

# وقتی که رسد غمی به اندازه کوه چگونه با درمان پذیرش و تعهد بر غم، بحران و فقدان چیره شویم

تألیف  
راس هریس

ترجمه  
دکتر عباس عبداللهی  
عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا

دکتر زهرا آزادفر



# فهرست مطالب

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	بخش اول: جانی تازه گرفتن
۱۲	وقتی زندگی به ما ضربه می‌زند
۲۰	گام اول
۲۸	کلمات محبت‌آمیز
۴۱	دست از مبارزه بردارید
۴۹	وقتی هوا طوفانی می‌شود
۶۱	مه روان شناختی
۷۵	توجه کنید و نام‌گذاری کنید
۸۳	رهایش کن و زندگی کن
۸۸	متحداً درونی ما
۹۷	نگاهی کیجکاوانه
۱۱۰	یک دست مهریان
۱۲۲	خاطرات دردنگ
۱۳۱	بخش دوم: بازسازی کردن
۱۳۲	معنا بخشیدن به زندگی
۱۴۹	گامی کوچک
۱۵۷	فرمول چالش
۱۶۵	زندان نفرت
۱۷۰	هیچ وقت دیر نیست
۱۷۵	ترک عادات بد
۱۸۷	بخش سوم: احیای مجدد
۱۸۸	صحنه تمایش زندگی
۱۹۶	تجربه کامل
۲۰۲	غم و شادی
۲۰۹	پیوست‌ها
۲۱۰	الف خنثی‌سازی
۲۱۵	ب ذهن‌آگاهی تنفس
۲۱۸	ج هدف‌گذاری
۲۲۳	منابع

«این کتاب یک همدم ضروری برای تمام کسانی است که با درد فقدان دست و پنجه نرم می‌کنند. این کتاب مسیری مطمئن و مبتنی بر شواهد برای عبور از سختی‌های زندگی ارائه کرده است. راس هریس از صمیم قلب خود و با ترکیب شگفت‌انگیز حکمت و مهربانی می‌نویسد و فرآیندهای اساسی جدیدترین علوم رفتاری را به زبان روزمره و ابزارهایی کاربردی تبدیل می‌کند. با مطالعه این کتاب می‌آموزید که چگونه درد خود را با شهامت و مهربانی در آغوش بگیرید و در مواجهه با نامالیمات زندگی رشد کنید. من این کتاب را به شما و تمام مراجعین، اقوام و دوستانم پیشنهاد می‌کنم».

-**دکتر مایک سینکلر**، مدیر بالینی گروه روان‌شناسی شهر و از نویسنده‌گان کتاب‌های ذهن‌آگاهی برای افراد پرمشغله، کتاب کار کوچک کوچک اکت، کتاب کار کوچک افسردگی و کتاب کار کوچک اضطراب.

«راس هریس استاد کمک کردن به افراد برای استفاده از قدرت شگفت‌انگیز اکت در زندگی روزمره است و این کتاب نیز از این قاعده مستثنای نیست. این کتاب فوق العاده در گام‌های کوچک ما را برای درک عمیق عمل مؤثر در مواجهه با دشوارترین تجارب زندگی هدایت می‌کند. بسیاری از ما در حال حاضر با چنین مسائلی دست به گریبان هستیم. این کتاب با توضیحاتی قابل فهم، داستان‌هایی از دنیای واقعی و پیشنهادهای کاربردی می‌تواند به شما کمک کند».

-**دکتر راسل کلتمن**، استاد دانشگاه واشنگتن شرقی و نویسنده کتاب درمان متمنکر بر شفقت (CFT) به زبان ساده و کتاب راهنمای ذهن مهربان برای مدیریت خشم.

«این کتاب یک جواهر واقعی است که نه تنها سرشار از پیشنهادهای ساده و کاربردی در مورد چگونگی مقابله با بحران، فقدان و سوگ است بلکه با متنی ساده و آمیخته با تجربیات شخصی شما را با مهربانی در این مسیر همراهی می‌کند. این کتاب را بخوانید. وقتی زندگی ضریب سختی به شما می‌زند به آن نیاز خواهید داشت». -**ریکه کیلگارد**، روان‌شناس، نویسنده و مربی اکت.

«وقتی زندگی خوبی سختی به ما می‌زند کتابی دوست‌داشتنی برای مراجعین و درمانگران است. صدای هریس حاکی از همدلی و شفقت عمیق برای درد و رنج جهانی است که جزء جدایی ناپذیر انسان بودن است. این کتاب ابزارهایی ساده و کاربردی برای هدایت خواننده در دشواری‌های زندگی ارائه می‌کند».

-دکتر سوزان ام. مک‌کاری، نویسندهٔ کتاب وقتی یکی از اعصابی خانواده دچار زوال عقل است و استاد پژوهش در دانشکدهٔ پرستاری دانشگاه واشنگتن.

«وقتی زندگی خوبی سختی به ما می‌زند راهبردهایی شخصی، کاربردی، عینی و مبتنی بر علم برای کمک به شما در عبور از متلاطم‌ترین رودهای زندگی ارائه می‌کند و این کار را به روشهای دوستانه و صمیمی انجام می‌دهد. مطالعهٔ این کتاب مثل راهنمایی گرفتن از دوستی دانا و صمیمی است که استاد مقابله با سوگ و فقدان است. هرچند هیچ‌چیز در دنیا نمی‌تواند ما را برای دردناک‌ترین فقدان‌های زندگی آماده کند، چیزهایی وجود دارند که می‌توانند در کنار آمدن با پیامدهای این رویدادها به ما کمک کنند. این کتاب مطمئناً یکی از آنها است».

-دکتر جنا لیجون، روانشناس، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم و بهداشت اورگن و از نویسنده‌گان کتاب ارزش‌ها در درمان.

«بیان مفاهیم پیچیده به روشهای قابل فهم کاری بسیار دشوار است. دشواری این کار در زمانیه موضوعات مهمی چون سوگ و فقدان دوچندان می‌شود. راس هریس نویسنده‌ای است که توانایی فوق العاده‌ای در این زمینه دارد که شیوه مدیریت دردناک‌ترین تجارت را به سبک ساده و دوستانه خود توضیح می‌دهد. این کتاب با بیانی صادقانه از درد فقدان حرف می‌زند و در ارائه مجموعه‌ای از ابزارهای مبتنی بر شواهد برای ترسیم راهی برای عبور از این درد بسیار سودمند است».

-دکتر ریچارد بنت، روانشناس بالینی، مدرس مرکز روان‌شناسی کاربردی در دانشگاه بیرمنگام و از نویسنده‌گان کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و کتاب کار ذهن‌آگاهی و پذیرش برای عزت نفس.

«وقتی زندگی خوبی سختی به ما می‌زند یک منبع ارزشمند است. کتابی کاربردی با صدای گرم و صمیمی راس برای همه کسانی که پس از تجربه فقدان‌های ویرانگر می‌خواهند زندگی معناداری برای خود بسازند. راس ابتدا به شما نشان می‌دهد که چگونه به تدریج بیاموزید که با تجربه فقدان خود به گونه‌ای مؤثرتر مقابله کنید؛ هر چند این روش‌ها ممکن است خلاف عقل سلیم باشند: رها شدن از افکار ناکارآمد و ایجاد فضایی مهربان برای هیجانات دردناک. پس از آن، راس به شما نشان می‌دهد که چگونه یک زندگی ارزشمند را بازسازی کنید. زندگی‌ای غنی‌تر از نظر عمق و معنا که نماد چیزهایی است که برایتان اهمیت دارند».

بنجامین شوندورف، کارشناس ارشد، مدیر مؤسسه روان‌شناسی بافتاری در مونترال کانادا، از ویراستاران کتاب ماتریکس است و از نویسندهای کتاب راهنمای علم شفقت برای درمانگران است.

## پیشگفتار مترجم

تجربه درد در زندگی اجتناب ناپذیر است. همه ما در طول زندگی خود بحران‌هایی را از سر می‌گذرانیم و فقدان‌های مختلفی را تجربه می‌کنیم؛ از دست دادن شغل، مرگ عزیزان، شکست در روابط صمیمانه، بیماری و غیره. بدیهی است که در شرایط سخت زندگی بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به درک، حمایت و مراقبت داریم. این کتاب کاربردی به قلم روان و دوستانه راس هریس مهارت‌ها و ابزارهایی را بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) ارائه کرده است که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه دردهایتان را تسکین دهید، با افکار و هیجانات دردناک خود کنار بیایید و در طوفان‌های هیجانی و خاطرات آزارنده گرفتار نشویید. علاوه بر این، به شما می‌آموزد که چگونه یک زندگی غنی و ارزشمند را در طول روزهای دشوار و پرتلاطم زندگی دنبال کنید. بخش اول این کتاب به شما کمک می‌کند حمایت و مراقبت موردنیاز را برای خودتان فراهم کنید و با احساسات دردناک خود کنار بیایید تا بتوانید دوباره روی پاهای خود بایستید. پس از آن، مهارت‌ها و تمریناتی کاربردی ارائه شده است که با استفاده از آنها می‌توانید ارزش‌های خود را در زندگی شناسایی کنید و در مسیر یک زندگی معنادار و ارزشمند گام بردارید. اگرچه کتاب‌ها و مقالات بسیاری درباره اثربخشی ACT به عنوان یک درمان مبتنی بر شواهد در زمینه‌های گوناگون از افسرده‌گی گرفته تا اضطراب، سوساس، اختلالات خوردن، اضطراب اجتماعی، اسکیزوفرنی، استرس شغلی، درد مزمن، سوءصرف مواد و غیره وجود دارد، کاربرد آن در زمینه فقدان و تجارب آسیب‌زایی زندگی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این در حالی است که فرآیندهای اساسی درمان اکت مثل ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و زندگی ارزش‌مدار هنگام رویارویی با فقدان‌ها و تجارب ناگوار زندگی اهمیت بیشتری می‌یابند. ازین‌رو، تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتیم که می‌تواند منبعی مفید و کاربردی برای عموم افراد و متخصصان در حوزه

درمان سوگ و اختلال استرس پس از آسیب (PTSD) باشد. در پایان، از جناب آقای دکتر ارجمند و همکاران ایشان در انتشارات ارجمند که زمینه چاپ این کتاب را فراهم کردند تشکر می‌کنیم.

عباس عبدالله  
زهرا آزادفر

بخش اول

جانی تازه گرفتن

# ۱ وقتی زندگی به ما ضربه می‌زند

هیچ‌چیز در زندگی ما را برای فقدان‌های بزرگ و دردناک آماده نمی‌کند: مرگ عزیزان؛ از دست دادن سلامتی و استقلال به دلیل صدمه یا بیماری جسمی؛ از دست دادن یک رابطه عاطفی به دنبال طلاق، جدایی یا شکست عاطفی؛ از دست دادن شغل و موقعیت و ثروت همراه آن. همچنین، از دست دادن امنیت، اعتماد به نفس یا بهزیستی که معمولاً به دنبال این فقدان‌ها می‌آیند. گاهی چندین فقدان را هم‌زمان تجربه می‌کنیم؛ خصوصاً هنگام بروز وقایع تخریب‌گری مثل جرائم خشونت‌آمیز، تصادفات و حشتناک، مرگ ناگهانی عزیزان، ورشکستگی، جنگ، آتش‌سوزی، سیل، زلزله، بیماری‌های همه‌گیر و غیره. همهٔ ما از این نوع فقدان‌ها می‌ترسیم و سعی داریم از آنها اجتناب کنیم. اما اگر عمری طبیعی داشته باشیم، همهٔ ما دیر یا زود آنها را تجربه خواهیم کرد.

مسلمان هرچه فقدان بزرگ‌تر باشد درد ما هم بیشتر است. بسته به ماهیت و شدت فقدان، ممکن است شوک، اندوه، خشم، ترس، اضطراب، وحشت، احساس شرم و گناه، حتی شاید نفرت و یأس و ناآمیدی را تجربه کنیم. گاهی درد آن‌قدر شدید و غیرقابل تحمل است که سیستم عصبی ما را مغلوب می‌کند، احساساتمان را سرکوب می‌کند و احساس بی‌حسی، پوچی و دلمردگی در ما ایجاد می‌کند.

ما اغلب به سرعت از فقدان‌های جزئی بهبود می‌یابیم، اما فقدان‌های بزرگ معمولاً منجر به بحران می‌شوند: دوره‌ای از دشواری و بلا تکلیفی شدید که در آن با چیزی دردناک رو به رو هستیم که کنترل کمی بر آن داریم. (بهویژه در مورد رویدادهای مهلک و تهدیدکنندهٔ زندگی که روان‌شناسان از آنها به عنوان «رویدادهای آسیب‌زا<sup>۱</sup>» نام می‌برند). اندکی پس از وقوع این رویدادها یا در طول وقوع آنها دچار سوگ می‌شویم. برخلاف تصور عموم مردم، سوگ همان غم و اندوه نیست. سوگ اصلاً یک هیجان نیست؛ بلکه یک فرآیند روان‌شناسختی واکنش به فقدانی بزرگ است. هنگام سوگ،

1 Trauma

ممکن است احساسات مختلفی از غم و اضطراب گرفته تا خشم و احساس گناه و نیز واکنش‌های جسمانی مثل اختلال خواب، خستگی، فقدان لذت و تغییرات اشتها را تجربه کنیم.

## پنج مرحله سوگ

دکتر الیزابت کوبلر-راس مراحل سوگ را به صورت انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش توصیف کرده است. اگرچه او این مراحل را برای مرگ به کار برد بود، اما در مورد انواع فقدان‌ها نیز کاربرد دارند. این مراحل جدا از هم نیستند و مرز مشخصی ندارند. بسیاری از افراد برخی از این مراحل را اصلاً تجربه نمی‌کنند و برخی دیگر ممکن است آنها را با ترتیب متفاوتی تجربه کنند. ظهور این مراحل حالت جزر و مد دارد؛ برخی از آنها ممکن است با یکدیگر ترکیب شوند و گاهی ظاهراً به پایان می‌رسند اما دوباره از نو آغاز می‌شوند. صرف نظر از اینکه چه نوع فقدانی را پشت سر گذاشته‌اید، حداقل برخی از این مراحل را تجربه خواهید کرد. پس به طور مختصر به آنها می‌پردازم. انکار به امتناع آگاهانه یا ناآگاهانه برای پذیرش واقعیت یا ناتوانی در پذیرش آن اشاره دارد. انکار می‌تواند به صورت عدم تمایل به صحبت یا فکر کردن درباره یک اتفاق، تظاهر به اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده است و احساس بی‌حسی یا تجربه نوعی حس غیرواقعی بودن فرآگیر مشخص شود؛ احساس اینکه این اتفاق فقط یک خواب بد بوده است.

در مرحله خشم، ممکن است از خودتان، دیگران یا زندگی عصبانی شوید. همچنین احساسات همراه با خشم مثل کینه، انتقام‌جویی یا احساس شدید بی‌عدالتی را به طور مکرر تجربه می‌کنید.

چانه‌زنی به معنای تلاش برای تغییر واقعیت است. به عنوان مثال، از خدا فرستی دوباره بخواهیم یا از جراح بخواهیم تضمین کنند که عمل جراحی موفقیت‌آمیز خواهد بود. این مرحله اغلب شامل آرزو و خیال‌پردازی درباره واقعیت‌های جایگزین است: «کاش این اتفاق نیفتاده بود» یا «کاش آن اتفاق افتاده بود».

مرحله افسردگی اشاره به اختلال افسردگی بالینی شایع ندارد، بلکه منظور از

افسردگی در اینجا غم، اندوه، افسوس، ترس، اضطراب و بلا تکلیفی است که واکنش‌های طبیعی انسانی به فقدان‌های بزرگ هستند. سرانجام، مرحله پذیرش به معنای صلح کردن با واقعیت جدید به جای مبارزه یا اجتناب از آن است. این مرحله به ما فرصت می‌دهد تا انرژی مان را صرف بازسازی تدریجی زندگی خود کنیم.

## جنگ، گریز و انجاماد

همه ما در میان آشفتگی‌های یک فقدان بزرگ، واکنش‌های بدنی ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم که همان واکنش معروف «جنگ یا گریز» است. همچنین، برخی از ما واکنش کمتر شناخته شده «انجاماد» را تجربه خواهیم کرد.

برای درک بهتر این واکنش‌ها، علت و تأثیر آنها بیایید به گذشته سفر کنیم. تصور کنید یکی از اجداد قدیمی ما به تنها بی در حال شکار خرگوش است که ناگهان با یک خرس بزرگ مادر روبه‌رو می‌شود. او برای چند ثانیه به حالت انجاماد درمی‌آید. خرس مادر به شدت مراقب دو توله خود است و انسان را به عنوان یک تهدید می‌بیند و مسئولیت دارد که از توله‌هایش مراقبت کند.

جد ما در این موقعیت برای زنده ماندن دو راه دارد: فرار کردن یا ماندن و جنگیدن. بنابراین، در عرض یک ثانیه، سیستم عصبی خودمختار<sup>۱</sup> او فعال می‌شود. همان‌طور که می‌دانید، «خودمختاری» به معنای تصمیم‌گیری فردی است: این سیستم خودش بدون دخالت ذهن هوشیار تصمیم می‌گیرد که چه چیزی برایتان خوب است. بنابراین، ذهن شما نمی‌پرسد که آیا باید بجنگ یا فرار کنم؟ سیستم عصبی خودمختار برایتان تصمیم می‌گیرد، قبل از اینکه حتی بتوانید فکر کنید و بلا فاصله بدنتان را برای جنگ یا گریز آماده می‌کند.

دوباره به جد قدیمی مان باز گردیم: حالت جنگ یا گریز فعال می‌شود. ماهیچه‌های بزرگ دست‌وپا و قفسه سینه و گردن او منقبض شده و آماده عمل می‌شوند. بدنش مملو

1 Autonomic nervous system

از آدرنالین شده و ضربان قلبش افزایش می‌یابد و خون را به ماهیچه‌هایش می‌رساند. در حالت مبارزه، نیزه‌اش را با بیشترین نیرو پرتاب می‌کند. اما پرتاب او ضعیف است و فقط خراشی کوچک روی پوست خرس ایجاد می‌کند. خرس عصبانی می‌شود و جد ما هیچ سلاح دیگری ندارد. اکنون هیچ راهی جز فرار نیست. بنابراین با بالاترین سرعت ممکن شروع به فرار می‌کند. اما خرس مادر سریع‌تر از او می‌دود. او را می‌گیرد و زمین می‌زند. او نه نمی‌تواند با خرس مبارزه کند و نه می‌تواند فرار کند. بنابراین، سیستم عصبی خودمنختار دوباره به سرعت کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد. سیستم عصبی با تشخیص اینکه جنگ یا گریز دیگر فایده‌ای ندارد، بدن را به حالت «انجماد» درمی‌آورد. چرا؟ زیرا خرس‌ها از مقاومت قربانی خوششان نمی‌آید. بنابراین هرچه بیشتر فریاد بزند و مبارزه کند، خرس وحشیانه‌تر به او حمله می‌کند. بهترین شانس او برای زنده ماندن این است که آرام روی زمین دراز بکشد و تا آنجا که ممکن است ساكت باشد.

در واکنش انجماد، عصب واگ<sup>۱</sup> (دومین عصب بزرگ بدن بعد از نخاع) فعالانه او را بی‌حرکت می‌کند: ماهیچه‌هایش را فلچ می‌کند، طوری که قادر به حرکت کردن نباشد. در عین حال، توانایی او را برای تجربه حواس بدنی خاموش می‌کند. چرا؟ زیرا هرچه درد کمتری احساس کند، کمتر فریاد می‌زند و مبارزه می‌کند. بنابراین، با بدنی که از شدت ترس فلچ و بی‌حس شده بی‌حرکت روزی زمین دراز می‌کشد. اگر خوششانس باشد، این حالت می‌تواند باعث شود خرس علاقه‌اش را از دست بدهد و رهاش کند یا حداقل کمی حمله خرس را به تأخیر بیندازد تا فردی از راه برسد و نجاتش دهد.

سیستم عصبی و بدن ما به طور طبیعی با استفاده از این روش‌ها یعنی جنگ، گریز یا انجماد در برابر هر نوع تهدید واکنش نشان می‌دهد (این سیستم در میان انسان‌ها، سایر انواع پستانداران و نیز پرندگان، خزندگان و اغلب انواع ماهی‌ها مشترک است). همه فقدان‌ها تهدید‌کننده هستند؛ آنها می‌توانند سلامتی، بهزیستی، سبک زندگی و شادمانی ما را به خطر بیندازند. هرچه فقدان بزرگ‌تر باشد، تهدید‌آمیزتر است. بنابراین، همه ما در مقابل فقدان‌های بزرگ با استفاده از جنگ یا گریز واکنش نشان می‌دهیم.

---

۱ Vagus nerve

این حالت اغلب به صورت ترس و اضطراب (گریز) ظاهر می‌شود، اما گاهی خشم (مبازده) بر ما غلبه می‌کند. در موقعیت‌های بسیار تهدیدآمیز با ادراک اینکه جنگ یا گریز فایده‌ای ندارد، وارد حالت انجماد می‌شویم که به معنای واقعی کلمه، یعنی می‌زنیم و قادر به حرکت یا صحبت کردن نیستیم. حتی ممکن است برای لحظاتی هوشیاری خود را از دست بدهیم یا هیچ نوع احساس بدنی نداشته باشیم.

واکنش‌های جنگ، گریز یا انجماد در طول روزها و هفته‌ها پس از یک فقدان بزرگ بارها و بارها ظاهر می‌شوند. آنها توسط هر چیزی که ما را به یاد آن اتفاق بیندازد فعل می‌شوند؛ از جمله عوامل درونی مثل خاطرات، افکار، هیجانات و حواس بدنی و عوامل بیرونی مثل افراد و مکان‌ها، غذا، موسیقی، اشیاء، کتاب‌ها، گزارش‌های خبری وغیره. جنگ خودش را به صورت خشم، ناکامی و تحریک‌پذیری نشان می‌دهد و گریز به صورت ترس، اضطراب و نگرانی ظاهر می‌شود. انجماد اغلب به صورت تجربه نوعی بی‌حسی، بی‌علاقگی، خستگی و عدم تمرکز است که اغلب منجر به احساس پوچی و ناآمیدی می‌شود.

حالا که با واکنش‌های شایع به فقدان آشنا شدیم، یک سؤال مهم این است که درباره واکنش‌های خود چه کاری می‌توانیم انجام دهیم.

## چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

واقعیت این است که اغلب ما نمی‌توانیم به خوبی با فقدان‌ها کنار بیاییم. ما به راحتی در افکار و احساسات، خاطرات و واکنش‌های بدنی گرفتار می‌شویم که نه تنها کمکی به ما نمی‌کنند، بلکه ما را به سمت رفتارهای خود-آسیب‌رسان<sup>۱</sup> سوق می‌دهند. به عنوان مثال، ممکن است به مصرف الکل و مواد مخدر روی آوریم، از دوستان و خانواده خود فاصله بگیریم، فعالیت‌های مورد علاقه‌مان را کنار بگذاریم، با افرادی که دوستشان داریم دعوا کنیم، از دنیا کناره‌گیری کنیم یا زمان زیادی را روی تختخواب یا کاناپه بگذرانیم. همه این رفتارها عادی و بسیار شایع هستند. مشکل اینجا است که این رفتارها

<sup>1</sup> Self-defeating behaviors

معمولًا اوضاع را بهتر که نمی‌کنند هیچ، بدتر هم می‌کنند. اما خوشبختانه ما می‌توانیم این وضعیت را تغییر دهیم و روش‌های جدیدتر و مؤثرتری را برای واکنش نشان دادن به سوگ، فقدان و بحران بیاموزیم. این کتاب بر اساس رویکردنی به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۱</sup> یا ACT نوشته شده است (ما آن را به صورت کلمه اکت می‌خوانیم به معنی عمل کردن نه صرفاً حروف اختصاری ACT). اکت (ACT) یک رویکرد علمی است که توسط روانشناس، استیون س. هیز<sup>۲</sup> در دهه ۱۹۸۰ پایه‌گذاری شد. تا زمان نگارش این کتاب، یعنی سال ۲۰۲۰ بیش از ۳۰۰۰ پژوهش درباره اکت (ACT) در مجلات علمی برتر چاپ شده است که اثربخشی آن را در زمینه‌های مختلف از سوگ، افسردگی و اضطراب گرفته تا اعتیاد، بیماری‌های مزمن و رویدادهای آسیب‌زا نشان می‌دهند. این رویکرد بسیار کاربردی و قدرتمند است که به افراد کمک می‌کند از درد و رنج خود فراتر رفته و با وجود سختی‌ها یک زندگی غنی و معنادار بسازند. در فصل‌های بعدی به آرامی و گام‌به‌گام شما را با این رویکرد آشنا می‌کنم.

قبل از اینکه جلوتر برویم، لازم است بر دو نکته تأکید کنم: اول اینکه هیچ واکنش درست یا مناسب واحدی به فقدان‌های بزرگ وجود ندارد؛ هرکسی واکنش متفاوتی دارد. بنابراین تصورات قبلی خود درباره اینکه چه نوع احساساتی را باید و چه احساساتی را نباید تجربه کنید کنار بگذارید. به عنوان مثال، برخی افراد تا روزها و هفته‌ها پس از فقدان گریه می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر حتی یک قطره اشک هم نمی‌ریزند. هردوی این واکنش‌ها عادی هستند. دوم اینکه هیچ روش درست واحدی برای مقابله با سوگ، فقدان و بحران وجود ندارد. هرکس روش متفاوتی برای مقابله دارد و روشی که برای یک نفر مؤثر است ممکن است برای فرد دیگری مفید نباشد. این کتاب نکات، ابزارها، راهبردها و پیشنهادهای زیادی را در اختیار شما قرار می‌دهد که برای بسیاری از افراد مفید بوده‌اند، اما ممکن است برای همه مؤثر واقع نشوند. بنابراین، لطفاً تمرینات این کتاب را آزمایش و اصلاح کنید و آنها را با شرایط خودتان انطباق دهید؛ به گونه‌ای که در موقعیت و چالش‌های خاصی که با آنها مواجه هستید به

1 Acceptance and commitment therapy

2 Steven C. Hayes

شما کمک کنند. همچنین، مواردی که برایتان سودمند نیستند را کنار بگذارید.

اغلب افراد تا زمانی که به سن من می‌رسند (یعنی ۵۳ سالگی)، تعداد قابل توجهی فقدان را تجربه کرده‌اند. اولین فقدان بزرگ من در دوران کودکی رخ داد که به طور مکرر توسط دو نفر از بستگان نزدیک مورد آزار و اذیت قرار گرفتم. فقدان‌های من در سال‌های بعدی زندگی شامل مرگ پدر و مادر، مرگ دوستان و سایر اعضای خانواده، یک طلاق دردنگ، یک صدمه جدی که منجر به درد مزمن شد و یک دوره چهارساله پراسترس که پسر کوچکم نیاز به درمان مداوم برای یک بیماری بسیار جدی داشت (خوبیختانه، ما خوش‌شانس بودیم و او سرانجام بهبودی کامل یافت، اما ممکن است همیشه این طور نباشد). اکت (ACT) برای من در مقابله با این رویدادهای دشوار بسیار مفید بوده است و از آن برای کمک به افراد بسیاری استفاده کرده‌ام.

آنچه بیش از همه درباره مدل اکت (ACT) مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد، کاربرد فرآگیر و همگانی آن است. من در سال ۲۰۱۵ یک برنامه اکت (ACT) برای سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup> برای استفاده در اردوگاه‌های پناهندگان نوشتم. در حال حاضر، این برنامه در کشورهای مختلفی از جمله ترکیه، اوگاندا و سوریه به‌طور موفقیت‌آمیزی مورداستفاده قرار گرفته است. افرادی که در این اردوگاه‌ها بودند به دلایل مختلفی از جمله جنگ، شکنجه، خشونت و اجبار به رها کردن خانه و کشور خود و زندگی در یک اردوگاه پناهندگان متتحمل فقدان‌های بزرگی شده بودند. باید اعتراف کنم که ابتدا نسبت به این برنامه تردید داشتم: برایم جای سؤال بود که چگونه می‌توانم به افرادی که با چنین سختی‌هایی مواجه هستند کمک کنم. وقتی سازمان جهانی بهداشت بعد از سال‌ها سرانجام تحقیقات خود را منتشر کرد هم احساس راحتی کردم و هم خوشحال شدم: پناهندگان از این برنامه خوششان آمده بود و آن را برای کنار آمدن با شرایط سخت زندگی‌شان مفید دانسته بودند.

کتابی که در دست دارید بسیار شبیه برنامه‌ای است که برای سازمان جهانی بهداشت تهیه کرده بودم. من آن را به سه بخش تقسیم کرده‌ام. بخش اول یعنی جانی

تازه گرفتن به معنای این است که پس از یک شکست دوباره روی پاهای خود بایستیم و آرامش خود را بازیابیم. تمرکز اصلی این بخش این است که چگونه از خودمان مراقبت کنیم و با تمام آن افکار و احساسات دردناک رویه رو شویم. بخش دوم یعنی بازسازی به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه زندگی خود را در گام‌های کوچک بازسازی کنیم، صرف نظر از اینکه خرابه‌های به جای مانده از فقدان چقدر گسترده و شدید هستند. بخش سوم یعنی احیای مجدد بر این امر تمرکز دارد که چگونه دوباره انرژی و سرزندگی خود را به دست آوریم و قدردان داشته‌های خود در ژندگی باشیم. به عنوان منبع تکمیلی این کتاب، من یک کتاب الکترونیکی رایگان به نام وقتی زندگی ضریب سختی به ما می‌زند: نسخه تکمیلی نوشتم که شامل منابع بیشتر و فایل‌های صوتی غالباً رایگان از تمرینات این کتاب است. این کتاب الکترونیکی را می‌توانید از صفحه منابع رایگان وبسایت من به آدرس زیر دریافت کنید:

[www.thehappinessstrap.com](http://www.thehappinessstrap.com)

در این لحظه ممکن است ذهستان اعتراض کند و اصرار داشته باشد که وضعیت شما متفاوت است و این کتاب کمکی به شما نخواهد کرد و زندگی‌تان بی‌معنا و غیرقابل تحمل باقی می‌ماند. این افکار کاملاً طبیعی هستند. بسیاری از افرادی که به تازگی با این رویکرد آشنا می‌شوند چنین افکاری را تجربه می‌کنند. واقعیت این است که این کتاب به احتمال زیاد به شما کمک می‌کند اما من نمی‌توانم آن را تصمیم‌کنم. تنها چیزی که می‌توانم تصمیم‌کنم این است که اگر خواندن این کتاب را به دلیل تردیدهای ذهستان متوقف کنید، قطعاً هیچ سودی از آن نخواهید برد. بنابراین، اگر ذهستان دچار شک و تردید شده است، بهتر است به او اجازه دهید نظر خودش را داشته باشد و هر چه می‌خواهد به شما بگوید اما اجازه ندهید که شما را از خواندن این کتاب بازدارد. بگذارید صدای ذهستان مثل یک رادیو پخش شود. بیایید با هم بررسی کنیم که چگونه می‌توانیم در شرایط سخت به زندگی خود ادامه دهیم و رشد کنیم.

## ۲ گام اول

چهره ناتالی مثل ماه زمستانی رنگ پریده بود. اشک از روی گونه‌هایش سرازیر شد و روی پیراهنش ریخت و درحالی که گریه می‌کرد تمام بدنش می‌لرزید. ده روز پیش، پسر نوجوانش در تصادف رانندگی کشته شده بود. راننده بلاخلاصه پس از تصادف گریخته بود و پلیس هنوز موفق نشده بود او را پیدا کند. ناتالی درحالی که حق‌حق گریه می‌کرد گفت: «قلبم هزار تکه شده است». او مدام تکرار می‌کرد: «چه می‌توانم بکنم؟ چه می‌توانم بکنم؟ نمی‌دانم باید چه کار کنم».

### بر آنچه در کنترل شما است تمرکز کنید

وقتی فقدان یا رویدادی آسیب‌زا شکافی عمیق در زندگی مان ایجاد می‌کند، بسیاری ما در تلاش برای کنار آمدن با این رویدادهای وحشتناک که کنترل کمی بر آنها داریم یا اصلاً کنترل نداریم احساس ناتوانی می‌کنیم. بنابراین، در این فصل به بررسی برخی نکات کاربردی برای مقابله فوری پس از وقوع یک فقدان می‌پردازیم. بیایید با پذیرش این امر شروع کنیم که ترس و اضطراب هیجاناتی اجتناب‌ناپذیر هستند. آنها واکنش‌هایی عادی به موقعیت‌های دشوار زندگی هستند که با تهدید و بلا تکلیفی آمیخته‌اند. در این شرایط، نسبت به همه چیزهایی که خارج از کنترل مان هستند، احساس نگرانی می‌کنیم: آنچه ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، این اتفاق چه تأثیری بر ما و عزیزانمان دارد، در آن صورت چه خواهد شد و غیره. همچنین در این شرایط ذهنمان به راحتی به گذشته می‌رود؛ فکر کردن به رویدادهای دردناک گذشته، فکر کردن به کارهایی که می‌توانستیم انجام دهیم، تصور اینکه اگر این کارها را کرده بودیم این اتفاق نیفتاده بود، تلاش برای فهمیدن اینکه چه کسی یا چه چیزی مقصراً این اتفاق بوده است. اما هر چه بیشتر بر آنچه خارج از کنترل ما است تمرکز کنیم،

احتمالاً بیشتر احساس ناآمیدی، اضطراب یا خشم می‌کنیم. بنابراین بهترین واکنش به هر نوع فقدان، بحران یا رویداد آسیب‌زا این است که بر چیزهایی تمرکز کنیم که در کنترل ما هستند.

ما نمی‌توانیم اتفاقات آینده و اتفاقات گذشته، رفتارهای دیگران و افکار و احساسات خودمان را کنترل کنیم. همچنین، نمی‌توانیم هیجانات و خاطرات دردناک خود را از بین ببریم و آنها را به نحوی جادویی با لذت و شادی جایگزین کنیم. اما می‌توانیم کارهایی که انجام می‌دهیم ازجمله حرکات بدنی خود را کنترل کنیم. باید انرژی و توجه خود را بر این حرکات متمرکز کنیم. اولین قدم برای اینکه از یک فقدان بزرگ جان سالم به دربریید این است که کنترل حرکات خود را به دست بگیریم. بیایید برخی روش‌های انجام این کار را با هم بررسی کنیم.

## هیچ‌کس به تنهایی قادر به مقابله نیست

وقتی همسر شانتی او را ترک کرد و با دوست دوران کودکی شانتی (که دو سال با او رابطه داشت) فرار کرد، شانتی به قول خودش «در هم شکست». سیل خروشان خشم، باران سیل آسای غم، باد شدید اضطراب و احساس شرم و خجالت یک لحظه رهایش نمی‌کردند. واکنش شانتی به این فقدان این بود که از دنیا کناره‌گیری کرد، ارتباطش را با دوستان و خانواده‌اش قطع کرد و خودش را در خانه‌اش زندانی کرد. میشل نیز پس از یک تجاوز جنسی خشونت‌آمیز همین کار را کرد. همان‌طور که دیو نیز پس از اینکه شغلش را از دست داد، این روش را در پیش گرفت. شانتی، میشل و دیو همگی انگیزه‌های مشابهی برای زندانی کردن خودشان داشتند. آنها نمی‌خواستند کسی را ببینند، زیرا دوست نداشتند درباره اتفاقی که برایشان افتاده با آنها صحبت کنند. آنها تصور می‌کردند صحبت کردن با دیگران دردناک و ناراحت‌کننده است و احساسات و خاطرات بسیاری را برایشان زنده می‌کند.

انگیزه کناره‌گیری در مورد هلن و فیلیپ تا حدودی متفاوت بود. هلن همسرش را به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره در اثر یک حمله قلبی شدید از دست داده بود. همسر

فیلیپ نیز پس از چند ماه بیماری در اثر سرطان لوزالمعده جان باخته بود. هلن و فیلیپ پس از این فقدان‌ها از دوستان و خانواده‌شان کناره‌گیری کردند؛ عمدتاً به این دلیل که احساس می‌کردند از این کافی برای تعاملات اجتماعی ندارند.

گاهی ممکن است از گروه‌های خاصی از افراد کناره‌گیری کنیم، احتمالاً به این دلیل که آنها چیزی را دارند که ما از دست داده‌ایم. وقتی شکاف زیادی را بین زندگی خودمان و آنها احساس می‌کنیم، تحمل آن برایمان بسیار دشوار است. به عنوان مثال، یوکو پس از مرگ دخترش در اثر منژیت از تمام دوستانش که بچه داشتند فاصله گرفت. آلانا نیز بعد از سقط‌جنین همین کار را کرد. دیدن خانواده‌هایی که بچه داشتند برای هردوی آنها بسیار دردناک بود. فقدان رادا از نوع ابتلا به یک بیماری به نام فیبرومیالژیا<sup>۱</sup> بود. او احساس سوزش و ضربان دردناک و شدیدی در بازوها، شانه، گردن، پشت و شکم به همراه سردرد، سفتی عضلانی و خستگی شدید داشت. این وضعیت توانایی او را برای انجام بسیاری از فعالیت‌های روزمره‌اش به شدت محدود کرده بود. درنتیجه رادا از عزیزانش کناره‌گیری کرد، زیرا بیرون رفتن از خانه و معاشرت با دیگران هم از نظر جسمی و هم روانی برایش بسیار دردناک و خسته‌کننده بود. دلایل بسیاری وجود دارد که ممکن است از نزدیکان خود کناره‌گیری کنیم. شاید دوست نداشته باشیم دیگران را به زحمت بیندازیم. دیگران ممکن است ناشیانه عمل کنند و ندانند چگونه باید با ما رفتار کنند یا به ما چه بگویند و این امر هم برای خودمان و هم آنها ناراحت‌کننده است. یا ممکن است این باور رواقی را داشته باشیم که «من باید بتوانم به‌تهاایی از پس این مشکل برآیم. من به هیچ‌کس نیاز ندارم».

همه این واکنش‌ها کاملاً عادی و طبیعی هستند (تأکید زیاد من بر عادی بودن این واکنش‌ها به این دلیل است که همه ما تمایل داریم به سرعت واکنش‌های خود را به عنوان غیرعادی، معیوب و اشتباه قضاوت کنیم). مشکل اینجا است که دوری کردن از دیگران معمولاً رنج ما را بیشتر می‌کند. احتمالاً این جمله را شنیده‌اید که «انسان‌ها حیوانات اجتماعی هستند». بنابراین، اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم باید زمانی را با

---

<sup>1</sup> Fibromyalgia

دیگران بگذرانیم. با این حال، اغلب اوقات وقتی زندگی به ما ضربه می‌زنند از تمام افرادی که دوستمن دارند دوری می‌کنیم. غرق شدن در احساس بدینختی و دوری کردن از عزیزان فقط درد ما را بیشتر می‌کند.

بنابراین مهم است که با افرادی که ما را درک و حمایت می‌کنند در ارتباط باشیم. با چه کسانی و چگونه می‌توانید ارتباط برقرار کنید؟ به صورت رو در رو، تماس تلفنی، تماس تصویری یا ارسال پیام. ارتباط برقرار کردن با دیگران چیزی است که در کنترل ما است. البته بهتر است حدومزهایی را برای مدت زمان با هم بودن تعیین کنید: مثلاً «فقط پنج دقیقه می‌توانم صحبت کنم»، «بله، حتماً به من سر بزن، اما در حال حاضر احتمالاً فقط سی دقیقه بتوانم کنارت باشم»، «اگر اشکالی ندارد من واقعاً دوست ندارم درباره آن اتفاق صحبت کنم»، «تمایلی به صحبت ندارم، فقط دوست دارم مرا در آغوش بگیری» یا «بیا فقط با هم فیلم ببینیم».

البته نه گفتن هیچ اشکالی ندارد. اگر واقعاً آمادگی وقت گذراندن با دیگران را ندارید، به احساس خودتان احترام بگذارید. همچنین، اگر هنگام تعامل با دیگران احساس کردید نیاز به خلوت و استراحت دارید، هیچ اشکالی ندارد که آنجا را ترک کنید. کافی است بگویید: «از شما عذرخواهی می‌کنم، من نیاز به استراحت دارم». سپس به پیاده روی بروید یا در اتاق دیگری استراحت کنید.

متأسفانه مسئله‌ای که اغلب با آن مواجه می‌شویم این است که دیگران نمی‌دانند چطور باید با ما رفتار کنند. آنها سعی دارند به ما کمک کنند، اما اغلب موفق نمی‌شوند. شاید جملات کلیشه‌ای مثل «هر اتفاقی حکمتی دارد» به ما بگویند یا ما را تشویق کنند که «مثبت» یا «منطقی» فکر کنیم یا بگویند «قوی باش!» یا ممکن است از سؤال کردن درباره اینکه چه اتفاقی افتاده و چه احساسی داریم پرهیز کنند و به جای آن سعی کنند حواس ما را پرت کرده یا موضوع را عوض کنند. همچنین، ممکن است دراینباره صحبت کنند که اوضاع در آینده بهتر خواهد شد، برای حل مشکلات راهنمایی مان کنند یا فقط نصیحتمان کنند که «خداآنده هر دردی به ما بدهد، قدرت تحملش را هم می‌دهد». البته، تقصیر آنها نیست؛ آنها معمولاً سعی دارند به ما کمک کنند. اما متأسفانه جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به ما یاد نداده است که این کار را چگونه باید انجام دهیم.