

۱۴۳/۵/۱۴

۱۵۷. ۲۴۵

هوالمیم

از ذهنت بیرون بیا وزندگی کن

قسم به قدم با ذهن آگاهی و پذیرش:
عده برای زندگی، تغییر درد هیجانی،
رهایی از افکار منفی و خود قضاوت گری،
تعهد به موضوع های مهم زندگی، زیستن بر اساس ارزش ها

نوشته استیون هیز - اسپنسر اسد

ترجمه دکتر علی صاحبی - دکتر مهدی اسکندری

قیمت: ۳۷۰۰۰۰ تومان



فهرست

۱۹.....	مقدمه مترجمان
۲۳.....	مقدمه
۲۳.....	روش پذیرش و تعهد (ACT) چیست و چگونه به شما کمک می‌کند؟
۲۷.....	رنج: یک باتلاق روان‌شناختی
۲۹.....	حضور همیشگی رنج انسان ..
۳۲.....	ذهن‌آگاهی، پذیرش و ارزش‌ها
۳۲.....	ذهن‌آگاهی
۳۳.....	پذیرش
۳۴.....	زندگی براساس تعهد و ارزش‌ها
۳۷.....	فصل اول: رنج انسان
۴۱.....	رنج بشر همگانی است
۴۴.....	تمرین: فهرست رنج‌های شما
۴۸.....	مشکلی که با درد مرتبط است
۴۹.....	تمرین: دردها از بین رفتند، حالا چه باید بکنم؟
۵۱.....	مشکلات مرتبط با درد: بازبینی
۵۲.....	زندگی در مسیر ارزش‌ها: یک راه‌حل
۵۳.....	فصل دوم: چرا زبان باعث رنج می‌شود؟
۵۵.....	ماهیت زبان انسان
۵۶.....	این مفهوم کاملاً جدید نیست
۵۷.....	تمرین: هر چیزی را به چیز دیگری ربط دهید
۵۸.....	حتی کودکان نیز می‌توانند این کار را انجام دهند

- ۶۲ مزیت قابلیت‌های زبان انسان
- ۶۲ تمرین: یک پیچ، یک مسواک و یک فندک
- ۶۵ چگونه مهارت‌های سودمند ممکن است منجر به رنج شوند
- ۶۶ چرا زبان ایجاد رنج می‌کند
- ۶۷ سرکوب افکار
- ۶۷ تمرین: خودروی جیب زردرنگ
- ۶۹ تمرین: به افکار خود فکر نکنید
- ۷۰ آنچه در مورد افکار آموختید، در مورد عواطف نیز صدق می‌کند
- ۷۱ گرایش‌های رفتاری و دام افکار
- ۷۱ تا به حال چه می‌کردید؟
- ۷۲ تمرین: جدول راه‌های مقابله‌ای
- ۷۵ مشکلی که با خرس شدن از مشکلی دیگر به وجود می‌آید
- ۷۶ اجتناب از تجربه‌کردن ...
- ۷۷ رتبه‌بندی جدول راهبردهای مقابله‌ای
- ۷۸ قطار ذهن
- ۸۱ فصل سوم: کشش اجتناب
- ۸۳ چرا کاری را که کارساز نیست انجام می‌دهیم
- ۸۷ این احتمال را بپذیرید که اجتناب از تجربه شاید راسخ نباشد
- ۸۹ تله انگشت چینی
- ۹۰ پس چه باید کرد؟
- ۹۱ «مسئولیت‌پذیری» و «توانایی پاسخگویی»
- ۹۱ تمرین: بازی سرزنش
- ۹۴ تمرین: قضاوت درباره تجربیات؛ بررسی آنچه اثربخش است
- ۹۵ ادامه حرکت
- ۹۶ تمرین: اکنون چه فکر و احساسی دارید؟
- ۹۷ فصل چهارم: رها کنید
- ۱۰۰ حتی اگر آن (یک تجربه درونی) را دوست نداری، چاره‌ای نیست! به سراغت می‌آید
- ۱۰۲ پذیرش و تمایل
- ۱۰۳ چرا تمایل؟
- ۱۰۷ تمرین: چرا تمایل؟
- ۱۰۸ تمایل و ناراحتی

تمرین: تمایل به نفس نکشیدن.....	۱۰۸
سؤال «تمایل به تغییر».....	۱۱۲
فصل پنجم: افکار دردسرساز.....	۱۱۵
تولید فکر.....	۱۲۰
تمرین: هم‌اکنون به چه فکر می‌کنیم؟.....	۱۲۱
مزایای بزاق دهان.....	۱۲۲
چرا تفکر، چنین تأثیری دارد؟.....	۱۲۳
اجتناب از تجربه و ترکیب و درآمیختگی (آمیختگی شناختی).....	۱۲۶
فکر کردن منجر به درد و رنج می‌شود.....	۱۲۷
دفترچه یادداشت در مای روزانه.....	۱۲۸
تمرین: برگه ثبت دردهای روزانه.....	۱۳۰
«نگاه کردن به افکار - ود» جای «نگاه کردن از منظر افکار خود».....	۱۳۵
قطار ذهن.....	۱۳۶
تمرین: مشاهده قطار ذهن.....	۱۳۶
فصل ششم: «داشتن یک فکر» در مقابل «بودن یک فکر».....	۱۴۱
جداسازی افکار: تفکیک افکار از مرجع.....	۱۴۶
شیر، شیر، شیر.....	۱۴۷
تمرین: تا حد امکان واژه «شیر» را به سرعت تکرار کنید.....	۱۴۸
ماهیت شرطی تفکر.....	۱۵۰
برچسب زدن به تجربه‌های شخصی همان گونه که هستند.....	۱۵۳
تمرین: برچسب زدن به افکار.....	۱۵۴
آمدن و رفتن افکار را تماشا کنید.....	۱۵۵
تمرین: شناور شدن برگ‌ها در جوی آب.....	۱۵۵
تعیین ماهیت افکار و احساسات.....	۱۵۷
تمرین: توصیف افکار و احساسات.....	۱۵۸
تنوع صداها.....	۱۶۰
توصیف در مقابل ارزیابی.....	۱۶۲
تمرین: بررسی تفاوت بین توصیف و ارزیابی.....	۱۶۳
دیگر تکنیک‌های جداسازی فکر.....	۱۶۶
خلق تکنیک اختصاصی جداسازی افکار.....	۱۶۹
چه زمانی از تکنیک‌های جداسازی افکار استفاده کنیم.....	۱۷۱

فصل هفتم: اگر من آن کسی که فکر می‌کنم نیستم، پس چه کسی هستم؟.....	۱۷۳
توجه کردن به خود مفهوم سازی شده.....	۱۷۶
سه مفهوم خود.....	۱۷۹
خود مفهوم سازی شده.....	۱۷۹
تمرین: بازگویی داستان خودتان.....	۱۸۰
خود به عنوان یک فرایند خودآگاهی پایدار.....	۱۸۴
خود مشاهده گر.....	۱۸۶
خود مشاهده گر شدن.....	۱۸۹
تمثیل شطرنج.....	۱۸۹
همان کسی باشید که هستید، نه آن که نیستید.....	۱۹۰
تمرین: براساس تجربه من آن نیستم.....	۱۹۱
تماس با زمان حال.....	۱۹۳
شروع کنید.....	۱۹۵
تمرین: ردیابی افکار در زمان رفوع.....	۱۹۶
برداشتن گام بعدی.....	۲۰۲
فصل هشتم: ذهن آگاهی.....	۲۰۳
تمرین روزانه.....	۲۰۵
تمرین ها.....	۲۰۸
تمرین: جایی باشید که آنجا هستید.....	۲۰۹
تمرین: قدم زدن در سکوت.....	۲۱۲
تمرین: طبقه بندی کردن.....	۲۱۲
تمرین: خوردن کشمش.....	۲۱۴
تمرین: نوشیدن چای.....	۲۱۵
خوردن ذهن آگاهانه.....	۲۱۶
تمرین: با ذهن آگاهی غذا بخورید.....	۲۱۷
تمرین: گوش دادن به آهنگ سنتی.....	۲۱۸
تمرین: هنگام خواندن این متن نسبت به پاهایتان ذهن آگاه باشید.....	۲۲۰
مراقبه.....	۲۲۱
تمرین: فقط بنشینید.....	۲۲۲
ذهن آگاهی در عمل.....	۲۲۸

فصل نهم: تمایل چه چیز هست و چه چیز نیست؟	۲۳۱
چه چیزی باید مورد «پذیرش» قرار گیرد؟	۲۳۴
تمرین: آنچه باید مورد پذیرش قرار گیرد	۲۳۷
هدف تمایل	۲۳۹
تمایل چه چیزی نیست	۲۴۰
فصل دهم: تمایل: یاد بگیریم چگونه ببریم	۲۵۵
مقیاس تمایل	۲۵۸
پرسیدن	۲۶۱
تمرین: کاربرد مقیاس تمایل	۲۶۳
از مهارت‌های رد استفاده کنید و مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید	۲۶۳
تمرین: جسمانی کردن	۲۶۴
تمرین: فرم دادن به آنچه می‌بینید	۲۶۵
جداسازی مشکل	۲۷۱
تمرین: هیولای حل‌ی	۲۷۲
تمرین: پذیرش در زمان واقعی و بی‌ریک	۲۸۵
فصل یازدهم: ارزش‌ها چه هستند؟	۲۹۳
ارزش‌ها به عنوان مسیرهای منتخب زندگی	۲۹۸
مسیر	۲۹۸
انتخاب	۳۰۰
انتخاب کردن	۳۰۲
ارزش‌ها چه چیزهایی هستند و چه چیزهایی نیستند؟	۳۰۵
ارزش‌ها، اهداف نیستند	۳۰۵
ارزش‌ها با احساسات فرق دارند	۳۰۶
درد و ارزش‌ها	۳۰۷
ارزش‌ها، با دستاورد و نتیجه فرق دارند	۳۰۸
ارزش‌ها به این معنا نیستند که مسیر ما همیشه مستقیم است	۳۰۹
ارزش‌ها به آینده مربوط نمی‌شوند	۳۱۰
ارزش‌ها و شکست	۳۱۱
ارزش‌ها همیشه کامل و بی‌نقص‌اند	۳۱۲
انتخاب ارزش‌ها	۳۱۳

- فصل دوازدهم: ارزش‌های خود را انتخاب کنید..... ۳۱۵
- ارباب‌هایی که شما به آنها خدمت می‌کنید..... ۳۱۷
- تمرین: مجلس ترحیم خود را برگزار کنید..... ۳۱۸
- یک گام به جلو بردارید: حوزه‌های دهگانه ارزش‌ها..... ۳۲۶
- ازدواج/ روابط زناشویی/ روابط صمیمی..... ۳۲۸
- فرزندپروری..... ۳۲۸
- روابط خانوادگی (به‌جز رابطه با همسر و فرزندپروری)..... ۳۲۹
- روابط دوستانه/ روابط اجتماعی..... ۳۲۹
- شغل و حرفه..... ۳۳۰
- حصیلات/ آموزش/ رشد و پیشرفت شخصی..... ۳۳۰
- تفریح/ اوقات فراغت..... ۳۳۱
- معنویت..... ۳۳۱
- مسئولیت‌های شهروندی..... ۳۳۲
- سلامتی/ بهداشت جسمانی..... ۳۳۲
- ارزش‌هایتان را رتبه‌بندی و آزمون کنید..... ۳۳۳
- اقدام متعهدانه..... ۳۳۵
- فصل سیزدهم: اقدام متعهدانه..... ۳۳۷
- برداشتن گام‌های متعهدانه..... ۳۴۰
- ساختن نقشه راه: هدف‌چینی..... ۳۴۱
- هدف‌چینی..... ۳۴۳
- تمرین: کاربرد اهداف..... ۳۴۵
- گام عملی بردارید: اقدامات، گام‌هایی به سوی تحقق اهداف..... ۳۴۸
- تمرین: دستیابی به اهداف از طریق اقدام‌های عملی..... ۳۴۸
- موانع..... ۳۵۰
- تمرین: موانع مورد انتظار..... ۳۵۳
- نقشه‌های متفاوت برای سفرهای مختلف..... ۳۵۴
- طراحی الگو و سرمشق برای یک اقدام مؤثر..... ۳۵۶
- پذیرفتن مسئولیت الگوهای بزرگ‌تری که ایجاد می‌کنید..... ۳۵۶
- شکستن الگوهای رفتاری سخت و انعطاف‌ناپذیری که منافع شما را تأمین نمی‌کنند..... ۳۵۹
- جداسازی از موضوعاتی که هنوز آماده پرداختن به آنها نیستید..... ۳۶۴
- نسبت به ارزش‌های خود هشیار بمانید..... ۳۶۵

۳۶۵.....	زندگی با ارزش.....
۳۶۹.....	این زندگی متعلق به کیست؟.....
۳۷۱.....	جمع‌بندی: انتخاب یک زندگی سرزنده و بانشاط.....
۳۷۹.....	ضمیمه: ارزش‌ها و داده‌های زیربنایی رویکرد پذیرش و تعهد.....
۳۸۱.....	نظریه و اصول زیربنایی.....
۳۸۳.....	نتایج.....
۳۸۴.....	درباره این کتاب.....
۳۸۵.....	درمان مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد.....
۳۸۵.....	آموزش رویکرد پذیرش و تعهد.....
۳۸۶.....	استفاده از این کتاب، به عنوان ضمیمه کمکی یک مداخله روان‌شناختی حرفه‌ای.....
۳۸۷.....	منابع.....
۳۹۳.....	واژه‌نامه.....
۴۰۱.....	موضوع‌نما.....
۴۰۷.....	نام‌نما.....

نویسندگان کتاب از ذهن بیرون بیا و زندگی کن، با مهربانی، علم و آگاهی و شوخ طبعی، راه‌های تفکر جدیدی در خصوص مسائل روانی، به‌ویژه در زمینه رضایتمندی از زندگی را به خوانندگان خود آموزش می‌دهند. ترکیب پژوهش‌های پیشرفته و تمرین‌های آزموده و به اثبات رسیده، این کتاب را به یکی از شگفت‌انگیزترین و برجسته‌ترین کتاب‌های خودسازی موجود تبدیل کرده است. اگر از تمرین‌های روان‌شناختی استاندارد خسته شده‌اید و هنوز از کیفیت زندگی خود ناراضی هستید، این کتاب برای شما یک موهبت خواهد بود.

مارتا بک^۱

این کتاب که در اصل بر مبنای علم و تئوری روان‌شناسی پیشرو و مطابق با آخرین روش‌های علمی است، روشی ابتدایی و سریعاً فراگیر را معرفی می‌کند که می‌تواند قدرت تغییر تجربه‌های زندگی را در ما ایجاد کند؛ چیزی که همه ما به شدت به آن نیاز داریم.

دیوید اچ بارلو^۲

این کتاب ناب را نویسندگانی مشفق و آگاه، براساس ریشه‌های درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد تألیف کرده‌اند و به ما نشان می‌دهند که چقدر برای رها کردن ذهن و رسیدن به ارزش‌های خود در تناقض هستیم. زمانی که از درگیر شدن با فکر رها می‌شویم، می‌توانیم به یک زندگی ارزشمند دست یابیم و به آن نزدیک‌تر شویم. این کتاب به بیماران، درمان‌گران، پژوهش‌گران و مربیانی که به دنبال جزئیات برجسته این رویکرد ارزشمند هستند کمک شایانی می‌کند.

زیندل وی. سیگال^۳

۱. عضو هیئت تحریریه مجله «او» و نویسنده کتاب ستاره شمال و همسر ایدئال خود را بیاید.

۲. استاد دانشگاه در رشته روان‌شناسی، پژوهشگر و مدیر مرکز «اضطراب و اختلالات مرتبط»، دانشگاه بوستون.

۳. رئیس مؤسسه روان‌درمانی مورگان فایرستون، استاد روان‌شناسی دانشگاه تورنتو، نویسنده کتاب درمان شناختی-مبتنی بر ذهن آگاهی برای افسردگی.

یادداشت اسپنر اسمیت

در ابتدا از استیون هیز به سبب دعوت از من برای همکاری در نگارش این کتاب تشکر می‌کنم. همکاری با ایشان برای من بسیار مسرت‌بخش بود. بر این باورم که کارکردن روی این کتاب به شدت زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داده است و از این فرصت ممنونم. همچنین از اعضای خانواده استیون که در طول سفرهایی که به آنجا داشتم پذیرای من بودند، سپاسگزارم.

از همسرم ماری متشکرم که در سراسر این فرآیند حامی و مشوق من بود و با صبر بسیار مرا یاری کرد. او علاوه بر ایجاد فضایی مناسب برای کار بر روی این تحقیق، شب‌های متمادی، به تنهایی، از پسر تازه متولدشده‌مان مراقبت کرد تا من فرصت بیشتری برای استراحت داشته باشم. از کارکنان انتشارات نیوهریسیگر که نقش من در این تحقیق را امکان‌پذیر کردند قدردانی می‌کنم. به‌ویژه از کاترین سوتکر که من را با این پروژه آشنا کرد و متتو مک‌کی، ناشر کتاب، تشکر می‌کنم. همکاری با شما برای من بسیار خوشایند بوده و خواهد بود. در پایان از شما خواننده گرامی قدردانی می‌کنم. امیدوارم تلاش‌هایمان در عرضه این مطالب، تأثیر مثبتی بر زندگی شما داشته باشد.

اسپنر اسمیت

می ۲۰۰۵

مقدمه مترجمان

روان‌شناسی به عنوان علم جدیدی، در سال‌های اخیر رشد و گسترش شگرفی داشته است. یکی از شاخه‌های اساسی این علم «رفتاردرمانی» و کاربردهای گوناگون آن است که امروز با ظهور رویکردهای جدید در قلمرو رفتاردرمانی شاهد موج سوم آن هستیم. این کتاب یکی از شاهکارهای سوم رفتاردرمانی است. مؤلف اصلی کتاب پرفسور استیون هیز، بنیان‌گذار رویکرد موسوم به «پذیرش و تعهد» یا «اکت» است.

این کتاب شاید تنها نوشته پرفسور هیز برای مردم محسوب می‌شود. اگرچه هیز بسیار پرکار و پراثر است، بیشتر آثارش برای گسترش نظریه چارچوب ارتباطی و رویکرد اکت، در حوزه روان‌شناسی تجربی و برای متخصصان نوشته شده‌اند. ضرورت معرفی این رویکرد مفید به همگان و برخورداری عموم مردم، به‌ویژه آنهایی که با رنج‌های روانی دست به گریبان هستند، انگیزه اصلی پرفسور هیز در خلق این اثر بوده است.

او در این کتاب، همانند تعاملات شخصی‌اش، بسیار فروتنانه و با استفاده از زبان تمثیل تلاش کرده است مفاهیم دشوار روان‌شناختی را به زبانی قابل فهم همگان بیان کند. کتاب حاضر اثری نظری یا علمی صرف، برای تبیین پایه‌های پژوهشی رویکرد پذیرش و تعهد نیست، بلکه بیشتر یک اثر کاربردی برای کمک به خواننده و کاهش رنج اوست.

کتاب از یک مقدمه و سیزده فصل و در انتها، جمع‌بندی تشکیل شده است. در این پانزده قسمت با زبانی ساده و ارائه تمثیل‌های فراوان و بجای، زیربنای اصلی رنج روان‌شناختی بشر توضیح داده شده است. خواننده در این کتاب با این واقعیت روبه‌رو

می شود که ذهن همان زبان است و زبان همان تیغ دولبه ای است که همزمان با خدمت های بزرگ به ما، می تواند موجب رنج و بدبختی ما نیز بشود؛ البته اگر ذهن آگاه و هشیار نباشیم. پادزهر این کنش زبانی طبیعی در انسان، تفکیک و جداسازی خود از آنچه زبان به ما القا می کند، گشودگی نسبت به آنچه در درون رخ می دهد، در اینجا و الان بودن یا همان ذهن آگاهی، دیدن خود به عنوان یک بافتار و زمینه، کشف و شناسایی ارزش ها و تعهد به آنهاست.

در این کتاب تمام مراحل دستیابی به یک زندگی سرزنده، بانشاط و ارزش محور، به طور مبسوط و با تمرین های زیاد، توضیح داده شده است. این اثر را شاید بتوان یک کتاب کار خوان... مترجمان، قبل از انتشار کتاب، در کلینیک روان شناسی خود از آن به عنوان یک منبع کمک درمانی استفاده کرده اند و خواندن و انجام دادن تمرین های هر فصل را به عنوان تکالیف بین جلسات به مراجعه کنندگان توصیه کرده اند. نکته جالب برای ما این است که تقریباً تمام مراجعان با کتاب ارتباط گرفتند و تمرین های آن را سودمند یافتند.

بارزترین بخش کتاب، آموزه رمان بخش آن است که می گوید ما از گذشته خود و آنچه بر ما رفته است، اعم از تجاوز... سوء رفتار، حوادث دلخراش، ضربه های عاطفی، خشونت، از دست دادن عزیزان و ناخودآگاهی، ضربه های هولناک و... هیچ راه گریزی نداریم. افکار، خاطرات، احساسات بدنی، هیجانات و... مربوط به این حوادث به طور دائم و پیوسته در قلمرو ذهن ما آمدوشد دار...

کنترل و تمام راهبردهای کنترلی که تاکنون به کار گرفته ایم نیز سودمند نبوده و نخواهد بود؛ ولی ما هنوز فرصت انتخاب داریم. می توانیم انتخاب کنیم که مثل همیشه از تجربه کردن این افکار، احساسات، حالات بدنی، خاطرات و... اجتناب کنیم و در پی تلاش های پرهزینه و البته بیهوده آنها را کنترل کنیم، و به این ترتیب همواره درگیر ذهنمان باشیم و زندگی را از دست بدهیم و یا اینکه انتخاب کنیم به آنچه در ذهنمان می گذرد توجه کنیم، ولی درگیر آن نشویم. به جای آن، همواره با آن افکار، احساسات، حالات بدنی و خاطرات فراموش نشدنی، عملی همسو با ارزش هایمان را انتخاب کنیم، تمام تجارب خوب و بد را بدون هیچ مقاومتی، به طور تمام و کمال در آغوش بکشیم (چرا که تاکنون تلاش برای کنترل و اجتناب از آنها هیچ فایده ای نداشته و هزینه زیادی را نیز به ما تحمیل کرده است).

آموزه های کتاب به طرز عجیبی رهایی بخش است، زیرا به صورت گام به گام به

خواننده می آموزد که به رغم آنچه تاکنون بر او رفته است، مسئولیت دارد که مسیر زندگی خود را انتخاب کند. در دوراهی زندگی یک جاده کم گذر وجود دارد به نام جاده پذیرش و گشودگی، ذهن آگاهی، متمایزسازی و ارزش ها و یک جاده پرگذر به نام جاده اجتناب، در آمیختگی و کنترل، و این شما هستید که باید تصمیم بگیرید تمایل دارید کدام مسیر را انتخاب کنید.

هر مسیری را که انتخاب کنید، مشکلات خاص خود را در پی خواهد داشت. یک مسیر به درد و رنج و زندگی توأم با فلاکت، ولی شاید آشناتر و کم چالش تر منتهی می شود و مسیر دیگر، جاده پرچالش پذیرش، گشودگی و تعهد به ارزش هاست، ولی با تمام سختی هایش شما را به یک زندگی توأم با سرزندگی و نشاط راهبری می کند. انتخاب با شماست. هیچ راه گریزی نیست؛ یکی از جاده ها را باید انتخاب کنید. در این انتخاب کاملاً آزادید و مسرت نیستید که برای یک زندگی غنی، بانشاط و معنادار بپاییزید و دست به انتخاب بزنید.

خواندن این کتاب به همان اندازه که برای خوانندگان غیرحرفه ای سودمند است، برای روان شناسان و مشاوران، روان پزشکان، دیگر متخصصان حوزه سلامت روان نیز می تواند سودمند باشد. ما از خواندن و ترجمه این کتاب فهم عمیق تری نسبت به مفاهیم رویکرد «اکت» پیدا کردیم. امیدواریم برای شما نیز خواندن و عمل به آن سودمند باشد.

در اینجا لازم است از ویراستار فرهیخته کتاب جناب آقای امیرحسین حیدری که با صبوری و دقت نظر عالی، متن را اصلاح و ویرایش و نکات مهمی را گوشزد کردند، تشکر ویژه کنیم. همچنین از جناب آقای دکتر سازمند، مدیر محترم نشر دانژه و همکاران عزیزشان که همواره با روی باز پذیرای ما بوده اند سپاسگزاری می کنیم.

علی صاحبی

مهدی اسکندری

آذرماه ۱۳۹۶

مقدمه

بشر رنج می برد و این فقط به نای درد کشیدن نیست. رنج چیزی بیش از درد است. انسان با اشکال گوناگونی از دردهای روان درگیر می شود: افکار و هیجانات سخت و دشوار، خاطرات ناخوشایند، احساسات و امیال اخواسته. انسان ها به این مسائل می اندیشند، در مورد آنها نگران و آزرده خاطر می شوند، رنج سوس آنها پیش بینی می کنند، و گاهی نیز از آنها می ترسند. اما، با وجود دشوارترین رخدادهای شخصی، شجاعت فراوان، محبت عمیق و توانایی قابل توجهی برای پیشرفت، از خود بروز می دهند.

آدم ها با آنکه می دانند ممکن است در روابط انسانی آسیب ببینند، همچنان با هم دوستی می کنند و به یکدیگر عشق می ورزند. با اینکه می اندر روزی خواهند مُرد، همواره به آینده امید می بندند. ممکن است در مسیر حرکت خود به پوچی برسند، اما به آرمان هایی معتقدند. انسان ها گاهی اوقات کاملاً زنده، حاضر و پایبند هستند.

این کتاب درباره حرکت از رنج به سوی درآغوش کشیدن زندگی است، به جای اینکه صبر کنید تا در نبرد با افکار و احساسات درونی تان پیروز شوید و آن گاه زندگی کردن را شروع کنید. موضوع این کتاب زیستن در زمان حال و زندگی کردن همراه با گذشته خود و در کنار خاطرات، ترس ها و غم ها (و نه زندگی کردن در گذشته و یا در خاطرات) است.

روش پذیرش و تعهد (اکت) چیست و چگونه به شما کمک می کند؟

این کتاب بر مبنای درمان پذیرش و تعهد، یا "ACT" تألیف شده است.¹ روش

1. این کلمه به صورت ACT تلفظ می شود. لطفاً آن را به اختصار به صورت A.C.T. نخوانید.

پذیرش و تعهد نوعی درمان علمی است که به عنوان بخشی از آنچه در درمان‌های رفتاری شناختی «موج سوم» نامیده می‌شود، شناخته شده (هیز، ۲۰۰۴). روش پذیرش و تعهد بر اساس نظریهٔ چارچوب رابطه‌ای (RTF)، یعنی یک برنامهٔ پژوهشی پایه در مورد چگونگی کارکرد ذهن انسان، استوار است (هیز، بارنز - هولمز، روشه، ۲۰۰۱). این پژوهش آشکار می‌کند که بسیاری از ابزارهای ما برای حل مسئله، ممکن است ما را به سوی دام‌هایی بکشانند و موجب رنجش‌مان شوند. بی‌پرده بگویم، انسان‌ها درگیر بازی قدرتمندی هستند که ذهن آنها برای غلبه بر محیط اطرافشان و تسلط بر آن ترتیب داده است، ولی این بازی اولین آسیب را به خود آنان می‌زند.

شاید دقت کرده باشید، بعضی وقت‌ها مشکلات پیچیده‌ای در زندگی به وجود می‌آیند که حتی اگر در خصوص چگونگی حل کردن آنها ایده‌ای داشته باشید، باز هم مدیریت آن از کنترل شما خارج می‌شود. این یک پندار نیست، بلکه نتیجهٔ درخواست بخش منطقی ذهن است که می‌خواهد کاری را انجام دهد که هرگز برای آن طراحی نشده است، و رنج‌بردن یک از نتایج تلاش نیهودهٔ ذهن ما برای کنترل چیزهایی است که قابل کنترل نیستند.

شاید این ادعا کمی عجیب به نظر برسد، به خصوص اگر این کتاب را در دست گرفته‌اید تا به مسائل روان‌شناختی خود غلبه کنید. معمولاً افراد وقتی به سراغ کتاب‌های خودیاری می‌روند که می‌خواهند یک مسئله خاص روان‌شناختی را در خود حل کنند، سردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد، ضربهٔ شدید روحی، استرس، فرسودگی شغلی، دردهای مزمن، اعتیاد به سیگار و... تقریباً برای بیشتر افراد، تلاش برای غلبه بر این مشکلات همواره مسیری ادامه‌دار است و هیچ‌گاه به سرانجام نخواهد رسید.

مثلاً بسیاری تصور می‌کنند که برای غلبه بر استرس باید احساسات استرس‌زا از بین بروند؛ ترک اعتیاد به سیگار، نیاز به از بین بردن تمایل به مصرف دارد، و یا برای غلبه بر اختلالات اضطرابی، یادگیری آرمیدگی و یا تغییر افکار نگران‌کننده ضروری است.

در این کتاب، فرجام‌ها و مفاهیم بدقت از هم متمایز می‌شوند و نیز می‌آموزید که بسیاری از مسیرهای به اصطلاح عاقلانه به سوی یک زندگی بهتر در نظریه‌های روان‌شناختی کنونی، هم خطرناک هستند و هم غیرضروری.

اگر از یک مشکل روانی رنج می‌برید، پژوهش‌ها حکایت از آن دارد که روش «پذیرش و تعهد» به بسیاری از مشکلات روانی رایج کمک می‌کند (هیز، ماسودا و همکاران، ۲۰۰۴) و الگوی اساسی آن با حمایت‌های علمی قابل توجهی همراه بوده است. در مورد این اطلاعات در سرتاسر این کتاب بحث و گفت‌وگو خواهیم کرد.

در مسیری که با این کتاب در پیش دارید از پیچ‌وخم‌های عجیبی خواهید گذشت، اما باید بدانید که این درمان از پایه و اساس تجربی بسیار قدرتمندی برخوردار است. روش پذیرش و تعهد ممکن است، گاهی وقت‌ها، گیج‌کننده به نظر برسد، زیرا بعضی از ریشه‌دارترین آشکال فرهنگی تفکرات مرسوم و سنتی در خصوص مشکلات انسان را به چالش می‌کشد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اکثر روش‌ها و مفاهیم روش پذیرش و تعهد، منطقی و مستدل هستند و تضمین می‌کنند که این مفاهیم و روش‌ها مؤثر و کارسازند. البته این به معنای سهولت به کارگیری مفاهیم و روش‌های این رویکرد نیست. پس دوباره تأکید می‌کنم که اگر فکر می‌کنید مفاهیم و روش‌های این کتاب را از قبل به خوبی می‌دانید و آنها را به کار گرفته‌اید، شاید این کتاب برای شما سودمند نباشد.

در اینجا، به عنوان نمونه، بعضی از مفاهیم روش پذیرش و تعهد را توضیح می‌دهیم؛ مفاهیمی که شاید غیر معمول و خلاف برداشت رایج باشند. ما معتقدیم:

«درد روان‌شناختی طبیعی است و همه آن را تجربه می‌کنند.

شما نمی‌توانید از درد روان‌شناختی خود خلاص شوید، اگرچه می‌توانید گام‌هایی را برای جلوگیری از افزایش آن بردارید.

به ندرت درد و رنج دو مرحله متفاوت از وجود ما هستند.

نمی‌توانید خودتان را با رنج‌تان یکی بدانید. به ندرت رنج‌ها به شما می‌گویند که باید تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید.

برای این کار باید بیاموزید چگونه از ذهن خود بیرون بیایید و وارد زندگی شوید.

در نهایت، روش پذیرش و تعهد ایجاد تغییراتی اساسی در دیدگاه‌تان را از شما نمی‌خواهد. تغییرات بسیار جزئی و کوچک‌تری با تجربه‌های درونی‌تان. ما قول نمی‌دهیم که این روش باعث تغییر در زندگی، اضطراب، استرس، یا اعتماد به نفس پایین شما شود. به ندرت این روش باعث حذف افکار منفی می‌شود. البته پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نقش این مسائل و

می‌شود که ذهن همان زبان است و زبان همان تیغ دولبه‌ای است که همزمان با خدمت‌های بزرگ به ما، می‌تواند موجب رنج و بدبختی ما نیز بشود؛ البته اگر ذهن آگاه و هشیار نباشیم. پادزهر این کنش زبانی طبیعی در انسان، تفکیک و جداسازی خود از آنچه زبان به ما القا می‌کند، گشودگی نسبت به آنچه در درون رخ می‌دهد، در اینجا و الان بودن یا همان ذهن آگاهی، دیدن خود به عنوان یک بافتار و زمینه، کشف و شناسایی ارزش‌ها و تعهد به آنهاست.

در این کتاب تمام مراحل دستیابی به یک زندگی سرزنده، بانشاط و ارزش‌محور، به‌طور مبسوط و با تمرین‌های زیاد، توضیح داده شده است. این اثر را شاید بتوان یک کتاب کار خواند. مترجمان، قبل از انتشار کتاب، در کلینیک روان‌شناسی خود از آن به عنوان یک، چک‌درمانی استفاده کرده‌اند و خواندن و انجام دادن تمرین‌های هر فصل را به عنوان تکالیف بین جلسات به مراجعه‌کنندگان توصیه کرده‌اند. نکته جالب برای ما این است که تقریباً تمام مراجعان با کتاب ارتباط گرفتند و تمرین‌های آن را سودمند یافتند.

بارزترین بخش کتاب، آموزه ره‌ی‌بخش آن است که می‌گوید ما از گذشته خود و آنچه بر ما رفته است، اعم از تجاوزات، سوءرفتار، حوادث دلخراش، ضربه‌های عاطفی، خشونت، از دست دادن عزیزان، داغ‌دیدگی، ضربه‌های هولناک و... هیچ راه گریزی نداریم. افکار، خاطرات، احساسات بدنی، هیجانات و... مربوط به این حوادث به‌طور دائم و پیوسته در قلمرو ذهن ما آمدوشد دارند.

کنترل و تمام راهبردهای کنترلی که تاکنون به کار گرفته ایم نیز سودمند نبوده و نخواهد بود؛ ولی ما هنوز فرصت انتخاب داریم. می‌توانیم انتخاب کنیم که مثل همیشه از تجربه کردن این افکار، احساسات، حالات بدنی، خاطرات و... اجتناب کنیم و در پی تلاش‌های پرهزینه و البته بیهوده آنها را کنترل کنیم، و به این ترتیب همواره درگیر ذهنمان باشیم و زندگی را از دست بدهیم و یا اینکه انتخاب کنیم به آنچه در ذهنمان می‌گذرد توجه کنیم، ولی درگیر آن نشویم. به جای آن، همواره با آن افکار، احساسات، حالات بدنی و خاطرات فراموش‌شدنی، عملی همسو با ارزش‌هایمان را انتخاب کنیم، تمام تجارب خوب و بد را بدون هیچ مقاومتی، به‌طور تمام و کمال در آغوش بکشیم (چرا که تاکنون تلاش برای کنترل و اجتناب از آنها هیچ فایده‌ای نداشته و هزینه زیادی را نیز به ما تحمیل کرده است)؛

آموزه‌های کتاب به طرز عجیبی رهایی‌بخش است، زیرا به صورت گام‌به‌گام به

خواننده می آموزد که به رغم آنچه تاکنون بر او رفته است، مسئولیت دارد که مسیر زندگی خود را انتخاب کند. در دوراهی زندگی یک جاده کم گذر وجود دارد به نام جاده پذیرش و گشودگی، ذهن آگاهی، متمایزسازی و ارزش ها و یک جاده پر گذر به نام جاده اجتناب، در آمیختگی و کنترل، و این شما هستید که باید تصمیم بگیرید تمایل دارید کدام مسیر را انتخاب کنید.

هر مسیری را که انتخاب کنید، مشکلات خاص خود را در پی خواهد داشت. یک مسیر به درد و رنج و زندگی توأم با فلاکت، ولی شاید آشناتر و کم چالش تر منتهی می شود و مسیر دیگر، جاده پر چالش پذیرش، گشودگی و تعهد به ارزش هاست، ولی با تمام سختی هایش شما را به یک زندگی توأم با سرزندگی و نشاط راهبری می کند. انتخاب با شماست. هیچ راه گریزی نیست؛ یکی از جاده ها را باید انتخاب کنید. در این انتخاب کاملاً آزادید و مسئولیت دارید که برای یک زندگی غنی، بانشاط و معنادار بپاییزید و دست به انتخاب بزنید.

خواندن این کتاب به همان اندازه برای خوانندگان غیر حرفه ای سودمند است، برای روان شناسان و مشاوران، روان پزشکان دیگر متخصصان حوزه سلامت روان نیز می تواند سودمند باشد. ما از خواندن و ترجمه این کتاب فهم عمیق تری نسبت به مفاهیم رویکرد «اکت» پیدا کردیم. امیدواریم برای شما نیز خواندن و عمل به آن سودمند باشد.

در اینجا لازم است از ویراستار فرهیخته کتاب جناب آقای امیرحسین حیدری که با صبوری و دقت نظر عالی، متن را اصلاح و ویرایش و نکات مهمی را گوشزد کردند، تشکر ویژه کنیم. همچنین از جناب آقای دکتر سازمند، مدیر محترم نشر دانش و همکاران عزیزشان که همواره با روی باز پذیرای ما بوده اند سپاسگزاری می کنیم.

علی صاحبی

مهدی اسکندری

آذرماه ۱۳۹۶

مقدمه

بشر رنج می برد و این فقط به نای درد کشیدن نیست. رنج چیزی بیش از درد است. انسان با اشکال گوناگونی از دردهای روانی درگیر می شود: افکار و هیجانات سخت و دشوار، خاطرات ناخوشایند، احساسات و امیال خواسته. انسان ها به این مسائل می اندیشند، در مورد آنها نگران و آزرده خاطر می شوند، رنج سوس آنها پیش بینی می کنند، و گاهی نیز از آنها می ترسند. اما، با وجود دشوارترین رنج های شخصی، شجاعت فراوان، محبت عمیق و توانایی قابل توجهی برای پیشرفت، از خود بروز می دهند.

آدم ها با آنکه می دانند ممکن است در روابط انسانی سبب بینند، همچنان با هم دوستی می کنند و به یکدیگر عشق می ورزند. با اینکه می اندیشند روزی خواهند مُرد، همواره به آینده امید می بندند. ممکن است در مسیر حرکت خود به پوچی برسند، اما به آرمان هایی معتقدند. انسان ها گاهی اوقات کاملاً زنده، حاضر و پایبند هستند.

این کتاب درباره حرکت از رنج به سوی درآغوش کشیدن زندگی است، به جای اینکه صبر کنید تا در نبرد با افکار و احساسات درونی تان پیروز شوید و آن گاه زندگی کردن را شروع کنید. موضوع این کتاب زیستن در زمان حال و زندگی کردن همراه با گذشته خود و در کنار خاطرات، ترس ها و غم ها (و نه زندگی کردن در گذشته و یا در خاطرات) است.

روش پذیرش و تعهد (اکت) چیست و چگونه به شما کمک می کند؟

این کتاب بر مبنای درمان پذیرش و تعهد، یا "ACT" تألیف شده است.^۱ روش

۱. این کلمه به صورت ACT تلفظ می شود. لطفاً آن را به اختصار به صورت A.C.T. نخوانید.

پذیرش و تعهد نوعی درمان علمی است که به عنوان بخشی از آنچه در درمان‌های رفتاری شناختی «موج سوم»^۱ نامیده می‌شود، شناخته شده (هیز، ۲۰۰۴). روش پذیرش و تعهد بر اساس نظریهٔ چارچوب رابطه‌ای (RTF)، یعنی یک برنامهٔ پژوهشی پایه در مورد چگونگی کارکرد ذهن انسان، استوار است (هیز، بارنز - هولمز، روشه، ۲۰۰۱). این پژوهش آشکار می‌کند که بسیاری از ابزارهای ما برای حل مسئله، ممکن است ما را به سوی دام‌هایی بکشانند و موجب رنجش‌مان شوند. بی‌پرده بگویم، انسان‌ها درگیر بازی قدرتمندی هستند که ذهن آنها برای غلبه بر محیط اطرافشان و تسلط بر آن ترتیب داده است، ولی این بازی اولین آسیب را به خود آنان می‌زند.

شاید دقت کرده باشید، بعضی وقت‌ها مشکلات پیچیده‌ای در زندگی به وجود می‌آیند که حتی اگر در خصوص چگونگی حل کردن آنها ایده‌ای داشته باشید، باز هم مدیریت آن از کنترل شما خارج می‌شود. این یک پندار نیست، بلکه نتیجهٔ درخواست بخش منطقی ذهن است که می‌خواهد کاری را انجام دهد که هرگز برای آن طراحی نشده است، و رنج‌بردن یکی از نتایج تلاش بیهودهٔ ذهن ما برای کنترل چیزهایی است که قابل کنترل نیستند.

شاید این ادعا کمی عجیب به نظر برسد. به خصوص اگر این کتاب را در دست گرفته‌اید تا به مسائل روان‌شناختی خود غلبه کنید. معمولاً افراد وقتی به سراغ کتاب‌های خودیاری می‌روند که می‌خواهند یک مسألهٔ خاص روان‌شناختی را در خود حل کنند، فرسودگی، اضطراب، سوء مصرف مواد، تجربهٔ شدید روحی، استرس، فرسودگی شغلی، دردهای مزمن، اعتیاد به سیگار و... تقریباً برای بیشتر افراد، تلاش برای غلبه بر این مشکلات همواره مسیری ادامه‌دار است. هیچ‌گاه به سرانجام نخواهد رسید.

مثلاً، بسیاری تصور می‌کنند که برای غلبه بر استرس باید احساسات استرس‌زا از بین بروند؛ ترک اعتیاد به سیگار، نیاز به از بین بردن تمایل به مصرف دارد، و یا برای غلبه بر اختلالات اضطرابی، یادگیری آرام‌یابی و یا تغییر افکار نگران‌کننده ضروری است. اما این‌ها راه‌های نادرستی هستند که به شما می‌گویم.

در این کتاب فرجام‌ها و مفاهیم به دقت از هم متمایز می‌شوند و نیز می‌آموزید که بسیاری از مسیرهای به اصطلاح عاقلانه به سوی یک زندگی بهتر در نظریه‌های روان‌شناختی کنونی، هم خطرناک هستند و هم غیرضروری.

اگر از یک مشکل روانی رنج می‌برید، پژوهش‌ها حکایت از آن دارد که روش «پذیرش و تعهد» به بسیاری از مشکلات روانی رایج کمک می‌کند (هیز، ماسودا و همکاران، ۲۰۰۴) و الگوی اساسی آن با حمایت‌های علمی قابل توجهی همراه بوده است. در مورد این اطلاعات در سرتاسر این کتاب بحث و گفت‌وگو خواهیم کرد.

در مسیری که با این کتاب در پیش دارید از پیچ‌وخم‌های عجیبی خواهید گذشت، اما باید بدانید که این درمان از پایه و اساس تجربی بسیار قدرتمندی برخوردار است. روش پذیرش و تعهد ممکن است، گاهی وقت‌ها، گیج‌کننده به نظر برسد، زیرا بعضی از ریشه‌دارترین آشکال فرهنگی تفکرات مرسوم و سنتی در خصوص مشکلات انسان را به چالش می‌کشد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اکثر روش‌ها و مفاهیم روش پذیرش و تعهد، منطقی و مستدل هستند و تضمین می‌کنند که این مفاهیم و روش‌ها مؤثر و کارسازند. البته این به معنای سهولت به کارگیری مفاهیم و روش‌های این رویکرد نیست. پس دوباره تأکید می‌کنم که اگر فکر می‌کنید مفاهیم و روش‌های این کتاب را از قبل به خوبی می‌دانید و آنها را به کار گرفته‌اید، شاید این کتاب برای شما سودمند نباشد.

در اینجا، به عنوان نمونه، بعضی از مفاهیم روش پذیرش و تعهد را توضیح می‌دهیم؛ مفاهیمی که شاید غیر معمول و خلاف برداشت رایج باشند. ما معتقدیم:

«درد روان‌شناختی طبیعی است و همه آن را تجربه می‌کنند.

«نمی‌توانید از درد روان‌شناختی خود خلاص شوید، اگرچه می‌توانید گام‌هایی را برای جلوگیری از افزایش آن بردارید.

«درد و رنج دو مرحله متفاوت از وجود ما هستند.

«نمی‌توانید خودتان را با رنج‌تان یکی بدانید.

«لحظه پذیرفتن درد، گاهی شکرهای بی‌شماری از آن است.

«لحظه می‌توانید از همین حالا شروع کنید که برای ساقی ارزش‌هایتان زندگی کنید، اما برای این کار باید بیاموزید چگونه از ذهن خود بیرون بیایید و وارد زندگی شوید.

«توانایی نهایی در روش پذیرش و تعهد، ایجاد تغییری اساسی در دیدگاه‌تان را از شما

لحظه نخواهد. تغییر شیوه برخورد با تجربه‌های درونی‌تان، ما قول نمی‌دهیم که این روش

افسردگی، اضطراب، استرس، یا اعتماد به نفس پایین شما را به سرعت بهبود

می‌بخشد. حداقل آن به خیلی نزدیک است. البته پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغییر این مسائل و

مشکلات را به عنوان موانع راه زندگی می توان تغییر داد و گاهی ممکن است این تغییر سریع رخ دهد. روش پذیرش و تعهد راه های جدیدی را برای حل مسائل روان شناختی طاقت فرسا معرفی می کند. این روش ها قادرند ماهیت واقعی مشکلات روانی و تأثیری را که بر زندگی شما دارند تغییر دهند.

وقتی یک نفر در زندگی تصمیم به ستیز با اختلال روانی می گیرد، همانند کسی است که در میدان جنگ در حال مبارزه است. جنگ به خوبی پیش نمی رود. او سخت در تلاش است تا در نبرد پیروز شود، زیرا از شکست متنفر است. جنگ ادامه دارد و او با خود می اندیشد که رسیدن به یک زندگی ارزشمند دیگر ممکن نیست و همچنان، منأصل، به جنگیدن ادامه می دهد.

با این حال این حقیقت برای او روشن نیست که هرگاه بخواهد می تواند دست از جنگیدن بردارد. زندگی کردن را آغاز کند. لازم نیست جنگ تمام شود. جنگ ممکن است همچنان ادامه یابد و او در گوشه ای بایستد و صحنه نبرد را تماشا کند. جنگ همچنان در جریان است، اما فرجام آن دیگر اهمیتی ندارد. به نظر می رسد او که دستیابی به زندگی خوشایند به این جنگ مشروط کرده بود، اکنون قانون زندگی اش را تغییر داده است.

این تشبیه تفاوت میان ظاهر مشکلات روان شناختی و ماهیت حقیقی آنها را آشکار می کند. فرد چه بجنگد و چه نظاره گر باشد، در ظاهر داستان تغییری ایجاد نمی شود، اما ماهیت حقیقی داستان به طور چشمگیری تفاوت می کند. جنگیدن برای زندگی شباهتی به زندگی کردن ندارد.

از قضا پژوهش های ما نشان می دهد که وقتی ماهیت مسئله ای تغییر می کند، ظاهر آن نیز ممکن است تغییر کند. زمانی که جنگجویان میدان را خالی می کنند و صحنه جنگ را به حال خود می گذارند، ممکن است موجب فروکش کردن آن شوند. شعار قدیمی دهه ۱۹۶۰ این بود: «چه اتفاقی می افتاد اگر آنها جنگی به راه می انداختند و کسی برای جنگیدن نمی آمد».

این مثال را با زندگی عاطفی^۱ خود مقایسه کنید. روش پذیرش و تعهد به ماهیت مشکلات می پردازد نه به ظاهر آنها. اگر یاد بگیرید به درد و زنج و گرفتاری خود با شیوه کاملاً متفاوتی نزدیک شوید، به سرعت می توانید تأثیر آنها را بر زندگی خود تغییر دهید. اگر از روش هایی که در این کتاب توضیح داده می شود پیروی کنید، حتی اگر

ظاهر احساسات و عواطف ناراحت‌کننده شما تغییر نکند، بسیار محتمل است که ماهیت ناراحتی‌های روان‌شناختی شما، یعنی آثار روان‌شناختی آنها تغییر کند.

با این وصف، این کتاب یک کتاب خود-یاری سنتی^۱ نیست. ما تصمیم نداریم به شما کمک کنیم تا با استفاده از نظریه‌های جدید، در کشمکش با دردهای خود پیروز شوید، اما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا صحنه جنگ و منازعه‌ای را که در ذهن شما بیداد می‌کند، ترک کنید و زندگی‌ای را که واقعاً می‌خواهید شروع کنید. از همین حالا.

رنج: یک باتلاق روان‌شناختی^۲

این ایده که جانم جنگیدن و تلاش برای پیروزی، صحنه جنگ را ترک کنیم کمی عجیب و غریب به نظر می‌رسد و به همین دلیل پرداختن به چنین کاری به یک سری یادگیری‌های جدید نیاز دارد. چنین عملکردی عجیب است، اما مطمئناً برای شما ناشناخته نیست و در مقاطعی از زندگی خود چنین رویه‌ای را در پیش گرفته‌اید.

فرض کنید با فردی مواجه می‌شوید که در باتلاق افتاده است. هیچ طناب یا شاخه درختی برای نجات او ندارید و تنها راه نجات او برقراری ارتباط کلامی با اوست. او فریاد می‌زند: «کمک! منو از اینجا نجات بدید!» و شما می‌گویید: «من نمی‌توانم کمکت کنم».

هنگام ترس انجام می‌دهند، یعنی تقلاً برای سرج هرچه سریع‌تر از باتلاق ۹۹٫۹ درصد افرادی که در شرایط نامطلوب قرار می‌گیرند خواه‌خوار باشند و یا گودالی از گل، به دنبال راهی مؤثر برای خارج شدن از آن می‌گردند.

اما کارهایی چون راه رفتن، دویدن و یا پریدن، در وضعیت دشواری چون گیرافتادن در باتلاق، فایده‌ای ندارد. برای بیرون آمدن از هر چیز یا هر جایی باید یک پای خود را بلند کنید و جلوی پای دیگر قرار دهید و مسیر را ادامه دهید، ولی وقتی با باتلاق سروکار دارید چنین کاری ممکن نیست. وقتی در باتلاق یکی از پاهای خود را بلند کنیم، تمام وزن ما روی پای دیگر، که تکیه‌گاه بدن است، می‌افتد، یعنی فشار بدن بر روی پای ستون‌شده دو برابر می‌شود. همچنین، مکش گل در اطراف پای که بلند شده است، فشار رو به پایین مضاعفی را به پای دیگر تحمیل می‌کند. این کار فقط یک نتیجه دارد: فرد عمیق‌تر در باتلاق فرو می‌رود.

1. traditional self-help

2. psychological quicksand

وقتی او را می‌بینید که آرام‌آرام در حال فرو رفتن در گل‌ولای است، آیا می‌توانید جمله‌ای مفید به او بگویید؟ اگر با نحوه عملکرد باتلاق آشنا باشید به او خواهید گفت که دست از تفلا کردن بردارد، آرام بر روی سطح باتلاق دراز بکشد و همانند عقابی که بال‌هایش را باز می‌کند، اجازه بدهد تا بدنش بیشترین تماس را با سطح باتلاق برقرار کند. شاید قرار گرفتن در چنین وضعیتی کمک کند تا دیگر به عمق باتلاق فرو نرود و بتواند آرام‌آرام خود را به محل امنی برساند.

ایجاد تماس بدنی با باتلاق و دراز کشیدن روی آن برای کسی که در حال غرق شدن است، کاری بسیار دور از انتظار است. همین‌طور وقتی فردی برای بیرون آمدن از گل چسبناک تفلا می‌کند، شاید هیچ‌گاه نفهمد که بهترین و عاقلانه‌ترین کار همراهی با گل است.

زندگی بسیاری از ما شبیه همین مثال است. اغلب خود را در باتلاقی بی‌سروته در حال تفلا می‌یابیم. چه زمانی باتلاق حافظه ضربه‌دیده از سانحه ما بهبود می‌یابد؟ چه زمانی باتلاق لحظه‌های دردآور اندک اندک و هم‌کلاسی‌ها، در گذشته، پایان می‌یابد؟ لحظه‌ای به یکی از جنبه‌های روان‌شناختی خود، به چندان خوشایند نیست، فکر کنید. لحظه‌ای از خودتان بپرسید: «آیا ماه گذشته نیز با این‌ها درگیر بوده‌ام؟ شش ماه قبل چگونه؟ یک سال قبل چگونه؟ پنج سال قبل چگونه؟ این مشکل دقیقاً چندساله است؟»

اغلب افراد در پاسخ به این سؤال درمی‌یابند که عمیق‌ترین نگرانی‌های آنها مربوط به رویدادهای اخیر نیست، بلکه سال‌هاست که در این ذهنشان خانه کرده است. این حقیقت حاکی از آن است که روش‌های حل مسئله در اول، در این خصوص، موفقیت‌آمیز نبوده‌اند، زیرا پس از سال‌ها تلاش، کارساز واقع نشده‌اند؟ در حقیقت، طولانی بودن اغلب تلاش‌های روان‌شناختی، حاکی از آن است که شاید به‌کارگیری روش‌های حل مسئله معمول، خود بخشی از مشکل باشند. دست‌وپازدن برای کسی که در باتلاق به دام افتاده، خود مشکل‌آفرین خواهد بود.

شاید این کتاب را به دلیل خاصی در دست گرفته‌اید. حدس ما این است که شما نیز در نوعی باتلاق روان‌شناختی گیر افتاده‌اید و برای رهایی از این شرایط نیازمند کمک حرفه‌ای هستید. احتمالاً تاکنون راه‌حل‌های گوناگونی را امتحان کرده‌اید، اما به نظر می‌رسد موفقیت چندان حاصل نشده است. در این باتلاق مشغول تفلا برای خروج هستید، اما آرام‌آرام فرو می‌روید، و در نتیجه رنج خواهید برد.

درد شما، در مسیری که در پیش داریم، هم‌پیمان آموزنده‌ای خواهد بود. شما

فرصتی را در اختیار دارید که افرادی که درد روان‌شناختی را تجربه نکرده‌اند از آن بهره‌مند نیستند، زیرا فقط هنگامی حاضر به اجرای راه‌حل‌های دور از انتظار روان‌شناسی مدرن خواهید بود که راه‌حل‌های عقل سلیم نشئت گرفته از رویکردهای سنتی با شکست مواجه شده باشند.

وقتی در خصوص چگونگی عملکرد ذهن انسان آگاهی بیشتری بیابید، شاید آماده باشید تا از مسیر کوتاه‌تری به مقصد برسید. آیا به اندازه کافی دچار رنج نشده‌اید؟ این کتاب قرار نیست به شما کمک کند تا از باتلاقی که در آن گیر افتاده‌اید رها شوید، بلکه می‌خواهد به شما بیاموزد که چگونه با این باتلاق کنار بیایید، رنج‌های خود را التیام بخشید، و در جهت رسیدن به یک زندگی انسانی، معنادار و ارزشمند، با قدرت و نفوذ بیشتری پیش بروید. مسائل و مشکلات روان‌شناختی که قبلاً با آنها دست‌وپنجه نرم کرده‌اید شاید به لحاظ فنی باقی بمانند (یا شاید از بین بروند)، اما مسئله مهم آن است که آیا نسبت به شکلی درآیند که دیگر مزاحمتی برای زندگی شما ایجاد نکنند؟

حضور همیشگی رنج انسان

این کتاب، برخلاف کتاب‌های رایج روان‌شناسی، با پیش‌فرض‌های متفاوتی آغاز می‌شود. این تفاوت، تا حدی، با اولین عبارت مقدمه رنج می‌برد آشکار شد. پیش‌فرض ما این نیست که انسان به‌خودی‌خود شادمان است و کسب تجربه‌ای ناموفق و ناگوار می‌تواند این آرامش و خوشحالی را از او بحیرد، بلکه از دیدگاه روش مبتنی بر پذیرش و تعهد، رنج مسئله‌ای کاملاً طبیعی است و انسان باید بیاموزد که چگونه با آن کنار بیاید. این مسئله همچون معمایی است که قصد داریم در این کتاب به آن بپردازیم.

هیچ موجود دیگری نمی‌تواند تصور کند که انسان در طول زندگی خود با چه مشکلاتی مواجه است. آمار خودکشی را در نظر بگیرید. خودکشی در هر اجتماع انسانی روی می‌دهد. هر فردی در طول زندگی خود، حداقل به مدت دو هفته، تجربه افکار مربوط به خودکشی را در سطح متوسط و یا شدید، داشته است (چیلیز و استروسال، ۲۰۰۴). تقریباً ۱۰۰ درصد کل افرادی که بر روی این کره خاکی زندگی می‌کنند، در نقطه‌ای از زمان به کشش خود فکر می‌کنند. کودکانی که هنوز زبان باز نکرده‌اند به خودکشی نمی‌اندیشند، اما کودکانی که تازه صحبت کردن را آموخته‌اند،

گاهی به خودکشی فکر می‌کنند (چیلیز و استروسال، ۲۰۰۴). برای پذیرش این باور که حیوانات نیز خودکشی می‌کنند، شواهد کمی در اختیار داریم.

الگوی طرح مسئله ثابت است، اما مشکل خود را در زمینه‌های گوناگون نمایان می‌کند: اغلب انسان‌ها حتی در جریان زندگی موفقیت‌آمیز خود نیز دست‌وپا می‌زنند و تقلا می‌کنند. از خود بپرسید: چند نفر را می‌شناسید که در دوره‌ای از زندگی خود با مشکلات اجتماعی، روان‌شناختی، رابطه‌ای، شغلی، اضطراب، افسردگی، خشم، مشکلات مربوط به خویشن‌داری، مشکلات جنسی، ترس از مرگ و... دست‌وپنجه نرم نکرده باشند؟ بسیار بعید است که پاسخ به این سؤال چیزی به جز «هیچ‌کس» باشد.

اطلاعات علمی در خصوص مشکلات انسان، این نظر را تأیید می‌کند. در اینجا چند حقیقت را به‌ر صورت تصادفی در این زمینه مطرح می‌کنیم. حدود ۳۰ درصد کل بزرگسالان در برهه‌ای از زندگی خود به یک اختلال روانی مبتلا می‌شوند، و حدود ۵۰ درصد این افراد چنین اختلالی را در چند مرحله از زندگی خود تجربه می‌کنند، و تقریباً ۸۰ درصد آنها بیش از یک شکل روان‌شناختی جدی خواهند داشت (کسلر و همکاران، ۱۹۹۴). در کشور آمریکا، علاوه بر این، کاهش و رفع دردهای روان‌شناختی هزینه زیادی صرف می‌شود.

مثلاً داروهای ضد افسردگی^۱ تجارتی ۱۰ بلیون دلاری را به خود اختصاص داده‌اند. این در حالی است که میانگین تأثیر آنها فقط ۲۰ درصد بیشتر از یک دارونما است، که معناداری آن از لحاظ آماری بسیار پایین است (کیرش و همکاران، ۲۰۰۲). در حقیقت مصرف قرص‌های ضد افسردگی به قدری بالاست که رودخانه‌ها را نیز آلوده کرده و حتی ماهی‌هایی که صید می‌شوند نیز از این آلودگی دور نمانده‌اند (استریتز، ۲۰۰۳). هرچند این آمارها ناراحت‌کننده هستند، به‌هیچ‌وجه گستردگی مشکل را نشان نمی‌دهند. فقط نیمی از کسانی که به دنبال درمان‌های روان‌شناختی هستند، به‌عنوان فردی با اختلال روانی مشخص برچسب می‌خورند (استروسال، ۱۹۹۴). نیم دیگر از مشکلات شغلی، ازدواج، تربیت فرزند و بی‌هدفی در زندگی (به‌قول فیلسوف‌ها «اضطراب وجودی» و یا «مرگ‌آگاهی»^۲)، که قوی‌ترین احساس اضطراب و هراس است، رنج می‌برند.

-
1. self-control issues
 2. antidepressants
 3. existential dread

مثلاً ازدواج شاید مهم‌ترین رابطه در بزرگسالان باشد که به صورت اختیاری شکل می‌گیرد، اما امروز حدود ۵۰ درصد کل ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شود و ازدواج‌های مجدد نیز شرایط بهتری ندارند (کریدر و فیلدز، ۲۰۰۱). آمارهای تأسف‌بار در رابطه با وفاداری، بدرفتاری و رضایت زناشویی نشان می‌دهد که بسیاری از ازدواج‌های بادوام نیز بر مبنای روابط ناسالم استوارند، و این رشته سر دراز دارد.

وقتی تمام مشکلات رفتاری مهمی که انسان‌ها با آن روبه‌رو هستند یک‌جا جمع می‌شود، دیگر عجیب نیست که افراد با درگیری‌های شدید روانی مواجه باشند.

واقعاً چرا چنین است؟ اگر صحبت در خصوص جوامع آسیب‌دیده و تاراج‌شده بود، شاید می‌توانستیم آن را درک کنیم. بدبختی یک کودک سودانی که باید از نیروهای شورشی مسلح فرار کند قابل درک است. رنج وحشتناک مادری غمگین در اندونزی که همه چیز خود را در سونم، روستای خود داده قابل درک است، اما بیشتر کسانی که این کتاب را در دست دارند سرگشته بگری دارند. زندگی آنها با افرادی که در جنگ به سر می‌برند و یا دچار بلایای طبیعی و وحشتناک می‌شوند، تفاوت دارد. هنوز هم در بسیاری از زمینه‌های مشکل‌آفرین، افراد که هوش و موفق هستند، ضرورتاً شادتر و خوشبخت‌تر از سایر هم‌تایان خود در دیگر بخش‌های جهان نیستند. مشکلات اجتماعی یا شخصی (مانند خودکشی) افرادی که در کشورهایی با شرایط اقتصادی فوق‌العاده موفق زندگی می‌کنند، نسبت به هم‌تایان خود که در شرایط اقتصادی نامساعدتری به سر می‌برند کمتر نیست (چیلیز و استروسال، ۲۰۰۴). چطور چنین چیزی ممکن است؟

در مورد زندگیتان از خود سؤال کنید: با اینکه در بسیاری از زمینه‌های زندگی بسیار توانا و کارآمد هستید، آیا درست به نظر می‌رسد که مشکلاتی که با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنید و سعی در تغییرشان دارید همچنان پابرجا هستند؟ آیا درست است که شما سعی در حل این مشکلات داشته‌اید، اما تا به حال راه‌حلی واقعی برای آنها پیدا نکرده‌اید؟ در حقیقت، شاید قبلاً راه‌حل‌های بسیاری را امتحان کرده باشید، ولی به جواب مورد نظر نرسیده‌اید. شاید خرید این کتاب نیز یکی از همان راه‌حل‌ها باشد. چطور ممکن است؟

لطفاً این سؤال را در حین خواندن این کتاب به یاد بسپارید: چرا بشر امروز تا این حد گسترده در حال رنج کشیدن است؟ چرا تغییر شرایط این قدر دشوار و مشکل است؟ و چه کاری در این لحظه از دست شما برمی‌آید؟ این کتاب به بررسی مفصل این سؤال‌ها می‌پردازد.

قصد نداریم با دیدگاهی خودخواهانه، حق به جانب و یک طرفه به این سؤال‌ها پاسخ دهیم. در این کتاب شما را به دلیل مشکلاتی که در زندگی دارید و نیز کم‌کاری در نداشتن شرایط بهتر مقصر قلمداد نمی‌کنیم. دیدگاه این کتاب محبت، همدردی و شفقت است.

بعضی وقت‌ها، هنگامی که در زرفای یاس و ناامیدی قرار گرفته‌ایم این پرسش‌ها را از خود می‌کنیم. امروز تحقیقات علمی به پاسخ پیش‌بینی نشده و دور از انتظاری برای برطرف کردن این مشکلات رسیده است، و دانستن این پاسخ برای شما مفید و کارساز خواهد بود.

ذهن آگاهی، پذیرش و ارزش‌ها

«روشن مبتنی بر پذیرش و تعهد مجموعه‌ای از تعبیرها، نقل قول‌ها و یا گفته‌های عارفانه نیست که شما را به سرزنش و شهود فردی^۱ سوق دهد. اگرچه برخی از اصول روشن پذیرش و تعهد بسیار قدیمی است، مؤلفه‌های درمانی مهم و جدید نیز در آن وجود دارد. روشن مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس الگوی جدید شناختی انسان استوار است. این الگو که مبنای تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب است، برای کمک به شما در جهت تغییر روش‌های حل مشکلات و نیز تغییر مسیر گیتان طراحی شده است.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی روشی برای مشاهده تجربیات است که در شرق زمین با تمرین‌های گوناگون مراقبه، قرن‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. پژوهش‌های اخیر در روان‌شناسی غربی ثابت کرده‌اند که تمرین ذهن آگاهی می‌تواند مزایای روان‌شناختی خارق‌العاده‌ای به همراه داشته باشد (هیز، فولت و لینهان، ۲۰۰۴). در حقیقت، ذهن آگاهی اخیراً به‌طور گسترده‌ای به عنوان ابزار درمانی، در تعداد زیادی از نظریه‌های روان‌شناسی غربی پذیرفته شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد (تیزدل، ۲۰۰۲).
بر همین اساس، بخش قابل توجهی از روش مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز مربوط به ذهن آگاهی است. آنچه روش پذیرش و تعهد به این مجموعه تمرین‌های قدیمی می‌افزاید، الگویی از مؤلفه‌های کلیدی ذهن آگاهی و مجموعه‌ای از روش‌های جدید

1. mindfulness

2. personal revelation

برای تغییر مؤلفه‌های قدیمی است. هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌ها مراقبه، که در روش‌های قدیمی مورد استفاده قرار می‌گرفت، در دنیای پرمشغله امروز دیگر جایگاهی ندارد. دنیای امروز ابزارهای جدیدی را برای این عصر طلایی طلب می‌کند.

در این کتاب می‌آموزید که افکار خود را به شیوه‌ای جدید به کار گیرید. افکار ما همچون لنزهایی هستند که جهان خود را از میان آن مشاهده می‌کنیم. همگی تمایل داریم به لنزهای خاص خود محکم بچسبیم و به آنها اجازه می‌دهیم تا چگونگی تعبیر ما از تجربیاتمان را به ما دیکته کنند؛ تا جایی که ماهیت وجودی ما را شکل می‌دهند. اگر اکنون در لنزهای درد روانی خود گیر افتاده‌اید، شاید با خود بگویید: «من افسرده‌ام». در این کتاب به شما کمک می‌کنیم تا خطرات دودستی چسبیدن به این نوع افکار را درک کنید و روش‌ها و سودمندی را پیشنهاد می‌کنیم تا با این خطرات مقابله کنید.

اگر بیاموزید چگونه درد را از تصورات باطل زبان افکارتان برهانید، نسبت به بسیاری از لنزهای کلامی که در روز در کنار شما ظاهر می‌شوند آگاه‌تر خواهید شد. می‌آموزید که چگونه وابستگی خود را به لنزهای شناختی خاص کاهش دهید تا به خودآگاهی دست یابید. با استفاده از این آموزش‌ها می‌توانید به دردهای خود از زاویه دیگری بنگرید، و هنگامی که اینها را ببینید، درمی‌یابید که باید در کنار تلاش برای نظم‌بخشیدن و تعدیل مفهوم روان‌شناختی درد، همزمان کارهای زیاد دیگری را انجام دهید.

پذیرش^۱

روش پذیرش و تعهد تمایز آشکاری میان «درد» و «رنج» قائل است. به دلیل ماهیت زبان انسان، وقتی با مشکلی مواجه می‌شویم، در ما تمایلی کلی به تفکر برای حل آن مشکل به وجود می‌آید. سعی می‌کنیم از درون باتلاقی که گیر کرده‌ایم بیرون بیاییم. در دنیای واقعی این تلاش ۹۹/۹ درصد بسیار مؤثر خواهد بود. در تاریخ بشر، توانایی فکرکردن به چگونگی رهایی از وقایع ناخواسته و ناگواری چون سیل، سرما، غارتگری و یا آفت‌ها، در تبدیل بشر به گونه برتر امروزی ضروری بود.

متأسفانه کارکرد ذهنی ما به گونه‌ای است که تلاش می‌کنیم طرز فکر «حل مسئله» را حتی زمانی که نیاز به درک تجربیات درونی داریم، به کار بگیریم. زمانی که با مضمون دردناکی در درون خود مواجه می‌شویم، می‌خواهیم همان کاری را انجام دهیم که

همواره با مشکلات بیرونی انجام می‌دهیم، یعنی سروسامان دادن به آن و برطرف کردن مشکل، تا بتوانیم از شر آن خلاص شویم. حقیقت امر (همان‌طور که شاید تجربه کرده باشید) این است که تجربه‌های درونی ما به هیچ وجه شبیه وقایع بیرونی نیستند. تاریخ بشر و زمان در یک مسیر و در کنار هم حرکت می‌کنند. مسئله‌رهایی از دردهای روان‌شناختی نیست، بلکه چگونگی برخورد با آن و حرکت رو به جلو است.

پذیرفتن درمان براساس روش پذیرش و تعهد، مبتنی بر این مفهوم - به عنوان یک قانون - است که تلاش برای رهایی و خلاص شدن از درد و رنج فقط باعث افزایش آن می‌شود، و شما را بیشتر در خود گرفتار می‌کند. در چنین شرایطی تمام فکر و ذکر فرد خلاص شدن از درد و رنج است و تقریباً زندگی کردن را کنار می‌گذارد. راه‌حلی که در این کتاب به ما خواهیم آموخت «پذیرش» رنج یا نجنبیدن با آن است. پذیرش به معنای محکوم به شکست بودن، نادیده گرفتن و یا تحمل و بردباری در مقابل درد و رنج نیست، بلکه بنای بسیار متفاوتی دارد. معانی منفی پذیرش که برای همگان آشناست، دقیقاً برخلاف مفهومی است که ما در نظر داریم. این مفهوم را در بخش‌های بعدی به روشنی توضیح خواهیم داد.

اغلب ما در مورد راه‌های منف پذیرش فعال، آموزش‌اندکی دیده‌ایم. بنابراین توصیه می‌کنیم که از ذهن خود برای توضیحی که در مورد این مفهوم به شما ارائه می‌کند تشکر کنید و فعلاً آن را کنار بگذارید. همچنین از شما می‌خواهیم صبور و بردبار باشید و به آنچه اکنون ذهنتان به شما می‌گوید با اندکی شک و تردید نگاه کنید.

زندگی براساس تعهد و ارزش‌ها

آیا در حال حاضر همان‌طور که دوست دارید زندگی می‌کنید؟ آیا زندگی شما منطبق با ارزش‌هایتان است؟ آیا زندگیتان با صفاتی چون شور و نشاط و تعهد تعریف می‌شود و یا سنگینی مشکلات؟

زمانی که درگیر مشکلات روان‌شناختی می‌شویم با این باور که تسکین درد و رنج ما نیاز به توجه ویژه دارد، زندگی خود را به حالت تعلیق درمی‌آوریم، اما اگر زندگی همان‌گونه باشد که واقعاً می‌خواهیم، آن‌گاه چه خواهد شد؟ البته الان نمی‌خواهیم که چنین باوری در خصوص زندگی خود داشته باشید، اما فقط این احتمال را در نظر بگیرید تا مطالعه این کتاب برایتان ثمربخش باشد. پس بیاموزید چگونه می‌توانید آرزوهایتان را پیمو

برآورده کنید کار آسانی نیست، زیرا ذهن شما، همانند ذهن تمامی انسان‌های دیگر، مانعی را پس از یک مانع و دامی را پس از یک دام بر سر راه شما قرار خواهد داد. در فصل‌های یک تا ده خواهید آموخت که چگونه خود را از این دام‌ها رها کنید و موانع را از سر راه بردارید. همچنین می‌آموزید که چگونه تعهد به ارزش‌های زندگی را جایگزین فرایند مدیریت روانی بیهوده کنید.

از شما انتظار نداریم، از هم‌اکنون، به درک کامل روش‌هایی که توضیح می‌دهیم برسید و با ادعاهای ما موافقت کنید؛ فقط از شما درخواست می‌کنیم در مسیری که به معمای رنج شما و دیگر انسان‌ها می‌پردازد با ما همراه شوید. ما در این سفر به دنبال ایجاد تغییری بنیادین در مسائلی هستیم که شما را درگیر کرده‌اند. روش تعهد و پذیرش نوش‌دارو نیست، بلکه نتایج به‌دست‌آمده از این روش علمی، گسترده و مثبت است. ما معتقدیم می‌توانیم، شما کمک کنیم تا از این دانش جدید بهره ببرید.

مسلماً در این مسیر شک و تردید روبه‌رو خواهید شد، اما شک و تردید نسبت به یادگیری این روش‌ها زیان‌آور نیست. در این راه، آرزوها و توانایی‌های خود را به همراه داشته باشید. البته ضرورتاً، تا زمانی که آنها از نقطه‌نظر روش‌هایی که توصیف می‌شوند مورد توجه قرار نگیرند، سودمند نخواهند بود. شما یک انسان همه‌جانبه هستید و همه تجربه‌ها، افکار، هیجانات، شور و احساسات بدنی و تمایلات رفتاری، در این سفر اکتشافی، همراه شما خواهند بود.

در این مسیر چه چیزی را از دست می‌دهید؟ آیا هیچ از ذهن و واردشدن به زندگی، اتفاق خوشایندی نیست؟