

# سیلی واقعیت

(اكت به روايتی دیگر)

یافتن آرامش و خشنودی با وجود آسیب‌های زندگی

تألیف

راس هریس

(نویسندهٔ دام شادی: پرفروش‌ترین کتاب بین‌المللی)

ترجمه

دکتر محمود روغنجی

دکترای مشاورهٔ خانواده

مرکز مطالعات خانواده دانشگاه رازی

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

میلاذ جهانگیری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

"سیلی واقعیت کتابی است که ما را به ژرفای انسانیت می‌برد،

تا از درون دگرگون شویم"

پروفسور پل گیلبرت: نویسندهٔ کتاب ذهن مشفق



## فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۲
مقدمه.....	۱۴
سیلی و شکاف.....	۱۴

### بخش ۱: پس از سیلی خوردن

فصل ۱: چهار گام.....	۲۲
فصل ۲: حضور در زمان حال، هدف و امتیاز.....	۳۰

### بخش ۲: با خود مهربان باشید

فصل ۳: دست‌حامی.....	۴۰
فصل ۴: بازگشت به زمان حال.....	۵۲
فصل ۵: صدای ارباب.....	۵۷
فصل ۶: توقف فیلم.....	۶۷
فصل ۷: رهایی و زندگی.....	۷۶
فصل ۸: روش سوم.....	۸۱
فصل ۹: نگاهی کنجکاوانه.....	۹۳
فصل ۱۰: عینک تیره نارضایتی.....	۱۰۶
فصل ۱۱: حکمت مهربانی.....	۱۱۴

### بخش سوم: لنگرها را بیندازید

فصل ۱۲: خود را محکم نگه دارید.....	۱۲۷
------------------------------------	-----

فصل ۱۳: بازگشت به خانه..... ۱۳۹

### بخش ۴: در حالت آماده‌باش قرار بگیرید

فصل ۱۴: هدف من چیست؟..... ۱۴۷

فصل ۱۵: رنج و معنا..... ۱۵۶

فصل ۱۶: به‌راستی چه چیزی اهمیت دارد؟..... ۱۶۶

فصل ۱۷: چهار رویکرد..... ۱۷۲

فصل ۱۸: در دست گرفتن ذغال داغ..... ۱۸۴

فصل ۱۹: هیچگاه دیر نیست..... ۱۸۹

### بخش پنجم: گنج را بیابید

فصل ۲۰: این یک امتیاز است..... ۱۹۷

فصل ۲۱: ایستادن و خیره شدن..... ۲۰۶

فصل ۲۲: تبدیل درد به شعر..... ۲۱۵

### بخش ششم: پیوست‌ها

پیوست ۱: تکنیک‌های گسلش و خنثی‌سازی..... ۲۲۵

پیوست ۲: تنفس ذهن‌آگاهانه..... ۲۳۱

پیوست ۳: شفاف‌سازی ارزش‌ها..... ۲۳۴

پیوست ۴: هدف‌گذاری..... ۲۴۰

پیوست ۵: ABA, RFT و رشد کودک..... ۲۴۵

منابع..... ۲۴۸

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۵۳

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۵۵

«سیلی واقعیت کتابی پرمعنا و قابل درک است که ما را به ژرفای انسانیت می‌برد تا از درون دگرگون شویم. راس هریس به معنای واقعی کلمه موهبتی دلسوزانه را به ما پیشکش می‌کند و شرح می‌دهد که چگونه می‌توانیم خود را به روی سفر زندگی در میان طوفان و آرامش بگشاییم. خواندن این کتاب بسیار دلپذیر بود و لحضاتی همراه با درون‌بینی برایم رقم زد.»

— پل گیلبرت، نویسنده کتاب ذهن دلسوز

«دیر یا زود واقعیت به شما سیلی می‌زند. فقدان، بیماری، خیانت یا بدبختی‌های دیگر، به ناگاه از راه می‌رسند و شما را به هم می‌ریزند. در آن زمان این کتاب منبعی غنی برای مطالعه است. کارش فراتر از آرام کردن شما است، دیدتان را وسعت می‌بخشد، هدایت‌تان می‌کند و کمک می‌کند تا رشد پیدا کنید. اختصاص دادن زمان برای برخورد آگاهانه و مهربانانه با خودتان، رنج را از بین نمی‌برد اما آن را ارج می‌نهد و به آموزگاری ژرف تبدیلش می‌کند. این کتاب کمک می‌کند تا از رنج، درس بگیرید. آن را نه فقط به خودتان، بلکه به کسانی که دوست دارید، پیشنهاد دهید. زیرا می‌دانید که دیر یا زود واقعیت به آنها نیز سیلی خواهد زد.»

— دکتر استیون سی. هیز، پروفیسور روان‌شناسی در دانشگاه نوادا و

نویسنده کتاب *از ذهن‌ت را رها کن و زندگی کن*

«کتابی که برای هر فردی کاربرد دارد، سرشار از بینش و فراتر از همه اینها غنی از نظر تمرینات عملی که شیوه مقابله با سیلی‌های واقعی - تماس‌های دردناکی که از خواب بیدارمان می‌کنند و همگی در زمان مشکلات آنها را تجربه می‌کنیم - را به شما می‌آموزد. راس هریس مؤلف کتاب بی‌نظیر دیگری است درباره معنای انسان بودن، شیوه مقابله با مشکلات زندگی و ساختن زندگی معنادار، بالنده و لذت‌بخش‌تر.»

— دکتر آنتونی گرانت، مسئول واحد مربی‌گری روان‌شناسی در

دانشگاه سیدنی و نویسنده کتاب *هشت گام به سوی شادمانی*

«جدای از کاری که می‌کوشیم انجامش دهیم، درد و رنج به صورت اجتناب‌ناپذیر در درون زندگی جاری است و توانمندی تحمل این درد برای رسیدن به رضایتمندی ضروری است. بنابراین چنانچه به دنبال شادی زودگذر همراه با لبخند هستید؛ همان ایده‌های پیش‌پا افتاده‌ای که شاید معلم مهد کودک‌تان به شما بگوید کافی است در این کتاب، به دنبال پاسخ آن نگردید. اما چنانچه به دنبال بنای پایه‌ای استوار از ذهن‌آگاهی، معنا، هدف و نیروی تحمل اثربخش رنج هستید، کتاب درستی را برگزیده‌اید. امیدوارم مردم این کتاب را بیابند و با بردباری با ایده‌های آن سازگار شوند.»

— تاد. بی. کشدان، نویسنده کنجکاو؟ و بنیان‌گذار روان‌شناسی

مثبت‌نگر

«راس هریس شهرت جهانی دارد و مربی قابل احترام درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی است؛ دانش نوین روان‌شناسی انسانی که تا حد زیادی با خرد معنوی سنتی هم‌پوشانی دارد. در سیلی واقعیت، هریس با استفاده از یافته‌های علمی و تجارب شخصی‌اش ما را به گفت‌وگویی پویا در رابطه با چگونگی عهده‌دار شدن سخت‌ترین مشکلات زندگی، فرا می‌خواند. کتاب را بخوانید و از آن لذت ببرید تا گنجینه‌های حقیقی زندگی‌تان را بیابید.»

— دکتر نیکلاس تورنک، از مؤلفان *الفبای رفتار انسان*

«شکوه و دلسوزی — هرکس که در معرض دوره‌های گذار زندگی مانند طلاق، بیماری، تغییر شغل یا مرگ یکی از عزیزان قرار دارد، خواندن این کتاب برایش ضروری است. این کتاب، اثری بی‌نظیر است اثری که اکنون در دسترس همگان و کاربرپذیری جهانی دارد.»

— دکتر جوزف سیاروچی، پروفیسور دانشگاه ولونگوگ و هوش

هیجانی در زندگی روزمره

## پیش‌گفتار

کتابی که پیش‌رو دارید با این جمله آغاز می‌شود "آخرین باری که از واقعیت سیلی خوردید، کی بود؟" باید بگویم آخرین باری که من سیلی واقعیت خوردم، زمانی بود که از دوست دوران خوب زندگیم، جناب آقای دکتر محسن گل‌محمدیان اطلاعاتی مبنی بر ترجمه کتابی که نیمی از آن را به زبان پارسی برگردانده بودم دریافت کردم. کتاب «سیلی واقعیت» سیلی جانانه‌ای در گوشم نواخت. این کتاب به وسیله استاد گرانقدر جناب آقای دکتر علی صاحبی و آقای مهدی اسکندری ترجمه و روانه بازار شده بود و من بی‌خبر از این مطلب، مشغول دوباره‌کاری بودم! ناراحت شدم چراکه میان آنچه خواهان آن بودم و آنچه رُخ داده بود شکافی به وجود آمده بود اما چندان بزرگ نبود! از آن‌جا که این کتاب را بسیار دوست داشتم و می‌خواستم اولین مترجم آن به زبان پارسی باشم تا مدت‌ها ذهنم توانایی پُرکردن این شکاف را به طور منطقی نداشت. کار را نیمه تمام رها کرده بودم و در شکاف واقعیت پرسه می‌زدم. گاهی در جست‌وجوی دلایل این رُخداد، به خودم پناه می‌بردم و ذهنم توجیحاتی غیرمنطقی تحویل می‌داد. گاهی خوراک ذهنم دلایل بیرونی بودند. پس از چندین ماه کشمکش ناشی از این رویداد، تصمیم گرفتم با پوزش طلبیدن از استاد گرامی جناب آقای دکتر علی صاحبی و آقای مهدی اسکندری، باقی‌مانده کار را به همکارانم بسپارم تا کار را به پایان برسانند و با انتشار ترجمه کتاب بتوانم شکاف واقعیتی را که به تازگی در ذهنم شکل گرفته بود، به‌طور منطقی پُر کنم و با ذهنی آرام‌تر که تجربه زیبایی را هم به

دست آورده بود به پیشواز و پذیرش رویدادهای دیگر زندگی و شکاف‌های ناشی از آن بروم. رویداد کنونی، تجربه‌ای است که هر روز برای بسیاری از ما رخ می‌دهد و ما در بیشتر موارد شکاف‌های آن را با پناه بردن به تعصب‌ها، هیجان‌ها، طرح‌واره‌ها، باورها و شناخت‌های غیرمنطقی به گونه‌ای خودخواهانه، چنان پُر می‌کنیم که به شخصی تبدیل می‌شویم که برای هر رویدادی، تنها یک انتخاب دارد سفید را می‌خواهد یا سیاه، خواهان صفر است یا یک و از آموختن برای داشتن انتخاب‌های آگاهانه و خاکستری بودن پرهیز می‌کند. در رویارویی با مشکلات زندگی تنها یک درنگ و مکث برای اندیشیدن کافی است تا ما را از مسیر چرخه‌های تکراری ذهن فراتر برد و با هر حرکت درست و نادرست مهره‌ای بر روی صفحه شطرنج زندگی مان؛ صفحه را واژگون نکرده و خود را به مانند خانه‌های سیاه و سفیدی نپنداریم که هر لحظه با این حرکت‌ها فرسوده و از رنگ و رخ‌شان کاسته می‌شود؛ با فرار از زمان حال، اسیر گذشته بر باد رفته و آینده پیش‌بینی نشده می‌شویم؛ اهداف پیش‌روی خود را به گونه‌ای انتخاب می‌کنیم که از ارزش‌هایمان دور شویم.

این کتاب به یاری ما می‌آید تا بتوانیم از چهارچوب‌های خودساخته یا دیگرساخته (جامعه انسانی) پا را فراتر نهمیم و بدین وسیله از زندان ذهن خود، شاید رهایی یابیم. پذیرای نقطه‌نظرات گران‌بهای شما از طریق آدرس رایانامه [mahmoudroghanchi@gmail.com](mailto:mahmoudroghanchi@gmail.com) هستیم.

محمود روغنجی

۱۳۹۷

## مقدمه

# سیلی و شکاف

آخرین باری که از واقعیت سیلی خوردید، کی بود؟ همه ما سیلی‌های زیادی در زندگی مان خورده‌ایم: هنگامه‌هایی که در آن به یک باره زندگی مшти جانانه به ما می‌زند؛ شوکی ناگهانی که به ما صدمه زده و تعادل مان را به هم می‌زند، در این لحظات ما تقلا می‌کنیم که روی پای خود بایستیم و گاهی نیز به زانو در می‌آییم.

سیلی واقعیت انواع مختلفی دارد. گاهی بسیار شدید بوده و بیشتر شبیه مشت است: مرگ یکی از عزیزان، بیماری یا آسیب جدی، تصادف وحشتناک، جنایت خشونت‌آمیز، به دنیا آوردن کودکی معلول، ورشکستگی، خیانت، آتش‌سوزی، سیل یا



فاجعه. گاهی هم ملایم تر است: جرقه‌ای ناگهانی از حسادت، وقتی متوجه می‌شویم که آنچه می‌خواستیم در دست فرد دیگری است، رنج شدید ناشی از تنهایی، وقتی پی می‌بریم که چقدر از دیگران دور هستیم، انفجاری از خشم یا تنفر، وقتی متوجه بدرفتاری دیگران می‌شویم، شوک‌های کوتاه و شدید، وقتی می‌فهمیم که نتیجه کارمان، آن چیزی نیست که می‌خواستیم، زخم‌های دردناک ناشی از شکست، ناامیدی یا طرد شدن و مواردی از این قبیل.

گاهی سیلی به سرعت از حافظه پاک می‌شود: لحظه‌ای گذرا، «تجربه‌ای بیدارکننده و دردناک». در سایر موارد، این ضربه طوری نواخته می‌شود که بی‌حس شده و روزها و هفته‌ها حیران می‌مانیم. باین حال، این سیلی به هر شدتی نواخته شود یک چیز روشن است: سیلی واقعیت دردناک است. انتظارش را نداریم، دوستش نداریم و بدون شک آن را نمی‌خواهیم. و متأسفانه، سیلی تازه آغاز ماجرا است. آنچه در پی آن می‌آید به مراتب سخت‌تر است: نخست ما را بیدار می‌کند، سپس با شکاف روبه‌رو می‌شویم.

من آن را «شکاف واقعیت» می‌نامم زیرا یک سوی قضیه، واقعیتی است که آن را داریم و سوی دیگر، واقعیتی که می‌خواهیم داشته باشیم. هر اندازه شکاف میان این دو واقعیت بزرگ‌تر باشد احساساتی که به وجود می‌آیند دردناک‌تر خواهد بود: غبطه، حسادت، ترس، ناامیدی، شوک، سوگ، نگرانی، خشم، اضطراب، عصبانیت شدید، احساس گناه، تنفر - شاید حتی دشمنی، یأس یا بی‌زاری. درحالی که سیلی به‌طور معمول خیلی سریع به پایان می‌رسد، شکاف می‌تواند روزها، هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها و حتی چندین دهه باقی بماند.

بسیاری از ما برای رویارویی با شکاف‌های بزرگ واقعیت مجهز نیستیم. جامعه شیوه مدیریت آنها را به ما نیاموخته است یا حتی به ما نیاموخته که چگونه آنها را در جهت رشد و خشنودی ماندگار هدایت کنیم. غریزه نخستین ما بر این امر استوار است که هر زمان با شکاف واقعیت روبه‌رو شدیم سعی کنیم آن را پُر کنیم؛ واقعیت را طوری تغییر می‌دهیم که مطابق خواسته‌هایمان شود. اگر موفق به این کار شویم شکاف بسته می‌شود و احساس خوبی به ما دست می‌دهد. احساس شادی، خشنودی یا آرامش همراه با احساس موفقیت و یا آسودگی می‌کنیم. و همه این احساسات، خوب و بی‌نقص هستند. باین حال اگر بتوانیم برای رسیدن به خواسته‌هایمان در زندگی کاری

کنیم- اگر این کار جرم نبوده، در تضاد با ارزش‌های بنیادین ما نباشد و مشکلات بزرگ‌تری را برای مان ایجاد نکند- پس حرکت در این مسیر و انجامش منطقی به نظر می‌رسد.

اما وقتی نمی‌توانیم به خواسته‌مان برسیم چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی نمی‌توانیم شکاف واقعیت را پر کنیم باید چکار کنیم؟- وقتی کسی که دوستش داریم، می‌میرد، شریک زندگی مان ما را ترک می‌کند، بچه‌هایمان به خارج از کشور می‌روند یا نمی‌توانیم بچه‌دار شویم یا کودک ما ناتوانی شدیدی دارد یا کسی که می‌خواهیم با او دوست باشیم از ما خوشش نمی‌آید، بینایی مان را از دست می‌دهیم، دکترمان بیماری غیرقابل درمان یا مزمنی را در ما تشخیص می‌دهد یا آن‌قدری که می‌خواهیم باهوش، بااستعداد یا خوش‌تیپ نیستیم- و چه اتفاقی می‌افتد وقتی می‌توانیم شکاف واقعیت را پُر کنیم اما این قضیه نیاز به زمانی بسیار طولانی دارد؟ چگونه می‌توانیم با این زمان طولانی کنار بیاییم؟

زمانی مقاله‌ای را خواندم که ادعا می‌کرد کتاب‌های خودیاری را می‌توان در دو گروه بزرگ قرار داد: آنهایی که ادعا می‌کنند، در زندگی هر چه را بخواهید، می‌توانید آن را به دست آورید به این شرط که ذهن‌تان تنها روی آن تمرکز کند و آنهایی که ادعا می‌کنند نمی‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید دست پیدا کنید، اما همچنان می‌توانید زندگی غنی و باارزشی داشته باشید. بدون شک کتابی که پیش روی شما است، در گروه دوم قرار دارد.

صادقانه بگویم، در شگفتم از کسانی که کتاب‌های گروه اول را می‌خرند. اگر به زندگی افراد مختلف دقت کنید از بیل گیتس گرفته تا براد پیت، از بودا تا عیسی مسیح، از ثروتمند و مشهور، زیبارو، نیرومند و باهوش، خواهید دید که هیچ‌کدام از این افراد به تمام چیزهایی که خواسته‌اند، دست پیدا نکرده‌اند. دست‌یابی به تمام خواسته‌ها غیرممکن است. همه ما در طول زندگی مان بر روی این سیاره، ناامیدی، سرخوردگی، شکست، فقدان، طرد شدن، بیماری، آسیب، پیری و مرگ را تجربه کرده‌ایم.

اگر شکاف واقعیت کوچک باشد یا به نظر برسد که می‌توانیم به سرعت آن را پُر کنیم، آن‌گاه بسیاری از ما آن را به‌طور منطقی مدیریت می‌کنیم. اما هرچه شکاف بزرگ‌تر شود و زمان بیشتری باز باقی بماند، گرایش بیشتری به کشمکش پیدا می‌کنیم.

به همین دلیل است که رضایت درونی اهمیت دارد. رضایت درونی حس عمیقی از آرامش، رفاه و سرزندگی است که حتی در مواجهه با شکاف واقعیت بزرگی می‌توانید آن را تجربه کنید - حتی زمانی که رؤیاهایتان محقق نمی‌شوند، به اهداف‌تان نمی‌رسید و زندگی‌تان خشن، بی‌رحم یا ناعادلانه می‌شود.

رضایت درونی بسیار متفاوت از رضایت بیرونی است: احساسات خوبی که زمان ایجاد هماهنگی بین واقعیت و آرزوهایمان، پُر کردن شکاف، رسیدن به اهداف و رسیدن به امر دلخواه‌مان در زندگی داریم. رضایت بیرونی مهم است، همه دوست داریم به اهداف‌مان دست یافته و نیازهایمان را برآورده کنیم. اما رضایت بیرونی همیشه ممکن نیست. (اگر فکر می‌کنید همیشه شدنی است، خواندن این کتاب کاری اشتباه است. شما باید یکی از آن کتاب‌هایی را بخوانید که ادعا می‌کند با خواستن از کائنات و باور به تحقق آن، می‌توانید هر آنچه را که می‌خواهید به دست آورید).

همانطور که ممکن است تاکنون متوجه شده باشید، در این کتاب قصد داریم بر رضایت درونی تمرکز کنیم: حسی عمیق از بهزیستی و آرامش که به‌جای جست‌وجوی آن در بیرون از خودمان، از درون آن را پرورش می‌دهیم. و خبر خوب این است که منابع تقویت رضایت درونی همیشه در دسترس ما هستند؛ آنها مانند چاهی عمیق در درون ما هستند که می‌توانیم هر زمان که تشنه باشیم از آن آب بکشیم. با این حال، تمرکز بر لذت درونی به این معنا نیست که از تمام لذت‌های دنیوی، خواسته‌ها، نیازها و اهداف‌مان دست بکشیم؛ به‌طور قطع به چگونگی پُر کردن شکاف واقعیت، زمانی که پُر کردنش امکان‌پذیر باشد، خواهیم پرداخت. این یعنی برای داشتن حس بهزیستی و سرزندگی، دیگر به امور بیرونی وابسته نیستیم، حتی در زمان درد، ترس، فقدان یا محرومیت شدید نیز می‌توانیم احساس آرامش و راحتی را در خود بیابیم.

## بیست و دو مرد نابینا

شاید قصه قدیمی سه مرد نابینا و فیل را شنیده باشید. برای یادآوری آن را روایت می‌کنم: سه مرد نابینا سراغ رئیس سیرک می‌روند و می‌گویند: «می‌خواهیم بدانیم فیل چه شکلی است.» «آیا به ما اجازه می‌دهی یکی از آنها را لمس کنیم؟». رئیس سیرک می‌پذیرد و اجازه می‌دهد بدن فیلی را لمس کنند که خوشبختانه بسیار دوستانه و

مساعد است. اولین مرد، خرطوم فیل را می‌گیرد و تمام بخش‌های آن را لمس می‌کند. او می‌گوید «خدای من، فیل شبیه مار است».

در همین حال، دومین مرد، پای فیل را لمس می‌کند. اعتراض می‌کند «هیچ شباهتی به مار ندارد، مانند تنه درخت است».

در همین زمان، مرد سوم، دم فیل را لمس می‌کند و می‌گوید: «نمی‌دانم شما دو نفر درباره چه چیزی گفت‌وگو می‌کنید. فیل مانند یک تکه ریسمان است».

البته، مشاهدات هر سه نفر درست بود اما هر یک از آنها تنها بخشی از پازل را در دست داشتند. و این کتاب تا حدی شبیه این داستان است: من آن را به بیست‌ودو مرد نابینا در اکتشاف فیل تشبیه می‌کنم. هر فصل کتاب، جنبه‌ای از فیل را به شما نشان می‌دهد - گاهی بخشی بزرگ، مانند خرطوم در برابر شما است و گاهی جزئیات کوچک‌تری مانند پلک. سرانجام در پایان کتاب، فیل با تمام شکوهش، خود را نشان خواهد داد (حتی در مورد نامیدن این کتاب با عنوان فیل درون هم فکر کردم اما به جذابیت سیلی واقفیت نبود).

این فیل در اصل درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی یا ACT نامیده می‌شود (که به صورت "ACT" خوانده می‌شود و نه A.C.T). اکت مدلی است مبتنی بر اصول علمی در راستای غنی‌سازی و بهبود زندگی بشر که توسط روان‌شناس آمریکایی، استیون هیز، بر پایه مفاهیم ذهن‌آگاهی و ارزش‌ها به وجود آمده است. اگر با این مفاهیم و چگونگی کمک آنها در مواجهه با چالش‌های زندگی به‌تازگی آشنا شده‌اید، این کتاب مقدمه‌ای کوتاه اما کامل را به شما ارائه خواهد کرد. اما اگر پیش از این با این مفاهیم آشنا شده‌اید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد به بینش تازه‌ای دست یابید، چیزهایی را که فراموش کرده بودید، به یاد آورید یا با بازبینی دوباره، چیزهایی را کشف کنید که پیش از این به آن توجه نکرده بودید.

فصل‌های این کتاب نه تنها برای پرورش ذهن‌تان بلکه برای گشایش قلب‌تان نیز برنامه‌ریزی شده‌اند. در برخی فصل‌ها بازی گوش و سرزننده و در برخی دیگر به شدت جدی خواهیم بود و روایات شخصی عمیقی را به اشتراک می‌گذارم که حتی شاید اشک را از چشم‌هایتان سرازیر کند. دوست دارم آنها را پنجره‌هایی در نظر بگیرید که به سوی چشم اندازی با شکوه باز می‌شوند: آنها شما را قادر می‌کنند تا قدر موقعیت

کنونی تان را بدانید، دیدگاه تان را گسترش می دهند، به شما این امکان را می دهند تا بیشتر و شفاف تر ببینید و مسیرهای تازه ای را در اختیارتان می گذارند. پس خواهشمندم وقت بگذارید و از این سفر لذت ببرید. نیازی به شتاب ندارید. هر بار که فیل را لمس می کنید از این تماس لذت خواهید برد؛ هر بار پنجره ای را می گشایید منظره مقابل را تقدیر خواهید کرد. در این مسیر، گام به گام و لحظه به لحظه، خواهید آموخت که چگونه علی رغم واقعیات خشن، خشنود باشید.

بخش ۱

**پس از سیلی خوردن**



# فصل ۱

## چهار گام

نمی دانم کی شروع شد. نزدیک به تولد چهل سالگی ام، واقعیت به خوبی با من برخورد می کرد، فکر می کردم «شاید زندگی از چهل سالگی آغاز شود!» به نظر می رسید همه چیز بر وفق مرادم است. پس از بیست سال نوشتن و پنج رمان چاپ نشده، سرانجام اولین کتابم به چاپ رسید. کارم را به عنوان درمانگر و مربی زندگی دوست داشتم و حرفه ام در مسیرهای تازه و هیجان انگیز افتاده بود. وضعیت سلامتم خوب بود، ازدواجی استوار و دوستان بسیار خوبی داشتم. اما هیچ کدام از اینها با بزرگترین لذت زندگی ام قابل مقایسه نبود؛ پسر بچه زیبایم که یازده ماهه بود. در طول زندگی ام هرگز احساساتی نیرومندتر از عشق، لذت و دلسوزی والد نسبت به فرزندش، ندیده ام.

مانند بسیاری از والدین جوان، فکر می کردم پسرم زیباترین و باهوش ترین کودک در سراسر دنیا است - و اغلب در مورد زندگی آینده اش، خیال پردازی می کردم. در هر زمینه ای بسیار باهوش تر از من می شود - و برخلاف من در ورزش به مقام های بالا می رسد، در بین همکلاسی هایش محبوب می شود و وقتی بزرگ تر شود، دختران زیادی خاطر خواهش خواهند شد. پس از آن به طور طبیعی به دانشگاه می رود و در حرفه ای سطح بالا مشغول به کار می شود. آه از شگفتی های دنیای خیالی.



زمانی که پسرمان هیجده ماهه بود این مسئله که رشد او طبیعی نیست، من و همسر من را نگران کرد. علاوه بر سایر مشکلات، او نمی‌توانست راه برود و فقط چند کلمه حرف می‌زد. بنابراین او را نزد متخصص کودکان برده و مورد ارزیابی قرار دادیم. متخصص او را به طور کامل بررسی کرد و به ما اطمینان داد که مانند «بیشتر پسرها» رشدش کند است. او گفت که نگران نباشید و اگر چیز دیگری شما را نگران کرد، می‌توانید بازگردید.

سه ماه بعد نگرانی‌های ما به شدت افزایش یافت. پسرمان هنوز بیشتر از چند کلمه حرف نمی‌زد، راه نمی‌رفت و به نظر می‌رسید بخش بسیار کمی از چیزهایی را که به او می‌گفتم، متوجه می‌شود. دو ساعت او را با دقت مورد ارزیابی قرار داد و دوباره گفت هیچ مشکلی وجود ندارد: پسر کوچک ما فقط رشدش کند است. او به زودی راه می‌افتد و هیچ جای نگرانی نیست.

طی دو ماه آینده، نگرانی ما به شدت افزایش پیدا کرد. به نظر می‌رسید پسرمان در بیشتر موارد غرق دنیای خودش است. اکنون نزدیک به دو سال داشت و هنوز به جای راه رفتن با بی‌قراری خودش را به این طرف و آن طرف می‌کشد. او به زحمت به این سو و آن سو می‌رفت. کارهایش بامزه و خنده‌دار به نظر می‌رسید اما ما را دچار مشکل کرده بود. برخی از رفتارهایش عجیب و غریب شده بود مانند چرخاندن کره چشمش، ساییدن دندان‌هایش و خیره شدن از گوشه چشم به خطوط موازی دیوارها و کف اتاق. هنوز هم به سختی صحبت می‌کرد و حتی به نظر نمی‌رسید نام خودش را هم بلد باشد.

بنابراین به متخصص دیگری مراجعه کردیم. او بسیار نگران شد و بی‌درنگ ترتیب ارزیابی کامل با متخصص گفتار درمانی و روان‌شناس را داد. تنها پنج روز مانده به تولد دو سالگی کودک زیبایم، مبتلا به اوتیسم تشخیص داده شد.

دنیایم از هم پاشید. در سراسر زندگی‌ام هرگز چنین دردی را احساس نکرده بودم. اوتیسم واژه‌ای مانند *سرطان* یا *ایدز* است: هرگاه در مکالمات‌تان آن را بشنوید، کاری جز مشمئز شدن از دست‌تان بر نمی‌آید. و وقتی این تشخیص را در مورد فرزند

خودتان بشنوید، مثل این است که کسی چاقویی را در شکم‌تان فرو کرده و دور تا دور می‌چرخاند و به آرامی روده‌هایتان را بیرون می‌کشد.

گریه کردم، هق‌هق زدم، ضجه زدم. نمی‌دانستم که ممکن است تا این حد آسیب ببینم. پیش از این تجربه شکسته شدن استخوان‌هایم را داشتم، بیماری شدید گرفته بودم، شاهد مرگ عزیزانم بودم اما رنج آن وقایع در مقایسه با این مورد، ناچیز بود.



توصیف دکتر الیزابت کوبلر راس از «پنج مرحله سوگ» با نام‌های انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش، مشهور است. اگرچه وی به‌طور ویژه به مرگ و مردن اشاره کرد، این مراحل برای انواع فقدان، شوک، بحران و آسیب نیز به کار می‌رود. با این حال، این مراحل به خوبی مشخص نشده‌اند و نمی‌توان آنها را از هم جدا دانست، بسیاری از مردم تمام مراحل را تجربه نمی‌کنند. همچنین ممکن است این مراحل به ترتیب ثابتی اتفاق نیفتند. آنها در بیشتر موارد به‌طور همزمان روی می‌دهند، ممکن است فروکش کرده، طغیان کنند یا با مرحله‌ای دیگر ترکیب شوند، اغلب به نظر می‌رسد به پایان رسیده‌اند و پس از آن دوباره آغاز می‌شوند.

ممکن است در سیلی‌های واقعی‌تری که هیجان و شدت کمتری دارند، اندوه را تجربه کنید اما بدون شک برای بحران و فقدان‌های حاد، حداقل برخی از این مراحل را طی خواهید کرد بنابراین اجازه دهید نگاهی کوتاه به این مراحل بیندازیم.

«انکار» به رد آگاهانه یا ناآگاهانه یا ناتوانی در پذیرش واقعیت یک موقعیت اشاره دارد. این امر می‌تواند به اشکال مختلف خود را نشان دهد؛ به‌صورت بی‌میلی در صحبت یا فکر کردن در مورد آن موضوع یا تلاش برای وانمود به اینکه آن اتفاق روی نداده است یا سهل‌گیری طوری که انگار آن موضوع واقعیت ندارد - پرسه زدن در اطراف با سرگردانی، داشتن این احساس که این موضوع تنها یک کابوس بوده است.

در مرحله «خشم»، ممکن است از دست خودتان، دیگران یا خود زندگی خشمگین شوید. و البته، خشم خویشاوندان نزدیکی هم دارد که در بیشتر موارد همراه با آن هستند: رنجش، غیظ، غضب، از کوره در رفتن یا داشتن احساسی قوی از بی‌عدالتی یا خیانت.

«چانه‌زنی» به معنی تلاش برای مواجهه معترضانه است طوری که واقعیت تغییر داده شود؛ این موضوع ممکن است شامل هر چیزی باشد؛ درخواست از خدا برای به تأخیر انداختن آن، درخواست از جراح برای تضمین اینکه عمل موفقیت‌آمیز خواهد بود. چانه‌زنی اغلب دربرگیرنده افکار و خیال‌پردازی‌های واهی و پوچ در مورد واقعیت‌های جایگزین است: «اگر/این اتفاق افتاده بود» یا «اگر آن اتفاق نیفتاده بود».

متأسفانه مرحله «افسردگی» اشتباه نام‌گذاری شده است. این نام‌گذاری به معنای تجربه اختلال بالینی شایع شناخته شده به‌عنوان «افسردگی» نیست. بلکه به هیجانات طبیعی غم، اندوه، حسرت، ترس، اضطراب و عدم اطمینان اشاره دارد که واکنش‌های طبیعی انسان به فقدان و آسیب هستند.

در نهایت مرحله «پذیرش» به‌جای کشمکش با شکاف واقعیت یا اجتناب از آن، به صلح با آن اشاره دارد.

ماه‌ها بعد از تشخیصی که در مورد پسرم داده شد، بارها این «مراحل» را از سر گذراندم. در زمان نوشتن این کتاب بیش از سه سال از آن سیلی واقعیت می‌گذرد و در طول این زمان، چیزهای بسیاری آموختم و خیلی رشد کردم. اگرچه اکنون سیلی، خاطره‌ای دور به شمار می‌آید، آن شکاف واقعیت هنوز هم باز است. بنابراین در سراسر این کتاب، سفرم را با شما در میان خواهم گذاشت، تا بسیاری از اصول موجود در این صفحات را نشان‌تان دهم. با وجود اینکه ممکن است کلیشه‌ای به نظر بیاید، اما باید بگویم اگرچه سفرم طولانی، سخت و دردناک بود، بیش‌ازاندازه با ارزش است. در طول مسیر، غم، ترس و خشم زیادی وجود داشت اما مقدار زیادی لذت، عشق و شگفتی هم بود و انتظار دارم که شما هم همین احساسات را در این سفر تجربه کنید.

شکی نیست که شکاف واقعیت شما ممکن است بسیار متفاوت از مال من باشد - و متفاوت از افراد دیگری که می‌شناسید. طلاق، مرگ یا معلولیت؛ بیماری، صدمه یا ضعف؛ افسردگی، اضطراب یا اعتیاد: به نظر می‌رسد هر کدام از اینها متفاوت از دیگری است اما پشت این نقاب‌ها، همه آنها شبیه هم هستند. در هر مورد ما با شکاف عمیقی مواجهیم؛ بین واقعیتی که داریم و واقعیتی که می‌خواهیم. و هرچه این شکاف بزرگ‌تر

باشد درد حاصل از آن بیشتر است. و هرچه درد بیشتر باشد، کمتر می‌توانیم به‌طور مؤثر با آن کنار بیاییم. بنابراین در این کتاب می‌خواهم راهبردی را ارائه کنم که به شما در مقابله با هرگونه شکاف واقعیتی کمک کند، مهم نیست که شکاف چقدر بزرگ یا کوچک است و اینکه موقت است یا دائمی. این راهبرد به شما کمک خواهد کرد که وقتی می‌توانید، شکاف را پُر کنید و وقتی قابل پُر کردن نیست، به رضایت درونی برسید (چه موقت باشد چه دائمی).

به‌طور اساسی این راهبرد شامل چهار گام است:

۱. با خودتان مهربان باشید.

۲. لنگر را ببندازید.

۳. موضع بگیرید.

۴. گنج را بیابید.

اکنون اجازه دهید نگاهی سریع به هر یک از این مؤلفه‌ها ببندازیم.

## گام ۱: با خودتان مهربان باشید

وقتی آسیب می‌بینیم باید با خودمان مهربان باشیم. متأسفانه عمل کردن به این گفته ساده نیست. کارکرد ذهن بسیاری از ما سرسخت، قضاوت‌گر، ناتوان در حمایت و مراقبت یا خود-انتقادگر است (به ویژه وقتی که فکر می‌کنید شکاف واقعیت را خودتان ایجاد کرده‌اید).

همه می‌دانیم که خود-انتقادی به ما کمکی نمی‌کند اما دانستن صرف، آن را متوقف نمی‌کند. رویکردهای محبوب خودیاری مانند به چالش کشیدن افکار منفی یا تکرار عبارات مثبت و تمرین تلقین در دراز مدت برای بسیاری از ما کارآیی ندارد؛ ذهن‌مان همچنان سرسختی، قضاوت‌گری و خود-انتقادی را ادامه می‌دهد. بنابراین باید هنر خود-دلسوزی را یاد بگیریم: چگونه با خود مهربان و ملایم باشیم. باید نحوه