

فهرست

- یادداشت مترجم ۹
مقدمه ۱۱

بخش ۱ - رویکرد پذیرش و پایبندی

۱. روابطه آگاهانه و سرزنده ۱۵
مشکلی به نام اجتناب تجربه‌ای ۱۷
ذهن همیشه هم دوست شما نیست ۲۰

بخش ۲ - ارزش‌ها و روابط سرزنده (ارزش‌ها)

۲. اصالت ۲۷
۳. صداقت ۳۰
۴. وفاداری ۳۵
۵. شور و اشتیاق ۳۹
۶. مهربانی ۴۲
۷. عشق ۴۵

بخش ۳ - پذیرفتن خودتان و همسرتان (پذیرش)

۸. پذیرش در روابط ۵۱
۹. توقع‌ها و ناکامی‌ها ۵۵
۱۰. استقلال و وابستگی ۵۸
۱۱. خصلت‌ها ۶۱
۱۲. پیری و سایر تغییرات جسمانی ۶۴
۱۳. پذیرش و خانواده ۶۷

بخش ۴ - پیش به سوی گشودگی (هم‌جوئی‌زدایی)

۱۴. ماجراجویی و دیگر هیچ ۷۳
۱۵. یک گام به عقب ۷۶
۱۶. عدالت ۷۹

۱۷. شوخ طبعی ۸۳
۱۸. رها کردن قدرت و کنترل ۸۶
۱۹. نیروی آهستگی ۹۰

بخش ۵ - حضور داشتن با یکدیگر (لحظه حال)

۲۰. توجه آگاهی ۹۵
۲۱. درآمیختن با زیبایی ها ۹۸
۲۲. آرامش در دل طوفان ۱۰۱
۲۳. بازیگوشی ۱۰۵
۲۴. غرقه شدن ۱۰۸

بخش ۶ - تغییر دیدگاه (خود به عنوان زمینه)

۲۵. فضایی برای همدلی ۱۱۵
۲۶. بالندگی ۱۱۹
۲۷. فضای مقدس ۱۲۳
۲۸. بودن ۱۲۶
۲۹. روشن شدگی ۱۲۹
۳۰. ارتباط برقرار کردن از موضع تمامیت ۱۳۳

بخش ۷ - انجام دادن آنچه برایتان مهم است (عمل متعهدانه)

۳۱. رفتار متعهدانه در رابطه ۱۳۹
۳۲. شهادت عشق ورزیدن ۱۴۲
۳۳. اعتماد کردن و قابل اعتماد بودن ۱۴۵
۳۴. نیروی بخشودن ۱۴۸
۳۵. دوستی متعهدانه ۱۵۲
۳۶. تعهد عاشقانه ۱۵۵
- نتیجه گیری ۱۵۸
- منابع ۱۶۱
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۱۶۳
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ۱۶۵

یادداشت مترجم

ترجمه این کتاب به یاری عزیزانی امکان‌پذیر شده است که از همراهی آنها بسیار آموخته‌ام. از خانم دکتر ترانه خداویردی بابت معرفی این کتاب و خواندن و اصلاح کردن متن ترجمه سپاسگزارم. از آقایان سیاوش نیک‌پور و پیوند جلالی که ویراستاری کتاب را برعهده گرفتند و با دقت نظر آن را پیراستند تشکر می‌کنم. همچنین از دست‌اندرکاران انتشارات ارجمند که تلاش می‌کنند منابع علمی و معتبر را در دسترس متخصصان و عموم مردم قرار دهند سپاسگزارم. برای تماس با مترجم و ویراستاران این کتاب و همچنین استفاده از مطالب و تمرین‌های بیشتر در مورد ACT و توجه‌آگاهی می‌توانید به آدرس www.mindful-life.ir مراجعه کنید.

مقدمه

عشق یعنی توبه کردن

- کارن مائزن میلر

زیبایی و سرخوشی ارتباط انسانی، بی‌کران و جهان‌شمول است. روابط میان عشاق از عمیق‌ترین پیوندهایی است که عشق روی این کرهٔ خاکی آفریده است. تحکیم این پیوندها برای بسیاری از افراد ارزشی بنیادی محسوب می‌شود و به زندگی‌شان معنا و هدف می‌دهد. این کتاب دربارهٔ این است که چگونه سفر با هم بودن را از طریق افزایش آگاهی و مشارکت پربرتر سازیم.

ما می‌خواهیم شما را در مسیری هدایت کنیم که پیوند عاشقانه‌ای بیافریند یا پیوندتان را مستحکم کند. به وسیلهٔ تمرین آگاهی و پذیرش خود و همسران، و تمرین زندگی کردن بر اساس ارزش‌هایتان، می‌توانید اتحادی خلق کنید که سرشار از شفقت، اعتماد، درک عمیق و دوستی باشد. هنگامی که درمی‌یابید می‌توانید کاملاً در رابطه‌تان حضور داشته باشید، آگاهانه احساس‌ها، افکار، تخیلات و خاطرات خود را تماشا کنید و هم‌زمان به آنچه واقعاً برایتان در زندگی بیشترین اهمیت را دارد جان ببخشید، رها می‌شوید و توانایی بسیاری برای یکی شدن با همسران پیدا می‌کنید.

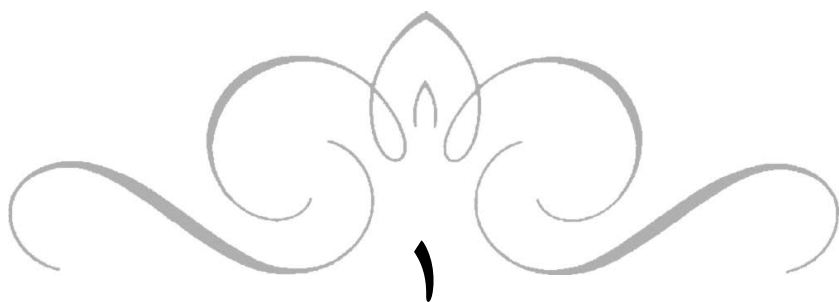
ما اغلب بدون اینکه رفتارمان را «بینیم»، کورکورانه زندگی می‌کنیم. وقتی اینطور هستیم، دل‌بستگی‌ها، اشتیاق‌ها، ترس‌ها و انتظارات ما را وادار به واکنش‌هایی می‌کنند که نتیجه‌اش کاهش صمیمیت و حتی ایجاد درد بیشتر است. با آگاه شدن از دل‌بستگی‌هایمان و پذیرش و اذعان به اشتیاق‌ها و انتظاراتمان می‌توانیم هوشیارانه‌تر زندگی کنیم و نسبت به همسر خود رفتاری را انتخاب کنیم که عشق واقعی را برانگیزد. وقتی حضور خودمان را حفظ می‌کنیم، به ترس‌هایمان اذعان می‌کنیم، آنها را می‌پذیریم و با ملایمت در آغوششان می‌گیریم، نسبت به امکاناتی که در برابرمان هست گشوده‌تر هستیم. این سفر قول رابطه‌ای عالی به شما نمی‌دهد بلکه پی می‌بریم روابط، اموری جاری و مداوم هستند و فرآیند تعهد، خالی از تعارض‌ها و تفاوت‌ها نیست. با این وجود، وارد شدن به این فرآیند با گشودگی و تعهد به ارزش‌هایمان می‌تواند صمیمیت واقعی، اصالت، تداوم رابطه جنسی و پویایی و ماندگاری رابطه را امکان‌پذیر سازد.

توجه شما و همسران را به این واقعیت جلب می‌کنیم که توانایی خلق رابطه‌ای عاشقانه و معنادار در مشت شما است. فقط لازم است عشق‌ورزی را (به عنوان انتخابی فعال) به عمل درآورید. البته این کار به همین سادگی‌ها هم نیست؛ همه ما می‌دانیم که عشق‌ورزی به چه آسانی در غبار مقتضیات بی‌پایان زندگی روزمره به فراموشی سپرده می‌شود. امیدواریم این کتاب را جایی بگذارید که جلو چشم‌تان باشد. شاید همسران آن را بردارد و یکی دو صفحه ورق بزند. امیدواریم این کتاب به یادتان بی‌آورد که رابطه دلخواهتان امکان‌پذیر است.

هر فصل، مستقل از دیگری نگاشته شده تا بتوانید موضوعات را به دلخواه انتخاب و مطالعه کنید. با این وجود اگر دوست دارید می‌توانید کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید. پیشنهاد می‌کنیم از فصل اول شروع کنید، یعنی فصلی که درباره درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی است، زیرا کمک می‌کند درک بهتری نسبت به مفاهیم ارائه شده در کتاب پیدا کنید. امیدواریم هرگاه از رابطه‌تان ناامید شدید، احساس ناکامی کردید یا سردرگم شدید که چرا رابطه‌تان دیگر سرزنده و شاداب نیست، به یاد این کتاب بیفتید. همچنین امیدواریم آن را در اوقات خوش‌تان بخوانید تا راهی باشد برای اینکه واضح‌تر ببینید چه چیزهایی رابطه‌تان را بهتر می‌کند و خواندن آن برایتان الهام‌بخش ادامه دادن به رابطه باشد. امیدمان بیش از همه به این است که این کتاب شما و همسران را توانمند سازد تا بتوانید غنای رابطه را آن‌طور که در زندگی بر اساس ارزش‌ها تعریف می‌شود کشف کنید.

بخش ۱

رویکرد پذیرش
و پایبندی



روابطه آگاهانه و سرزنده

عشق، به یکدیگر فبیره شدن نیست، با هم «ر یک بعت نکرستن است.

- آنتوان دو سنت اگزوپری

یکی از بنیادی‌ترین و جهان‌شمول‌ترین تمایلات بشری، میل به داشتن رابطه است. چه از دیدگاه معنوی به آن بنگریم چه تکاملی، نتیجه یکسان است: ما می‌خواهیم احساس تعلق کنیم و زندگی مشترک داشته باشیم. اغلب اوقات، بنیاد چنین اتحادی عشق است. زندگی مشترک بر استحکام پیوندهای عاشقانه و مهربانی همراه چنین پیوندهایی بنا می‌شود. بنابراین وقتی از زندگی مشترک صحبت می‌کنیم از دوست داشتن و دوست داشته شدن حرف می‌زنیم. خیلی آسان است، این‌طور نیست؟ ولی چرا فقط نمی‌گوییم دوست داشتن؟ یا فقط دوست داشته شدن؟ می‌دانیم که این کارها برای بعضی از ما آسان‌تر از بقیه است. برخی در خانواده‌های سرشار از محبت بزرگ شده‌اند و خوب می‌دانند تعلق داشتن و دوست داشته شدن به چه معنا است. با این وجود، کسانی هم هستند که این خوشبختی را لمس نکرده‌اند؛ در نتیجه دوست داشتن و دوست داشته شدن برایشان بسیار دشوار و حتی شاید غیرممکن به نظر می‌رسد. حتی آنهایی که از محیط‌هایی پرمحبت می‌آیند نیز ممکن است با عشق به مشکل بریزخورند. با در نظر گرفتن شخصیت افراد،

تاریخچه، خانواده و پویایی‌های روانی‌شان، اگر بخواهیم رگ بگوییم، ملاقات افراد با هم، عاشق شدن و متعهد شدنشان به پیوندهای بلندمدت حقیقتاً معجزه است. ولی علی‌رغم پیش‌بینی‌های ما، این اتفاق دائماً رخ می‌دهد. اما به این نکته نیز باید اقرار کرد: رابطه‌ها همیشه به جدایی می‌انجامند و پایان می‌پذیرند.

هر چند در سال‌های اخیر نرخ طلاق در آمریکا کاهش یافته، هنوز بالا است و بیش از یک سوم ازدواج‌های اول، قبل از پانزدهمین سالگرد به طلاق می‌انجامد (ولفرز، ۲۰۰۸). ممکن است قبل از متعهد شدن به ازدواج، مجبور شوید رابطه‌های بی‌شماری را پشت سر بگذارید. اگر متأهل هستید، یادتان هست تا قبل از ازدواج چند رابطه داشته‌اید؟ اگر مجرد هستید، تا الآن چند رابطه داشته‌اید؟ بنابراین بخش گیج‌کننده اینجا است: اگر اکثر ما می‌خواهیم احساس تعلق کنیم و دوست داشته شویم، چرا اینقدر دچار مشکل می‌شویم و شریک‌هایمان را ترک می‌کنیم؟

این معما پاسخ‌های بسیاری دارد. یک پاسخ این است که شخصی که الآن با او هستید، فرد مناسبی نیست. شاید هم به این خاطر باشد که مجرد هستید و هنوز به دنبال فرد مناسب می‌گردید. شاید شرایط و زمان سد راهتان است. همه اینها می‌تواند بخشی از مشکل باشد. ولی می‌خواهیم دو احتمال دیگر را هم به اینها اضافه کنیم: اجتناب تجربه‌ای و زندگی نکردن بر اساس ارزش‌ها. در واقع، به نظر ما زوج‌ها وقتی به دردمس می‌افتند که یا می‌ترسند هیجان‌هایشان را احساس کنند و افکار خاصی را ابراز نمایند، یا کارهایی را انجام می‌دهند که با آنچه واقعاً برایشان مهم است همسو نیست. هر یک از این مسائل به تنهایی می‌تواند رابطه را با مشکل مواجه کند و هر دو با هم می‌توانند مرگبار باشند. این دو با هم مثل سمی هستند که به سرعت در جریان خون رابطه پخش می‌شود و باعث مرگ آن می‌گردد یا همچون سمی که به آهستگی پخش می‌شود و پس از چند سال درد و رنج، نفس رابطه را بند می‌آورد.

پادزهر این سم چیست؟ خوشحالی که برسیدید. درمان این دو بیماری (اجتناب تجربه‌ای و زندگی نکردن بر اساس ارزش‌ها) را می‌توان در شکل جدیدی از رفتاردرمانی یافت که به آن درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌گویند (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹). شرح این درمان از نامش پیدا است. در آن می‌آموزیم تجربه‌هایی را که از آنها اجتناب می‌کنیم بپذیریم و به طور مداوم بر اساس ارزش‌های شخصی مان گام برداریم. بیایید به هر یک از این فرایندها نگاه دقیق‌تری بیندازیم.

پذیرفتن تجربه‌هایی که از آنها اجتناب می‌کنیم یعنی گشوده بمانیم و تمایل داشته باشیم هر احساس، فکر و حسی را احساس، فکر و حس کنیم. به طور مداوم بر اساس ارزش‌های شخصی عمل کردن یعنی طوری زندگی کنیم که با آنچه برایمان مهم است همسو باشد. این دو فرآیند بسیار پویا و نیازمند تلاش مداوم هستند، اما ثمره آنها بی‌نهایت عظیم است. اگر بتوانید در حالی که پذیرش را تمرین می‌کنید و به ارزش‌هایتان پایبند هستید، رابطه را پیش ببرید، آنگاه می‌توانید سرزندگی بی‌مانندی را در آن ایجاد کنید. پیشنهاد ما این است که تجربه‌های درونی‌تان را در آغوش بگیرید (به جای اینکه از آنها اجتناب کنید) و هم‌زمان برای پیش رفتن مسیر خاصی در رابطه‌تان، گام بردارید. راهکار خلق چنین پیوندی مثل آب خوردن نیست و کافی نیست که بگوییم «برو راهش را پیدا کن». برعکس، مقدار زیادی توجه‌آگاهی همراه با چاشنی سرزندگی لازم دارید. البته آنچه که خلق می‌کنید برای یک عمر کفایت خواهد کرد! پس بیایید به مواد لازم برای این کار نگاه دقیق‌تری بیندازیم (هم به آنچه می‌خواهید در این رابطه وجود داشته باشد و هم چیزهایی که نمی‌خواهید).

مشکلی به نام اجتناب تجربه‌ای

اجتناب تجربه‌ای زمانی رخ می‌دهد که احساسی داریم که دوستش نداریم یا فکری می‌کنیم که آزارمان می‌دهد، پس کارهایی می‌کنیم تا این افکار و احساس‌ها را از بین ببریم. تصور کنید مشغول کاری هستید و ناگهان احساس اضطراب می‌کنید. چطور این اضطراب را مدیریت می‌کنید؟ اگر مانند بیشتر مردم باشید، تلاش می‌کنید برای از بین بردن چنین حسی راهی پیدا کنید. شما اضطراب را دوست ندارید. اصلاً چرا باید دوست داشته باشید؟ اضطراب ناخوشایند است. ضربان قلبتان تند می‌شود، عرق می‌کنید و بریده‌بریده نفس می‌کشید. شاید سرخ شوید، سرتان گیج برود یا قادر به فکر کردن نباشید. ممکن است ذهن‌تان بگوید، «چه مرگم شده؟ عجب احمقی هستم! چرا همچین حسی دارم؟ واقعاً که خجالت‌آور!»

بنابراین به نظر می‌رسد بهترین کار این باشد که این احساس ناخوشایند و افکار همراه آن را (که هر دو تجربه‌هایی درونی هستند) متوقف کنید. برای این کار شاید موقعیتی را که باعث اضطراب‌تان شده، ترک کنید یا کلاً از این موقعیت اجتناب کنید (اجتناب). هورا، موفق شدم! احساس می‌کنید از شر اضطراب و افکار دردرساز خلاص شده‌اید.

این راه حل منطقی به نظر می‌رسد، به خصوص اگر آنچه در زندگی می‌خواهید داشتنِ احساس‌های خوبی مثل شادی، خوشی و عشق باشد. پس نتیجه می‌گیرید که «دیو چو بیرون رود فرشته درآید».

خوب که نگاه کنید می‌بینید این راه حل نه تنها در مورد اضطراب بلکه در مورد تمام افکار و هیجان‌هایی که دوستشان ندارید قابل استفاده است. هیجان‌های زیادی دارید که باید از آنها اجتناب کنید: غم، درد، تنهایی، ترس؛ همچنین افکاری درباره بی‌ارزش بودن و دوست‌داشتنی نبودن و افکاری در مورد شکست خوردن و تحقیر شدن. به نظر می‌رسد هر یک از اینها التماس می‌کنند که آنها را دور بیندازید.

مشکل اینجاست که زندگی دائماً موقعیت‌هایی را پیش می‌آورد که در آنها ناچاریم هیجان‌های منفی را احساس کنیم. در حقیقت، زندگی پر از این چیزها است. تنها راه اجتناب واقعی از چنین تجربه‌هایی این است که زندگی نکنیم. از رنج بشری نمی‌توان گرفت. اگر راهی برای فرار از رنج بود، برای این کار لازم بود تمام بخش‌های تجربه بشری را حذف یا نابود کنیم یا به طور اساسی تغییر دهیم. باید انسان بودن را متوقف می‌کردیم. اگر این‌گونه است، پس چرا اینهمه به خودمان فشار می‌آوریم تا از احساس‌ها و افکار منفی اجتناب کنیم؟ برای اینکه به ما گفته‌اند این کار را نکنیم! در سرتاسر زندگی مان این پیام را دریافت کرده‌ایم که باید شاد و با اعتماد به نفس باشیم. پیام‌های فرهنگی دائم به ما دستور می‌دهند که احساس خوبی داشته باشیم و مثبت فکر کنیم. فرهنگ مان تبلیغ می‌کند که شاد باشیم و بعد شادی را به ما می‌فروشد. اما از خودتان بپرسید - و صادقانه جواب دهید- واقعاً چه مدت زمانی را در حالت شادی به سر می‌برید؟ اگر دقیق نگاه کنید متوجه می‌شوید که متأسفانه مقدار آن خیلی کمتر از استانداردهای اجتماعی است. از این گذشته، چنین پیامی را در توقعات خود از رابطه عاشقانه هم وارد می‌کنیم. داستان چیزی شبیه این خواهد بود: رابطه خوب، رابطه شاد است و رابطه شاد رابطه‌ای است که در آن احساس شادی می‌کنید، همسران هم احساس شادی می‌کند، خانواده‌تان هم از شادی شما شاد هستند، حتی سگ‌تان هم شاد است! اما داستان زندگی واقعی چیز دیگری است. رابطه خوب ربطی به شاد بودن ندارد. رابطه خوب رابطه‌ای سرزنده است که در آن زندگی در نهایت سرشاری خود، در رابطه تجلی پیدا می‌کند. این تجلی برای هر کس معنای متفاوتی دارد. ممکن است معنای آن این باشد که شما و همسران احساس‌های اضطراب، درد، غم یا ترس را تجربه خواهید کرد. شاید معنای آن این باشد که شما و

همسرتان احساس‌های خوشی، عشق، امنیت، لذت و بله، حتی شادی را تجربه کنید. اما از دیدگاه ما داشتن احساس شادی هدف نیست، بلکه هدف این است که همه هیجان‌های انسانی را درون رابطه تجربه کنیم و باز هم رابطه برایمان کارآمد باشد.

شاید اعتراض کنید: «چرا باید این احساس‌های منفی را تجربه کنم؟ چرا نمی‌توانیم فقط احساس‌های مثبت داشته باشیم؟» وقتی انسان بی‌نهایت تلاش می‌کند تا افکار و احساس‌هایی را که دوست ندارد تجربه نکند، چهار مشکل عمده پدید می‌آید. مشکل اول این است که زمان به عقب برنمی‌گردد. زمان فقط در یک مسیر حرکت می‌کند. آنچه که فکر، احساس، تجربه و مشاهده کرده یا انجام داده‌ایم دیگر فقط به همان صورت است - تمام. نمی‌توانیم به عقب برگردیم و آن را به صورت دیگری تغییر دهیم. از بین بردن خاطرات غیرممکن است. زخمی که همسرتان به شما زده است قابل برگشت نیست. خاطره یک جدایی وحشتناک تا ابد همراه شما هست. از این بابت متأسفیم. نمی‌دانیم چطور اوضاع را عوض کنیم. شاید بپرسید پس اگر این‌طور است، اصلاً چرا به خودمان زحمت بدهیم؟ به خودتان زحمت بدهید زیرا از این به بعد می‌توانید کارهای متفاوتی انجام دهید. آنچه در آینده می‌آید هنوز تحت اختیار شما است.

مشکل دوم این است که هر تلاشی برای از بین بردن یک فکر (مثل «من خودم رو دوست ندارم») آن فکر را به ذهن می‌آورد. تلاش برای فکر نکردن به چیزی، تناقضی ذاتی در خود دارد. می‌خواهید آن فکر را دور بیندازید تا بتوانید فکر بهتری داشته باشید (مثل «خیلی خودم رو دوست دارم») اما برای دانستن چنین فکری باید بدانید چه فکری را دوست ندارید داشته باشید. عجب معمایی! می‌توانید در تلاش برای حل کردن این موقعیت دیوانه‌کننده وقت زیادی صرف کنید، یا آنکه فقط به آنچه فکر می‌کنید توجه کنید و بپذیرید گاهی افکاری در ذهن‌تان هست که دوست‌شان ندارید. به همین سادگی. مشکل سوم، مربوط به تلاش‌های بسیاری است که به کار می‌بندیم تا این افکار و احساس‌ها را از خود دور کنیم. در تلاش برای فرار از تجربه‌های منفی درونی، انسان درگیر جنگی بلندمدت با خودش می‌شود. شاید شما هم چنین کسی را بشناسید یا شاید خودتان چنین کاری کرده باشید. اتفاقی دردناک رخ داده است (برای مثال آسیب شدید در کودکی، موقعیت خانوادگی دشوار، جدا شدن از فردی محبوب) و شما به خاطر آن ناراحت هستید. در تلاش برای اجتناب از احساس درد، سر خودتان را شلوغ می‌کنید، از صحبت درباره آن امتناع می‌کنید، از خانواده اجتناب می‌کنید یا الکل می‌نوشید. اما هر کاری که

کنید، تا وقتی که فعالانه درصدد اجتناب از درد هستید، اتفاق دیگری می‌افتد. می‌کوشید تا آن را از خودتان دور کنید، اما فقط بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. به عبارت دیگر، هر چه برای از بین بردن این احساس وقت بیشتری بگذارید انرژی بیشتری به آن می‌دهید. در اینجا هم دچار تناقض شده‌اید. حالا دیگر درد یا خاطره مانند یک فامیل پیر و مشکل‌ساز شده است. شاید بتوانید به او خوشامد بگویید و تعارف کنید کمی بنشیند، چون به این زودی‌ها جایی نخواهد رفت.

مشکل چهارم درست به قلب معنای انسان بودن می‌زند. انسان‌ها احساس درد می‌کنند (مثل اضطراب، ترس و غم). این امر بخشی طبیعی از تجربه ما است. اینکه چرا آن را غیرطبیعی می‌دانیم خود یک راز است. در حقیقت، این احساس‌ها گاهی بسیار ارزشمند هستند. آنها به ما می‌گویند چیزی سر جایش نیست یا چیزی را از دست داده‌ایم (مثل دوستی که از دنیا رفته است). آنها به ما می‌گویند چه چیزهایی برایمان ارزشمند است و به چه چیزهایی اهمیت می‌دهیم. مثلاً اگر درد را نمی‌شناختید، از عشق هم چیزی نمی‌دانستید. نیازی نیست با چنین تجربه‌هایی مانند مهمان ناخوانده رفتار کنیم. به قول چینی‌ها آچه (۱۹۶۷، ۸۴) «وقتی رنج در می‌زند و تو می‌گویی که برایش صندلی خالی نداری، پاسخ می‌دهد نگران نباش، با خودم چهارپایه آورده‌ام». به عبارت دیگر، لازم نیست تجربه‌های منفی را دوست داشته باشید اما گاهی می‌توانید آنها را به نهار دعوت کنید. زیاد سر میز شما نمی‌نشینند، اما اگر دوباره برگشتند تعجب نکنید.

بسیار خب. می‌توانید مشکلات را ببینید. اما چرا ما به عنوان انسان اینقدر گرفتاری داریم؟ ما احمق نیستیم. می‌دانیم که همیشه نمی‌توانیم شاد باشیم و روابط همیشه گل و بلبل نیستند. سؤال خوبی است. به علاوه، درست همان چیزی که می‌تواند کمک کند تا راهی بیابیم (یعنی ذهنمان) ما را در بند نگه داشته است. بیابید کمی دقیق‌تر به موضوع نگاه کنیم.

ذهن همیشه هم دوست شما نیست

راه‌های اصلی گرفتار شدن در آنچه که می‌توان آن را «تله شادمانی» نامید به نحوه ارتباط ما با ذهن مربوط هستند. این نحوه ارتباط را می‌توان به اختصار با عبارت ^۱F.E.A.R.

1. Fusion, Evaluation, Avoidance, Reason-giving

نشان داد که به ترتیب نشانگر کلمات همجوشی، ارزیابی، اجتناب و دلیل تراشی است (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹). اگر نگاه دقیقی به این فرآیندها بیندازیم، درک می‌کنیم که چگونه در دام آنها گرفتار می‌شویم و چگونه این گرفتاری با زندگی و توانایی ما برای عشق‌ورزیدن تداخل می‌کند.

وقتی به ذهنمان می‌چسبیم، تماس خود را با این موضوع از دست می‌دهیم که ما انسان‌هایی هستیم که ذهن داریم، نه انسان‌هایی که ذهن هستیم. همان‌طور که کره در خامه آب می‌شود و با آن مخلوط می‌گردد، ما نیز گرایش داریم در ذهن ذوب شویم و با آن یکی گردیم. وقتی این چنین با ذهن همجوشی پیدا می‌کنیم، باور می‌کنیم آنچه ذهن می‌گوید حقیقت دارد. پس می‌توان گفت که ناتوانی در تمایز بین خودمان و افکارمان یک دام است. وقتی در چنین دامی می‌افتیم، مثل این است که از پشت عینک دودی به جهان نگاه می‌کنیم. در حقیقت، چیزهایی که می‌بینیم آنقدر واقعی به نظر می‌رسند که به هیچ وجه گمان نمی‌کنیم عینک به چشم داریم و مطمئن هستیم دنیا همان‌طور است که ما می‌بینیمش. مثلاً ممکن است فکر کنید «دنیا عادلانه نیست» یا «هیچ کس منو دوست نداره». احساس می‌کنید که باید فوراً با تمام قوا واکنش نشان دهید تا این افکار را باطل کنید چون دلتان می‌خواهد امور عادلانه باشند یا دیگران شما را دوست بدارند. این نوع همجوشی می‌تواند به پاسخ‌های بسیاری منجر شود که برای شما و رابطه‌تان ناسالم است. تصور کنید در تلاش هستید همه چیز را در رابطه‌تان، عادلانه سازید. نمی‌دانیم آیا قبلاً امتحان کرده‌اید یا نه، اما چنین چیزی تقریباً غیرممکن است.

راه حل همجوشی، همجوشی‌زدایی یا به عبارت دیگر، برداشتن عینک است. توجه کنید که شما انسانی هستید که ذهن دارد. همچنین توجه کنید که ذهن شما دارای بانک اطلاعاتی گسترده‌ای است که از وقتی بچه بودید برنامه‌ریزی شده و همه نوع فکری را در برمی‌گیرد. بعضی از این افکار را مثبت و بعضی را منفی می‌دانید. برخی از این افکار احماقانه هستند و برخی جدی‌اند، بعضی ساده‌اند بعضی پیچیده. هنگامی که دکمه ذهن را می‌زنید، بانک ذهن‌تان به شما اطلاعات یا قوانینی می‌دهد که لزوماً درست یا به نفع شما نیستند. معنایش این نیست که این بانک اطلاعاتی قوانین کارآمد یا باارزشی در خود ندارد. مثلاً ممکن است ذهن‌تان به شما دستور بدهد «وقتی از خیابون رد می‌شی، هر دو طرف رو نگاه کن». دستور خوبی است. این‌طور نیست؟ حالا ببینیم قوانین چطور اشتباه از کار درمی‌آیند. اولین باری را که عشق‌تان به سرانجام نرسید به خاطر بیاورید. بعد از آن

ذهن تان چه دستوری به شما داد؟ شاید گفته باشد «دیگه هیچ وقت عاشق نشو». پس گاهی ذهن نمی‌داند که چه چیزی برای ما بهتر است، حتی اگر فکر می‌کند که می‌داند. وقتی این اتفاق می‌افتد، بهترین راهبرد همجوشی‌زدایی است، یعنی حواستان باشد که شما ذهن دارید؛ مشاهده‌اش کنید و از آن آگاه باشید.

همچنین وقتی ارزیابی‌هایمان را باور می‌کنیم نیز گرفتار ذهن مان می‌شویم. توجه کنید که مانند همجوشی، ارزیابی هم در ذهن، این رویه مکار، روی می‌دهد. توانایی ارزیابی کردن، البته که می‌تواند سودمند باشد. ارزیابی به ما امکان می‌دهد تا مقایسه کنیم، تصمیم بگیریم، برنامه‌ریزی کنیم و مسائل را حل کنیم. در کنار این کارها، امکان عمل دیگری را هم فراهم می‌کند: قضاوت کردن. این قاضی، قضاوت می‌کند. شما راه همسران را و رابطه‌تان را قضاوت می‌کند. او چکش سنگینش را بالا می‌برد و آماده است تا هر جا اتفاقی می‌افتد آن را فرود بیاورد. دختر خوب! پسر بد! تو باختی! تو موفق شدی! ذهن توانایی بی‌پایانی برای ارزیابی کردن دارد. در این مورد هم راه حل این است که قدمی به عقب بردارید و ببینید که شما ذهن دارید. به یاد داشته باشید که ذهن همیشه هم دوست شما نیست.

در بخش قبلی به‌طور مفصل بررسی کردیم که اجتناب چگونه ما را گرفتار نگه می‌دارد. خوب است به هزینه‌های اجتناب توجه کنیم. هزینه‌ای که به موضوع ما مربوط می‌شود، از دست دادن ارتباط است. اجتناب به روش‌های دیگری نیز به ما آسیب می‌زند. وقتی از دنیا کناره می‌گیریم تا از تجربه کردن چیزهای خاصی اجتناب کنیم، دامنه امکاناتمان را محدود می‌کنیم. خودمان را در معرض همه امکانات زندگی قرار نمی‌دهیم. به جای آنکه انگیزه اعمالمان چیزهایی باشد که برایمان بیشترین اهمیت را دارند، از روی ترس عمل می‌کنیم. مخرب‌ترین عیب اجتناب این است که پاسخ‌هایی را تقویت می‌کند که فرصت‌های برقراری ارتباط و احساس تعلق ما را محدود می‌کنند. اگر هر بار که با اضطراب مواجه می‌شوید فرار کنید و بعد ببینید احساس بهتری دارید، فرار کردن تقویت می‌شود. اما فرار هزینه‌ای هم به دنبال دارد: از دست دادن فرصت ایجاد رابطه.

آخرین مورد، دلیل تراشی یا ارائه توصیفی کلامی در مورد چرایی کارهایی است که انجام می‌دهیم. به عبارت دیگر، داستان‌سرایی. به هر حال، به این نکته نیز توجه کنید که چه کسی است که داستان می‌گوید. درست حدس زدید. ذهن تان! دلیل تراشی می‌تواند چیزی شبیه این باشد: «نمی‌تونم تو رابطه‌ام راحت صحبت کنم چون مضطرب می‌شم».

به نظر می‌رسد این فکر که «وقتی سعی می‌کنم راحت صحبت کنم، خیلی مضطرب می‌شوم» دلیل ناتوانی در صحبت کردن باشد. در واقعیت، افکار در ذهن‌تان هستند. اگر افکار‌تان علت چیزی نباشند چه؟ اگر آنها درست همان چیزی که هستند در نظر گرفته شوند چه؟ فقط یک لحظه تصور کنید اگر قرار بود طبق هر فکری که داشتید، رفتار می‌کردید چه می‌شد. ای داد بیداد!

منطقی است که به خودمان داستان بگوییم و برای کارهایی که انجام می‌دهیم دلیل بیاوریم. این کار را از سنین خیلی کم می‌آموزیم. دائماً از ما می‌خواهند دلایل رفتارمان را توضیح دهیم. تنها چیزی که از شما می‌خواهیم این است که توجه کنید این توضیحات چه هستند: افکار بیشتر. شما می‌توانید فکری داشته باشید و کاری بر خلاف آن انجام دهید. می‌توانید فکری داشته باشید و اصلاً هیچ کاری نکنید. می‌توانید فکری داشته باشید و دقیقاً همان کاری را که می‌گوید انجام دهید. اینجا فقط شماست که مسئول هستید، نه افکار‌تان، نه داستان‌هایتان و نه دلایل‌تان. این راه حل، خبر خوبی هم دارد: می‌توانید در رابطه‌تان راحت صحبت کنید حتی اگر احساس اضطراب یا هر هیجان منفی دیگری داشته باشید.

همجوشی، ارزیابی، اجتناب و دلیل‌تراشی همه در کارند تا ما را در نوع خاصی از رابطه با ذهن‌مان نگه دارند. اگر ذهن‌تان به شما داستانی بگوید درباره‌ اینکه باید همیشه شاد باشید و شما این داستان را باور کنید، در رابطه به مشکل برمی‌خورید. یادتان باشد که همیشه می‌توانید از زاویه دیگری به این موضوع نگاه کنید. وقتی ذهن می‌گوید تجربه‌هایتان بد هستند یا هیجان‌ها، افکار یا حس‌های خاصی بد هستند و باید حذف شوند، می‌توانید واقعیت تجربه‌ها، افکار و هیجان‌ها را تشخیص بدهید و حتی ارزشی در آنها بیابید.

نمی‌گوییم که نباید شادی را بپذیرید یا نمی‌توانید آن را بخواهید. قطعاً می‌خواهیم شاد باشید، اما نه به قیمت زندگی‌تان. می‌خواهیم در رابطه‌هایتان خوشحال باشید. ما خودمان هم شادی را دوست داریم! اما چیزی را که بیشتر دوست داریم، مشارکت در زندگی و روابط به شکلی انعطاف‌پذیر و سرزنده است. علاقه‌مندیم به شما کمک کنیم یاد بگیرید کامل زندگی کنید، طوری که وقتی به آخر خط رسیدید، بتوانید بگویید «روابطم را به خوبی زندگی کردم. دوست داشتم و دوستم داشتم».

بسیار خوب. از کجا می‌خواهید شروع کنید؟ گفتیم که ذهن همیشه دوست شما

نیست (البته همیشه هم دشمن شما نیست). گفتیم اجتناب تجربه‌ای گاهی ددرساز می‌شود، و همچنین به بعضی راه‌حل‌ها اشاره کردیم. پس چه کار بیشتری می‌توان کرد؟ حالا به درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی یا ACT (به صورت یک کلمه خوانده شود: هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹) برمی‌گردیم که پیش‌تر از این به آن اشاره کردیم. رویکرد ACT به افراد کمک می‌کند رابطه‌شان را با ذهن تغییر دهند و به ارزش‌های شخصی‌شان متعهد شوند و پایبند بمانند.

ACT از شش فرآیند بنیادی استفاده می‌کند (لوما، هیز و والس، ۲۰۰۷) تا به افراد بیاموزد از تجربه‌هایشان آگاه باشند و تصمیم‌های قدرتمند و زندگی‌بخش بگیرند.

۱. شناسایی آنچه برایتان بیشترین اهمیت را دارد، یا به عبارتی ارزش‌های شخصی.
۲. تقویت پذیرش خودتان و دیگران.
۳. تغییر دادن رابطه همجوشی‌شده‌ای که با ذهن دارید یا همان همجوشی‌زدایی.
۴. برقراری تماس کامل با جریان مداوم تجربه‌ها همان‌طورکه رخ می‌دهند، یا کاملاً در لحظه حال زندگی کردن.
۵. برقراری تماس با حسی متعالی‌تر از خود که افکار، هیجان‌ها و تجربه‌های درونتان را در برمی‌گیرد، دیدگاهی که خود به عنوان زمینه خوانده می‌شود.
۶. ایجاد الگوهای رفتاری بزرگ و بزرگ‌تر و عمل کردن در مسیر آوردن ارزش‌ها به زندگی، که همان عمل متعهدانه است.

به عبارت دیگر، این فرآیندهای ACT به افراد کمک می‌کنند به عنوان انسانی کاملاً آگاه با لحظه حال تماس برقرار کنند و خودشان و دیگران را بپذیرند. همچنین آنها را یاری می‌کنند تا فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که همسو با ارزش‌هایشان است.

هدف کتاب این است که این شش فرآیند را در زندگی و روابطتان به کار بگیرید. هر یک از این فرآیندها را در بخشی جداگانه بررسی می‌کنیم: ارزش‌ها و روابط سرزنده (ارزش‌ها)، پذیرش خودتان و همسران (پذیرش)، پیش به سوی گشودگی (همجوشی‌زدایی)، حضور داشتن با یکدیگر (لحظه حال)، تغییر دیدگاه (خود به عنوان زمینه) و انجام دادن آنچه برایتان مهم است (عمل متعهدانه). امیدواریم در هر یک از این بخش‌ها راهی سفری شگفت‌انگیز شوید که ارمغان آن رشد و سرزندگی در روابطتان باشد.