق کنید. به خودتان یادآوری کنید که با تنبیه خود به هیچ‌تغییر سودمند و مؤثری دست نخواهید یافت. نیروی حیاتی فقط در موضع گرفتن نهفته است. اگر امکان جبران، اصلاح آسیب، یا تغییر شرایط وجود دارد، منطقی و عاقلانه است که برخیزید و این کار را انجام دهید. اگر هیچ‌کاری نمی‌توانید انجام دهید (یا اگر فعلاً نمی‌خواهید آن کار را انجام دهید)، می‌توانید انرژی‌تان را صرف ایجاد رابطه کنید، ایجاد رابطه، توجه، و مشارکت کردن. انجام این کار، اقدامی در جهت بخشش خود است.

ولی اگر فرد دیگری کار بدی انجام دهد، چه؟ خوب، ما

می‌توانیم با توجه به ویژگی‌های شرایط و نتایجی که دنبالش هستیم، به شیوه‌های متفاوتی برخورد کنیم و واکنش نشان دهیم. شاید اقدامی قاطع را انتخاب کنیم تا به بهترین شکل ممکن اطمینان حاصل کنیم که این مسئله دوباره اتفاق نمی‌افتد: ممکن است آن شخص را به دادگاه بکشانیم یا علیه او شکایت کنیم یا کل روابط خود را با او قطع کنیم. یا می‌توانیم مهارت‌های جدیدی انتخاب کنیم که ما را برای کنار آمدن با چنین افرادی در آینده به شکل بهتری آماده می‌کند. مهارت‌های جدیدی مثل کلاس‌های دفاع از خود، دوره‌های مهارت‌های ابراز وجود و ارتباطات، دوره‌های آموزشی برخورد با افراد مشکل‌ساز را انتخاب کنیم. یا ممکن است تلاش کنیم که آن مسئله را فراموش کنیم و روی بازسازی زندگی مان در اینجا و اکنون تمرکز کنیم.

بنابراین بخشش شامل سه مرحله است: با خود مهربان بودن، لنگر انداختن، و موضع گرفتن. و نکته زیبا درباره آن این است که: هیچ‌گاه دیر نیست.

## فصل نوزدهم: هیچ‌گاه دیر نیست

پدرم نسبت به آدم‌های هم‌نسل خودش یک آدم معمولی به شمار می‌آمد. او به شیوه‌های سنتی مراقب بچه‌هایش بود: او به شدت کار می‌کرد تا بتواند صورت حساب‌ها را پرداخت کند و لباس، غذا، آموزش و مسکن برای شش فرزندش فراهم کند. از نظر خودش خیلی مهربان و دوست‌داشتنی بود و مانند بیشتر افراد هم‌نسلش (و افراد بسیاری از نسل من)، از صمیمیت عاطفی وحشت داشت.

برای صمیمیت عاطفی و روانی با افراد، دو چیز لازم است:

۱. لازم است تا اجتماعی و صمیمی باشید، به طرف مقابل اجازه نزدیک شدن بدهید و افکار و احساسات واقعی تان را به جای مخفی کردن، با او در میان بگذارید.
۲. لازم است تا به همین شکل، فضایی برای طرف مقابل ایجاد کنید، و به اندازه کافی گرم و اجتماعی برخورد کنید تا او هم بتواند با شما صمیمی باشد.

پدرم هرگز دوست نداشت درباره موضوع‌های شخصی‌اش صحبت کند. او ترجیح می‌داد گفتگویی کوتاه و خردمندانه داشته باشد: درباره وقایع و آمار و باورها تبادل نظر کند، درباره فیلم‌ها و کتاب‌ها و مباحث علمی صحبت کند. ما مکالمات لذت‌بخش زیادی داشتیم و این خوب و عالی بود، ولی سبب شد تا من هیچ‌گاه او را خیلی خوب نشناسم. من هرگز نتوانستم احساساتی که با آنها دست و پنجه نرم می‌کرد، رؤیاهای و امیدهایش، مشکلات و شکست‌هایش، مهم‌ترین تجربیات زندگی‌اش و آنچه که از آنها درس گرفته بود، را بشناسم. من هرگز ندانستم که چه چیزی او را وحشت‌زده، عصبانی، غمگین یا نگران می‌کند یا احساس گناهکار بودن در او به وجود می‌آورد. من تقریباً چیزی از دنیای درون او نمی‌دانستم. او در سن ۷۸ سالگی مبتلا به سرطان ریه شد، ولی به من نگفت. بنابراین، بدون اطلاع از بیماری‌اش، برای شش هفته به خارج کشور رفتم. قبل از رفتن من، پدرم موهای پرپشت سفید داشت، ولی بعد از بازگشت من، کاملاً بدون مو بود. به جای اینکه به من بگوید که موهایش به دلیل شیمی‌درمانی ریخته است، گفت برای شیک‌تر بودن و جوان‌تر نشان دادن خودش، موهایش را تراشیده است و من هم باور کردم.

طبعاً، داستان واقعی زمانی که او بیمارتر و ضعیف‌تر شد، آشکار شد. ولی حتی بعد از آن هم نمی‌خواست درباره سرطانش، یا درمان، یا ترس‌هایش با من صحبت کند و هر زمان که تلاش می‌کردم درباره آن صحبت کنم، موضوع صحبت را تغییر می‌داد یا ساکت می‌شد.

نمی‌دانستم چند وقت دیگر زنده می‌ماند، پس تلاش کردم به او بگویم به عنوان یک پدر چقدر برایم ارزشمند است: چقدر دوستش داشتم، چه نقشی در زندگی‌ام ایفا کرده بود، چگونه الهام‌بخش من بوده، مفیدترین مسائلی که به من آموخته بود، و زیباترین خاطراتی که از او داشتم. ولی در زمان چنین مکالمه‌هایی احساس راحتی نمی‌کرد، خصوصاً زمانی که چشم‌های من اشک‌آلود می‌شد و بغض مانع از حرف زدنم می‌شد، او به سرعت به این مکالمه پایان می‌داد.

او به طور معجزه‌آسایی، از سرطان شفا یافت. امیدوار بودم که رویارویی با مرگ، کمی به او برای ابراز خودش کمک کند، ولی ناامید شدم. او همچنان مانند گذشته و شاید بیشتر از قبل منزوی و بسته بود.

سه سال بعد، در سن ۸۱ سالگی، دچار حمله قلبی شد. در چند رگ اصلی قلبش انسدادهای شدیدی به وجود آمده بود و به جراحی قلب باز نیاز داشت. جراحی با ریسک قابل توجهی از مرگ انجام شد. در مکالمه خیلی کوتاهی قبل از جراحی، دوباره تلاش کردم احساسی را که نسبت به او به عنوان یک پدر داشتم بیان کنم. مانند اغلب اوقات اشک در چشمانم حلقه زد، اشک‌هایی از سر عشق و غم و اندوه؛ و او فوری صحبت مرا قطع کرد، رویش را برگرداند و با صدایی عبوس گفت: "زود باش، آن اشک‌ها را از روی صورتت پاک کن." با وجودی که پدر خیلی اذیت شد، ولی از جراحی جان سالم

به در برد. عارضه‌ای پشت عارضه دیگر به وجود می‌آمد و او تقریباً تمامی یک سال بعد را در بیمارستان گذراند. در اواخر همان سال، به شدت ضعیف شد و هر چه می‌گذشت روحیه‌اش ضعیف‌تر می‌شد.

او همچنان به من اجازه مکالمه صمیمی نمی‌داد. عاقبت با این فکر که به اندازه کافی زندگی کرده است، تصمیم گرفت که مصرف داروهایش را متوقف کند. خودش پزشک بود و می‌دانست که این کار دقیقاً به معنای خودکشی است. او به خوبی می‌دانست، به محض قطع دارو، فقط چند روز زندگی می‌کند. و حتی با علم به این موضوع، همچنان به من اجازه نمی‌داد که به او بگویم چقدر دوستش دارم و چقدر برایم با ارزش است.

پدر در آخرین ساعات عمرش، دچار توهم شد. ولی در میان توهم، زمان‌های خیلی کوتاهی، کاملاً هوشیار بود، حضور ذهن داشت و با واقعیت در ارتباط بود. در یکی از همین زمان‌ها، برای آخرین بار تلاش کردم تا به او بگویم چقدر برای من ارزش دارد و چقدر او را دوست دارم. زارزار گریه می‌کردم، اشک از صورتم جاری بود و آب بینی‌ام آویزان شده بود. در بهت و حیرت من، پدرم برگشت و در چشمانم نگاه کرد. صورتش با خنده درخشانی روشن شد، لبریز از مهربانی و شفقت، دست‌هایم را گرفت و مشفقانه به آنچه می‌گفتم گوش داد، دیگر روی از من برنگرداند یا حرف‌هایم را قطع نکرد. بعد از اینکه گریه‌هایم تمام شد و بینی‌ام را پاک کردم، هر آنچه را که در کل این سال‌ها دوست داشتم به او بگویم، گفتم، و او با صدایی آکنده از عشق و محبت به من گفت: "متشکرم" و بعد اضافه کرد: "من هم دوستت دارم."

\*\*\*



هدف از تعریف این داستان بیان دو نکته کلیدی بود، که باید پیش از پایان یافتن این قسمت توضیح دهم. اول اینکه تغییرات کوچک می‌توانند اثرات عمیقی داشته باشند. پدرم شخصیت خود را تغییر نداد؛ تنها با تلاش برای صمیمی و اجتماعی شدن و در حال حضور داشتن، تغییر کوچکی در خود به وجود آورد. با وجود اینکه کل داستان فقط چند دقیقه طول کشید، آن تغییر کوچک سبب به وجود آمدن تجربه‌ای زیبا و دوست‌داشتنی شد که من تا روزی که بمیرم، آن را با عشق و علاقه به خاطر خواهم داشت.

جامعه، ما را با این باورها بمباران می‌کند که اگر می‌خواهیم رضایت‌مندی پایدار پیدا کنیم، باید به طور چشمگیری زندگی خود را تغییر دهیم، شخصیت خود را از پایه و بنیاد تغییر دهیم، یا نهایتاً شیوه اندیشیدن خود را عوض کنیم (یا حتی همه این سه مورد!). مشکل اینجاست که وقتی این باورها را بپذیریم، بیشتر و بیشتر خود را مجبور می‌کنیم فردی متفاوت باشیم، و بهتر از آنچه هستیم شویم و خود را به خاطر برآورده نکردن انتظاراتمان سرزنش می‌کنیم و همه اینها فشار زیادی به ما وارد می‌کند. متأسفانه به این شکل به جای پیشرفت، سقوط می‌کنیم.

پس چرا راحت‌تر نگیریم؟ چرا خود را از این فشارها نکنیم؟ هیچ کار اصولی و پایه‌ای یک روزه انجام نشده است. همان طور که ضرب‌المثل انگلیسی عنوان می‌کند: "رم یک روزه ساخته نشده است"، زندگی معنی‌دار و غنی نیز نمی‌تواند در یک روز ایجاد شود. پس چرا کمی آسوده نباشیم؟ قدم‌های کوچک برداریم و به آرامی راه برویم.

تلاش برای به وجود آوردن تغییرات بزرگ در زمان کوتاه،

تقریباً همیشه با شکست مواجه می‌شود. گهگاه شاید موفق شویم، ولی معمولاً این طور نمی‌شود. با این حال، تغییرات کوچک، در طول زمان، می‌توانند تفاوت‌های بزرگی به وجود آورند. به قول اسقف اعظم دزموند توتو (۷۴): "هر جایی که هستید کمی خوبی کنید؛ آن خوبی‌های کوچک با هم جمع می‌شوند و تمام دنیا را بهبود می‌بخشند."

دومین نکته مهم داستان این است که هیچ‌گاه برای شروع ایجاد تغییرات کوچک دیر نیست. البته، ذهنتان ممکن است آن را قبول نداشته باشد. ذهن انسان کمی شبیه یک ماشین دلیل‌تراشی عمل می‌کند: او مهارت زیادی دارد تا دلایلی برای آنکه چرا ما نمی‌توانیم تغییر کنیم، نباید تغییر کنیم، یا مجبور نیستیم تغییر کنیم، پیدا کند و یکی از محبوب‌ترین دلایل او این است که "دیگر خیلی دیر است! اکنون نمی‌توانم تغییر کنم. همین‌ها هستم که هستم. همین‌ها هستم که همیشه بوده‌ام." ولی نیازی نیست درگیر این افکار شویم. به جای اینکه خودمان را مانند "نقشی حکاکی شده روی سنگ" تصور کنیم، می‌توانیم اقرار کنیم که برای یادگیری، رشد و عمل کردن و متفاوت فکر کردن، ظرفیتی پایان‌ناپذیر داریم. تنها کاری که لازم است انجام دهیم این است که با قلب‌هایمان هماهنگ شویم و از خودمان بپرسیم:

"کوچک‌ترین تغییری که می‌توانم ایجاد کنم، چیست؟ کوچک‌ترین اصلاحی که می‌توانم در آنچه که می‌گویم و آنچه که انجام می‌دهم به وجود آورم، چیست، یا چطور فکر کنم تا مرا به فردی که می‌خواهم باشم، نزدیک‌تر کند؟"

آرزو می‌کردم که پدرم تغییر کوچکش را کمی زودتر و نه در بستر مرگ به وجود آورده بود. ولی از هدیه ارزشمند زمان مرگش بسیار خوشحال هستم: او صمیمی شد، در حال حضور

پیدا کرد، و به من اجازه داد که احساسات واقعی ام را با او در میان گذارم. او این کار را مشتاقانه و از روی رضایت انجام داد و برای من خاطره‌ای بسیار زیبا، در عین حال دلگرم‌کننده و اندوه‌آور به وجود آورد. این داستان پیام‌آور و یادآور این نکته است که مادامی که زنده هستیم، برای ایجاد تغییر دیر نیست.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## بخش پنجم: گنج را بیابید

فصل بیستم: این یک امتیاز است  
فصل بیست و یکم: ایستادن و نظاره کردن  
فصل بیست و دوم: تبدیل درد به شعر

## فصل بیستم: این یک امتیاز است

یک بار از یک کم‌دین شنیدم که رو به جمعیت پرسروصدایی از تماشاچیان می‌گفت: "از بین صد میلیون اسپرم، شماها باید زنده می‌ماندید!" وقتی به این جمله بیندیشید که در هر صد میلیون اسپرم، فقط یک اسپرم تخمک را بارور می‌کند و زنده می‌ماند، متوجه می‌شوید که خیلی خوش شانس بودید که زنده مانده‌اید. حتی اگر درباره آن خیلی وسیع‌تر فکر کنید و زنجیره رخدادهایی را که باید اتفاق می‌افتاد تا شما اینجا باشید، در نظر بگیرید - چگونه مادرتان، پدرتان را ملاقات کرده، مادرها و پدرهایشان چطور یکدیگر را ملاقات کرده‌اند، و غیره، متوجه می‌شوید که وجود شما در این دنیا، تقریباً معجزه‌آسا است؛ به عبارت دیگر، برای زندگی از یک امتیاز برخوردار شده‌اید.

منظور از "امتیاز" برتری است که به فرد یا گروه خاصی اعطا می‌شود. "برتری" وضعیت یا شرایطی است که ما را در یک موقعیت مطلوب قرار می‌دهد یا فرصت ارزشمندی را در اختیار ما می‌گذارد. شما یکی از اعضای گروه خاصی هستید که دانشمندان آن را انسان خردمند (۷۵) می‌نامند، و این حقیقت که شما زنده هستید، در حالی که بسیاری از افراد گونه شما

مرده‌اند، شما را در یک موقعیت مطلوب قرار می‌دهد. این امتیاز، به شما فرصت ارزشمندی می‌دهد تا ارتباط برقرار کنید، توجه کنید، و مشارکت کنید؛ تا عشق بورزید و یاد بگیرید و رشد کنید. اگر به زندگی به چشم یک امتیاز نگاه کنید، می‌توانید از این فرصت استفاده مطلوبی ببرید، می‌توانید فرصت قدردانی کردن از آن، در آغوش کشیدن آن و عشق ورزیدن به آن را داشته باشید.

البته گفتن این حرف ساده است، ولی چگونه می‌توانیم آن را انجام دهیم؟ اگر اصول این کتاب را به کار برده باشید، درصد بیشتر کار را انجام داده‌اید و تقریباً به مقصد رسیده‌اید. درست همان طور که ترکیب چوب و آتش، نور و گرما تولید می‌کند، ترکیب هدف و حضور در زمان حال هم، حس برخورداری از امتیاز را به وجود می‌آورد.

اجازه دهید دوباره زندگی را همچون صحنه نمایش تصور کنیم. همه افکار و احساسات شما و هر چیزی که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببویید، در این صحنه هستند. شکاف واقعیت فقط بخشی از آن صحنه نمایش است. کل صحنه تاریک می‌شود و به جز نورافکن بزرگی که روی شکاف واقعیت ما می‌افتد چیز دیگری دیده نمی‌شود. این درست زمانی است که به نظر می‌رسد در زندگی مان چیزی جز درد و رنج وجود ندارد. (وقتی ما با داستان "به اندازه کافی خوب نیست" در آمیخته می‌شویم، چنین اتفاقی می‌افتد.) آیا می‌توانیم بقیه چراغ‌های صحنه را نیز روشن کنیم؟ آیا می‌توانیم تمامی جزئیات صحنه را مشاهده کنیم؟ آیا می‌توانیم در عین حال که به شکاف واقعیت نگاه می‌کنیم، به تمامی زندگی که در پیرامون شکاف در جریان است، توجه کنیم؟ (آیا در خاطر ما می‌ماند که شکاف هر چقدر بزرگ باشد، زندگی ما

از آن بزرگ‌تر است؟) چه می‌شد اگر، از آن فضای آگاهی  
گسترده، به جنبه‌هایی از زندگی توجه کنیم که در آن کمبود  
نداریم - چه می‌شد اگر ما به جنبه‌هایی توجه کنیم که نیازها  
و خواسته‌های ما را برآورده کرده است؟ و چه می‌شد اگر ما  
می‌توانستیم چیز ارزشمندی را کشف کنیم؟ چه می‌شد اگر  
می‌توانستیم گنجی پنهان را در این جستجو پیدا کنیم، گنجی  
که حتی در میان درد ورنجی عظیم، به ما حس رضایت‌مندی  
بدهد؟

شاید ذهنتان بگوید: "تا زمانی که من این مشکل را دارم یا  
نتوانم از پس آن بربیایم، هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد"،  
"بدون X، Y، یا Z، زندگی من پوچ و بی‌معناست" یا "من به  
هیچ چیز دیگری اهمیت نمی‌دهم". اگر شما به دام این افکار  
بیفتید، در آن مه غلیظ گم می‌شوید: تلوتلو می‌خورید و حتی  
به سختی می‌توانید نفس بکشید. برای در امان بودن از این مه  
غلیظ، لازم است که در زمان حال حضور داشته باشید: از قلاب  
این افکارها شوید، آگاهی گسترده‌ای در خود بپرورانید و به  
همه جنبه‌های زندگی‌تان، نه فقط به جنبه‌های "بد" آن توجه  
کنید.

مسائل بدیهی زیادی اطراف ما وجود دارد که از دایره توجه  
ما خارج شده است. اگر بتوانیم به تمامی این مسائل بدیهی  
توجه کنیم چه رخ خواهد داد؟ نظرتان چیست که کاری فراتر  
از توجه کردن، انجام دهید. چه می‌شد اگر شما از آنها قدردانی  
می‌کردید، از آنها لذت می‌بردید، و برای آنها ارزش قائل  
می‌شدید؟ آیا به یاد دارید که اسکینر، برای آخرین جرعه آبی که  
نوشید چه ارزشی قائل شد؟ چه می‌شد اگر شما در این لحظه  
برای نفس کشیدن، بینایی، شنوایی، یا استفاده از دست و  
پاهایتان ارزش قائل می‌شدید؟ چه می‌شد اگر ملاقات بعدی با

دوستان، خانواده، یا همسایگان خود را عزیز بشمارید؟ آیا تاکنون موقعی که به گردش رفته‌اید، زیبایی پیرامون خود را تجلیل کرده‌اید؟ آیا تا به حال هنگام تنفس، از طراوت و تازگی هوا مسرور شده‌اید؟ آیا تاکنون از گرمای درون اتاق یا تختخواب راحت لذت برده‌اید؟ آیا تا به حال غذا پختن را دوست داشته‌اید، یا از پختن نان تازه لذت برده‌اید یا تک‌تک لحظات دوش آب گرم طولانی را دوست داشته‌اید؟ آیا تا به حال از به آغوش کشیدن، یا یک بوسه، کتاب خواندن، تماشای یک فیلم یا غروب خورشید، دیدن یک گل، یا یک کودک، یا یک حیوان خانگی لذت برده‌اید؟

اکنون ذهنتان ممکن است بگوید، "بله راس، همه آنها خیلی خوب هستند، ولی افرادی که واقعاً گرفتار شرایط ناگواری هستند چه؟ قطعاً برای آنها این طور نیست." پاسخ من، به ترتیب اهمیت این است: وقتی که واقعیت به صورت ما سیلی می‌زند، اول لازم است تا لنگر بیندازیم و با خود مهربان باشیم. سپس، لازم است موضع بگیریم: اگر نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم وضعیت مشکل‌ساز را ترک کنیم، در این صورت آنچه را که می‌تواند تغییر کند تغییر می‌دهیم، آنچه را که نمی‌تواند تغییر کند می‌پذیریم، و مطابق با ارزش‌هایمان زندگی می‌کنیم. اگر ما همه آنها را انجام دادیم و شرایط، همچنان ناگوار بود، بله، در این صورت سخت و دشوار خواهد بود تا چیزی برای قدردانی کردن، لذت بردن، یا عزیز و گرامی داشتن، بیابیم. ولی غیرممکن نخواهد بود.

برای مثال، نلسون ماندلا در زندگی نامه خود به نام راه طولانی آزادی (۷۶)، شرح می‌دهد که چگونه در طی سال‌های طولانی در زندان جزیره روبن، قادر بوده راهپیمایی صبح زود به سمت معدن را دوست داشته باشد، چگونه قدردان نسیم

تازه از سوی دریا و صداهای متنوع حیوانات وحشی زیبا باشد. یا شرایط پریمو لوی (۷۷)، زندانی ایتالیایی، را در نظر بگیرید که در آخرین سال جنگ جهانی دوم به اردوگاه کار اجباری آشویتس (۷۸) فرستاده شد. لوی در کتابی به نام آیا این یک انسان است (۷۹)، شرح می‌دهد که چگونه سرمای سرد لهستان را با پوشیدن لباسی نازک در حالی که مشغول کار کمرشکن و بی‌وقفه بود تحمل می‌کرده است و با رسیدن اولین روزهای بهار، او توانسته بود از گرمای خورشید لذت ببرد. نهایتاً، ویکتور فرانکل (۸۰)، زندانی دیگری در آشویتز، را در نظر بگیرید. او در کتابش به نام، انسان در جستجوی معنا (۸۱)، نشان می‌دهد، حتی در میان آن همه وحشت، هنوز قادر بوده تا خاطرات شیرین همسرش را عزیز و گرمی بدارد.

توجه کنید که من پیشنهاد نمی‌کنم که تلاش کنید حواس خود را از آنچه روی داده پرت کنید و یا وانمود کنید که شکاف واقعیت وجود ندارد. من نمی‌خواهم بگویم که ما باید بخش‌های دیگر صحنه را بنگریم و بخش‌هایی را که دوست نداریم نادیده بگیریم. من قصد ندارم تلاش کنیم که مثبت بیندیشیم و به خود بگویم که همه چیز عالی است. (اگر شما دوست دارید، می‌توانید این راه‌ها را امتحان کنید، ولی آنها معمولاً، حداقل در طولانی مدت خیلی خوب نیستند.) من به سادگی می‌گویم: چراغ‌های کل صحنه نمایش را روشن کنید. اجازه دهید که شکاف را همراه با همه آنچه پیرامون آن است، به وضوح ببینیم، و همچنین داشتن امتیاز برای دیدن نمایش را قدردانی کنیم. بعد اجازه دهید که چیزی در نمایش بیابیم که بتوانیم آن را عزیز و گرمی بدانیم.

البته، مانند بسیار مطالب دیگر این کتاب، گفتن آن از انجام دادن آن خیلی آسان‌تر است. چرا؟ زیرا پیش فرض ذهن



انسان، بر نداشته‌ها متمرکز است - چیزی که به اندازه کافی خوب نیست، چیزی که لازم است تا درست شود، حل شود، یا تغییر کند - قبل از اینکه بتوانیم از زندگی قدردانی کنیم. اگرچه گاهی وقتی کودک بودیم به ما گفته شده "رزها را ببوییم" و "قدر نعمت‌ها را بدانیم"، ما در فرهنگی بزرگ شده‌ایم که به مراتب ترجیح می‌دهد تا روی موضوع‌های منفی، رنج‌آورو ناگوار متمرکز شویم. (اگر شما در این باره شک دارید، فقط کافی است یک روزنامه را باز کنید و دقت کنید چند درصد از داستان‌ها عمدتاً منفی، رنج‌آورو ناگوار هستند.)

این بدان معناست که وقتی کسی اظهار می‌کند که ما از داشته‌های خود قدردانی کنیم، ممکن است ذهن واکنشی منفی نشان دهد. بنابراین اگر ذهن شما در حال اعتراض کردن است، لطفاً با آن، مثل صدایی که از دورترین گوشه می‌آید، برخورد کنید: اجازه دهید حرفش را بگوید، ولی در چنگال آن گیر نیفتید و وارد هیچ‌گونه مشاجره‌ای نشوید. در عوض، اجازه دهید به این فکر کنیم: چگونه می‌توانیم از آنچه که داریم قدردانی کنیم؟

## یافتن قدردانی

در واقع قدردانی کردن برای چیزهایی که داریم، بسیار ساده است. فقط لازم است، به آنها توجه کنیم. ولی نه به روش قدیمی، بلکه به شکل خاصی این کار را انجام می‌دهیم: با پذیرش و کنجکاوی. اجازه دهید الان آن را امتحان کنیم. همان‌طور که این جمله را می‌خوانید، توجه کنید چگونه چشم‌هایتان به کل صفحه نظر می‌اندازند؛ توجه کنید آنها چگونه بدون هیچ‌گونه تلاش آگاهانه‌ای، از کلمه‌ای به کلمه

دیگر می‌روند؛ دقت کنید با چه سرعت مناسبی کار خود را انجام می‌دهند تا بتوانید این اطلاعات را فراگیرید. حالا تصور کنید که زندگی چقدر دشوار می‌شد، اگر بینایی خود را از دست می‌دادید. چه فرصت‌هایی را از دست می‌دادید؟ تصور کنید اگر دیگر نمی‌توانستید کتاب بخوانید، فیلم ببینید، حالات چهره عزیزانتان را تشخیص دهید، تصویر خود را در آینه ببینید، غروب خورشید را تماشا کنید، یا رانندگی کنید.

وقتی شما به انتهای این پاراگراف می‌رسید، خواندن کتاب را لحظه‌ای متوقف کنید، اطرافتان را بنگرید و توجه کنید - واقعاً منظورم این است که توجه کنید - به پنج چیزی که می‌توانید ببینید. چند ثانیه‌ای روی هر آیتم درنگ کنید، و به شکل، رنگ و بافتش توجه کنید، گویی کودک کنجکاوی هستید که قبلاً هرگز چیزی شبیه آن را ندیده است. به هر گونه الگوی نشانه‌ای روی این اشیاء توجه کنید. به چگونگی انعکاس نور از سطح آنها یا به سایه‌هایی که ایجاد می‌کنند، توجه کنید. به شکل و نمای بیرونی آنها توجه کنید. دقت کنید آیا در حال حرکت هستند یا ساکن هستند. حتی اگر ذهن اصرار دارد که این کار خسته‌کننده است، نسبت به تجربه کردن کشف شیء جدید، پذیرش داشته باشید.

بعد از اینکه آن کار را انجام دادید، فقط لحظه‌ای بیندیشید که تنها چشم‌هایتان، چقدر موجب بهبود زندگی شما شده است؛ به موهبتی که بینایی برای شما به ارمغان آورده است، بیندیشید.

\*\*\*

این تمرین کوتاه همهٔ سه P (حضور، هدف، و امتیاز) را به هم

مرتبط می‌کند. زمانی که ما با پذیرش و کنجکاوی توجه می‌کنیم، در زمان حال حضور داریم. سپس این رابطه را با هدف می‌آمیزیم: ما با چشم‌های خود ارتباط برقرار می‌کنیم، به آنها اهمیت می‌دهیم، می‌اندیشیم که آنها چگونه در زندگی ما مشارکت دارند، و به نوبه خود از آنها تشکر می‌کنیم. زمانی که واقعاً به خاطر موهبتی که بینایی به ما اعطا می‌کند، قدردانی می‌کنیم هم‌زمان با قدردانی از بینایی که به ما اعطا شده، که آن را همانند گنجی ارزشمند می‌دانیم، احساس برخورداری از امتیازی ویژه، به ما دست می‌دهد.

اکنون در حالی که به خواندن ادامه می‌دهید، توجه کنید چگونه دست‌هایتان بدون زحمت این کتاب را نگه می‌دارند. وقتی به انتهای این پاراگراف رسیدید، کتاب را بلند کنید، آن را وارونه کنید، به آرامی آن را در هوا پرتاب کنید و بعد آن را بگیرید. یک دقیقه یا بیشتر وقت صرف کنید تا با شیوه‌های مختلف با کتاب بازی کنید. آن را از این دست به آن دست کنید، یا همه صفحات را تند ورق بزنید، یا آن را بلند کنید و رها کنید، و آن را قبل از به زمین رسیدن بگیرید. زمانی که این کارها را انجام می‌دهید، به حرکت دست‌های خود توجه کنید. در مورد آنها کنجکاو باشید: توجه کنید که چگونه آنها دقیقاً می‌دانند چه کاری انجام دهند، چگونه انگشت‌هایتان به شکلی هماهنگ با هم عمل می‌کنند. حتی اگر واقعاً مایل به انجام این کار نیستید، نسبت به تجربه کردن و آموختن از آن پذیرا باشید.

\*\*\*

چقدر دست‌هایتان شگفت‌انگیز بودند؟ اگر آنها را نداشتید زندگی چقدر دشوار می‌شد؟ وقتی به انتهای این پاراگراف

رسیدید، از دست‌هایتان برای انجام کاری خوشایند و لذت‌بخش استفاده کنید، به آرامی پوست خود را نوازش کنید، یا شقیقه خود را ماساژ دهید. این کار را یک دقیقه یا بیشتر انجام دهید، آهسته و آرام، و دوباره کنجکاوی و پذیرش کودکانه را به این فرایند اضافه کنید؛ دقت کنید چگونه دست‌هایتان حرکت می‌کنند و روشی را که بدنتان نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد تحت نظر بگیرید.

زمانی که این کار را انجام می‌دهید، بیندیشید که دست‌هایتان، چقدر در زندگی شما مشارکت دارند و آنها چه اندازه شما را توانا می‌سازند. حالا تمرین دیگری را امتحان کنید، که روی نفس کشیدن تمرکز می‌کند.

\*\*\*

## تنفستان را گرامی بدارید

هم‌زمان با خواندن کتاب، نفس کشیدن را آهسته کنید. بسیار آهسته و عمیق نفس بکشید و اجازه دهید شانه‌هایتان شل شوند و همان‌طور که از حس خوشایند نفس کشیدن قدردانی می‌کنید، به نقش ریه‌هایتان در زندگی بیندیشید. بیندیشید چقدر به آنها وابسته هستید. بیندیشید چقدر در سعادت شما نقش دارند.

میلیون‌ها انسان در جهان به بیماری‌های قلبی و ریوی مبتلا هستند که نفس کشیدن را برایشان بسیار دشوار می‌کند و اگر شما تاکنون مبتلا به آسم یا ذات‌الریه شده باشید، دقیقاً می‌دانید تا چه حد می‌تواند دشوار باشد. شاید شما فردی را در بیمارستان یا خانه سالمندان ملاقات کرده باشید که مبتلا به بیماری‌های قلبی یا ریوی بدخیم باشد؛ ریه‌های آنها پر از مایع

می شود، و تنها می توانند با استفاده از ماسک اکسیژن نفس بکشند. تصور کنید که آن شخص شما باشید. بودن در چنین شرایطی را تصور کنید و به گذشته زندگی خود بنگرید و به خاطر بیاورید که وقتی ریه هایتان خیلی خوب کار می کرد، زندگی چقدر آسان تر بود. ما چقدر به ریه ها و به تنفسمان وابسته هستیم؟ هر چند وقت یک بار از آنها قدردانی می کنیم؟ آیا می توانید، فقط برای لحظه ای، به ریه های در حال کار خود و به جریان تنفستان دقت کنید؟ آیا می توانید از چنین موهبتی قدردانی کنید؟

\*\*\*

اگر ما در طول روز زمان بگذاریم و قدردان آنچه که داریم باشیم، به زودی حس رضایت و خرسندی بیشتری می یابیم. ما می توانیم این کار را در هر زمان و در هر جایی انجام دهیم: به سادگی می توانیم چند ثانیه ای زمان صرف کنیم تا با کنجکاوی و پذیرش، به چیزی که می توانیم ببینیم، بشنویم، لمس کنیم، بچشیم، یا ببوئیم توجه کنیم: شاید لبخند بر چهره یک عزیز، ذرات گرد و غبار رقصنده در پرتو خورشید، حس جریان دم و بازدم در ریه هایتان، صدای خندیدن کودکی، بوی قهوه دم شده، یا طعم کره روی تست باشد. نمی گوئیم که با انجام این کار در یک لحظه، همه مشکلات شما حل خواهد شد. و حتی نمی خواهیم از شما درخواست کنم تا وانمود کنید که همه چیز در زندگی خوب و عالی است و هیچ نیاز، خواسته، یا آرزوی دیگری ندارید. هدف این تمرین این است که به سادگی حس رضایت مندی ما را افزایش دهد. "یافتن گنج" وقتی رخ می دهد که تمامی باورهای پیش فرض نسبت به فقدان، نارضایتی و هرگونه تلاش برای بستن یا

اجتناب از شکاف واقعیت تغییر کند.

بنابر این دفعه بعد که آب می نوشید، چرا کمی آرام تر این کار را انجام ندهید و از اولین جرعه آن لذت نبرید؟ آن را در دهان خود بچرخانید، دقت کنید که چگونه فوراً خشکی را برطرف می کند.

دفعه بعد که به پیاده روی می روید، چرا کمی به حرکت پاهای خود توجه نکنید؟ به نظم قدم ها، قدرت، و هماهنگی آنها توجه کنید و بابت کاری که آنها برای حرکت شما انجام می دهند، قدردانی کنید.

و دفعه بعد که غذای لذیذی می خورید، چرا از اولین لقمه لذت نبرید و بابت اینکه زبانتان قادر است غذا را مزه کند شگفت زده نشوید؟ توجه کنید که چگونه دندان هایتان قادر به جویدن، و چگونه گلویتان قادر به بلعیدن آن است؟ همه ما تمایل داریم تا قدر زندگی خود را ندانیم و یا همه چیز، غیر از شکاف واقعیت را فراموش کنیم. ولی این درست نیست. نباید منتظر باشیم تا در بستر مرگ بیفتیم تا از لذت ساده نوشیدن آب قدردانی کنیم. نباید منتظر باشیم تا پاهایمان از کار بیفتند تا بابت اینکه ما را جابه جا می کنند از آنها قدردانی کنیم. ما نباید منتظر باشیم تا چشم ها و گوش هایمان را از دست بدهیم تا از موهبت های بینایی و شنوایی قدردانی کنیم. ما می توانیم از همه این گنجینه ها، اینجا و اکنون قدردانی کنیم.

## فصل بیست و یکم: ایستادن و نظاره کردن

زمانی که دوازده ساله بودم، معلمی داشتم که از دانش آموزان کلاس می خواست اشعار را حفظ کنند. آن موقع، بدون شک از

انجام آن کار متنفر بودم، و تصور می کردم که شعر (البته بعد از ریاضی) کسل کننده ترین درس در دنیا است. از میان همه آن اشعاری که مجبور به حفظ کردن بودیم، تنها یکی را به یاد دارم. آن موقع، آن را خیلی دوست نداشتم، ولی به نحوی در ذهن من حک شده و در طول سال ها ارزش آن را درک کرده ام. این شعر توسط شاعر و نویسنده ولزی، ویلیام هنری دیویس (۸۲) (۱۸۷۱-۱۹۴۰)، سروده شده بود، و از شما می خواهم آن را به دقت بخوانید و به تأثیری که روی شما دارد، توجه کنید:

### فراغت (۸۳)

این زندگی خود به چه کار می آید، اگر از گرفتاری ایام و غصه روزگار

فرصت نکنیم که دمی بایستیم و جهان را نظاره کنیم؛  
فرصت نکنیم که در زیر شاخه های درختان بنشینیم  
و به قدر گاوان و گوسفندان به طبیعت زیبا بنگریم؛  
فرصت نکنیم که وقتی از بیشه ها می گذاریم دریابیم  
که سنجاب ها دانه هایشان را کجا زیر علف ها پنهان کرده اند؛  
فرصت نکنیم تا، میانه روز روشن، نهرها را،  
که چون آسمان شب پر کوکب رخشانند، به گوشه چشمی  
نظاره کنیم؛

فرصت نکنیم که به نگاه زیبارویی روی بگردانیم  
و رقص و پایکوبی اش را تماشا کنیم و دمی تأمل کنیم  
تا لبخندی که چشم ها آغاز کرده اند در لب هایش شکفته  
شوند.

به راستی چه زندگی حقیر و بی نوایی خواهد بود

اگر فرصت نکنیم که بایستیم و نظاره کنیم.

دیویس در این شعر، به هسته اصلی شرایط انسانی اشاره می‌کند: ما چنان گرفتار مشغولیات زندگی پرازتنش هستیم که همه شگفتی‌ها را از دست می‌دهیم. طبیعتاً، زندگی تا اندازه‌ای وحشتناک و افتضاح هست؛ اجازه دهید تظاهر نکنیم که غیر از این است. با وجود این، همان‌طور که استیون هیز، مبدع ACT، هم اغلب می‌گوید: "به همان اندازه که در زندگی، لحظات رنج‌آور وجود دارد، لحظات لذت‌بخش هم هست." و حضور در زمان حال به ما کمک می‌کند بیشترین بهره را از زندگی خود ببریم و در تک‌تک لحظات زندگی، چه لحظاتی که سرشار از شگفتی است و چه لحظاتی که سرشار از ترس و وحشت است، به خشنودی دست یابیم.

تصور کنید که در اتاق هتلی دوست‌داشتنی، با تهویه مطبوع، نشسته‌اید. از پنجره بسته به بیرون نگاه می‌کنید و از تحسین ساحل نقره‌فام بکر و آسمان آبی صافی که تا جایی که چشم می‌تواند ببیند، گسترده شده است، نفستان در سینه حبس شده است. امواج در نور خورشید می‌درخشند و درختان نخل به آرامی در نسیم تاب می‌خورند. واقعاً منظره دیدنی و جذابی است. ولی، به دلیل اینکه شما درون اتاق هتل هستید، نمی‌توانید صدای به هم خوردن امواج را بشنوید، نمی‌توانید نور خورشید را روی صورت خود لمس کنید، نمی‌توانید نوازش نسیم روی صورت خود را احساس کنید، و نمی‌توانید هوای تازه دریا را ببویید و استنشاق کنید. این حالتی شبیه به "نیمه حضور داشتن در حال" است. شما برخی از چیزها را می‌توانید تجربه کنید ولی بسیاری دیگر را از دست می‌دهید. اکنون تصور کنید که در شیشه‌ای را باز می‌کنید و داخل بالکن



گام می گذارید. بلافاصله، حس سرزندگی و نشاط بیشتری می کنید. شما می توانید تماس نور خورشید روی پوستتان را احساس کنید، باد به آرامی موهایتان را پریشان می کند، و هوای دریایی تازه، ریه هایتان را پر می کند. این حالتی شبیه به حضور داشتن در حال است: درگیر شدن با لحظه کنونی زندگی، گرفتن شیره غنی زندگی، نوشیدن آن و عشق ورزی به آن، گویی تنها همین یک لحظه را فرصت دارید. در بخش های ابتدایی این کتاب، ما به حضور به عنوان ابزاری برای مقابله با درد ورنج نگریم: حضور به ما امکان داد تا لنگر بیندازیم، و برای همه احساسات دردناک خود در درونمان فضایی ایجاد کنیم و اقدامی کارآمد را برنامه ریزی کنیم. حالا شما می توانید متوجه شوید که حضور به ما این امکان را می دهد که زندگی را نیز به عنوان یک امتیاز تجربه کنیم.

## لحظات حضور در زمان حال

لحظات حضور در زمان حال غریزی هستند. وقتی برای اولین بار با افرادی آشنا می شویم که آنها را تحسین می کنیم یا آنها را جذاب می دانیم، به احتمال بسیار زیادی در زمان حال حضور داریم: ما همه توجه خود را به آنها معطوف می کنیم و به هر کلمه آنها به دقت گوش می دهیم. وقتی می گوئیم شخصی "حضور نیرومند" یا "جذاب و گیرا" دارد، منظورمان این است که آنها به آسانی و به طور غریزی، توجه ما را جلب می کنند. ولی در مورد آن دسته از دوستان، اعضای خانواده و همکارانی که همیشه آنها را می بینیم چطور؟ چقدر آنها را نادیده می گیریم و به حرف هایشان توجه نمی کنیم؟ وقتی آنها دائماً در حال تکرار گفته های قبلی خود هستند، از حفظ حضور

ذهن خودمان بر گفته‌های آنها، احساس ناراحتی می‌کنیم و حتی ممکن است برچسب "ملال‌آور" را نیز به آنها بزنیم. همین‌طور وقتی طعم اولین لقمه از غذای لذیذی را در رستوران می‌چشیم، یا وقتی رایحه لذت‌بخش جدیدی را می‌بویم، یا وقتی به یک رنگین‌کمان دیدنی و جذاب چشم می‌دوزیم، به احتمال زیاد، برای یکی دو لحظه کاملاً به آن توجه می‌کنیم. ولی به همان سرعت نیز توجه‌مان کم می‌شود. بعد از سه چهار لقمه، دیگر روی طعم و بوی غذا تمرکز نداریم و به آن اهمیت نمی‌دهیم. بله، ما همچنان مشغول خوردن و چشیدن آن هستیم، ولی خیلی از آن لذت نمی‌بریم، با غذا بازی می‌کنیم، ولی به شکل و فرم و جنس آن دقت نمی‌کنیم. در مورد رایحهٔ غذا نیز همین‌طور است، در عرض چند دقیقه در پس‌زمینه محو می‌شود، تا جایی که به ندرت به آن توجه می‌کنیم. در عوض، به جای توجه کردن به حس‌های درون دهان خود، ترجیح می‌دهیم به صورت اتوماتیک‌وار غذا بخوریم و با سایرین صحبت کنیم. اجازه دهید، همین الان لحظاتی از حضور در زمان حال را به وجود بیاوریم. در تمرینی که در ادامه می‌آید، هر دستورالعمل را ۵ تا ۱۰ ثانیه انجام دهید و بعد به سراغ بعدی بروید.

## ذهن‌آگاهی صداها

ابتدا، "خوب گوش کنید" و چند لحظه‌ای به سادگی به آنچه می‌توانید بشنوید، توجه کنید. به هر صدایی که از خودتان می‌آید، توجه کنید (برای مثال، صدای ناشی از جابه‌جایی بدنتان روی صندلی یا صدای نفس کشیدنتان).

حالا، با دقت بیشتری گوش کنید تا متوجه صداهای اطراف شوید.

به تدریج محدوده شنیداری خود را وسعت دهید تا بتوانید دورترین صداهای ممکن را بشنوید. آیا می‌توانید صدای باد و باران یا ترافیک در دور دست را بشنوید؟ همچنان در میان این صداها بنشینید و به لایه‌های مختلف آن توجه کنید: ارتعاشات، ضربان، ریتم‌ها.

به صداهایی که متوقف می‌شوند و صداهای جدیدی که شروع می‌شوند، توجه کنید.

آیا می‌توانید به صدای مداومی، شبیه وزوز الکتریکی یا غرغر یک فن توجه کنید؛ طوری که گویی یک موزیک فوق‌العاده است. به آن گوش فرادهید، به زیر و بمی، طنین و حجم صدای آن توجه کنید.

مکثی کنید و توجه کنید که صدایی که می‌شنوید، "فقط یک صدا" نیست. توجه کنید که ترکیبی از لایه‌ها، ریتم‌ها و زنجیره‌ای از صداهاست.

اکنون، به تفاوت صداهایی که می‌توانید بشنوید و کلمات و تصاویری که ذهنتان تلاش می‌کند به آنها بچسباند توجه کنید.

\*\*\*

چطور بود؟ آیا توانستید با صداها حضور کامل داشته باشید، یا اینکه ذهنتان شما را از این تمرین بیرون کشاند؟ برای اکثر ما حالت دوم رخ می‌دهد. آیا ذهنتان حواس شما را با افکاری مثل "کسل کننده است"، "نمی‌توانم آن را انجام دهم"، "چرا بی‌خیال آن نشوم، من واقعاً نیازی به انجام آن ندارم" یا "برای شام چی داریم؟"، پرت کرد؟ آیا ذهنتان از صداهایی که

می شنوید، تصاویری را خلق کرد - تصاویری از افراد، اتومبیل‌ها، پرندگان، یا آب و هوا؟ یا شاید ذهنتان در حال تحلیل صداها باشد - "این سروصداها از چیست؟" - یا در حال شناسایی و اسم گذاشتن روی آنها است - "صدای کامیون است." یا شاید شما را به سمت شکاف واقعیتان می کشید و کاری می کرد نگران مشکلات خود شوید و به اینکه چه حس بدی دارید فکر کنید، یا از شما می پرسید: "چطور انجام این تمرین می تواند کمکت کند." هر کاری که ذهنتان انجام داده باشد هیچ اشکالی ندارد، فقط به واکنش آن توجه کنید و اجازه دهید باشد.

## لیزا و قورباغه‌ها

لیزا گفت، "نمی توانم آن را تحمل کنم. اگر مجبور باشم بیش از یک شب، به صدای آن قورباغه‌های لعنتی گوش بدهم، قسم می خورم که دیوانه خواهم شد!" یک هفته قبل، لیزا به یک خانه جدید دوست داشتنی نقل مکان کرده بود. متأسفانه، همسایه لیزا حوضچه بزرگی در باغچه پشت خانه داشت، که محل زندگی خانواده‌ای از قورباغه‌ها بود که صدای بسیار بلندی داشتند. لیزا برای من توصیف کرده بود که قورباغه‌ها سروصدایی مثل به هم کوبیدن دو قطعه چوب ایجاد می کنند و صدای آنها سراسر شب ادامه دارد. سروصدا برایش به شدت آزاردهنده بود و او را برای ساعت‌ها بیدار نگه می داشت. او سه نوع گوش بند مختلف را امتحان کرد، هیچ کدام فایده نداشت و با احساس گناه اعتراف کرد که حتی فکر مسموم کردن قورباغه‌ها نیز به سرش زده بود.

من از او خواستم تا تمرین "ذهن آگاهی برای صداها" را انجام

دهد و در انتهای تمرین، از او خواستم که توجهش را به صدای نسبتاً آزاردهنده ماشین چمن زنی متمرکز کند که با صدایی بلند، درست نزدیک دفترم غرغر می کرد. من از او خواستم تا با صدا حضور کامل داشته باشد: به ذهن خود اجازه دهد که مانند رادیوی در حال پخش، بی وقفه و راجی کند و توجهش را به خود صدا معطوف کند. از او خواستم، مثل اینکه به صدای خواننده مشهوری گوش می دهد، با کنجکاوی به همه مؤلفه های مرتبط با آن مثل ریتم ها، لرزش ها، نت های بالا، نت های پایین، تغییر در گام ها و حجم آن توجه کند. پس از آن، او گفت که سروصدا به سرعت از شکل آزاردهنده به شکلی تقریباً دلچسب تبدیل شده است. او همچنین با شگفتی اظهار کرد که او صدای ماشین چمن زنی را بارها شنیده، ولی هرگز تا این اندازه به آن توجه نکرده بود. بنابراین از او خواستم تا این تمرین را هنگام خواب در تخت خواب انجام دهد و با ذهن آگاهی، به غور غور کردن قورباغه های همسایه گوش کند. یک هفته بعد، او با لبخندی بر چهره، به من گفت، این تمرین را هر شب انجام داده و اکنون از صدای قورباغه ها لذت می برد. او گفت این صدا آرامش بخش و تسکین دهنده است و به من کمک می کند تا به شکل بهتری خوابم ببرد!

از اینکه انتظارات غیرواقعی به وجود بیاورم، متنفرم: حضور همیشه، بخصوص زمانی که تازه کار هستیم و مهارت کافی نداریم، به چنین نتایج شگرفی منجر نخواهد شد. علاوه بر این، فراموش نکنیم که حضور داشتن در حال، برای مدت طولانی خیلی دشوار است، زیرا ذهن ما شیوه های هوشمندانه بسیاری برای پرت کردن حواسمان دارد. از این رو، اگر بخواهیم در این کار مهارت پیدا کنیم، راهی جز تمرین کردن نداریم. بنابراین، می خواهم دو تمرین ساده و سریع به شما پیشنهاد دهم که به

آسانی می‌توانید به برنامه روزمره‌تان اضافه کنید.

## حضور با مردم

هر روز یک فرد را انتخاب کنید و چنان به چهره‌اش دقت کنید که گویی هرگز او را ندیده‌اید: رنگ چشم‌ها، دندان‌ها، و موهایش؛ چین و چروک پوستش؛ و شیوه حرکت کردن، راه رفتن و صحبت کردنش. به حالات چهره، زبان بدن، و تن صدایش توجه کنید. ببینید می‌توانید هیجان‌اتش و چیزی را که احساس می‌کند متوجه شوید. وقتی با شما صحبت می‌کند، چنان به او توجه کنید، گویی جذاب‌ترین سخنرانی است که تاکنون صحبت‌هایش را شنیده‌اید و یک میلیون دلار برای شنیدن آن پرداخت کرده‌اید. (نکته: آن شخص را شب قبل انتخاب کنید و بعد به خودتان یادآوری کنید که او اولین اتفاق در صبح است. به این ترتیب، احتمال بیشتری وجود دارد که فراموش نکنید این تمرین را انجام دهید.) و مهم‌تر از همه، توجه کنید که در نتیجه این تعامل آگاهانه چه اتفاقی می‌افتد.

## حضور با لذت

هر روز، یک فعالیت لذت‌بخش ساده را انتخاب کنید، فعالیتی که اکنون انجام دادن آن، برایتان به امری بدیهی و اتوماتیک تبدیل شده است و دقت کنید که آیا می‌توانید از آن لذت ببرید. این فعالیت می‌تواند هر چیزی باشد، مثل بغل کردن یک دوست، نوازش کردن گربه‌تان، گردش بردن سگتان، بازی کردن با کودکانتان، نوشیدن یک لیوان آب خنک یا یک فنجان چای گرم، خوردن ناهار یا شام، گوش دادن به

موسیقی مورد علاقه، یک دوش آب گرم یا پیاده‌روی در پارک.  
(نکته: فعالیت‌هایی که شما را غرق در افکارتان می‌کند، مثل مطالعه کردن، سودوکو، شطرنج، یا جداول کلمات متقاطع را امتحان نکنید.) زمانی که این فعالیت را انجام می‌دهید، از هر پنج حس خود برای حضور کامل در زمان حال، کمک بگیرید: به آنچه که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببوید توجه کنید و از هر جنبه آن لذت ببرید.

\*\*\*

طبیعتاً، تمرین‌های بسیار زیادی وجود دارد که برای مهارت پیدا کردن در حضور، به ما کمک کنند. چرا تمرینی را خودمان ابداع نکنیم؟ اساساً، تنها کاری که باید انجام دهید این است که چیزی را انتخاب کنید، یک شیء، یک فعالیت، یا یک اتفاق، و با آن در ارتباط باشید. آن را با کنجکاوی مشاهده کنید. با کمک پنج حس خود، به همه جزئیات آن توجه کنید. سپس، برای به دست آوردن حس امتیاز، بیندیشید که چگونه این موضوع به زندگی شما کمک می‌کند. اگر چیزی نیافتید که به آن ربط دهید، می‌توانید از زنده بودن خود و برخورداری از حس‌های پنج‌گانه‌تان قدردانی کنید. یا شاید فقط به سادگی، سپاسگزار داشتن چنین لحظه کوتاهی برای ایستادن و نظاره کردن باشید.

گوش به زنگ باشید. داستان قدیمی "به اندازه کافی خوب نیست" همیشه به دنبال فرصت است. و اگر ما را به قلاب بیندازد، مانند یک کشتی پرسرعت، ما را به سوی جهنم می‌کشاند. در چنان شرایطی، لحظه‌ای زندگی در اینجا و اکنون را قدر می‌دانیم و در لحظه بعد، در دام ناامیدی گیر می‌افتیم.

من در موارد زیادی سوار این کشتی جهنمی شده‌ام. دوست ندارم به آن اقرار کنم، ولی در اولین سالی که بیماری پسر من تشخیص داده شد، چند بار در روز، گرفتار آن کشتی می‌شدم. برای مثال، تقریباً هر روز پسر من را به زمین بازی می‌بردم، ولی او اغلب می‌خواست آنجا را هر چه سریع‌تر ترک کنیم. او دوست نداشت از نرده‌های پلکان بالا برود، تاب بخورد، او الاکلنگ را دوست نداشت و از سر خوردن روی سرسره می‌ترسید. بچه‌های دیگر همه در حال دویدن، بالا رفتن، پریدن و خندیدن بودند، ولی پسر من یا خود را کناری پنهان می‌کرد یا روی زمین دراز می‌کشید و با صدای بلند می‌گریست. هر گردش با اضطراب و سرخوردگی همراه بود. از سوی دیگر، ذهنم با مقایسه او با بچه‌های دیگر، و این قضاوت که "او به اندازه کافی خوب نیست"، این رویداد را هزاران بار بدتر می‌کرد. ذهنم مدام به این مسئله اشاره می‌کرد که پسر من ناقص، دارای کمبود یا غیرطبیعی است و تمام تفریحات و سرگرمی‌هایی را که به نظر می‌رسید سایر والدین با بچه‌هایشان دارند، پررنگ‌تر می‌کرد. (جالب اینجاست که پس از آن، ذهنم به خاطر داشتن چنین افکاری از من انتقاد می‌کرد: "چه پدر بدی هستی که چنین افکاری درباره فرزندت داری؟!"). به تدریج، بعد از گذشت بیشتر از یک سال، با کمک درمانگرهای ABA، پسر من لذت بردن در زمین بازی را یاد گرفت، ولی تا زمانی که به آن مرحله برسد، در هر گردش، ذهنم مرا با کشتی به سوی جهنم می‌برد. باید توجه داشت که کشتی دیگری به سوی بهشت نیز وجود دارد. زمانی که ما از داستان‌های بی‌فایده آزاد می‌شویم، به احساسات دردناکمان فضا می‌دهیم، و محکم در زمان حال لنگر می‌اندازیم، از اعماق بیرون می‌آیم و به روشنایی



می‌رسیم. زمانی که یک قدم جلوتر برویم و آگاهانه از آنچه که داریم، قدردانی کنیم، متوجه می‌شویم که واقعیت ما دگرگون شده است. شکاف واقعیت از بین نمی‌رود، ولی دیگر مرکز توجه ما نیست؛ در عوض به جای تمرکز صرف روی نداشته‌ها و کمبودها، از آنچه که داریم قدردانی می‌کنیم و از آن لذت می‌بریم.

برای مثال، زمانی که همه داستان‌های ذهنم راجع به پسرم را کنار می‌گذارم، اینکه او چه کسی می‌توانست باشد و باید باشد، و چه چیزهایی را از دست داد، یا اینکه چه چیزی حق او نیست، را رها می‌کنم، و او را فقط برای آنچه هست، جدا از همه قضاوت‌ها و انتظاراتم، می‌پذیرم و دوست می‌دارم، شیرینی این لحظات واقعاً فوق‌العاده است. او از یک "مشکل" به یک "امتیاز" تبدیل می‌شود. احساس خوشبختی و خوش‌شانسی می‌کنم که زندگی‌ام را با این انسان فوق‌العاده سهیم شده‌ام، از او درباره زندگی کردن و دوست داشتن چیزهای زیادی آموخته‌ام. به راستی، در آن لحظات من "در بهشت" هستم. البته، این چالش، چالش مشترکی برای همه والدین است: آیا می‌توانیم از چنگال این داستان‌های بی‌فایده رها شویم، از فرزندانمان بابت همان چیزی که هستند قدردانی کنیم، و برای آنچه که به ما اعطا می‌کنند، سپاسگزار باشیم؟ در واقع، این چالش تمام روابط ماست: رابطه با خود، رابطه با دیگران، و رابطه با جهان پیرامونمان. این چالش، چالش بزرگی است. چرا؟ زیرا کشتی به سوی جهنم همیشه منتظر است. و هر کدام از ما، در یک چشم به هم زدن می‌توانیم راهی این سفر شویم.

خوشبختانه، مسیری برای برگشت وجود دارد. هر لحظه که متوجه شدیم در جهنم گیر افتاده‌ایم، یک انتخاب داریم. ما

می‌توانیم از سه P (حضور، هدف، و امتیاز) استفاده کنیم و بلافاصله به مسیر اصلی برگردیم.

## فصل بیست و دوم: تبدیل درد به شعر

زمانی که یکی از مراجعانم به نام کلویی به بیماری سرطان سینه مبتلا شد، به یک گروه به اصطلاح حمایتی پیوست. او امیدوار بود گروه خودآگاه و دلسوزی پیدا کند و بتواند به طور واقع‌گرایانه اقرار کند که سرطان چقدر دردناک، ترسناک، و دشوار است و بتواند از حمایت‌ها و تشویق‌های آنها بهره‌برد. ولی به گفته خودش، "گروهی متعصب و افراطی مثبت‌اندیش" را یافته بود. این زنان نه تنها ترس و رنج کلویی را تصدیق نکردند؛ بلکه از او خواستند که مثبت فکر کند و سرطان را به چشم یک موهبت ببیند. آنها عقیده داشتند او باید خودش را خوش‌شانس بداند زیرا این بیماری، فرصتی برای "بیداری" و قدرشناسی از زندگی، فرصتی برای یادگیری و رشد کردن و عشق‌ورزی در اختیار او قرار داده بود.

من شخصاً با یادگیری، رشد کردن و عشق‌ورزی بیشتر موافقم و تمام این کتاب درباره بیدار شدن و قدردانی کردن از زندگی است. ولی این موضوع، با دیدن سرطان به چشم موهبت یا خوش‌شانس دانستن خود برای مبتلا بودن به آن، بسیار متفاوت است. اکنون، واژه سرطان را با "مرگ فرزندان"، "از دست دادن خانه‌تان در آتش‌سوزی"، "تجاوز"، "زندانی شدن در اردوگاه کار اجباری"، "از دست دادن دست و پا" جایگزین کنید. چقدر سنگدلانه خواهد بود اگر این اتفاق‌ها را "موهبت" بدانیم یا به افرادی که یکی از این اتفاق‌ها برایشان پیش آمده، بگوییم خوش‌شانس هستند؟ این کار نقطه مقابل

شفقت‌ورزی و توجه است.

همه ما فرصت‌های زیادی برای یاد گرفتن، رشد کردن، بیدار شدن و قدردانی کردن از زندگی داریم؛ نباید اتفاق وحشتناکی برایمان رخ دهد تا چنین فرصت‌هایی برایمان پیش بیاید. اگر اتفاق تلخی روی داد، به هر طریقی باید از آن درس بیاموزیم و رشد کنیم، ولی وانمود نکنیم که اتفاق فوق‌العاده‌ای است یا خوش‌شانس هستیم که چنین اتفاقی برایمان رخ داده است. من به خاطر داشتن پسر، بسیار آموخته‌ام و رشد کرده‌ام، و لذت و خشنودی زیادی را در میان آن درد و غم تجربه کرده‌ام، ولی اوتیسم را "موهبت" نمی‌دانم.

با این حال، گاهی شما کسی را می‌بینید یا از کسی می‌شنوید که به شما می‌گوید، بیماری، آسیب یا تجربه نزدیک به مرگ وی، بهترین اتفاقی بوده که برایش رخ داده است، زیرا زندگی‌اش را به شکلی مثبت دگرگون کرده است. من تعدادی از این افراد را ملاقات کرده‌ام و مطالبی دربارهٔ چند نفر دیگر خوانده‌ام، آنهایی که واقعی هستند، بسیار برایم الهام‌بخش بوده‌اند. ولی در حقیقت تعداد این افراد کم است و بیشتر ما به مسائل این‌گونه نگاه نمی‌کنیم. پس چرا نباید با خودمان صادق باشیم؟ اگر اتفاق بدی رخ داد، اجازه دهید تصدیق کنیم که چقدر دردناک است و با خود مهربان باشیم و اجازه دهیم به یادگیری‌های خود از این تجربهٔ خوب فکر کنیم.

بنابراین، اگر شما رنج خود را تصدیق کرده‌اید، و با خود با دلسوزی برخورد کرده‌اید، و برای بهبود دادن شرایط، هر کاری می‌توانستید انجام داده‌اید، شاید حالا وقت آن باشد که به چند پرسش بیندیشید. روشن است که شما نمی‌خواستید این شکاف واقعیت در زندگی‌تان رخ دهد، زندگی بدون

رضایت شما، آن را رقم زده است، ولی با توجه به اینکه که این اتفاق افتاده است، شاید مفید باشد که از خودتان سؤال کنید:

- چگونه می‌توانم از این تجربه، درس بگیرم یا رشد کنم؟
- کدام کیفیت‌های شخصی را می‌توانم پرورش دهم؟
- کدام مهارت‌های عملی را می‌توانم بیاموزم یا در آنها پیشرفت کنم؟

وقتی واقعیت به ما سیلی می‌زند، ما را به رشد کردن فرامی‌خواند. اگر این دعوت را قبول نکنیم، قطعاً زندگی ما بدتر می‌شود. پس چرا آن را نپذیریم و از آن، بهترین بهره را نبریم؟ بیایید برای پرورش جداسازی، ارتباط، و انبساط، از آن استفاده کنیم: تا با ارزش‌های خود در ارتباط باشیم و هدفمند اقدام کنیم. اجازه دهید از آن به عنوان تمرینی برای چهار مرحله استفاده کنیم: با خود مهربان باشید، لنگر بیندازید، موضع بگیرید، و گنج را بیابید.

بخشی از امتیاز زندگی این است که ما این فرصت را داریم که یاد بگیریم و رشد کنیم، و می‌توانیم از این فرصت، هر زمان که بخواهیم، از همین لحظه تا آخرین لحظه‌ای که نفس می‌کشیم، بهترین استفاده را ببریم. پس بیایید کمی کنجکاو باشیم: چگونه می‌توانیم در پاسخ به سختی‌ها زندگی مان را غنی‌تر و مستحکم‌تر کنیم؟ آیا می‌توانیم شجاعت، صبوری، دلسوزی، استقامت، یا بخشش بیشتری را در خود پرورش دهیم؟

شاید این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده باشید: "وقتی شاگرد آماده باشد، معلم ظاهر می‌شود." در نظر من، این یک جمله عوام‌پسند و احمقانه عصر جدید بود. وقتی این جمله را می‌شنیدم، این احساس به من دست می‌داد که اگر کسی آماده شنیدن راز روشنفکری باشد، خود به خود، چند معلم از

آسمان ظاهر می شوند. اما این روزها به شکل دیگری آن را تفسیر می کنم: اگر مایل به یادگیری باشیم، می توانیم آن را از طریق مشکلاتی که زندگی برای ما پدید می آورد بیاموزیم. مهم نیست چقدر دردناک یا ترسناک باشد، می توانیم همیشه چیزی مفید از آن بیاموزیم.

شخصاً، در سه سال گذشته، متوجه شده ام که پسرم بزرگ ترین معلم من است. (ذهنم به من می گوید، این یادآوری وحشتناکی است، ولی حقیقت دارد!) و این آموخته ها هر روز بیشتر و بیشتر می شوند. طبیعتاً، وقتی درباره چالش های پسرم فکر می کنم، به شدت غمگین می شوم، درباره اینکه او چه فرصت هایی را از دست می دهد، چقدر طاقت فرسا باید تلاش کند، و زندگی اش چقدر دشوار خواهد بود. و همچنین ترس های زیادی درباره آینده او دارم. در زمان نوشتن این کتاب، پسرم در پیش دبستانی موفق و در حال پیشرفت بود. با کمک یک دستیار خصوصی نیمه وقت، توانست دوست پیدا کند، فعالانه در کلاس شرکت کند، و به طور کلی به خوبی پذیرفته می شود. ولی همه ما به خوبی می دانیم که بچه های سنگدل می توانند چگونه باشند. می دانیم که آنها می توانند نسبت به بچه هایی که "متفاوت" هستند، چقدر بی رحم باشند. و من می ترسم که پسرم هم زمان با بزرگ تر شدن، هدف آزار و اذیت و تمسخر قرار بگیرد. خوب، شاید هرگز اتفاق نیفتد، و امیدوارم که هرگز این طور نشود، ولی احتمال رخ دادن این اتفاق زیاد است. حتی اندیشیدن به آن لرزه به تنم می افکند.

اما در کنار همه این هیجانات غمگینی و ترس، مقدار زیادی عشق، لذت، و قدردانی وجود دارد. توصیف عشق بی حدودمرزی که نسبت به پسرم دارم، شادی باورنکردنی ای

که او به من می دهد، و قدردانی عظیمی که برای داشتن او در زندگی ام احساس می کنم، سخت است. حالا، فرض کنید قرار است به من بگویید: "راس، من این وسیله را یافتم" و سپس جعبه نقره‌ای کوچکی را به من نشان بدهید. در قسمت بالای جعبه یک کلید قرمز درخشان قرار دارد، و شما به من می‌گویید: "راس، این وسیله شگفت‌آور است، تنها کاری که باید انجام دهی این است که این کلید قرمز را فشار بدهی و همه ترس و غم و اندوه تو کاملاً محو و نابود می‌شود و فقط یک اثر جانبی دارد. وقتی کلید را فشار بدهی، دیگر پسرت برای تو مهم نخواهد بود. او برایت هیچ معنا و ارزشی نخواهد داشت. به اینکه او چه احساسی دارد، یا سایر بچه‌ها چگونه با او رفتار می‌کنند، یا اینکه آیا او اصلاً دوستی دارد، یا بعد از تمام شدن مدرسه چه می‌خواهد بکند، دیگر اهمیت نمی‌دهی. حتی زنده ماندن یا مردن او نیز برایت بی‌اهمیت خواهد شد است."

شما فکر می‌کنید من کلید را فشار می‌دهم؟  
و اگر نقش‌های ما عوض می‌شد، شما آن را فشار می‌دادید؟  
این همان چیزی است که زندگی به ما می‌دهد. اگر می‌خواهیم به چیزی اهمیت دهیم، به آن توجه کنیم و مراقب آن باشیم، دیر یا زود با شکاف واقعیت مواجه خواهیم شد: یک شکاف بین آنچه که داریم و آنچه که می‌خواهیم داشته باشیم. و وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، احساسات دردناک برانگیخته می‌شوند. چیزهایی که واقعاً برایمان اهمیت دارند، رنج‌آور نیز هستند.

پس آیا می‌توانیم همه آن احساسات دردناک را با آغوش باز بپذیریم و آنها را به عنوان بخش ارزشمندی از خود ببینیم؟ آیا می‌توانیم قدردان این باشیم که آنها بازگوکننده مسئله مهمی

برای ما هستند: اینکه زنده‌ایم، قلب داریم، و به راستی به مسائل اهمیت می‌دهیم؟

آیا می‌توانیم رنجمان را به عنوان پلی به سوی قلب دیگران ببینیم - پلی که باعث می‌شود با همه تفاوت‌هایی که با دیگران داریم، درد و رنج خود را وجه مشترکی با آنها ببینیم. وقتی متوجه می‌شویم آسیب دیدن چه حسی دارد، می‌توانیم به خوبی با افراد آسیب‌دیده رابطه برقرار کنیم، آن وقت است که معنای حقیقی همدردی را درک خواهیم کرد. پس، آیا می‌توانیم از درد و رنجی که باعث ایجاد روابط غنی با دیگران می‌شود، سپاسگزاری کنیم؟ آیا می‌توانیم قدردان درد و رنجی باشیم که به ما چگونگی ایجاد رابطه با درد و رنج دیگران را می‌آموزد؟ آیا می‌توانیم از درد و رنجی که به ما یاد می‌دهد چگونه به دیگران توجه نشان دهیم، و به آنها از روی رغبت و مهربانی کمک کنیم، قدردانی کنیم؟

عواطف ما، مانند دست‌ها و پاها، بخشی از ما هستند. پس حقیقتاً چرا باید از آنها اجتناب کنیم، فرار کنیم، یا با آنها بجنگیم؟ یا به جای آن می‌توانیم یاد بگیریم که آنها را گرمی بداریم؟ وقتی دست و پاهایمان قطع می‌شوند، می‌شکنند، یا آسیب می‌بینند، به صورت طبیعی احساس درد می‌کنیم. ولی به خاطر آن، وارد ستیز با اندام‌هایمان نمی‌شویم. بدون آنها میلی به زندگی کردن نداریم. قدردان آنچه که آنها به زندگی مان ارزانی می‌کنند، هستیم.

اکنون اجازه دهید، بخشی از بدنمان را که به مراقبت نیاز دارد در نظر بگیریم. آیا می‌توانیم واقعاً، این بخش از وجود خود را گرمی بداریم و به خاطر آنچه که زندگی به ما ارزانی می‌کند، واقعاً سپاسگزار باشیم؟ خوب، اگر ما اهمیت ندهیم، هیچ رنجی هم نخواهیم داشت، ولی در عوض هیچ لذت، عشق یا نشاطی

نیز نخواهیم داشت. ما شبیه زامبی‌ها زندگی خواهیم کرد؛ تمام چیزهایی معنی و بیهوده خواهد بود. ناامیدی یا ناکامی وجود ندارد، از طرف دیگر رضایت و خشنودی نیز از بین خواهد رفت. توانایی ما در توجه کردن، ما را قادر می‌سازد که معنادار و هدفمند زندگی کنیم: ایجاد روابط غنی، انگیزه بخشیدن به خود، یافتن گنج‌های زندگی و لذت بردن از آنها. پس آیا می‌توانیم صرف‌نظر از رنج زیادی که برایمان به ارمغان می‌آورند، از آنها سپاسگزار باشیم؟

حالا اجازه دهید توانایی‌مان برای احساس کردن عواطف را در نظر بگیریم. آیا می‌توانیم از قابلیت شگفت‌آور مغزمان برای دریافت بلیون‌ها سیگنال الکتروشیمیایی از تمام بدن، رمزگشایی و تفسیر آنها در یک لحظه و در نهایت تبدیل شدن به احساسی که آن را تجربه می‌کنیم، قدردانی کنیم؟ فقط تصور کنید اگر این سیستم کار نمی‌کرد. تصور کنید اگر ما چیزی را هرگز دوباره احساس نکنیم. چه فرصت‌هایی را از دست خواهیم داد؟ زندگی چقدر پوچ و تهی خواهد شد؟ آیا می‌توانیم به واسطه دیدگاه روانی شفقت‌ورزی با خود، لنگر انداختن و هدفمند موضع گرفتن، به احساسات دردناک درون بدن خود نگاهی بیندازیم و با آنها با مهربانی و احترام، برخورد کنیم؟ آیا می‌توانیم به آنها فضا دهیم، با آنها آشتی کنیم، و دلسوزانه به آنها توجه کنیم؟ آیا می‌توانیم با حس کنجکاوی و پذیرش با آنها در ارتباط باشیم؟ آیا می‌توانیم به یاد داشته باشیم آنها مسائل بااهمیتی را یادآوری می‌کنند؟ آیا می‌توانیم از قضاوت کردن و برچسب زدن به احساسات با عنوان "ناخوشایند" دست برداریم و به جای آن شگفت‌زده باشیم از اینکه وجود دارند؟

این فصل حاوی دشوارترین مطالبی است که در این کتاب



بیان می‌کنم، لذا این فصل را پایان کتاب گذاشتم. تحمل رنج دشوار است، پذیرفتن آن به مراتب سخت‌تر، ولی سپاسگزاری از آن، از همه آنها دشوارتر است.

با این حال، این کار امکان‌پذیر است. هر چه روی امتیاز برخورداری از احساسات انسانی بیشتر تأمل کنیم، می‌توانیم به شیوه‌های مختلفی توجه و احساس کنیم و از احساسات خود بیشتر قدردانی کنیم. این امتیاز بی‌هزینه نیست. عشق با درد و رنج همراه است، توجه کردن با فقدان همراه است و شگفتی با ترس و وحشت، ولی به جنبه دیگر آن هم نگاه کنید: تصور کنید زندگی‌تان بدون آنها چگونه می‌شد؟

و همچنین به این موضوع نیز فکر کنید: کلید رضایت‌مندی پایدار چیست؟ ماهیت سرزندگی انسانی چیست؟ هسته اصلی همه چیزهایی که آنها را "عشق" می‌نامیم، چیست؟ برقراری رابطه، توجه کردن و مشارکت کردن، حضور داشتن در زمان حال و زندگی کردن با ارزش‌ها. قطعاً هیچ امتیاز بهتری وجود ندارد. بنابراین شما را تشویق می‌کنم تا از این امتیاز، بهترین بهره را ببرید: در زمان حال و هدفمند زندگی کنید. و نیز واقع‌گرا باشید: بپذیرید که اغلب اوقات این چنین زندگی کردن را فراموش می‌کنید. زیبایی آن در همینجاست که هر گاه به خاطر آوردید، یک انتخاب پیش‌رو خواهید داشت. شما می‌توانید با خود مهربان باشید، لنگر بیندازید، و موضع بگیرید. و درست همانجا و در آن لحظه، شما گنج را خواهید یافت: رضایت‌مندی پایداری که همیشه وجود دارد، حتی وقتی زندگی دردناک است.

## پیوست‌ها

پیوست ۱: تکنیک‌های جداسازی و خنثی‌سازی

پیوست ۲: ذهن‌آگاهی تنفس

پیوست ۳: شفاف‌سازی ارزش‌ها

پیوست ۴: تعیین هدف

پیوست ۵: ABA، RFT و رشد کودک

## پیوست ۱: تکنیک‌های جداسازی و خنثی‌سازی

جداسازی به معنای جدا شدن از افکارمان، دیدن آنها همان‌طور که حقیقتاً هستند، و اجازه حضور دادن به آنها، همان‌طور که هستند، می‌باشد. سه نوع استراتژی برای جداسازی وجود دارد: توجه کردن، نامگذاری کردن، و خنثی کردن. توجه کردن و نامگذاری کردن با جزئیات در فصل پنجم شرح داده شده است. خنثی‌سازی افکار به این معنی است که به آنها مفهوم جدیدی بدهید، شما به آسانی می‌توانید تشخیص دهید که آنها چیزی نه بیشتر و نه کمتر از کلمات و تصاویر نیستند، که در این صورت به طور مؤثری قدرشان روی شما خنثی می‌شود.

تکنیک‌های خنثی‌سازی به طور معمول شامل برجسته کردن صفات بصری افکار (به عبارت دیگر، "دیدن" آنها)، یا برجسته کردن صفات شنیداری افکار ("شنیدن" آنها)، یا هر دو است. پیشنهاد می‌کنم تکنیک‌هایی را که در ادامه می‌آید، امتحان کنید. درباره آنچه که رخ می‌دهد کنجکاو باشید. شما از قبل نمی‌توانید به درستی پیش‌بینی کنید کدام تکنیک برای شما

بهترین نتیجه را می دهد - هر تکنیک خاصی ممکن است برای شما هیچ گونه، یا فقط کمی، یا مقدار زیادی جداسازی ایجاد کند. (برخی از اوقات، حتی می تواند هم جوشی بیشتری به وجود آورد؛ غیر معمول است ولی گاهی اتفاق می افتد.)

به خاطر بسپارید که هدف از جداسازی خلاص شدن از افکار ناخواسته نیست، کاستن احساسات ناخوشایند هم نیست. هدف از جداسازی این است که به جای غرق شدن یا تحت فشار قرار گرفتن با افکارتان، شما را قادر سازد تا در زندگی، مشارکت کامل داشته باشید. وقتی از افکار مضررها می شویم، آنها به سرعت ناپدید می شوند یا از احساسات ناخوشایندمان خیلی سریع کاسته می شود - اما چنین نتایجی پاداش خوش شانسی است، و نه هدف اصلی. بنابراین، هر طور شده از این چیزها زمانی که اتفاق می افتند، لذت ببرید، ولی از آنها انتظار نداشته باشید؛ اگر شما شروع به جداسازی برای به دست آوردن چنین نتایجی کنید، خیلی زود ناامید خواهید شد.

زمانی که شما اینها را امتحان می کنید و درمی یابید که یکی یا دو تا از آنها به شما واقعاً برای جداسازی کمک می کنند، چند هفته ای آنها را امتحان کنید و ببینید چه تغییری ایجاد می کنند. با این حال، اگر هر کدام از این تکنیک ها باعث شد که شما احساس کنید افکارتان بی اهمیت شمرده می شوند یا ناچیز قلمداد می شوند یا مورد تمسخر قرار می گیرند، در این صورت از آنها استفاده نکنید.

ابتدا، بر روی یک تکه کاغذ، چند مورد از افکارتان را که اغلب شما را به قلاب می اندازند و شما را پریشان می کنند، یادداشت کنید. برای هر تکنیک، یکی از این افکار را انتخاب کنید تا با آن کار کنید، قدم به قدم با این تمرین پیش بروید، و نسبت به هر

آنچه اتفاق می‌افتد، کنجکاو باشید.

## تکنیک‌های خنثی‌سازی بصری

### افکار روی کاغذ

۱. دو یا سه فکر دردناک را روی تکه کاغذ بزرگی بنویسید. (اگر شما هم‌اکنون به کاغذ و قلم دسترسی ندارید، می‌توانید این تمرین را در تخیلتان امتحان کنید.)
۲. حالا این تکه کاغذ را مقابل صورتتان نگاه دارید و چند لحظه‌ای جذب این افکار دردناک شوید.
۳. سپس، کاغذ را روی پایتان بگذارید، اطرافتان را بنگرید، و به آنچه که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، و ببوید توجه کنید.
۴. توجه کنید که افکارتان هنوز با شما هستند. توجه کنید که آنها هیچ تغییری نکرده‌اند، و شما می‌دانید آنها دقیقاً چه هستند، ولی آیا وقتی آنها را روی پایتان می‌گذارید به جای اینکه آنها را مقابل صورتتان نگه دارید، تا اندازه‌ای تأثیر کمتری روی شما ندارند؟
۵. اکنون کاغذ را بردارید، زیر آن افکار، یک نقاشی ساده از یک آدم بکشید (یا اگر ذوق هنری دارید یک شخصیت کارتونی یا هر شکل دیگری بکشید). یک "حباب فکری" (۸۴) اطراف این کلمات بکشید، گویی آنها محتوای ذهنی آدمک ساده نقاشی‌تان هستند (درست مانند حباب‌های فکری که در کارتونها می‌توانید ببینید). اکنون به نقاشی خود نگاه کنید: آیا در شیوه ارتباطی شما با آن افکار، تأثیری دارد؟
۶. این کار را چندین بار، برای افکار مختلف و آدمک با

شکل‌های مختلف (یا کارتون‌های مختلف) امتحان کنید. صورت‌های متفاوتی روی آدمک‌ها قرار دهید: صورت خندان، صورت ناراحت، یا صورتی با دندان‌های بزرگ یا موهای تیغ‌تیغی. برای یک گربه، یا یک سگ، یا یک گل، حباب فکری بکشید. در تأثیری که این افکار روی شما دارند، چه تفاوتی به وجود می‌آورند؟ آیا به شما کمک می‌کنند که آنها را به شکل کلمات ببینید؟

## صفحه کامپیوتر

شما می‌توانید این تمرین را در تخیلتان یا روی یک کامپیوتر انجام دهید. (انجام دادن روی کامپیوتر، برای بیشتر افراد نیرومندتر است.) ابتدا افکار خود را با حروف کوچک لاتین با رنگ مشکی استاندارد روی صفحه کامپیوتر بنویسید (یا تصور کنید)، سپس با فونت و رنگ آن بازی کنید. چندین بار آن را با رنگ‌ها، فونت‌ها و سایزهای مختلف تغییر دهید و به اثری که هر تغییر ایجاد می‌کند، توجه کنید. (توجه: حروف بزرگ لاتین برجسته با رنگ قرمز به احتمال زیاد برای بیشتر افراد باعث هم‌جوشی می‌شود، در حالی که یک فونت صورتی کم‌رنگ با حروف کوچک لاتین، به احتمال زیاد باعث جداسازی می‌شود.)

سپس فونت آن را به همان فونت مشکی حروف کوچک اصلی برگردانید، و این بار با فرمت آن بازی کنید. فاصله بین کلمات را زیاد کنید، فاصله‌های بزرگ بین آنها ایجاد کنید. کلمات را بدون هیچ فاصله‌ای به هم بچسبانید و یک کلمه طولانی به وجود آورید. آنها را به صورت عمودی روی صفحه نمایش قرار دهید. سپس آنها را در یک جمله کنار هم قرار دهید.

حالا چگونه با این افکار در ارتباط هستید؟ آیا آسان تر است که آنها را به صورت کلمات ببینید؟ (به یاد داشته باشید که ما علاقه‌ای به اینکه افکار درست هستند یا غلط، نداریم؛ ما فقط می‌خواهیم آنها را برای آنچه که هستند ببینیم.)

## بازی کارائوکه (۸۵)

افکارتان را به عنوان کلمات روی صفحه نمایش کارائوکه (۸۶) تصور کنید. تصور کنید یک توپ کارائوکه از یک کلمه به کلمه دیگر روی صفحه نمایش پرتاب می‌شود. این کار را چندین بار تکرار کنید. اگر دوست دارید حتی می‌توانید خودتان را روی صحنه، در حال آواز خواندن همراه این کلمات تصور کنید.

## تغییر دادن سناریوها

افکارتان را در انواع شکل‌های مختلف تصور کنید. برای تصور کردن هر سناریو، ۵ تا ۱۰ ثانیه زمان بگذارید، و سپس به سراغ سناریوی بعد بروید. افکار نوشته شده‌تان را به صورت‌های زیر تصور کنید:

- به شکل حروف رنگی و سرزنده روی جلد کتاب کودکان
- به شکل تصاویر جذاب منوی یک رستوران
- به شکل تزئین خامه مانند روی یک کیک تولد
- به شکل علامت یا نوشته ترسیم شده با گچ روی تخته سیاه
- به شکل آرم روی تیشرت یک دهنده

برگ‌های یک نهر یا ابرهای آسمان

برگ‌هایی که به آرامی در یک نهر شناور هستند یا ابرهایی که به آرامی در آسمان شناور هستند را تصور کنید. افکارتان را تصاحب کنید و آنها را جای آن برگ‌ها یا ابرها قرار دهید، و تماشا کنید که آنها به آرامی شناور می‌شوند.

## تکنیک‌های خنثی‌سازی شنیداری

### صدای خنده‌دار

افکارتان را با صدایی خنده‌دار، آهسته و یا بلند برای خودتان بازگو کنید. (عموماً بلند گفتن آن تأثیر بیشتری برای جداسازی دارد، ولی بدیهی است که شما نیاز به انتخاب زمان و مکان دارید: در جلسه کاری خیلی قابل اجرا نیست!) برای مثال، شما ممکن است صدای یک شخصیت کارتونی، ستاره سینمایی، گزارشگر ورزشی، یا فردی با لهجه بسیار بد خارجی را انتخاب کنید. با چندین صدا امتحان کنید و به آنچه که اتفاق می‌افتد توجه کنید.

### آهسته و سریع

افکارتان را آهسته و یا با صدای بلند برای خودتان بازگو کنید، ابتدا با سرعتی بسیار آهسته و سپس با سرعتی بسیار زیاد (به طوری که مثل سنجاب به نظر برسید).

### آواز خواندن

افکارتان را به صورت آواز برای خودتان بخوانید، آهسته و یا با

صدای بلند، با ریتم "تولدت مبارک". سپس آن را با چند تن و ریتم دیگر امتحان کنید.

## به وجود آوردن تکنیک‌های خنثی‌سازی شخصی

اکنون تکنیک‌های خنثی‌سازی برای خود ابداع کنید. آنچه که لازم دارید این است که به افکارتان ماهیت جدیدی بدهید که بتوانید آن را "ببینید" یا آن را "بشنوید"، و یا هر دو. برای مثال، ممکن است افکارتان را به شکل‌های نمایشی مختلف تجسم کنید: نقاشی روی یک بوم، چاپ شده روی کارت پستال، ترسیم شده روی سینه قهرمان کتاب کاریکاتوری و نقاشی (کارتونی) کودکان، حک شده روی سپریک سلحشور قرون وسطی، چاپ شده روی یک بنر پشت هواپیما، خال کوبی شده روی پشت یک دوچرخه‌سوار، یا نوشته شده روی بدن یک گورخر میان راه‌راه‌ها. یا می‌توانید آن را رنگ آمیزی کنید، آن را نقاشی کنید، یا آن را پیکرتراشی کنید. یا اینکه می‌توانید آن را در حال رقصیدن، پریدن، یا فوتبال بازی کردن تصور کنید. یا اینکه می‌توانید آن را در حال حرکت پایین صفحه نمایش تلویزیون تصور کنید، مانند تیتراژ فیلم. یا تصور کنید افکارتان را از زبان بازیگر نمایشنامه شکسپیر می‌شنوید یا افکارتان از رادیو در حال پخش است یا توسط یک ربات ادا می‌شود، یا توسط یک ستاره راک خوانده می‌شود. خلاقیت خود را بسط دهید، با ایده‌های نو و تازه‌ای که به ذهنتان می‌رسد لحظات شادی را خلق و تجربه کنید.

## پیوست ۲: ذهن‌آگاهی تنفس



این تمرین برای پرورش مهارت‌های ذهن‌آگاهی‌تان خیلی سودمند است. قبل از اینکه بخواهید این تمرین را شروع کنید، تصمیم بگیرید که می‌خواهید چقدر زمان برای آن صرف کنید - ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ایده‌آل است، ولی شما می‌توانید هر چقدر که می‌خواهید برایش زمان بگذارید. (به طور کلی استفاده از تایمر ایده خوبی است.)

یک مکان آرام انتخاب کنید که بتوانید آزاد از هر گونه حواس‌پرتی مثل حیوانات خانگی، بچه‌ها، و تماس‌های تلفنی باشید و بدنتان را در وضعیتی راحت قرار دهید، حالت ایده‌آل می‌تواند نشسته روی یک صندکی یا روی یک بالش باشد. (دراز کشیدن هم خوب است، ولی ممکن است به خواب بروید!) اگر نشسته هستید، در این صورت پشتتان را صاف کنید و اجازه دهید شانه‌هایتان آزاد باشند. سپس چشم‌هایتان را ببندید یا آنها را روی یک نقطه ثابت نگه دارید. برای ۵ تا ۶ تنفس، روی خالی کردن ریه‌هایتان تمرکز کنید؛ همه هوا را به بیرون بدهید. لحظه‌ای مکث کنید، و سپس به آنها اجازه دهید کاملاً پر شوند، از پایین به بالا. بعد از ۵ یا ۶ تنفس، اجازه دهید که تنفستان سرعت و ریتم طبیعی‌اش را به دست بیاورد، لازم نیست آن را کنترل کنید. چالش شما برای بقیه تمرین این است که توجهتان را روی تنفستان حفظ کنید، آن را مشاهده کنید، گویی شما یک کودک کنجکاو هستید که هرگز قبل از این با تنفس مواجه نشده‌اید. همان‌طور که هوا به درون و بیرون شما جریان می‌یابد، به حس‌های متفاوتی که در بدنتان احساس می‌کنید، توجه کنید.

توجه کنید به آنچه در سوراخ‌های بینی‌تان اتفاق می‌افتد. توجه کنید به آنچه در شانه‌هایتان اتفاق می‌افتد.

توجه کنید به آنچه در قفسه سینه‌تان اتفاق می‌افتد.  
توجه کنید به آنچه در شکمتان اتفاق می‌افتد.  
با پذیرش و کنجکاوی، حرکت تنفستان را همان‌طور که در  
کل بدن‌تان جریان دارد، دنبال کنید؛ اثر حس‌ها در بینی،  
شانه‌ها، قفسه سینه، و شکمتان را دنبال کنید.  
همان‌طور که این کار را انجام می‌دهید، اجازه دهید ذهنتان  
مثل یک رادیو در زمینه وراجی کند. تلاش نکنید آن را ساکت  
کنید؛ شما فقط آن را بلندتر می‌کنید. به سادگی اجازه دهید  
ذهنتان وراجی کند و توجه‌تان را روی تنفستان حفظ کنید.  
گهگاه، ذهنتان شما را با یک فکر به قلاب می‌اندازد و شما را از  
تمرین بیرون می‌کشد. این عادی و طبیعی است - این اتفاق  
ادامه دارد. (در واقع، اگر شما بتوانید حتی برای ده ثانیه ادامه  
بدهید قبل از اینکه آن اتفاق بیفتد، شما موفق شده‌اید!)  
هنگامی که متوجه شدید که به قلاب افتاده‌اید، با ملایمت آن  
را بپذیرید. آهسته به خودتان بگویید "گیر افتادم" یا با ملایمت  
سرتان را تکان دهید، و دوباره روی تنفستان تمرکز کنید.  
قلاب شدن بارها اتفاق می‌افتد، و هر بار خودتان را از قلاب آزاد  
کنید و توجه‌تان را به تنفستان برگردانید، شما در حال ایجاد  
توانایی برای تمرکز کردن هستید. بنابراین اگر ذهنتان شما را  
هزار بار به قلاب انداخت، باز هزار بار به تنفستان برگردید.  
همان‌طور که تمرین ادامه دارد، حس‌ها و احساسات در  
بدن‌تان تغییر می‌کند: شما ممکن است به آن حس‌های  
خوشایند توجه کنید، مثل آسودگی، آرامش، راحتی خیال، یا  
آن حس‌های ناراحت‌کننده مثل سردرد، ناامیدی، یا اضطراب.  
هدف این است که به احساساتتان اجازه دهید همان‌گونه  
که هستند باشند، صرف‌نظر از اینکه آیا دردناک هستند یا  
لذت‌بخش. به یاد داشته باشید، این یک تکنیک

آرام‌سازی (۸۷) نیست. شما تلاش نمی‌کنید تا آرام شوید. کاملاً حق دارید اگر احساس استرس، اضطراب، بی‌حوصلگی، یا بی‌صابری می‌کنید. هدف‌تان این است که به سادگی به احساسات‌تان اجازه دهید همان‌گونه که هستند، باشند. بدون اینکه با آنها به ستیز بپردازید. بنابراین اگر احساس سخت و دشواری وجود دارد، آهسته آن را نام‌گذاری کنید: به خودتان بگویید، "این بی‌حوصلگی است" یا "این ناامیدی است" یا "این اضطراب است". اجازه دهید که باشد و توجه‌تان را به تنفستان حفظ کنید.

به این صورت ادامه دهید - مشاهده کردن تنفس، پذیرفتن و تصدیق احساسات ناراحت‌کننده، از قلاب آزاد کردن خودتان از افکار، تا اینکه به انتهای زمان مشخص شده برسید. سپس کش و قوسی به بدن‌تان بدهید و با جهان پیرامونتان ارتباط برقرار کنید، و به خود بابت وقت گذاشتن برای تمرین کردن این مهارت ارزشمند تبریک بگویید.

### پیوست ۳: شفاف‌سازی ارزش‌ها

این مطالب از کتاب شکاف اعتماد به نفس: از ترس تا آزادی نوشته راس هریس اقتباس شده است.

### نگاهی سریع به ارزش‌هایتان

ارزش‌ها عمیق‌ترین خواسته‌های قلبی‌تان برای شیوه‌ای که می‌خواهید به عنوان یک انسان رفتار کنید، هستند. ارزش‌ها درباره آنچه شما می‌خواهید تا به دست آورید یا داشته باشید، نیستند؛ آنها گونه‌ای که شما می‌خواهید به صورت همیشگی

رفتار کنید یا عمل کنید، هستند.

تقریباً صدها ارزش متفاوت وجود دارد، ولی در زیر شما لیستی از معمول‌ترین آنها را خواهید یافت. به احتمال زیاد، همه آنها شامل حال شما نمی‌شود. به خاطر داشته باشید که هیچ ارزش درست یا غلطی وجود ندارد. این کمی شبیه به سلیقه ما در پیتزاها است. اگر شما ژامبون و آناناس را ترجیح می‌دهید ولی من کالباس و زیتون را ترجیح می‌دهیم، به این معنی نیست که سلیقه من در پیتزا درست و مال شما غلط است. این فقط به این معناست که ما سلیقه‌های متفاوتی داریم. و به طور مشابه، ما ممکن است ارزش‌های متفاوتی داشته باشیم. بنابراین کل لیست زیر را بخوانید و مقابل هر ارزش یک حرف بنویسید: حرف V: بسیار مهم، حرف S: تا حدی مهم، و حرف N: نه خیلی مهم، و مطمئن شوید حداقل ده تا از آنها را به عنوان ارزش‌های خیلی مهم علامت گذاشته باشید.

۱. پذیرش: گشاده بودن و پذیرفتن خودم، دیگران، زندگی، و غیره.
۲. ماجراجویی: ماجراجو بودن و فعالانه تجربه‌های مهیج یا جدید را جستجو کردن، ایجاد کردن، یا کشف کردن.
۳. جسور بودن: با احترام در برابر حقوقم ایستادگی کنم و آنچه می‌خواهم درخواست کنم.
۴. اعتمادپذیری: قابل اعتماد بودن، اصیل و با صداقت بودن، صمیمی و راستین بودن؛ صادق بودن با خودم.
۵. زیبایی: ستایش کردن، ایجاد کردن، پروراندن، یا به وجود آوردن زیبایی در خودم، دیگران، و محیط پیرامون.
۶. توجه: توجه کردن به خودم، دیگران، و محیط پیرامون.
۷. رقابت کردن: به چالش کشیدن خودم برای رشد،

یادگیری، و پیشرفت.

۸. شفقت: با دلسوزی برخورد کردن نسبت به افرادی که در رنج هستند.

۹. پیروی: محترم شمردن قوانین و تعهدات و مطیع بودن نسبت به آنها.

۱۰. برقراری رابطه: مشارکت کامل داشتن با آنچه انجام می‌دهم و حضور کامل داشتن با دیگران.

۱۱. مشارکت: کمک کردن، یا ایجاد کردن تغییر مثبت در خودم و دیگران.

۱۲. همکاری: همکاری و تشریک مساعی کردن با دیگران.

۱۳. شجاعت: دلیر و شجاع بودن؛ ثابت قدم بودن در مواجهه با ترس، تهدید، یا سختی.

۱۴. خلاقیت: خلاق و نوآور بودن.

۱۵. کنجکاوی: کنجکاو بودن، ذهنی باز داشتن و علاقه مند بودن به جستجو کردن و کشف کردن.

۱۶. ترغیب: تشویق کردن و پاداش دادن به رفتاری که برای خودم و دیگران ارزشمند است.

۱۷. تساوی حقوق: با دیگران همان طور که با خودم برخورد می‌کنم، رفتار کنم و برعکس.

۱۸. هیجان: جستجو کردن، خلق کردن، و مشارکت کردن در فعالیت‌هایی که مهیج، هیجان‌انگیز، یا پرشور هستند.

۱۹. انصاف: با خودم و دیگران منصف باشم.

۲۰. تناسب اندام: حفظ کردن یا بهتر کردن برازندگی‌ام؛

مراقب سلامت فیزیکی و روانی و آسایشم بودن.

۲۱. انعطاف‌پذیری: به آسانی خودم را با شرایط در حال تغییر وفق بدهم و سازگار کنم.

۲۲. آزادی: آزادانه زندگی کردن؛ انتخاب کردن چگونگی

زندگی کردن و رفتار کردن، یا کمک کردن به دیگران برای زندگی کردن به همین ترتیب.

۲۳. دوستی: با دیگران مهربان، خوش مشرب، و بشاش بودن.

۲۴. بخشش: بخشنده بودن نسبت به خودم و دیگران.

۲۵. تفریح: دوست داشتنی و سرخوش بودن؛ جستجو کردن، ایجاد کردن و مشارکت در فعالیت‌های آکنده از خوشی.

۲۶. سخاوت: سخاوتمند بودن و سهمیم کردن و اعطا کردن به خودم و دیگران.

۲۷. قدردانی: قدردان و سپاسگزار جنبه‌های مثبت خودم، دیگران، و زندگی بودن.

۲۸. صداقت: با خودم و دیگران صادق، راستگو، و بی‌ریا بودن.

۲۹. فروتنی: فروتن یا متواضع بودن؛ اجازه دهم دستاوردهایم خودشان، خودشان را مبین و آشکار کنند.

۳۰. شوخ‌طبعی: دیدن و درک کردن جنبه‌های طنز زندگی.

۳۱. استقلال: خودحمایت‌گر بودن و انتخاب کردن شیوه خودم برای انجام کارها.

۳۲. کوشایی: کوشا بودن، سخت کار کردن و متعهد بودن.

۳۳. صمیمیت: باز و گشاده بودن، نشان دادن و ابراز خودم از نظر احساسی و جسمی در روابط شخصی نزدیکم.

۳۴. عدالت: حمایت کردن عدالت و انصاف.

۳۵. مهربانی: مهربان، دلسوز، با ملاحظه، یا متوجه خودم و دیگران بودن.

۳۶. عشق: برخورد کردن با عشق و محبت با خودم و دیگران.

۳۷. ذهن‌آگاهی: آگاه و هشیار، پذیرا و کنجکاو بودن درباره تجربه‌های اینجا و اکنون.

۳۸. روشنفکری: اندیشیدن به همه چیز، دیدن چیزها از

- دیدگاه دیگران، و سنجیدن دلیل و مدرک منصفانه.
۳۹. نظم: منظم و مرتب بودن.
۴۰. بردباری: به آرامی منتظر بودن برای آنچه می‌خواهم.
۴۱. پایداری: قاطعانه ادامه دادن با وجود مشکلات یا دشواری‌ها.
۴۲. لذت: ایجاد کردن و بخشیدن لذت به خودم و دیگران.
۴۳. قدرت: به شدت تحت تأثیر قرار دادن یا اعمال قدرت کردن به دیگران (برای مثال، در اختیار گرفتن، رهبری کردن، سازمان‌دهی کردن).
۴۴. تقابل: ایجاد روابطی که در آن توازن عادلانه بده و بستان برقرار باشد.
۴۵. احترام: محترم شمردن خودم و دیگران؛ مؤدب و باملاحظه بودن، و نگرش مثبت داشتن.
۴۶. مسئولیت: مسئول و پاسخگوی اعمالم بودن.
۴۷. احساساتی بودن: رمانتیک بودن؛ نشان دادن و ابراز عشق و محبت شدید.
۴۸. امنیت: مصون کردن، حفاظت کردن، یا اطمینان از ایمنی خودم و دیگران.
۴۹. خودآگاهی: آگاه بودن از افکار، احساسات، و اعمالم.
۵۰. مراقبت از خود: توجه کردن به سلامتی و آسایشم.
۵۱. خودکنترلی: عمل کردن طبق ایده‌آل‌های خودم.
۵۲. رشد خویشتن یا خودآموزی: ادامه دادن به رشد، پیشرفت و بهبود مهارت، دانش، شخصیت، و تجربه زندگی.
۵۳. حس‌گرایی: خلق کردن، جستجو کردن، و لذت بردن از تجربه‌هایی که پنج حس را تحریک می‌کنند.
۵۴. تمایلات جنسی: تمایلات جنسی را جستجو کردن و ابراز کردن.

۵۵. مهارت: به طور مستمر تمرین کردن و بهبود دادن مهارت‌هایم، و در زمان استفاده، آنها را به طور کامل به کار بردن.

۵۶. معنویت: ارتباط برقرار کردن با چیزهایی بزرگ‌تر از خودم.

۵۷. حمایت‌گری: حمایت‌گر، کمک‌کننده، تشویق‌کننده و مفید برای خودم و دیگران بودن.

۵۸. اعتماد و اطمینان: معتمد بودن، وفادار بودن، باایمان بودن، بی‌ریا بودن، و قابل اعتماد بودن.

۵۹. یکی از ارزش‌های خود را که در لیست آورده نشده بنویسید.

۶۰. ارزش دیگری را که در این فهرست قرار ندارد بنویسید.

\*\*\*

هنگامی که شما هر ارزش را با  $S$ ،  $V$  یا  $N$  (خیلی، تا حدی، و نه خیلی مهم) علامت گذاشتید، به سراغ همه  $V$ ها بروید و ۶ تا از مهم‌ترین آنها را انتخاب کنید. هر کدام را با نشانه ۶ علامت‌گذاری کنید تا نشان دهد که یکی از ۶ تای مهم هستند. در پایان، این ۶ ارزش را در زیر بنویسید، به خودتان یادآوری کنید که اینها مواردی هستند که شما می‌خواهید به عنوان یک انسان برای آنها ایستادگی و مقاومت کنید.

۱....

۲....

۳....

۴....

۵....

۶....



## پیوست ۴: تعیین هدف

تعیین هدف به شکلی کارآمد نوعی مهارت به شمار می‌رود، و ماهر شدن در آن به کمی تمرین نیاز دارد.

روشی که در ادامه آمده، برگرفته از کتاب (۸۸) رهایی از وزن (۸۹) و کارگاهی آموزشی با همین عنوان است که برای به کار بردنش در اینجا از آن بیلی (۹۰)، جو کیاروچی (۹۱)، و راس هریس (۹۲) اجازه گرفته شده است.

### برنامه پنج مرحله‌ای تعیین هدف و اقدام متعهدانه

#### مرحله اول - شناسایی ارزش‌های هدایت‌گر خود

ارزش یا ارزش‌هایی را که زیربنای مجموعه راهکارهای شماست، شناسایی کنید و بنویسید.....

#### مرحله دوم - تعیین کردن یک هدف هوشمند

(SMART)

در نظر گرفتن اولین هدفی که به ذهن می‌رسد، به هیچ وجه مؤثر نخواهد بود. به طور ایده‌آل، شما می‌خواهید یک هدف SMART تعیین کنید. این کلمه مخفف به معنی زیر است:

حرف (۹۳) S: مشخص و روشن (یک هدف نامشخص، مبهم،

یا ناچیز، مثل "می‌خواهم دوست داشتنی‌تر باشم"، تعیین

نکنید. در عوض، آن را خاص کنید: "وقتی از کار به خانه می‌آیم،

شریک زندگی‌ام را طولانی و خوب در آغوش می‌گیرم." به

عبارت دیگر، مشخص کنید چه اقدامی می‌خواهید انجام

دهید.)

حرف (۹۴) M: معنادار (اطمینان داشته باشید که این هدف در راستای ارزش‌های مهم است.)

حرف A: انطباقی (۹۵) (آیا این هدف به نحوی باعث بهبود زندگی‌ام خواهد شد؟)

حرف R: واقع‌گرایانه (۹۶) (اطمینان داشته باشید که این هدف با توجه به منابعی که در دسترس دارید، تحقق‌پذیر است. منابعی که شما ممکن است نیاز داشته باشید شامل زمان، پول، سلامت جسمی، حمایت اجتماعی، دانش، و مهارت‌ها است. اگر این منابع لازم هستند ولی در دسترس نیستند، باید هدف‌تان را به یک هدف تحقق‌پذیرتر و واقع‌گرایانه‌تر تغییر دهید. منابعی که در اختیار ندارید، خود می‌تواند هدفی جدید برای شما باشد: پس انداز کردن پول، پرورش مهارت‌ها، ایجاد شبکه اجتماعی، یا بهبود سلامتی.)

حرف T: زمان‌بندی (۹۷) (یک چارچوب زمانی خاص برای هدف در نظر بگیرید: زمان، تاریخ، و روز تا جای ممکن دقیق را، برای انجام دادن اقدامات مورد نظر مشخص کنید.)  
اهداف هوشمند خود را اینجا بنویسید:...

## مرحله سوم - شناخت مزایا و سودمندی‌ها

مشخص کنید برای شما مثبت‌ترین پیامد دستیابی به این هدف چه خواهد بود؟ (با این حال، شروع به خیال‌بافی برای زندگی خارق‌العاده بعد از رسیدن به هدف‌تان نکنید؛ تحقیقات نشان می‌دهد که خیال‌بافی درباره آینده واقعاً فرصت‌هایتان در انجام دادن کارها را کاهش می‌دهد!) مزایا را در زیر بنویسید:....

## مرحله چهارم - شناسایی موانع

موانع و مشکلات بالقوه‌ای که ممکن است در مسیر دستیابی به هدف‌هایتان با آنها روبه‌رو شوید و پاسخ خود به هنگام مواجهه با این موانع را تصور کنید:

۱. مشکلات درونی احتمالی چیستند (احساسات و افکار دشوار مثل انگیزه کم، عدم اعتماد به نفس، پریشانی، خشم، ناامیدی، تزلزل، اضطراب،...)

۲. مشکلات بیرونی احتمالی چیستند (مسائل برخاسته از احساسات و افکار که ممکن است شما را متوقف کنند، برای مثال، فقدان پول، فقدان زمان، فقدان مهارت، مشکلات شخصی با سایر افراد درگیر)

اگر مشکلات درونی به وجود آمده به شکل افکار و احساسات باشند، مانند:

۱....

۲....

در این صورت از مهارت‌های ذهن آگاهی زیر برای رهایی از قلاب آنها، فضا دادن به آنها و حضور داشتن استفاده می‌کنم:

۱....

۲....

۳....

اگر مشکلات بیرونی شبیه زیر به وجود آید:

۱....

۲....

در این صورت اقدامات زیر را برای مواجهه با آنها انجام می‌دهم:

۱....

۲....

## مرحله پنجم - ایجاد تعهد

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر شما یک تعهد عمومی به هدف‌تان ایجاد کنید (به عبارت دیگر، اگر شما هدف‌تان را حداقل برای یک شخص دیگر بیان کنید)، در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد تا آن را دنبال کنید. اگر شما مایل به انجام این کار نیستید، در این صورت حداقل به خودتان تعهد بدهید. ولی اگر واقعاً بهترین نتایج را می‌خواهید، در این صورت حتماً به یک شخص دیگر تعهد بدهید.

من متعهد می‌شوم (اهداف هوشمند مبتنی ارزش‌هایتان را در زیر بنویسید):.....

اکنون تعهدتان را با صدای بلند بگویید، به صورت ایده‌آل به یک شخص دیگر، ولی اگر هیچ شخص دیگری در دسترس نیست، به خودتان بگویید.

## نکات مفید دیگر برای تعیین هدف

- برای اجرای هدف خود، برنامه‌ای مرحله‌ای طرح ریزی کنید: هدف‌تان را به اهداف فرعی قابل لمس، قابل سنجش، و مبتنی بر زمان، تبدیل کنید.
- با دیگران درباره هدف‌تان و پیشرفت‌تان صحبت کنید: بیان برنامه‌ها و نحوه حرکت، میزان تعهد را افزایش می‌دهد.
- به خودتان برای پیشرفت در هدف‌تان جایزه بدهید: جایزه‌های کوچک شما را برای جلو بردن به سمت

- موفقیت اصلی کمک می کند (جایزه ممکن است به سادگی گفتن این جمله به خودتان باشد، "آفرین! تو شروع کردی!")
- پیشرفت خود را ثبت کنید: یک دفتر روزانه، گراف، یا نمودار داشته باشید که پیشرفت شما را به صورت تصویری نمایش دهد.

## پیوست ۵: ABA، RFT و رشد کودک

درمان‌های مبتنی بر تجزیه و تحلیل رفتار کاربردی (ABA) نسبت به سایر روش‌های درمانی، در زمینه اوتیسم و کودکان خاص، مزایای بیشتری دارند. نقاط قوت ABA شامل موارد زیر است:

- نتایج به وضوح قابل سنجش
  - توانایی به دقت مناسب و درخور بودن با نیازهای فردی
  - پایه‌های قوی در علوم پایه بر چگونگی یادگیری انسان‌ها از تعامل با جهان پیرامونشان
- همان‌طور که در فصل هفدهم اشاره شد، برنامه‌های ABA اساساً اوتیسم را به عنوان یک اختلال مهارت‌ها درمان می‌کنند. کودکان اوتیسمی معمولاً دارای کمبودهای اصلی در بیشترین همه زمینه‌های زیر است: مهارت‌های اندیشیدن، مهارت‌های گفتاری-ارتباطی، مهارت‌های بازی، مهارت‌های اجتماعی، و مهارت‌های توجه. درمانگرها، با شکستن مهارت‌ها به قدم‌های ساده و کوچک و تمرین کردن آنها به دفعات زیاد، با کمک تشویق‌ها و جایزه‌های فراوان، به کودک کمک می‌کنند تا این مهارت‌ها را بیاموزد. گسترده‌ترین و بهترین برنامه تحقیق شده ABA، برنامه لواس است. حدود ۹۰

درصد از کودکان اوتیسمی بهبودها و پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای با این برنامه داشتند. بیشتر از ۵۰ درصد این کودکان به اندازه‌ای پیشرفت می‌کنند که با ضریب هوشی متوسط یا بالای متوسط، به عملکرد آموزشی و عملی طبیعی می‌رسند که از دید یک ناظر خارجی با همسالان خود، غیرقابل تشخیص هستند.

جای تعجب نیست که ABA از دید افراد حرفه‌ای به عنوان بهترین روشی که متعهد استفاده از روش‌های مبتنی بر شواهد است، به حساب آورده می‌شود. در واقع، در سال ۲۰۱۰، آکادمی طب کودکان در آمریکا، ABA را به عنوان تنها روش درمان اوتیسم با شواهد قوی اعلام کرد تا از سودمندی آن حمایت کند.

هر چند، ABA بدون مخالف و منتقد نیست. متأسفانه، بیشتر این افراد انتقادهایشان مبتنی بر آنچه که ABA برای ۴۰ سال قبل بوده، می‌باشد. من شخصاً تعجب می‌کنم؛ تصور کردن انتقاد از شیوه درمان پزشکی امروزی مبتنی بر آنچه پزشکان قبلی ۴۰ سال قبل انجام می‌دادند! مخالفان ABA به نظر می‌رسد که از برنامه‌های زیادی که در این چند دهه تغییر کرده است و دیگر شبیه برنامه‌های پیشین نیستند، بی‌اطلاع هستند. به‌ویژه، این برنامه‌ها اصلاً از "آزاردهنده‌ها" (۹۸) (محرک ناخوشایند برای کاهش رفتار ناخواسته) استفاده نمی‌کنند، و در حال حاضر مهارت‌های آموزشی در بسیاری از محیط‌ها به شیوه‌های طبیعی آموزش داده می‌شود (در مقابل نگه داشتن بچه پشت میز).

با وجود این، برخی از منتقدان ABA با انصاف هستند؛ حقیقت غیرقابل انکار این است که ABA با وجود تأثیرگذاری و سودمندی‌اش، نقاط ضعف و کاستی‌های خودش را دارد. تا

همین اواخر، پزشکان قادر نبودند برنامه‌های مبتنی بر اصول ABA را بنویسند که بتواند به طور مؤثری تئوری ذهن، افکار وابسته به استنتاج، دگراندیشی، آگاهی هیجانی، دلسوزی، و همدلی را مورد هدف قرار دهد، و نمی‌توانستند سرعت فوق‌العاده یادگیری زبان که در کودکان عادی می‌بینیم را ایجاد کنند. همه اینها در حال حاضر با توسعه RFT تغییر کرده است. RFT یک نظریه انقلابی زبان و شناخت است که بسیار پیچیده‌تر از آن است که سریع و ساده در یک پیوست، آن را شرح دهیم. با این حال، در بیست سال گذشته، بیش از ۱۸۰ مقاله درباره RFT در علمی‌ترین مجلات منتشر شده است: بدنه مؤثر و تأثیرگذار از شواهد علمی با هر استاندارد. سطح جدیدی از تحلیل را به شیوه قبلی اضافه می‌کند. RFT می‌تواند برنامه‌هایی را هدف‌گذاری ABA اکنون پزشکان کنند که در شیوه‌های قبلی قابل دستیابی نبوده و حفظ باعث ایجاد شواهد قابل، ABA روش‌های سخت‌گیرانه اندازه‌گیری و مبتنی بر پایه علمی شده است. در نتیجه تحلیل ما می‌توانیم اکنون نیازهای رشد کودک را عمیق‌تر، RFT ببینیم و سپس اقداماتی را که سریع‌تر و کارآمدتر هستند و RFT، همچنین اثر بیشتری دارند ترتیب دهیم. مهم‌تر اینکه آنچه را که برای (ACT مانند) "و مداخلات رفتاری" موج سوم رشدی طبیعی نیاز است، به وضوح بیان کرده‌اند: ظرفیت و مهارت برای انعطاف‌پذیر بودن، از لحاظ تجربی آگاه بودن، و یافتن قدرت برای حرکت در جهات مختلف.

تمامی درمانگرهای ABA که تمایل دارند درباره RFT و کاربردهایش برای اوتیسم یاد بگیرند، خیلی خوب است که با کتاب آموزش RFT مقدماتی: مقدمه‌ای بر نظریه چهارچوب ارتباطی و کاربرد بالینی آن (۹۹) نوشته نیکلاس تورنکه شروع

کنند. بعد از اینکه اصول و پایه RFT درک و فهمیده شد، شما می‌توانید به سراغ کتاب برنامه‌های پاسخ‌دهی ارتباطی برای اوتیسم و دیگر ناتوانی‌های رشدی (۱.۰۰) نوشته روث آن رفلدت (۱.۰۱) و یون برن - هولمز (۱.۰۲) بروید. علاوه بر این، روان‌شناس، دارین کرینز، به طور یقین برجسته‌ترین کارشناس در استفاده از RFT برای اوتیسم است.

نشر کتاب (nbookcity.com)



**The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living** (Exisle Publishing, Wollombi, NSW, ۲۰۰۷).

**ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy** (New Harbinger Publications, Oakland, CA, ۲۰۰۹)

**The Confidence Gap: From Fear to Freedom** (Penguin Group Australia, Camberwell, Vic, ۲۰۱۰)

**ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy** (New Harbinger Publications, Oakland, CA, ۲۰۰۹).

## نمایه

۱

احساسات ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶,  
۱۷, ۱۸, ۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲,  
۳۳, ۳۴, ۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷,  
۴۸, ۴۹, ۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۵۴

ارزش ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴,  
۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹,  
۵۰, ۵۱, ۵۲

اسکینر ۱, ۲, ۳, ۴

افسردگی ۱, ۲, ۳, ۴

افکار ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴,  
۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹,  
۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳

امتیاز ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴

انبساط ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳

انکار ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷

اوتیسم ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰

ب

بخشش ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶

برچسب ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶

به اندازه کافی خوب نیست ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱

ت

توجه ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴,  
۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹,  
۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۵۴, ۵۵, ۵۶, ۵۷, ۵۸, ۵۹, ۶۰, ۶۱, ۶۲, ۶۳, ۶۴,  
۶۵, ۶۶, ۶۷, ۶۸, ۶۹, ۷۰, ۷۱, ۷۲, ۷۳, ۷۴, ۷۵, ۷۶, ۷۷, ۷۸, ۷۹,  
۸۰, ۸۱, ۸۲, ۸۳, ۸۴, ۸۵, ۸۶, ۸۷, ۸۸, ۸۹, ۹۰, ۹۱

ج

جداسازی ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰

ح

حضور ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴,  
۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹,  
۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۵۴, ۵۵, ۵۶.

خ

خشم ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰.

خنثی سازی ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸.

خواسته ها ۱, ۲, ۳, ۴, ۵.

د

داستان ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷,  
۱۸, ۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱, ۲, ۳.

ر

رابطه ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰.

رضایت مندی درونی ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷

ش

شفقت ورزی به خود ۱, ۲, ۳, ۴, ۵

شکاف واقعیت ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵,  
۱۶, ۱۷, ۱۸, ۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱,  
۳۲, ۳۳, ۳۴, ۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰

ع

عواطف ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶

ق

قدردانی ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶

قوانین ۱, ۲, ۳

ل

لنگر انداختن ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷

م

مشارکت ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷

۱۸, ۱۹, ۲۰

معنا ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴,  
۳۵, ۳۶, ۳۷

موضع گرفتن ۱, ۲, ۳, ۴

ن

نام گذاری ۱, ۲, ۳

ه

هدف ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸,  
۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴,  
۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹,  
۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۵۴, ۵۵

هیجان‌ات ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷,  
۱۸, ۱۹

هیز ۱, ۲, ۳, ۴, ۵

پ

پذیرش ۱, ۲, ۳, ۴, ۵, ۶, ۷, ۸, ۹, ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷

[۱۸](#), [۱۹](#), [۲۰](#), [۲۱](#), [۲۲](#), [۲۳](#)

چ

چانه زنی [۱](#)

ی

یافتن گنج [۱](#), [۲](#)

نشر کتاب (nbookcity.com)

۱. gap

۲. self-help

۳. Bill Gates

۴. Brad Pitt

۵. Acceptance and Commitment Therapy

۶. Steven C. Hayes

۷. mindfulness

۸. autism

۹. Elisabeth Kübler-Ross

۱۰. bargaining

۱۱. Hold yourself kindly

۱۲. Drop the anchor

۱۳. Take a stand

۱۴. Find the treasure



۱۵. Burrhus Frederic Skinner

۱۶. Buddhism

۱۷. Taoism

۱۸. yogi

۱۹. Humphrey Bogart

۲۰. Louis

۲۱. connection

۲۲. defusion

۲۳. expansion

۲۴. Robert Louis Stevenson

۲۵. fusion

۲۶. zen

۲۷. Swahili

[۲۸.](#) Naomi

[۲۹.](#) homeopathy

[۳۰.](#) Prometheus

[۳۱.](#) Athene

[۳۲.](#) Sikhism

[۳۳.](#) Jean-Paul Sartre

[۳۴.](#) Paddy Spruce

[۳۵.](#) feelings

[۳۶.](#) emotions

[۳۷.](#) sensations

[۳۸.](#) not good enough

[۳۹.](#) Everything's Wonderful

[۴۰.](#) Kristin Neff

[۴۱.](#) post-traumatic stress disorder

[۴۲.](#) Sam

[۴۳.](#) Get Out of Your Mind and Into Your Life

[۴۴.](#) Happiness Trap

[۴۵.](#) major depressive disorder

[۴۶.](#) generalized anxiety disorder

[۴۷.](#) panic disorder

[۴۸.](#) obsessive-compulsive disorder

[۴۹.](#) Self-fulfilling prophecy

[۵۰.](#) mindfulness meditation

[۵۱.](#) hatha yoga

[۵۲.](#) tai chi

[۵۳.](#) stand-up comedy

[۵۴.](#) The Doctor

۵۵. William Hurt

۵۶. values

۵۷. wants

۵۸. needs

۵۹. rules

۶۰. Sir Humphry Davy

۶۱. Kelly Wilson

۶۲. Henry Drummond

۶۳. Rob

۶۴. Rabindranath Tagore

۶۵. Apartheid

۶۶. Robben

۶۷. Hank Robb

۶۸. Applied Behavior Analysis

[۶۹.](#) Lovaas

[۷۰.](#) Relational Frame Theory

[۷۱.](#) Perth

[۷۲.](#) Darin Cairns

[۷۳.](#) Alcoholics Anonymous

[۷۴.](#) Archbishop Desmond Tutu

[۷۵.](#) Homo sapiens

[۷۶.](#) Long Walk to Freedom

[۷۷.](#) Primo Levi

[۷۸.](#) Auschwitz concentration camp

[۷۹.](#) If This Is a Man

[۸۰.](#) Victor Frankl

[۸۱.](#) Man's Search for Meaning

[۸۲. William Henry Davies](#)

[۸۳.](#) ترجمه دکتر الهی قمش‌های

[۸۴.](#) شکل دلخواهی شبیه حباب یا بالون که اطراف

شخصیت‌ها می‌کشند و افکار آنها را نشان می‌دهد.

[۸۵.](#) ابزاری سرگرم‌کننده است برای دوستداران آوازخوانی که

از طریق یک صفحه نمایش و یک میکروفون این امکان را برای

افراد مبتدی فراهم می‌کند تا در حین پخش موسیقی بی‌کلام

آوازهای مشهور، اشعار آنها را بر صفحه نمایش ببینند و از طریق

میکروفن به ضبط صدای خود پردازند.

[۸۶. Karaoke](#)

[۸۷. relaxation](#)

[۸۸. E-course](#)

[۸۹. The WeightEscape](#)

[۹۰. Ann Bailey](#)

[۹۱. Joe Ciarrochi](#)

[۹۲. RussHarris](#)

[۹۳. specific](#)

[۹۴. meaningful](#)

[95.](#) adaptive

[96.](#) realistic

[97.](#) time-framed

[98.](#) aversives

[99.](#) Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application

[100.](#) Derived Relational Responding  
Applications for Learners with Autism and  
Other Developmental Disabilities

[101.](#) Ruth Anne Rehfeldt

[102.](#) Yvonne Barnes-Holmes