



مداخلات
شناختی-رفتاری
برای
نگرانهای
وجودی

رویکردی یکپارچه نگر به سلامت روان

فهرست مطالب

۹ درباره کتاب
۱۱ ویراستاران
۱۳ CONTRIBUTORS
۱۵ مقدمه
۱۹ بخش اول: مسائل مقدماتی
۲۰ وجودگرایی و مشکلات ناشی از وجود داشتن
۳۳ جایگاه وجودگرایی در درمان شناختی-رفتاری معاصر
۵۷ بخش دوم: مرگ
۵۸ مرگ آگاهی و نظریه مدیریت وحشت
۸۳ ترس از مرگ و ارتباطش با سلامت روان
۱۰۳ رویکردهای خلاقانه برای درمان اضطراب مرگ
۱۲۵ بخش سوم: انزوا
۱۲۶ انزوای وجودی: نظریه، یافته‌های تجربی و ملاحظات بالینی
۱۴۸ انزوا، تنهایی و سلامت روان
۱۶۹ تجویز اجتماعی: مروری بر ادبیات
۱۸۷ بخش چهارم: هویت
۱۸۸ هویت و شجاعت بودن: از کیرکگارد تا کووید-۱۹
۲۰۴ هنوز هم می‌توان معنای درون را دید: نقش خود و نگرانی‌های مربوط به هویت در آسیب‌شناسی روانی
۲۲۴ شفاف‌سازی هویت و خود در چارچوب CBT
۲۴۷ بخش پنجم: آزادی
۲۴۸ آزادی، مسئولیت و گناه
۲۶۷ پتانسیل‌های تحقق نیافته، پشیمانی و ارتباط آنها با افسردگی و اختلالات مرتبط

بازبینی گذشته و درمان احساس پشیمانی و گناه وجودی ۲۸۲

بخش ششم: معنا ۲۹۷

نیاز به معنا ۲۹۸

بی‌معنایی، افسردگی و خودکشی: مروری بر شواهد ۳۱۲

رها کردن معنا و خلق معنا: نقش درمان اکت در کمک به افراد برای رویارویی با نگرانی‌های وجودی و زیستن

یک زندگی پر نشاط ۳۳۵

واژه‌نامه ۳۶۰

بخش اول
مسائل مقدماتی

وجودگرایی و مشکلات ناشی از وجود داشتن

جرارد کوپرس

چکیده در این فصل مقدماتی، جنبش فلسفی وجودگرایی را به ویژه با نگاهی به موضوع هستی یا وجود انسان مورد بحث قرار می‌دهم. این واقعیت که چیزی فراتر از هستی ما به ما داده نمی‌شود، و اینکه همه چیز به ما بستگی دارد، فقط نشان‌دهنده وضعیت آزادی نیست، بلکه همانطور که سارتر (مقالاتی در باب وجودگرایی. گروه انتشارات کارول، سیکوکس، ۱۹۹۹) می‌گوید، یک وضعیت بسیار ناراحت‌کننده است. در این فصل عمدتاً دربارهٔ نیچه، سارتر، هایدگر و یاسپرس بحث می‌کنم و به تأملات مهمی از تولستوی نیز اشاره می‌کنم. هستی ما با آنچه که در پیرامون وجود ما قرار دارد مشخص می‌شود، مانند مرگ و نیز دیگران. بنابراین ما با چیزی که نیستیم تعیین می‌شویم، و این همان چالش وجودی ما است که به شیوه‌ای اصیل با جهان ارتباط برقرار کنیم.

Keywords Nietzsche · Sartre · Heidegger · Jaspers · Tolstoy · Existentialism · Death · Authenticity · Atheism · Truth

۱ مقدمه

در این فصل مقدماتی به برخی از رویکردهای مهم نظری در جنبش فلسفی معروف به وجودگرایی می‌پردازم. من در اینجا به صورت گزینشی به برخی از اندیشمندان این جنبش پرداخته‌ام و بنابراین همه آنها را پوشش نداده‌ام. هدف این فصل در واقع معرفی آن دسته از مبانی وجودگرایی است که بیشترین ارتباط را با موضوع این کتاب دارد. پس تمرکز من بر اندیشه وجودی دربارهٔ مشکلات پیرامون وجود یا هستی است و می‌خواهم بدانم که متفکران مختلف وجودی چگونه به مسائل اخلاقی، اجتماعی و هستی‌شناختی مرتبط با این ایده پرداخته‌اند: ما به دنیایی پرتاب شده‌ایم که هیچگونه معنا، ارزش و یا حقیقت مطلقى جز آنچه ما انسان‌ها خلق می‌کنیم ندارد. در این زمینه، به ویژه به آرای نیچه، سارتر، هایدگر و یاسپرس با تأملاتی تکمیلی در باب مرگ/ایوان/ایلیچ (اثر تولستوی) می‌پردازم. من به طور ویژه، مسائل مرتبط با احساس قوی آزادی و مسئولیتی که وجود ما با خود به همراه دارد، و همچنین مسائلی که در مرز وجود ما قرار دارند یعنی هم محدودیت‌ها یا مرزهای وجود و هم دیگران را بررسی می‌کنم. هم هایدگر (۱۹۶۲) و هم یاسپرس (۱۹۶۳، ۱۹۷۱) از این موضوع به

عنوان بودن در جهانی بحث می‌کنند که خود (self) -یا هستی (یا « هستی-در-آنجا» یعنی همان دازاین)- از طریق رابطه‌اش با آنچه که (علی‌الظاهر) وجود ندارد، تعیین می‌شود. برای تشریح این جنبش نظری که از طریق مرزها یا محدودیت‌های وجود ما را به درک خودمان می‌رساند، ابتدا به بحث نیچه دربارهٔ حقیقت، و انتقادهای او به تفکر دوگانه‌نگری که ویژگی بارز سنت فلسفهٔ غرب است، می‌پردازم.

۲ حقیقت به مثابهٔ بیماری

به نوعی می‌توان آرتور شوپنهاور (۱۸۶۰-۱۷۸۸) را سرآغاز وجودگرایی دانست که به ویژه با این ایده‌اش که زندگی معنایی ندارد، تأثیر عمیقی بر فردریش نیچه (۱۹۰۰-۱۸۴۴) گذاشت. به منظور درک اهمیت و ماهیت رادیکال دیدگاه نیهیلیسم، باید آن را به لحاظ تاریخی در بافتار جامعه و همچنین سنت فلسفی غرب قرار داد. در واقع، اگر در نظر نگیریم که فلسفهٔ غرب به طور تاریخی بر حقیقت عینی تأکید کرده و به جستجوی آن پرداخته است، ممکن است رادیکال بودن این ایده‌ها نادیده گرفته شود. از افلاطون (که همه می‌دانیم این عقیده را مطرح کرد که سایه‌هایی که ما آنها را به عنوان واقعیت تلقی می‌کنیم، توسط یک واقعیت حقیقی، یک حقیقت مطلق الهی متشکل از اشکال ایجاد می‌شوند) تا دکارت (که پایهٔ واقعی همهٔ علوم را در عبارت «می‌اندیشم پس هستم» یافت) این داستان غالب وجود داشته است که حقیقت وجود دارد و عقل و قوهٔ خرد می‌تواند ما را به کشف حقیقت رهنمون سازد. در آرای افلاطون و دکارت دوگانگی ذهن و بدن را نیز درمی‌یابیم. از نظر افلاطون، این روح (روان) است که پس از مرگ بدن به حیات خود ادامه می‌دهد، در حالی که از نظر دکارت، این ذهن است که کاملاً مستقل از بدن است (ن.ک به لوهده، ۲۰۰۵ و اسکریبک، ۲۰۰۱). دکارت با عبارت معروف «من می‌اندیشم پس هستم» خود، قبل از هر چیز ما را به عنوان یک موجود متفکر تعیین کرد. وجودگراها اولین فیلسوفانی نبودند که این تاریخ و سنت غالب از زمان افلاطون تا دکارت را به چالش کشیدند. ما می‌توانیم صداهای مختلفی را در یونان باستان پیدا کنیم، مانند هراکلیتوس (ن.ک به کُرد و مکیرهان، ۲۰۱۱) که به شیوه‌ای غیر دوگانه و اغلب متناقض اندیشه‌ورزی می‌کند: با این جملهٔ معروفش که ما متوجه می‌شویم که می‌توانیم و نمی‌توانیم دو بار در یک رودخانه قدم بگذاریم. نیچه (۱۹۹۴) استدلال می‌کند که تاریخ فلسفه اغلب چنین آراییی را که در روایت افلاطون نمی‌گنجد، سرکوب کرده است (همچنین ن.ک به سویفت، ۲۰۰۵). نیچه در این زمینه به طور خاص به فلسفهٔ دموکریتوس اشاره می‌کند. طبق نظرات نیچه، فیلسوفان غالب مانند افلاطون دستور سوزاندن کتاب‌های دموکریتوس را دادند. هرچند که اظهارات نیچه در اینجا بی‌شبهات به تئوری توطئه نیست، اما نکتهٔ مهمتر این است که تاریخ فلسفهٔ غرب نشان می‌دهد که این فلسفه در جستجوی حقیقت بوده است و این کار را بر اساس

تفکر دوگانه انجام داده است. تفکر دوگانه تا آنجا محدود می‌شود که تقابل‌هایی مانند حقیقت و باطل، خوب و بد، خیر و شر، ذهن و بدن و انسان و حیوان ایجاد می‌کند که همیشه همراه با هم به کار می‌روند و یکی به دیگری معنا می‌دهد.

در مقابل این پس‌زمینه جستجوی حقیقت و یقین، زمانی که نیچه (به پیروی از شوپنهاور) فریاد می‌زند که حقیقتی وجود ندارد و این جستجوی حقیقت نشانه ضعف و بیماری ماست، یک گسست رادیکال از پس‌زمینه غالب فلسفه سر برمی‌آورد. نیچه در عصری این اظهارات را مطرح می‌کند که قدرت (سیاسی، فلسفی، علمی و اخلاقی) کلیسا افول کرده است. نیچه (۲۰۰۱) در مورد «دیوانه‌ای» می‌نویسد که همچنان به خدا اعتقاد دارد. البته جامعه او هنوز عمدتاً مسیحی بود، اما در آن زمان، کلیسا قدرت سیاسی خود را از دست داده بود. کلیسا عمدتاً میدان را به علم باخته بود (اگرچه داروین در اثرش، «خاستگاه گونه‌ها» هرگز به صراحت از انسان به عنوان اخلاف میمون‌ها یاد نمی‌کند)، اما قدرت‌های فلسفی و به ویژه اخلاقی هنوز پابرجا بودند. این نشان می‌دهد که قیام علیه نظام‌های سیاسی و باورهای علمی آسان‌تر از قیام علیه ایده‌های فلسفی و ارزش‌های اخلاقی است، چرا که این دو مورد کاملاً شخصی هستند و به کنه این موضوع می‌رسند که ما چه کسی هستیم و چه کاری باید یا نباید انجام بدهیم.

با وجود این، نیچه (۲۰۰۱) می‌خواست آخرین سنگ‌های باقی‌مانده از کلیسا را نیز در هم بشکند. او استدلال کرد که ما در یک وضعیت گله‌ای زیست می‌کنیم که خودمان فکر نمی‌کنیم و از اندیشیدن به ارزش‌ها ناتوانیم، چه برسد به اینکه ارزش‌هایی برای خودمان خلق کنیم. این کار آسانی نیست، زیرا ما احساس می‌کنیم که به هدف و معنا در جهان نیاز داریم. بنابراین، نیچه استدلال می‌کند که ما از حقیقت و ارزش‌ها همچون یک عصا استفاده می‌کنیم. و مشکل ما دقیقاً همین مسئله است. در این زمینه، نیچه این جمله جالب را درباره فلسفه بیان می‌کند: «تمام فلسفه‌ورزی‌ها تاکنون نه درباره «حقیقت» که درباره چیز دیگری بوده است، بگذارید بگوییم درباره سلامت، آینده، رشد، قدرت، و زندگی بوده است» (نیچه، ۲۰۰۱، ص ۲). ممکن است اینطور به نظر برسد که فیلسوفان درباره حقیقت بحث کرده‌اند و نوشته‌اند، اما در واقع همه چیز درباره خودشان بوده است. یعنی آنها خود را بیان کردند و از نوشته‌هایشان به عنوان وسیله‌ای برای خلق حقیقتی برای حمایت از خودشان استفاده کردند، همچون دارویی برای ناتوانی‌شان در پذیرش این نکته که حقیقتی وجود ندارد. نیچه اصلاً نمی‌خواهد حقایق را بیافریند، و در عوض با سبک شخصی خودش می‌نویسد تا این ایده را بیان کند که حقیقت تماماً یک دیدگاه شخصی یا یک معنا است.

نکته بسیار جالب این است که با اینکه از دست دادن هدف و معنا ممکن است برای بسیاری از مردم بحران ایجاد کند، نیچه اظهار می‌کند که بحران واقعی، اعتقاد به یک خدا، هدف، ارزش و حقیقت

است. نیچه از جایگاهی می‌نویسد که در آن خود را دکترای فلسفه می‌داند که نژاد بشر را بررسی می‌کند. او لقب «فیلسوفِ با چکش» را برای خودش انتخاب کرده است، که در این رابطه صرفاً به یک حرکت تخریب‌گر اشاره نمی‌کند، بلکه به ابزار پزشکی نیز اشاره دارد. با این حال، نیچه درمان نمی‌کند، بلکه مشکلی را تشخیص می‌دهد که بلای جان بشریت است. نیچه با انتقاد به مسئله وابستگی به حقایق عینی، ما را راهنمایی می‌کند تا از گله جدا شویم و به قول خودش «آن چیزی بشویم که هستیم» (نیچه، ۲۰۰۱).

به طور خلاصه، نیچه (۲۰۰۱) به ما می‌گوید که ما بیمار هستیم، او تشخیص دقیق بیماری را به ما می‌گوید، و سپس به ما می‌گوید که با تبدیل شدن به آن چیزی که هستیم، خودمان را درمان کنیم. تبدیل شدن به خودمان نشان‌دهنده ضرورت فرار از ذهنیت گله‌ای است که در آن خودمان نیستیم. به هر حال، همانطور که گفتیم، اندیشه نیچه در دوره ای ظهور کرد که دین به چالش کشیده شده بود. امروزه می‌توانیم ذهنیت گله‌ای را به رفتار توده‌ای خود از لحاظ مصرف، مُد، سیاست و فرهنگ توده‌ای منتسب کنیم. از نظر نیچه، این ذهنیت بیشتر به اخلاقیات مسیحی مربوط می‌شود، اخلاقیاتی که متعلق به پیروانش نیست اما در طول یک تاریخ طولانی به آنها ارائه شده است و در آن مفاهیمی مانند خیر و شر طی فرآیندهای ارتجاعی به وجود آمده‌اند. همانطور که نیچه در «تبارشناسی/اخلاق» بحث می‌کند، اصطلاح «بد» در ابتدا برای افراد فقیر، درس‌نخوانده و بی‌فرهنگ به کار می‌رفت (نیچه، ۱۹۶۸). «خوب» نیز کسی بود که ثروتمند، تحصیلکرده، بافرهنگ، «پاک» و قدرتمند بود. اصطلاح «شر» نیز توسط یهودیان برای اشاره به آزارگران خود معرفی شد و بنابراین «خوب» بودن در مقابل شر بودن و به مثابه مظلوم بودن و نداشتن قدرت معنا شده بود.

در اینجا ممکن است خیلی راحت حرف نیچه (۱۹۶۸) را اشتباه تفسیر کنیم، و معانی یهودستیزانه‌ای از کلامش برداشت کنیم، اما منظور او واقعاً این است که معنای خوب بودن از نظر تاریخی تغییر کرده است و به هیچ وجه معنای مطلق نیست. علاوه بر این، نیچه از ما می‌خواهد که این ایده را که خوب بودن با قرار گرفتن در موضع مظلومیت و ناتوانی همراه است، زیر سؤال ببریم. هر دو اخلاقیات «خوب و بد» و «خیر و شر» فاقد اعتبار و اصالت هستند. معنای خوب و خیر در هر دو مورد از طریق قطب مخالفش مشخص می‌شود، و هر دو مورد نیز ارتجاعی هستند. اینجا ممکن است بگوییم که نیچه ظاهراً بر قدرت تأکید می‌کند و بنابراین راه را به سوی ظلم و استبداد می‌گشاید، اما باز هم چنین تفسیری، منظور نیچه را مخدوش می‌کند. اگر خود ضعف را نشانه خوب بودن فرد بدانیم، باعث می‌شود فرد مطیع و پیرو بماند، در حالی که باید بر ظلم چیره شد. چنین کاری را فقط می‌توانیم از طریق چیره شدن بر خودمان انجام بدهیم؛ خودی که خود واقعی ما نیست.

نیچه (۱۹۶۸) به این نکته اشاره می‌کند که قرار گرفتن در موضع ضعف و ستم‌دیدی با خودش یک چیز بسیار آرام‌بخش به همراه دارد. به یک معنا اینطور به نظر می‌رسد که انگار ما از قدرت خودمان می‌ترسیم. این دقیقاً همان موضوعی است که ژان پل سارتر به آن اشاره می‌کند. او می‌گوید ما از آزادی خودمان می‌ترسیم. او اینگونه استدلال می‌کند که هر کاری که انجام می‌دهیم و هر کسی که می‌شویم کاملاً به خودمان بستگی دارد (سارتر، ۱۹۹۹). تنها چیزی که ما انتخابش نکرده‌ایم همین واقعیت وجود داشتن مان است. اما سیمون دوبووار، شریک عاطفی سارتر، به این مسئله انتقاد وارد می‌کند، چرا که به نظر او زنان (یا جنس زن) در موقعیتی قرار می‌گیرند که به اندازه مردان آزاد نیستند. خانم دوبووار که معتقد است جامعه او را به خاطر زنانگی‌اش با عنوان «دیگری» تعیین کرده است، و به ویژه در سال ۱۹۴۹ که کتاب جنس دوم را منتشر می‌کند، در جایگاه مادر^۱ و زن خانه‌دار قرار دارد. با این حال، دوبووار (۱۹۶۸) از اخلاق وجودگرایانه سارتر استقبال می‌کند که می‌گوید ما نسبت به آنچه که هستیم مسئولیم. او خودش این اخلاق را با پیروی نکردن از هنجارهایی که از پیش توسط جامعه ارائه شده بود، زندگی کرد. او با ازدواج نکردن، بچه‌دار نشدن و دنبال کردن حرفه نویسنده‌اش، خودش شد. او با این کار نه تنها خودش را ساخت، بلکه هنجارهای جنسیتی محدودکننده زنان در آن عصر را به چالش کشید و مدل جدیدی خلق کرد که دیگران می‌توانستند از آن پیروی کنند.

سارتر (۱۹۹۹) تأکید می‌کند که آزادی لزوماً یک هدیه نیست. بلکه در واقع ما همواره از آزادی خود و نیازمان به انتخاب کردن می‌ترسیم. به طور کل ما دوست نداریم دست به انتخاب بزنیم، زیرا هر بار که این کار را انجام می‌دهیم، مسئولیت عواقب این انتخاب بر عهده خود ما است. برای مثال، بسیاری از دانشجویان من در مورد شغل خود و به خاطر گزینه‌های متعددی که با آنها روبرو هستند، اضطراب را تجربه می‌کنند. به خصوص در سال‌های آخر دانشگاه، آنها با این اضطراب مواجه می‌شوند زیرا انتخاب‌های پیش رویشان نامحدود به نظر می‌رسد. در واقع آنها توانستند برای ورود به دانشگاه از بین تعداد محدودی از رشته‌های ارائه شده که متناسب با سوابق‌شان است، یکی را انتخاب کنند. اما بعد از دانشگاه هر چیزی ممکن به نظر می‌رسد.

سارتر نه تنها تأکید می‌کند که ما در قبال خودمان مسئولیم، همچنین معتقد است که ما در قبال دیگران نیز مسئول هستیم. او می‌نویسد: «اگر بخواهم ازدواج کنم و بچه‌دار شوم، حتی اگر این ازدواج صرفاً بر مبنای شرایط یا میل و اشتیاق خودم باشد، من نه تنها خودم، بلکه تمام بشریت را درگیر تک‌همسری می‌کنم» (سارتر، ۱۹۹۹، ص ۲۹۴). اگر من ازدواج را انتخاب کنم، یعنی نهاد یا آداب ازدواج را انتخاب کرده‌ام و مسئول آثار و پیامدهایی هستم که بخشی از این آداب است. سارتر ادامه می‌دهد: «من مسئول خودم و همگان هستم. من با انتخاب کردن خودم تصویر خاصی از انسان خلق می‌کنم. من با

۱ سیلویا بون دوبووار، استاد فلسفه، دخترخوانده سیمون دوبووار است (م).

انتخاب خودم، انسان را انتخاب می‌کنم» (همان). من فقط دست به یک انتخاب شخصی نمی‌زنم، بلکه انتخاب می‌کنم که انسانیت چگونه باشد. این دیدگاه ممکن است در دنیای امروز که برای آزادی تقریباً هیچ محدودیتی وجود ندارد - با این استثنا که اعمال فرد نباید حداقل به طور مستقیم به دیگران آسیب برساند - بسیار رادیکال به نظر برسد. «حق و حقوق» به چنین موضوعی می‌پردازد. سارتر رویکرد بسیار متفاوتی اتخاذ می‌کند که عمدتاً تحت تأثیر ایمانوئل کانت است و بیان می‌کند که در انتخاب خودم، همگان را انتخاب می‌کنم. پس اقدام من باید مطلوب‌ترین اقدام در یک موقعیت خاص باشد. اگر من به عنوان یک مرد دگرجنس‌گرا عاشق یک دختر شوم و تصمیم به ازدواج با او بگیرم، باید برای هر کس دیگری در چنین موقعیتی نیز همین تصمیم را بخواهم.^۱ در اینجا ما شاهد قدرت فلسفه سارتر هستیم: من آزادم، پس می‌توانم به هزار دلیل ازدواج نکنم. شاید نمی‌خواهم ساختارهای خاصی را تأیید کنم، مانند ساختارهایی که ازدواج را محدود به افراد دگرجنس‌گرا می‌داند. شاید من با امر ازدواج که انتظارات خاصی مانند تولید مثل یا نقش‌های جنسیتی ایجاد می‌کند، به مخالفت برخیزم. یا شاید می‌خواهم به دنبال اشکال دیگری از زندگی باشم که توسط نیروهای بیرون از من تعیین نمی‌شوند.

بدین ترتیب ما شاهد فشارها و دشواری‌هایی هستیم که آزادی مورد نظر تفکر وجودی پیش پای ما می‌گذارد. همانطور که سارتر بیان می‌کند: «این بسیار ناراحت‌کننده است که خدا وجود ندارد» (همان، ۲۹۶). تبعیت از الگویی که از قبل مشخص می‌کند که انسان چیست - یا باید چگونه باشد - آرامش‌بخش است. در عوض، نیچه (۲۰۰۱) به ما توصیه می‌کند که از گله پیروی نکنیم و وجود خودمان را بسازیم. بنابراین، ما «محکوم به آزادی هستیم» (همان). از این گذشته، دیدگاه سارتر درباره آزادی به مثابه مسئولیت، واکنش به خشونت است که در جنگ جهانی دوم رخ داد. همچنین در همین عصر و بافتار است که بیان می‌کند من مسئول اعمال دیگران، از جمله خشونتی که در اطرافم رخ می‌دهد، هستم. اگرچه در جنگ جهانی دوم مقاومت‌هایی وجود داشت، اما مردم فرانسه و سایر کشورهای اروپایی تا حد زیادی صرفاً مشاهده‌گر خشونت بودند که در اطرافشان رخ می‌داد. در دنیایی که فاقد ارزش‌های ازلی و مطلق است، هر چیزی امکان دارد، اما این بدان معنا نیست که بگذاریم هر چیزی رخ بدهد. این در جامعه امروزی بدین معناست که اگر جلوی اقداماتی مانند اخراج افراد غیرقانونی، جدایی فرزندان از والدین در مرزها، فقدان خدمات بهداشتی و حتی نبود سرپناه برای مردم، قد علم نکنیم و به مخالف برنخیزیم، ما نیز مسئول این اتفاقات هستیم. در همین رابطه، در دنیای دموکراسی یک واقعیت آشکار وجود دارد: ما تنها نباید سیاستمداران اصولگرایی را مقصر بدانیم که دست به دشمن‌هراسی می‌زنند، بلکه

۱ آنچه را برای خود می‌پسندی برای دیگران نیز بپسند. همانطور که مؤلف می‌گوید، سارتر متأثر از کانت است که معتقد است وقتی می‌خواهیم دست به کاری/اقدامی/تصمیمی بزنیم، بهتر است خودمان را نماینده بشریت بدانیم، طوری که انگار همه به تماشای ما به عنوان الگو نشسته‌اند، در این صورت بهترین اقدام را انجام می‌دهیم (م).