

۱۵۱۰۷۴۱

تاب‌آوری در سیله‌واقعیت

یافتن رضایت‌مندی هنگام مواجهه با موانع و سختی‌های زندگی

نویسنده: راسی هریس

مترجمان: یاسمین قریب، دکتر کتایون دانشوریان

سرشناسه	هریس، راس، ۱۹۶۲ - م.	Harris, Russ
عنوان و پدیدآور	تاب‌آوری در سیلی واقعیت/ نویسنده راس هریس؛ مترجمان محبوبه (یاسمین) قریب، دکتر کتایون دانشوریان.	
مشخصات نشر	تهران: سبزان، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص	
شابک	978-600-117-223-6	
وضعیت فهرست نویسی	فیبا	
یادداشت	عنوان اصلی:	The reality slap, c2012
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.	
عنوان دیگر	سیلی واقعیت: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایتمند بود.	
موضوع	خودداری	
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	Self-help techniques
شناسه افزوده	قریب، محبوبه، ۱۳۶۲ -، مترجم	Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	دانشوریان، کتایون، ۱۳۴۸ -، مترجم	
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ س ۹۴/۵۴ BF۶۲۲	
رده‌بندی دیویی	۱۵۸	
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۵۱۰۵۹	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان فرصت - ساختمان ۵۲ تلفن: ۰۲۴-۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

تاب‌آوری در سیلی واقعیت

یافتن رضایتمندی هنگام مواجهه با موانع و سختی‌های زندگی

• نویسنده: راس هریس

• مترجمان: یاسمین قریب، کتایون دانشوریان

• ناشر: سبزان

• حروف‌چینی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی سبزان

۸۸۳۱۹۵۵۷ - ۸۸۳۴۸۹۹۱ •

• نوبت چاپ: پنجم - ۱۴۰۲

• تیراژ: ۲۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۶۸,۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی آی کتاب www.iiketab.com

شابک ۶-۲۲۳-۱۱۷-۶۰۰-۹۷۸-978-600-117-223-6 ISBN

فهرست مطالب

- مقدمه: سیلی و شکاف..... ۱۱
بیست و دو مرد نابینا..... ۱۵

بخش اول: بعد از سیلی

- فصل اول: چهار قدم..... ۱۹
قدم اول: با خود مهربان باشید..... ۲۴
قدم دوم: لنگر بیندازید..... ۲۴
قدم سوم: موضع بگیرید..... ۲۵
قدم چهارم: گنج را بیابید..... ۲۵
فصل دوم: حضور، هدف و امتیاز..... ۲۹
حضور..... ۳۰
هدف..... ۳۲
امتیاز..... ۳۳
بستر مرگ اسکینر..... ۳۴

بخش دوم: با خود مهربان باشید

- فصل سوم: دست حمایت گر..... ۳۹
دست یافتن به شفقت ورزی با خود..... ۴۶
یک دست دلسوز..... ۴۸
دو مؤلفه..... ۵۰
فصل چهارم: بازگشت به زمان حال..... ۵۱
رابطه..... ۵۲
مانند یک درخت باش..... ۵۴

۵۷.....	فصل پنجم: صدای ارباب.....
۶۰.....	فضای مه‌آلود.....
۶۴.....	هنر توجه کردن.....
۶۷.....	فصل ششم: فیلم را متوقف کنید.....
۷۷.....	فصل هفتم: مشغول زندگی خود باش و رهایش کن.....
۷۹.....	یک نفس بگیرد، آن را حبس کنید و رهایش کنید.....
۸۰.....	نفس بگیرد و تا سه بشمارد.....
۸۳.....	فصل هشتم: شیوه سوم.....
۸۶.....	کنترل کردن یا کنترل شدن.....
۹۲.....	انبساط.....
۹۲.....	یک آزمایش چهار مرحله‌ای.....
۹۵.....	فصل نهم: یک نگاه کنجکاو.....
۹۷.....	افکار، احساسات، هیجانات، عواطف.....
۱۰۲.....	عواطف.....
۱۰۳.....	به احساس خود توجه کنید.....
۱۰۴.....	برای احساس خود اسم انتخاب کنید.....
۱۰۴.....	به درون احساس خود نفس بکشید.....
۱۰۴.....	به احساس خود اجازه ورود دهید.....
۱۰۵.....	حضورتان را بسط دهید.....
۱۰۹.....	فصل دهم: عینک نارضایتی را بردارید.....
۱۱۷.....	فصل یازدهم: حکمت مهربانی.....
۱۱۹.....	تمرینی برای شفقت‌ورزی با خود.....
۱۱۹.....	۱- حضور داشته باشید.....
۱۲۰.....	۲- پذیرش داشته باشید.....
۱۲۰.....	۳- با مهربانی آن را در آغوش بگیرید.....

- ۴- با مهربانی صحبت کنید..... ۱۲۱
- همدردی با کودک درون..... ۱۲۲
- کوچک فکر کنید..... ۱۲۶

بخش سوم: لنگر بیندازید

- فصل دوازدهم: خود را محکم نگه دارید..... ۱۳۱
- لنگر بیندازید..... ۱۳۲
- رشک و حسادت..... ۱۳۴
- احساس تنهایی..... ۱۳۸
- برچسب‌های تشخیصی..... ۱۳۹
- آیا قادر به تشخیص داستان "NGE" هستید؟..... ۱۴۲
- فصل سیزدهم: بازگشت به خانه..... ۱۴۳

بخش چهارم: موضع بگیرید

- فصل چهاردهم: هدف من چیست؟..... ۱۵۳
- یافتن معنا..... ۱۵۷
- فصل پانزدهم: رنج و معنا..... ۱۶۳
- لحظه شیرین..... ۱۶۵
- سه حرف C: رابطه (Connection)، توجه (Care)، و مشارکت (Contribute) ... ۱۶۷
- سه محور عشق..... ۱۶۹
- رابطه و معنا..... ۱۷۰
- فصل شانزدهم: چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟..... ۱۷۳
- فصل هفدهم: چهار رویکرد..... ۱۷۹
- فرمول تاب‌آوری: چهار رویکرد برای هر موقعیت مشکل‌ساز..... ۱۸۰
- ۱- ترک کردن موقعیت..... ۱۸۰
- ۲- ماندن و تغییر دادن آنچه که می‌تواند تغییر کند..... ۱۸۱

۳-ماندن و پذیرفتن آنچه که نمی‌تواند تغییر کند و زندگی کردن مبتنی بر ارزش‌ها ۱۸۲

۴-ماندن، از تلاش دست کشیدن و انجام کاری که شرایط را بدتر کند..... ۱۸۳

فصل هیجدهم: در دست گرفتن زغال داغ ۱۹۱

فصل نوزدهم: هیچ‌گاه دیر نیست ۱۹۷

بخش پنجم: گنج را بیابید

فصل بیستم: این یک امتیاز است ۲۰۵

یافتن قدردانی ۲۰۹

تنفستان را گرمی بدارید ۲۱۲

فصل بیست و یکم: ایستادن و نظاره کردن ۲۱۵

فراغت ۲۱۵

لحظات حضور در زمان حال ۲۱۷

ذهن‌آگاهی صداها ۲۱۸

لیزا و قورباغه‌ها ۲۱۹

حضور با مردم ۲۲۱

حضور با لذت ۲۲۱

فصل بیست و دوم: تبدیل درد به شعر ۲۲۵

پیوست‌ها

پیوست ۱: تکنیک‌های جداسازی و خنثی‌سازی ۲۳۵

تکنیک‌های خنثی‌سازی بصری ۲۳۶

تکنیک‌های خنثی‌سازی شنیداری ۲۳۹

به وجود آوردن تکنیک‌های خنثی‌سازی شخصی ۲۴۰

پیوست ۲: ذهن‌آگاهی تنفس ۲۴۱

پیوست ۳: شفاف‌سازی ارزش‌ها ۲۴۵

نگاهی سریع به ارزش‌هایتان ۲۴۵

مقدمه

♦ سیل 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 بایسیم 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 وخیم 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 فرزندان 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 بالاستعداد و یا خوش‌قیافه نباشیم، چه باید بکنیم؟ اگر بستن این شکاف زمان‌بر و طولانی باشد، چگونه از عهده آن برآییم؟

من یک بار مقاله‌ای می‌خواندم که ادعا می‌کرد تمام کتاب‌های خودیاری^۱ 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^۲ تا براد پیت^۳، 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

1. self-help
2. Bill Gates
3. Brad Pitt

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 اژدها است." در این میان دومین مرد نابینا پاهای فیل را لمس می‌کند و اعتراض می‌کند: "اصلاً شبیه اژدها 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 می‌کنند تشبیه می‌کنم. هر فصل، شما را با یکی از جنبه‌های فیل آشنا می‌کند؛ 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 می‌شود. (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^۱ نامیده می‌شود. ACT یک مدل مبتنی بر اصول علمی برای توانمند کردن و بهبود زندگی انسان است که توسط روان‌شناس آمریکایی، استیون هیز^۲، ایجاد شده است و مبتنی بر مفاهیم ذهن‌آگاهی^۳ و ارزش‌ها است. اگر شما با این مفاهیم و نقش آنها در موفقیت برای روبرویی با چالش‌های زندگی آشنا نیستید، این کتاب به صورت

1. Acceptance and Commitment Therapy

2. Steven C. Hayes

3. mindfulness

تدریجی ولی تمام و کمال شما را با آنها آشنا می‌کند. 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.

فصل‌های این کتاب به نحوی طراحی شده‌اند که نه تنها شما را آماده پذیرش این شیوه می‌کنند، بلکه اعتمادتان را نیز جلب می‌کنند. در بعضی فصل‌ها بازیگوش و بانشاط خواهیم بود و در بعضی دیگر به شدت جدی، و داستان‌های شخصی به شدت عمیقی را با شما در میان می‌گذارم که حتی ممکن است اشک از چشمتان سرازیر کند. من دوست دارم این فصل‌ها را به عنوان پنجره‌هایی که به چشم‌اندازی عالی باز می‌شوند، تصور کنید: آنها شما را قادر می‌سازند که قدرتان 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.