

زندگی با بدن و چیزهایی که از آن بیزارید

رهایی از کشمکش‌های تصویر بدن

با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

فهرست مطالب

۱۰	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه مترجم.....
۱۳	بخش اول: مقدمه: دعوت.....
۲۵	۱ تصویر بدن شما.....
۴۳	۲ رهایی از کشمکش.....
۵۵	بخش دوم: چهار فرصت برای تغییر.....
۵۶	۳ همین جا، همین حالا: حضور در لحظه.....
۸۱	۴ فراتر از کلمات: آن سوی افکارتان را بنگرید.....
۱۰۸	۵ گشودگی: پذیرش غیرقابل پذیرش.....
۱۴۲	۶ بدن شما، خود شما: رسیدن به شناخت خود.....
۱۶۷	۷ شما باید انتخاب کنید: انتخاب جهت.....
۱۸۶	۸ دست پیدا کردن: استفاده از منابع دیگر.....
۱۸۸	نتیجه گیری: دعوت نهایی.....
۱۸۹	درباره نویسندگان.....
۱۹۰	منابع.....
۱۹۲	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....

بخش اول:

مقدمه: دعوت

مادر جوان درست ده دقیقه قبل از رسیدن سرویس مدرسه متوجه شد که دختر هشت ساله اش هانا مدت طولانی است که سر میز صبحانه حضور ندارد. او درحالی که قفل صندلی محافظ فرزند دیگرش را می بست، دخترش را چندین بار صدا زد «هانا؟» هانا عاشق اتوبوس سواری بود. مادر درحالی که به سمت اتاق هانا می رفت به او گفت: «از سرویس جا می مانی عزیزم؟» مادر جوان وقتی به در اتاق هانا رسید همان جا ایستاد و هانا را دید که در آینه به خودش خیره شده است. دخترک ژاکت آبی و پیراهن صورتی که بسیار به آن علاقه داشت پوشیده بود. مادر را که دید به سمتش حرکت کرد و گفت: «مامان! این لباس ها خوب به نظر نمی آیند». مادر پالتو را به سمت هانا گرفت و به او کمک کرد که آن را بپوشد اما هانا ادامه داد: «من در این پیراهن صورتی چاق به نظر می آیم.»

وقتی هانا راهی مدرسه شد، ذهن مادر جوان مورد هجوم افکار متفاوتی مثل: نگرانی های دخترش و تلاش برای درک این نگرانی ها قرار گرفت. فکر کرد که چه چیزی باعث شده هانا برای بررسی ظاهر خود در آینه، صبحانه را رها کند؟ او وقتی خود را در آینه نگاه می کرد دقیقاً دنبال چه چیزی بود؟ او در بدن کوچک خود چه چیز غیرقابل قبولی دیده بود؟ آیا او با پنهان کردن بدن خود زیر ژاکت ضخیم به آرامش می رسد؟ از چه زمانی برای رسیدن به آرامش درونی، تمایل به مخفی کردن بدنش دارد؟ از سوی دیگر، از چه زمانی است که او خود را در آینه با وسواس واری می کند؟ ممکن

است چه کارهای دیگری بکند تا از آنچه در آینه از خود دیده احساس رضایت کند؟

موقعیتی که خودتان را می‌یابید

ما فکر می‌کنیم احتمالاً شما وقتی ماجرایی بالا را خواندید خودتان را در آن موقعیت دیدید؛ چون درمورد تجربه آن دخترک چیزهایی می‌دانید. ممکن است هر چند وقت یکبار از زندگی خود فاصله گرفته باشید تا بتوانید کمر، باسن، موها یا پوست خود را واریسی کنید. شاید با احساس دلسردی و دلهره هنگام دیدن قسمتی از بدن‌تان که تاب تحملش را ندارید آشنا باشید. شاید با نیاز دائم نگاه کردن خود در آینه و برطرف کردن آنچه می‌بینید آشنا باشید (شاید این کار را به صورت خیالی انجام می‌دهید)؛ حتی اگر با انجام این کار احساس تنفر یا افسردگی کنید. ممکن است با احساس راحتی و آرامش بعد دیدن خود در آینه آشنا باشید.

شاید برای بعضی از شماها این مسئله چندان جدی نباشد. شاید هم نگران ظاهر خود باشید اما این مسئله هرگز مشکلی در روابط، شغل، سلامتی و یا هر چیز دیگری که برای شما مهم هستند به وجود نیاورده باشد، شاید هم برعکس مشکلاتی برای شما به وجود آورده است. با وجود این ما این کتاب را نوشتیم، چون برای بسیاری از مردم دنیا تصویر بدن یک معضل و مشکل محسوب می‌شود.

امروزه میلیون‌ها نفر بر اساس احساسی که نسبت به ظاهر خود دارند و اینکه ظاهرشان چه طور به نظر می‌رسد زندگی خود را سازماندهی می‌کنند. مردم یک ساعت زودتر از خواب بیدار می‌شوند تا به موهای خود حالت دهند و صورت خود را آرایش کنند. پیراهن مورد علاقه خود را عوض می‌کنند؛ چون آن‌طور که دوست دارند به نظر نمی‌رسند یا اینکه تمرین‌های تناسب اندام خود را به ناهار خوردن با دوستان خود ترجیح می‌دهند. برخی تظاهر به بیماری می‌کنند تا غذایی نخورند تا کسی از غذا نخوردن‌شان تعجب نکند. برخی خود را از نگاه افرادی که برایشان مهم هستند دور نگه می‌دارند تا مجبور نباشند به این مسئله فکر کنند که آن‌ها درمورد ظاهرشان چه نظر و فکری دارند.

این طور نیست که تغییر انتخاب لباس، منصرف شدن از ناهار خوردن با دوستان یا پرهیز از گفت‌وگو با دیگران مشکلی داشته باشد. درواقع، مشکل‌ها از زمانی شروع

می‌شود که شخص نتواند لباسی انتخاب کند. امروزه میلیون‌ها نفر درگیر مهار و مدیریت احساساتی هستند که نسبت به بدن‌شان دارند، البته نه به این دلیل که دوست دارند این‌طور زندگی کنند بلکه به این دلیل که آن‌ها نمی‌توانند روش دیگری برای زندگی کردن در پیش بگیرند.

انتخاب! یک مسئله عجیب و سرگرم‌کننده. مردم برای هزارسال است که درمقام روشنفکر درمورد وجود داشتن یا نداشتن انتخاب با هم بحث و تبادل نظر می‌کنند. آیا هرکاری که انجام می‌دهیم از پیش تعیین شده است یا ما آزادانه حق انتخاب برای اقدامات خود داریم؟ صرف‌نظر از باورهای شما در این خصوص، ما نمی‌خواهیم درمورد وجود داشتن یا نداشتن حق انتخاب بحث کنیم. آنچه ما به آن علاقه‌مندیم تجربه انتخاب و تجربه رهایی و آزادی است.

بیا بید مکتی کنیم تا درمورد مقصودمان کمی با شما صحبت کنیم. لحظه‌ای از زندگی‌تان را به یاد بیاورید که نه تحت فشار زندگی، نه در تنگنا و نه در مضیقه بودید بلکه احساس رهایی می‌کردید؛ ممکن است این لحظه همین چند روز اخیر باشد یا اینکه برای به یاد آوردن آن مجبور شوید به حافظه خود رجوع کنید. ممکن است لحظه‌ای را که به یاد می‌آورید یک روز مهم از زندگی‌تان باشد یا یک لحظه ساده مانند استشمام رایحه‌ای که شما را به یاد بهار یا مادر بزرگ‌تان می‌اندازد. چیزی که دنبال آن هستید می‌تواند هر لحظه‌ای باشد که در آن احساس رهایی می‌کنید، لحظه‌ای که شما مایلید آن را انتخاب کنید.

ما مصمم هستیم و از شما می‌خواهیم همین حالا این کار را انجام دهید. درواقع، ممکن است هر زمان که این کتاب را دنبال می‌کنید، طبق عادت خود از یک دفتر یادداشت یا از دفترچه یادداشت تلفن همراهمان استفاده کنید. ما از اول تا پایان کتاب از شما دعوت می‌کنیم که به افکار، احساس‌ها و خاطره‌های خود توجه کنید و هر آنچه را که ملاحظه کرده‌اید، یادداشت کنید. گاهی ممکن است به نکته‌ای برسید که نیاز باشد آن را بنویسید. امیدواریم این کتاب کوچک بتواند در طول این مسیر به شما یاری برساند.

نکته مهمی که باید درمورد این کتاب بدانید این است که خواندن مطالبی که به شما آموزش می‌دهد تا کارهای خود را متفاوت با گذشته انجام دهید، به تنهایی کافی نیست و

تغییر زیادی را ایجاد نخواهد کرد. حدس ما این است که شما این کتاب را در دست دارید چون به راهکارهایی که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد یا کارهایی که می‌توانید آن‌ها را به شکل دیگری انجام دهید، فکر کرده‌اید. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک می‌کند تا از مرحله فکر کردن به مرحله عمل وارد شوید. همه چیز به شما بستگی دارد. ما از شما دعوت می‌کنیم تا برای چند لحظه خواندن را متوقف کنید و از تجزیه و تحلیل و اندیشیدن در مورد مسائل دست بردارید. یک نفس عمیق بکشید و کاری را که در ادامه از شما درخواست می‌شود، امتحان کنید:

لحظه‌ای را به یاد بیاورید که احساس رهایی و آزادی می‌کردید. چشم‌های خود را ببندید و پنج نفس عمیق و آرام بکشید گویی در همان لحظه نفس می‌کشید، اجازه دهید که آن لحظه تمام وجودتان را دربرگیرد.

آن لحظه را انتخاب کردید؟ اگر نه، بازگردید و چشمان خود را ببندید و یک نفس عمیق بکشید و ببینید می‌توانید لحظه‌ای که احساس رهایی داشتید را به یاد بیاورید. زیاد نگران انتخاب لحظه ایده‌آل یا عالی در زندگی‌تان نباشید. فقط به ذهن‌تان اجازه دهید آزادانه در هر لحظه‌ای که در آن احساس رهایی می‌کردید حضور یابد و همان‌جا مستقر شود.

حالا، بدون اینکه اجازه دهید احساس رهایی از شما دور شود، فکر کنید که می‌توانید زندگی‌تان را پر از لحظه‌های این چنینی کنید، لحظه‌هایی که با خواست و اراده خودتان انتخاب کرده‌اید. تصور کنید می‌توانید مجموعه‌ای از آن لحظه‌ها را کنار هم قرار دهید تا سفر زندگی‌تان را بسازید. آیا این همان چیزی است که می‌خواهید؟ یا چیزی است که مایلید برایش تلاش کنید؟ لحظه‌ای فکر کنید که این حس رهایی ممکن است چگونه باشد. اگر چنین افکاری دارید مثل: *بعید است، سخت است و یا ممکن است من واقعاً به رهایی اهمیت ندهم*، در این صورت به این افکار توجه کنید و اینکه چقدر سخت است زندگی متفاوتی را تصور کنید.

اکنون، بار دیگر از شما دعوت می‌کنیم تا خواندن کتاب را متوقف کنید، نفس عمیق و آرام بکشید و لحظه‌ای را به یاد بیاورید که در آن احساس تنگنا و کمبود می‌کردید.

لحظه‌ای را به یاد بیاورید که خود را گرفتار می‌یابید. چشمان‌تان را ببندید و واقعاً خود را در آن موقعیت ببینید. پنج نفس عمیق و آرام بکشید، گویی که در همان لحظه نفس می‌کشید و اجازه دهید که آن لحظه تمام وجودتان را دربر بگیرد.

آن لحظه را انتخاب کردید؟ شاید متوجه شده باشید که پیدا کردن لحظه‌ای در یکی از آن دو موقعیت که بیان شد، کمی سخت‌تر باشد. شاید بخواهید از این مرحله کمی جلوتر بروید. به یاد داشته باشید این فقط یک دعوت است. برای ما جالب است بدانیم که آیا دعوت برای به یاد آوردن چیزهای سخت و دشوار، بخشی از همان چیزی است که به ما کمک می‌کند تا به حرکت در آییم؟

بنابراین، در آن لحظه‌ای که گرفتار شده بودید و پنج نفس کشیدید؛ به چه چیزی توجه کردید؟ در آن لحظه، زندگی چقدر جاری بود؟ برای نفس کشیدن، چقدر فضا وجود داشت؟ وقتی لحظه گرفتاری را به یاد می‌آورید چه افکار و احساساتی دارید؟ آیا این لحظه‌ها شبیه به مسئله‌ای است که تا به حال از آن اجتناب کرده‌اید؟ آیا بند بعدی مشکل گشا خواهد بود؟

توجه کنید که فقط در آن چند لحظه که ده نفس کشیدید، توانستید رهایی و محدودیت را تجربه کنید. بدون اینکه چیزی در جهان تغییر کند شما از لحظه رهایی به لحظه محدودیت حرکت کردید. قرار نیست که ما فقط درباره افکار و احساساتی که در آن لحظه داشتید صحبت کنیم. ما نمی‌خواهیم درباره افکار طاقت فرسا و افکار آسوده و یا تفاوت بین خوشی و رنج صحبت کنیم. شما می‌توانید لحظه‌ای از رهایی را به یاد بیاورید که در آن رنج بزرگی را به شکل ناامیدی یا پشیمانی تجربه می‌کردید. در حقیقت، ممکن است در آن لحظه رهایی که قبلاً آن را به یاد آوردید ریشه اصلی آسیب دیدگی را احساس کرده باشید. نکته مهم این است که به نظر می‌رسد بین تجربه رهایی و معنای واقعی رهایی ارتباطی وجود نداشته باشد. با کمی فکر می‌توانید افرادی را به یاد بیاورید که زمینه انجام دادن هرکاری که خشنودشان می‌کند، داشتند اما باز هم درگیر نوشتن الکل، کاهش وزن، کار افراطی و یا تلاش برای تغییر شخصیت خود هستند. افراد بسیاری هستند که تنها بخش اندکی از نیازهای آنها برطرف شده اما هنوز قادر به زندگی هستند.

در واقع، این طور نیست که تجارب دوران کودکی، ژنتیک، جایگاه برتر و عالی یا موقعیت ستاره‌ها بتوانند لحظه‌های را به وجود آورند. به نظر می‌رسد که مردم می‌توانند رهایی و آزادی را پیدا کنند، می‌توانند معنا و هدف را در درون زندگی خود بیابند. ما این کتاب را نوشتیم چون برای افرادی که در زندگی خود دنبال رهایی و آزادی هستند و افرادی که با بدن‌شان دست به گریبان و کشمکش هستند، ارزش قائلیم. اگر در مورد آن کشمکش چیزی می‌دانید و اگر آماده برای کارهای متفاوت هستید، بفرمایید.

چه چیزی شما را به اینجا کشاند؟

چه چیزی شما را به سمت کتابی کشاند که در مورد آرزوی ما برای رهایی و آزادی شما است؟ به نظر می‌رسد این اولین بار نیست که به این فکر افتاده‌اید تا در مورد کشمکش‌هایی که با ظاهرتان دارید، کاری انجام دهید. همچنین حدس می‌زنیم خواندن این کتاب، اولین کاری نیست که امتحان کرده‌اید، کارهایی که راحت‌تر از مطالعه کتاب خودیاری است و کارهای دیگری از این قبیل را امتحان کرده‌اید.

اگر شما هم مثل بسیاری از خوانندگان ما هستید، می‌توانید تعدادی از کارهایی را که برای خلاص شدن از مشکلات تصویر بدن انجام داده‌اید، نام ببرید. شروع کنید و اجازه دهید تعدادی از آن‌ها را به یاد بیاورید. وقتی متوجه می‌شوید که با بدن خود در حال کشمکش هستید چه می‌کنید؟

بیشتر کارهایی که اغلب مردم انجام می‌دهند، به دو دسته تقسیم می‌شود: یک: تغییر ظاهر خود. دو: تغییر احساسی که به ظاهر خود دارند. ممکن است سعی کرده باشید که حواس‌تان را از ظاهرتان پرت کنید، افکار مربوط به ظاهرتان را از خود دور کنید و یا خود را متقاعد کنید که این کارها را کنار بگذارید، چون نباید زیاد نگران ظاهر خود باشید. شاید هم تلاش کرده‌اید که نقص‌های خود را پنهان کنید و یا دارودرمانی، رژیم درمانی، عمل جراحی و تمرین‌های ورزشی را نیز امتحان کرده باشید. ممکن است فکر کرده باشید اگر فقط یک بار برای همیشه ظاهر خود را تغییر دهید، می‌توانستید زندگی خود را ادامه دهید. دقایقی وقت بگذارید و به اقدامات ذهنی و هیجانی خود فکر کنید.

همچنین ممکن است به این فکر کرده باشید پاسخ نهایی و قطعی که همیشه دنبال آن

بوده‌اید در عمق این کتاب نهفته است، دقیقاً همان کاری که هنوز آن را امتحان نکرده‌اید تا با استفاده از آن از افکار و احساسات وحشتناکی که در مورد بدنتان دارید خلاص شوید.

اگر این کتاب را به عنوان یک خودیاری پذیرفته‌اید، امکان به اشتراک گذاشتن راه‌حل با شما وجود دارد. ما کار خود را با بیان اینکه تصویر بدن چه طور شکل می‌گیرد و چگونه جهت می‌گیرد، شروع می‌کنیم. ممکن است از شما بخواهیم فکر کنید و به یاد بیاورید که کجا یاد گرفته‌اید بدن خود را قضاوت کنید و به آن قضاوت‌ها واکنش نشان دهید. ما راهکارهای متفاوتی را برای بهبود تصویری که از بدنتان دارید، ارائه می‌دهیم. همچنین، شما را تشویق خواهیم کرد تا به نحوه گفت‌وگوی درونی در مورد بدنتان و اینکه این مطالب از کجا آمده است بیانیشید. ما به شما تمرین‌های آرام‌سازی را آموزش می‌دهیم تا هر زمانی که دچار تنش شدید، از آن به منظور بازیابی آرامش استفاده کنید. همچنین به شما توصیه می‌کنیم که روی ویژگی‌هایی از خود که آن‌ها را دوست دارید، متمرکز شوید و یا چیزهایی که از ظاهر مهم‌تر هستند به خود یادآور شوید. ممکن است به شما روش‌های جدیدی آموزش بدهیم تا بتوانید از بدن خود لذت ببرید. ما نکته‌های متفاوت، جدید و ترفندهای ذهنی بسیاری را به شما یاد خواهیم داد تا با استفاده از آن‌ها بتوانید ظاهر خود را دوست داشته باشید. در واقع، کاری شبیه به دوران کودکی‌تان که مقابل آینه می‌ایستادید و سعی می‌کردید تا از ظاهرتان خوشتان بیاید.

فکر می‌کنید هنگامی که شما در حال تلاش برای دوست داشتن ظاهر خود هستید، سرفصل زندگی شما کجاست؟ چه طور دنبال ارزش‌های زندگی‌تان هستید؟ رهایی و آزادی که می‌شناسید و هنوز هم دنبال آن هستید، کجاست؟ بیشتر مردم به این سوال‌ها، چنین پاسخ می‌دهند: *اگر فقط بتوانم بدون تنفر از خود، در آینه نگاه کنم آنگاه می‌توانم به دنبال آن زندگی‌ای که خواهانش هستم بروم.* شما می‌توانید شغل مورد نظرتان را به دست بیاورید یا در کلاسی که دوست دارید، شرکت کنید یا گفت‌وگوی موردعلاقه خود را با دیگران داشته باشید. اکنون می‌توانید امیدوار باشید رهنمود نهایی که در فصل ۷ نهفته شده است، به شما کمک کند تا از احساسات بدی که به بدن خود دارید، خلاص شوید تا بتوانید به زندگی خود ادامه دهید.

در ابتدا باید اعتراف کنیم: این کتاب در پی تغییر احساس در مورد بدنتان یا اینکه چه طور خوب به نظر برسید، نیست. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد که بدن خود را دوست داشته باشید. درواقع، شما به چنین توصیه‌هایی نیاز ندارید. اگر این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کرد که احساس بهتری داشته باشید یا ظاهرتان بهتر به نظر بیاید یا زندگی بهتری داشته باشید، شما این کتاب را نمی‌خواندید. راه دیگری برای رهایی از این کشمکش وجود دارد. البته راهی که به تغییر نوع نگاه و احساس در مورد خودتان بستگی نداشته باشد.

خُب نظرتان چیست؟

آنچه ما در مورد آن می‌خواهیم صحبت کنیم مناسب همه نیست. این کار شامل رها کردن بسیاری از کارهایی است که می‌دانید چه طور انجام می‌گیرد و اینکه شما آن را چه طور انجام می‌دهید. اکنون شما چگونه متوجه می‌شوید که آیا این کتاب برای شما مناسب است؟ برای فهمیدن این موضوع، باید این سوال‌ها را از خودتان پرسید: آیا از اینکه کشمکش‌های ذهنی، زندگی‌تان را مختل کرده، خسته شده‌اید؟ بیشتر خود را در کجا تصور می‌کنید؟ در آن زندگی که آرزویش را دارید؟ یا در زندگی کنونی خود؟ از همه مهم‌تر آیا حاضرید برای خلاص شدن از این کشمکش‌ها، کارهایی را که در این کتاب از شما می‌خواهیم، انجام دهید حتی اگر دقیقاً مطمئن نباشید که چه طور هستند؟

جایی که ممکن است بروید

ما فکر می‌کنیم در اطراف شما فرصتی برای زندگی‌ای که خواهان آن هستید وجود ندارد؛ نه آن زندگی که مادر، برادر، شریک زندگی و یا معلم کلاس دوم برای شما می‌خواهند و نه آن زندگی که ما برای شما انتخاب می‌کنیم. صراحتاً اعلام می‌کنیم مشتاقیم که بدانیم شما چه زندگی را برای خود انتخاب می‌کنید، زندگی‌ای که به سمت آن دست دراز می‌کنید و شهامت آن را دارید که از همه امکانات آن بهره‌مند شوید. زندگی‌ای که برای آن ارزش قائل هستید و برایش تلاش خواهید کرد. زندگی‌ای که می‌توانید رهایی و