

نوا مسلم

سیلی واقعیت

چگونه می‌توان هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی،
رضایت‌مند بود

دکتر راس هریس

دانیال اسکندری

دانشجوی دکتری روانشناسی

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

تلفن: ۰۱۷۶۶۱۸۲۸ - ۰۵۶۶۶۶۶۶ - ۰۱۷۶۶۶۶۶۶

وبسایت: www.saytsozokhan.com

نشانی: منطقه چلچراغ

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. هریس، راس، Russ, Harris, ۱. پدیدآور Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: سیلی واقعیت: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایت‌مند بود / نوشته
راس هریس؛ مترجم علی صاحبی، مهدی اسکندری.

مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۹-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The reality slap

عنوان دیگر: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایت‌مند بود.

موضوع: خود یاری

Self-help techniques

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع: Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم

شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ خرداد، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲ / ۹ قس ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۶۳۵۴



سیلی واقعیت

چگونه می‌توان هنگام مواجهه با سختی‌ها، رضایت‌مند بود

دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر سنکیان

ویرایش: نرگس مساوات / الهام اثنی‌عشری - صفحه‌آرایی: ع. سرمشاهی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه - سیلی و شکاف
۱۹	بخش اول - از آوردن سیلی
۲۱	فصل ۱ - چهار رجا
۳۳	فصل ۲ - زمان حال، دست و پایاز
۴۳	بخش دوم: با خود مهربان باشید
۴۵	فصل ۳ - دست حمایتگر
۶۱	فصل ۴ - بازگشت به زمان حال
۶۹	فصل ۵ - صدای ارباب
۸۳	فصل ۶ - فیلم را متوقف کنید
۹۵	فصل ۷ - رهایش کن و مشغول زندگی خود باش
۱۰۱	فصل ۸ - راه سوم
۱۱۷	فصل ۹ - نگاهی کنجکاوانه
۱۳۵	فصل ۱۰ - عینک تیره نارضایتی
۱۴۵	فصل ۱۱ - حکمت مهربانی

- بخش سوم: لنگرها را بیندازید ۱۶۱
- فصل ۱۲ - خود را محکم نگه دارید ۱۶۳
- فصل ۱۳ - بازگشت به خانه ۱۷۹
- بخش چهارم: موضع بگیرید ۱۸۷
- فصل ۱۴ - هدف من چیست؟ ۱۸۹
- فصل ۱۵ - رنج و معنا ۲۰۱
- فصل ۱۶ - چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟ ۲۱۵
- فصل ۱۷ - چهار رویکرد ۲۲۳
- فصل ۱۸ - دست بردن زغال داغ ۲۴۱
- فصل ۱۹ - هیچ‌گاه دیر نیست ۲۴۹
- بخش پنجم: گنج را بیابید ۲۵۷
- فصل ۲۰ - یک امتیاز ۲۵۹
- فصل ۲۱ - ایستادن و نظاره کردن ۲۷۱
- فصل ۲۲ - تبدیل درد به شعر ۲۸۵
- بخش ششم: پیوست‌ها ۲۹۵
- پیوست ۱ - تکنیک‌های جداسازی و خشناسازی ۲۹۷
- پیوست ۲ - ذهن آگاهی تنفس ۳۰۵
- پیوست ۳ - شفاف‌سازی ارزش‌ها ۳۰۹
- پیوست ۴ - تعیین اهداف ۳۱۷
- پیوست ۵ - ABA و RFT و رشد کودک ۳۲۳

مقدمه

سیلی و شکاف

آخرین باری که از وایس سیلی خوردید چند وقت پیش بود؟ همه ما در طول زندگی تجربه بار از این دست بسیار داشته‌ایم: لحظاتی که زندگی ناگهان مشتی جانانه بر چانه ما می‌کوبد؛ ضربه‌ای ناگهانی و دردناک که تعادل ما را به هم می‌زند. بعد از آن تلاش می‌کنیم روی پاهای خود بایستیم، اما گاهی اوقات نیز به زانو در می‌آییم.

زندگی سیلی واقعیت را به گونه‌های مختلفی می‌زند. بعضی اوقات خیلی خشن و بیش‌تر همانند مُشت عمل می‌کند: مرگ یک دوست، ابتلا به بیماری یا جراحی جدی، تصادفی وحشتناک، جنایتی خشونت‌آمیز، به دنیا آوردن کودک معلول، ورشکستگی مالی، خیانت، آتش‌سوزی، سین یا ر این نوع بلایا. در برخی مواقع، این سیلی کمی آرام‌تر زده می‌شود: جریحه‌ای از حسادت، در زمانی که متوجه می‌شویم شخص دیگری آنچه را ما می‌خواستیم به دست آورده است؛ درد تنهایی، زمانی که متوجه می‌شویم تا چه حد از دیگران دور مانده‌ایم؛ انفجاری از خشم یا تنفر، زمانی که



بدرفتاری می‌بینیم؛ شوک‌های عصبی، زمانی که بازتاب عمل با انتظار ما تفاوت دارد؛ زخم‌هایی دردناک از شکست، ناامیدی یا طردشدگی و از این قبیل مسائل.

گاهی اثر ضربهٔ این سیلی به سرعت از حافظه‌مان پاک می‌شود: می‌توان را لحظهٔ گذار یا یک هشیارسازی کوتاه دردناک نامید. اما گاهی این ضربه گونه‌ای نواخته می‌شود که بی‌حس می‌شویم و تا چند روز یا حتی چند هفته - بران و برگردان می‌مانیم. اما این ضربه هر جور که نواخته شود یک ویژگی مشخص دارد: سیلی واقعیت دردناک است نه انتظارش را داریم و نه علاقه‌ای به آن و فعلاً آن را نمی‌خواهیم. متأسفانه این سیلی تازه شروع کار است و آنچه در ادامه آن رخ می‌دهد به مراتب سخت‌تر خواهد بود. در ابتدا، سیلی بیدارمان می‌کند و پس‌خوار را شکاف روبرو می‌بینیم.

من این مسئله را «شکاف واقعیت» نامیدم، زیرا در یک سمت واقعیتی قرار دارد که حقیقت زندگی ماست، و در سمت دیگر واقعیتی که تمایل داریم آن را داشته باشیم. هرچه شکاف و فاصله بین این دو واقعیت، یعنی آنچه هست و آنچه تمایل داریم باشد، بیش‌تر شد احساسات برانگیخته‌شده در ما دردناک‌تر خواهند بود. احساساتی از قبیل: حسادت، حسرت، ترس، ناامیدی، شوک، غم و اندوه، خشم، اضطراب، احساس گناه، شاید با تنفر، ناامیدی و انزجار. در حالی که ضربهٔ سیلی بسیار سریع رخ می‌دهد، ولی شکاف حاصل از آن چند روز، هفته، ماه یا سال و حتی چند دهه باقی می‌ماند. بسیاری از ما برای مواجهه با شکاف‌های بزرگ واقعیت آماده نشده‌ایم. جامعه به ما نیاموخته است چگونه آن را مدیریت کنیم و حتی نمی‌دانیم چگونه از آن در جهت رشد و دست یافتن به خشنودی پایدار استفاده کنیم.

زمانی که با شکاف واقعیت مواجه می‌شویم، به‌طور غریزی تلاش می‌کنیم شکاف را پر کنیم؛ یعنی واقعیت را طوری تغییر می‌دهیم تا با خواسته‌های ما تطبیق یابد و اگر موفق به انجام این کار بشویم، این شکاف بسته می‌شود و احساس خوبی به ما دست خواهد داد؛ احساس خشنودی، رضایت و آرامش، همراه با حس موفقیت و تسکین، که کاملاً خوشایند است. اگر راهی ما را به خواسته‌های خود در زندگی می‌رساند، و این راه فعالیتی مجرمانه، برخلاف ارزش‌های اصلی یا مولد مشکلات بزرگ‌تری نیست، پس حرکت در این مسیر امری معقول به نظر می‌رسد.

اما وقتی به آن می‌خواهیم دست نمی‌یابیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ زمانی که نمی‌توانیم شکاف واقعیت را پر کنیم باید چه کار کنیم؟ زمانی که شخصی که دوستش داریم، مرد، به سر ترکمان می‌کند، فرزندانش به خارج از کشور نقل مکان می‌کنند، متوجه می‌شویم باردار نمی‌شویم، فرزندمان دچار ناتوانی جدی است، کسی که رانش داریم، وستان ندارد، بینایی خود را از دست خواهیم داد، متوجه شویم به یک بیماری لاعلاج یا مزمن مبتلاییم، یا آن‌قدر که می‌خواهیم باهوش، با استعداد و خلاق باشیم، نیستیم، باید چه کار کنیم؟ اگر پر کردن این شکاف، نیازمند زمانی بسیار طولانی باشد، چگونه با این فاصله زمانی می‌توان کنار آمد؟

زمانی مقاله‌ای می‌خواندم که ادعا می‌کرد تمامی کتاب‌های خودسازی را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد: دسته اول کتاب‌هایی با این مضمون که شما تنها با توجه، تمرکز و درگیر کردن ذهن خود می‌توانید به خواسته‌تان در زندگی برسید. دسته دوم کتاب‌هایی که می‌گویند شما نمی‌توانید به تمام خواسته‌های خود در زندگی برسید، ولی همچنان می‌توانید یک زندگی غنی



و ارزشمند داشته باشید. کتابی که در دست دارید قطعاً در دسته دوم قرار می‌گیرد.

صادقانه بگویم، از دیدن کسانی که کتاب‌هایی از دسته اول را می‌خرند شگفت‌زده می‌شوم. اگر با دقت به زندگی هرکسی نگاهی بیندازید، از بیل و سگ گرفته تا برد پیت، از بودا گرفته تا عیسی مسیح، از ثروتمند و مشهور و بدترتند تا زیبا و قوی و باهوش، متوجه می‌شوید هیچ‌کس به تمامی آنچه خواهان آن بوده دست نیافته است. رسیدن به همه خواسته‌ها امری محال است و هرگز رخ نمی‌دهد. در طول زندگی ما روی این کره خاکی، قرار است همگی نالیده، سرگردگی، شکست، فقدان، طرد شدن، بیماری، صدمه دیدن، پیر شدن و مرگ را تجربه کنیم و از آن‌ها گریزی نیست.

اگر شکاف واقعیت کوچک باشد، یا حوری به‌نظر برسد که نسبتاً به سرعت بتوانیم آن را پر کنیم، آن‌گاه بسیاری از ما به‌طور منطقی آن را مدیریت می‌کنیم. ولی هرچه این شکاف بزرگ‌تر و هرچه زمان بیشتری باز بماند، بیش‌تر به مبارزه کشیده می‌شویم. در این حالت که «خشنودی درونی» اهمیت بسیار پیدا می‌کند. خشنودی درونی، حسی بی‌وز آدامش، تندرستی و نشاط است که حتا در زمان مواجهه با یک شکاف واقعیت بزرگ نیز می‌توانید تجربه‌اش کنید مانند زمانی که رؤیاهایمان تحقق نمی‌یابد، زمانی که به اهدافمان دست پیدا نمی‌کنید و زندگی روی خشن، بی‌رحم و ناعادلانه خود را نشان می‌دهد و در آن اتفاقاتی می‌افتد که خواسته شما نیست.

«خشنودی درونی» با «خشنودی بیرونی» بسیار متفاوت است؛ احساس خوشایندی را که هنگام تطبیق واقعیت با خواسته‌های خود در ما به وجود می‌آید خشنودی بیرونی نام‌گذاری می‌کنیم؛ یعنی همان احساسی که در زمان

بستن شکاف واقعیت، رسیدن به هدف یا آنچه در زندگی خواهان آن هستیم به ما دست می‌دهد. «خشنودی بیرونی» اهمیت بسیاری دارد: همگی ما می‌خواهیم به اهداف خود دست یابیم و نیازهایمان را برآورده کنیم. ولی دست یافتن به خشنودی بیرونی همیشه امکان‌پذیر نیست (اگر این‌طور تصور می‌کنید که همیشه امکان‌پذیر است، قطعاً کتاب اشتباهی را مطالعه می‌کنید. باید به سراغ یکی از کتاب‌هایی بروید که ادعا می‌کنند با مطرح کردن خواسته خود اثبات و اعتقاد به برآورده شدن آن به همه چیز دست می‌یابید).

این گونه که احتمالاً تا به این جا متوجه شده‌اید، در این کتاب قرار است روی خشنودی درونی تمرکز کنیم: احساس عمیقی از رفاه و آرامشی که ما به جای این‌که در بیرون زندگی به دنبال آن باشیم، آن را در درون خویشتن پرورش می‌دهیم. و خبر خوب این است که منابعی که خشنودی درونی را برایمان ممکن می‌سازند، همیشه در دسترسند؛ آن‌ها مانند چشمه‌ای سرشار و نامحدود درون ما هستند و در زمان نشأنی می‌توانیم به قدر نیاز بنوشیم. البته این بدین معنا نیست که تمرکز بر این موضوع باعث دست کشیدن از تمامی لذت‌ها، امیال، خواسته‌ها، نیازها و اهداف دنیوی می‌شود؛ ما به قطع دنبال این خواهیم بود که چگونه می‌توان یک شکاف واقعیت را در صورت امکان، پر کرد. تمرکز بر «خشنودی درونی» به معنای دستیابی به احساس بهزیستی و نشاط بدون توجه به مسائل بیرونی است؛ این‌که چگونه در هنگام دردی بزرگ، ترس، فقدان یا محرومیت، بتوانیم به آرامش دست یابیم.