

ذهن آزاداندیش

چرخش به سوی امور مهمّ زندگی

فهرست مطالب

۷	در ستایش یک ذهن آزاداندیش
۱۲	تقدیر و تشکر
۱۷	یادداشت نویسنده
۱۹	یادداشت مترجم
۲۳	بخش اول
۲۴	فصل اول: نیاز به چرخش
۵۰	فصل دوم: دیکتاتور درون
۶۴	فصل سوم: یافتن راهی به سوی پیشرفت
۸۳	فصل چهارم: افکار بسیار خودآیند و متقاعدکننده
۱۰۱	فصل پنجم: معضل حل مسئله
۱۱۴	فصل ششم: چرخش به سوی دایناسور
۱۲۵	فصل هفتم: پای بندی به مسیری جدید
۱۴۲	فصل هشتم: برخورداری همگان از توانایی چرخش
۱۵۵	بخش دوم
۱۵۶	مقدمه: سفری به سوی ACT
۱۶۱	فصل نهم: نخستین چرخش: عدم آمیختگی - ذهن خود را کنترل کنید
۱۸۲	فصل دهم: دومین چرخش: خوشتن - هنر دورنما داشتن
۲۰۰	فصل یازدهم: سومین چرخش: پذیرش - آموختن از درد و رنج
۲۱۷	فصل دوازدهم: چرخش چهارم: حضور داشتن - زندگی در لحظه اکنون
۲۳۲	فصل سیزدهم: چرخش پنجم: اهمیت ارزشها از طریق انتخاب و توجه
۲۵۴	فصل چهاردهم: چرخش ششم: اقدام عملی - پای بندی نسبت به تغییر
۲۷۰	بخش سوم
۲۷۱	مقدمه: استفاده از جعبه ابزار ACT اختصاصی در ایجاد رشد و تحول زندگی
۲۸۳	فصل پانزدهم: انتخاب رفتارهای سالم
۳۰۰	فصل شانزدهم: سلامت روانی
۳۱۷	فصل هفدهم: برقراری روابط بالنده
۳۴۱	فصل هیجدهم: انعطاف پذیری در عملکرد

۳۵۷ فصل نوزدهم: پرورش سلامت و شادکامی معنوی
۳۶۸ فصل بیستم: انطباق و سازگاری با بیماری و معلولیت
۳۸۳ فصل بیست و یکم: تغییر و تحول اجتماعی
۳۹۰ سخن آخر
۳۹۴ درباره نویسنده
۳۹۵ یادداشت‌ها (پی‌نوشت‌ها)

بخش اوّل

فصل اول

نیاز به چرخش

در جهان نوین تناقضی به چشم می‌خورد، به این معنی که زندگی باید آسان‌تر شده باشد، در صورتی که چنین نشده است. درست در همان لحظه که علم و فن‌آوری، برای ما طول عمر، سلامت و تعامل‌های اجتماعی را فراهم می‌سازد که پیش ازین غیر قابل تصور بود، بسیاری از ما برای یک زندگی معنی‌دار، صلح‌آمیز و سرشار از عشق و هم‌یاری در تلاش هستیم.

بدون شک، طی پنج‌سال اخیر، پیشرفت شگفت‌انگیزی کرده‌ایم. رایانه‌های جیبی که تلفن نامیده می‌شوند، ۱۲۰ میلیون بار، از کامپیوتر هدایت‌کننده آپولو ۱۱- نخستین موشکی که فضانوردان را روی کره ماه فرود آورد- قوی‌تر است. پیشرفت در فن‌آوری سلامت نیز به همین ترتیب صورت گرفته است. سرطان خون، پنج‌سال پیش، جان ۸۶ درصد کودکان مبتلا به این بیماری را می‌گرفت، امروزه این میزان به کم‌تر از نصف رسیده است. در ۲۰ سال اخیر، مرگ و میر کودکان، مرگ و میر مادران و مرگ‌های ناشی از مالاریا، همگی به ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش یافته است. اگر سلامت و ایمنی موضوع بحث باشد و شما بتوانید فقط لحظه متولد شدن خود را در دنیا انتخاب کنید، صرف‌نظر از کسی که شما را به دنیا آورده است، انتخابی بهتر از امروز نخواهید داشت.

علم رفتار موضوع دیگری است. بله، ما طول عمر بیشتری داریم. اما این‌که ادعا کنیم که زندگی شادتر و موفقیت‌آمیزتری داریم، دشوار است. ما حتی درباره بیماری‌هایی که ارتباط زیادی با سبک زندگی دارند، اطلاعات دقیق‌تری داریم. با این همه، به رغم، میلیون‌ها دلاری که صرف پژوهش می‌شود، نظام مراقبت بهداشتی، در زیر بار افزایش میزان چاقی، دیابت و درد مزمن، خم شده است. بیماری روانی، به سرعت مسئله‌سازتر شده است و میزان آن کمتر نشده است. افسردگی در سال ۱۹۹۰، پس از عفونت‌های تنفسی، انواع اسهال و بیماری‌های دوران پیش از تولد، چهارمین علت اصلی ناتوانی و اختلال محسوب می‌شد. در سال ۲۰۰۰، به سومین علت اصلی رسیده است و در سال ۲۰۱۰ رتبه دوم را به دست آورده است. سازمان جهانی بهداشت (WHO)، در سال ۲۰۱۷ افسردگی را در رتبه اول قرار داد.

تقریباً در مورد ۴۰ میلیون آمریکایی بالای ۱۸ سال، تشخیص اختلال اضطراب داده شده است، و قریب به ده درصد آمریکایی‌ها «اختلال روانی متداول» را گزارش می‌دهند. ما احساس نمی‌کنیم که زمان کافی داریم و از خودمان آن‌گونه که دوست داریم، مراقبت نمی‌کنیم. سلامت ما آسیب می‌بیند. بسیاری از ما درحالی‌که فاقد معنای واقعی هدفمندی و سرزندگی هستیم، قدم برمی‌داریم. هر روز، هر

فردی که به نظر می‌رسد زندگی خوبی دارد، به جای ادامه دادن یک روز دیگر، برای خوردن یک شیشه قرص تصمیم‌گیری می‌کند.

چرا این‌گونه می‌شود؟

به اعتقاد من، در پاسخ باید گفت که ما برای چالش‌های انسان بودن در دنیای مدرن آماده نشده‌ایم. برخی از کارهای واقعی را که طی صد سال اخیر جهت تقویت کامیابی و نیک‌بختی انسان انجام داده‌ایم، موجب پیچیدگی ما شده است. ابتکارها در فن‌آوری را در نظر بگیرید. هر گامی که به جلو برداشته‌ایم - از رادیو به سوی تلویزیون تا اینترنت تا تلفن‌های هوشمند - چالش‌های اجتماعی و ذهنی بیشتری پدید آورده است، و فرهنگ و ذهن‌های ما نتوانسته است با سرعت کافی به گونه‌ای مؤثر و قدرت‌بخش خود را سازگار و هماهنگ نماید.

در نتیجه فن‌آوری، همه ما در معرض موج ثابتی از وحشت، شور و هیجان، و قضاوت قرار گرفته‌ایم. به علاوه، بسیاری از ما به دلیل آهنگ سریع این تغییر، درهم شکستگی، از پادرامدن و مورد تهدید قرار گرفتن را حس کرده‌ایم. مثال مشخص این است که فقط تا چند دهه پیش کودکان به طوری آزادانه می‌دیدند و بازی می‌کردند که امروزه برای کودکان خطرناک محسوب می‌شود. این محافظت فزاینده، به این نکته که جهان واقعاً خطرناک‌تر می‌شود، ارتباطی ندارد؛ پژوهش‌ها نیز عدم این ارتباط را تأیید می‌کنند. برداشت ما از این که جهان ایمنی کمتری دارد بیش‌تر به دلیل مواجهه با رویدادهای غیر متعارف از طریق رسانه‌ها می‌باشد. ما صرف نظر از میزان آرامشی که داریم، رایانه‌های خود را روشن می‌کنیم و شاهد نمایش و ظهور تراژدی‌ها و فاجعه‌ها می‌شویم. با تصاویری کامل از کسانی که درست چند دقیقه قبل مرده‌اند. چرخه ۲۴ ساعته اخبار، نقاب ایمنی را با نمایش بی‌وقفه فیلم‌های خشونت‌آمیز فریبنده، پاره می‌کند.

هنگامی که دنیای بیرون از ما با چنین سرعتی تغییر می‌کند، دنیای درون ما نیز باید تغییر کند. چنین تغییری منطقی به نظر می‌رسد، اما دانستن این که چه گام‌هایی باید برداشته شود و یا چه اقداماتی باید صورت گیرد، دشوار است.

خبر خوب این است که علم رفتار پاسخ قابل قبولی را در مورد چگونگی عملکرد بهتر ما ارائه داده است. من و همکاران در طی ۳۵ سال اخیر مجموعه کوچکی از مهارت‌ها را بررسی کرده‌ایم، مهارت‌هایی که در مقایسه با هر مجموعه خاصی از فرآیندهای ذهنی و رفتاری که قبلاً عملی شناخته شده بودند، چگونگی بسط و گسترش و شکوفایی زندگی انسان را پیش‌بینی می‌کند. این نکته مبالغه‌آمیز نیست. ما در بیش از هزار مطالعه، دریافته‌ایم که این مهارت‌ها نشان دهنده این است که چرا برخی از افراد پس از چالش‌های زندگی پیشرفت می‌کند ولی برخی دیگر پیشرفتی از خود نشان نمی‌دهند، یا چرا برخی از افراد عواطف و هیجان‌های بسیار مثبتی را تجربه می‌کنند (لذت، قدردانی،

همدردی، کنجکاو(ی) و سایر افراد تجربه‌های کمی در این زمینه دارند. این مهارت‌ها، پیش‌بینی می‌کند که چه کسانی دچار مسایل بهداشت روانی چون اضطراب، افسردگی، آسیب‌های روانی یا سوء‌مصرف مواد می‌شوند و چگونه این مشکلات شدت می‌یابند و پایدار می‌گردند. این مهارت‌ها پیش‌بینی‌کننده این است که چه کسانی در شغل خود کارآمد خواهند شد، چه کسانی روابط سالم برقرار خواهند کرد، چه کسانی در رژیم گرفتن یا ورزش کردن موفق خواهند شد، چه کسانی از عهده‌چالش‌های بیماری جسمی برمی‌آیند، چگونه مردم در رقابت‌های ورزشی عمل خواهند کرد، و چگونه در بسیاری از حیطه‌های تلاش انسانی، وظیفه خود را ادا خواهند کرد.

چنین ترکیبی از مهارت‌ها، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در ما پدید می‌آورند. *انعطاف‌پذیری روان‌شناختی*، توانایی احساس و تفکر همراه با آزاداندیشی است و مستلزم توجه ارادی به لحظه حال است، و زندگی را در جهت‌هایی حرکت می‌دهد که برای شما اهمیت دارد، عادت‌هایی ایجاد می‌کند که زندگی را با ارزش‌ها و آرزوهای‌تان هماهنگ می‌سازد. این مجموعه از مهارت‌ها به آگاهی یافتن مربوط می‌شود و ارتباطی با روی‌گردانی از مسائل دردناک ندارد و در عوض به‌سوی درد و رنج چرخش ایجاد می‌کند تا به یک زندگی معنادار و هدفمند دست یابید.

چند لحظه صبر کنید، چرخش یا حرکت به‌سوی درد و رنج؟

بله همین‌طور است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به ما فرصت می‌دهد تا به‌سوی ناراحتی و ناآرامی به‌گونه‌ای آزاداندیشانه، کنجکاوانه، و مناسب، حرکت کنیم. این مجموعه در جهت جستجوی شیوه‌ای بدون قضاوت و شفقت‌آمیز در مواردی است که به ما و زندگی‌مان آسیب رسانده است، به این دلیل که چیزهایی که قدرت ایجاد بیشترین درد را دارند، اغلب مواردی هستند که عمیقاً به آن‌ها توجه داریم. عمیق‌ترین آرزوها و اشتیاق‌ها و قوی‌ترین انگیزه‌های درون اکثر نظام‌های دفاعی ناسالم ما پنهان شده‌اند. تکانه‌های ما معمولاً از طریق سرکوب یا خود-درمانگری درصدد انکار درد است، یا از طریق اندیشناکی و نگرانی بر درد متمرکز شده و در آن غوطه‌ور می‌گردد، و به درد اجازه می‌دهد تا مسئولیت زندگی ما را به‌عهده بگیرد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ما را برای پذیرش دردهای‌مان و نوعی از زندگی که خواهان آن هستیم، هنگامی که درد داریم، قدرتمند می‌سازد.

من معتقدم که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ابزاری برای دستیابی به آزادی انسان است؛ حالت تعادل‌دهنده‌ای که مردم باید در برابر چالش‌های فزاینده‌ی دنیای مدرن به‌وجود بیاورند. و صدها مطالعه حاکی از این است که چنین مهارت‌هایی که امکان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را فراهم می‌سازد قابل یادگیری است و این یادگیری حتی از طریق کتاب‌هایی چون همین کتاب، تاحدی صورت می‌گیرد. من می‌دانم که این نکته‌ها ادعای بزرگی است، اما اگر من کار را درست انجام دهم، در پایان این کتاب

متوجه خواهید شد که چرا مهارت‌های ایجاد کننده انعطاف‌پذیری آن‌چنان قدرتمند هستند و چگونه می‌توان آن‌ها را در خود پدید آورد.

شاید تعجب‌آور نباشد که پیام اصلی حرکت به‌سوی دردها، منعکس‌کننده سایر رویکردهایی چون ذهن‌آگاهی است که از سنت‌های معنوی و یا از تأکید بر مواجهه در رفتار درمانی شناختی، سرچشمه گرفته است. اما علم نوین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تقلید از مطالب و مباحث قدیمی نیست. با طرح پرسش‌های مکرری مثل این پرسش که چرا این روش‌ها مؤثر هستند، علم نوین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به درک عمیق‌تری از اهمیت مهارت‌های انعطاف‌پذیری و چگونگی شکل‌گیری آن، دست یافته است. این درک و شناخت محصول یک جامعه علمی است که مسیر جدید پژوهشی را دنبال کرده است که به مجموعه‌ای از روش‌های نوین و منسجم‌تری برای دستیابی به یک زندگی شادتر و سالم‌تر، منجر شده است.

تجربه‌های زندگی و گرایش‌های طبیعی خود ما، خردمندی ژرفی را در درون ما پدید آورده است که ما را به‌طور طبیعی به‌سوی روشی از زندگی هدایت می‌کند که براساس نتایج علمی شیوه سالمی در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌باشد. شما فکر می‌کنید که برخورداری از خردمندی درونی ما را به یک مسیر سالم هدایت می‌کند اما فقط یک استثناء وجود دارد: اندامی که در میان گوش‌های ما جا دارد. ذهن ما همواره ما را به‌سوی مسیرهای گمراه‌کننده، وسوسه می‌کند.

هریک از ما به رفتارهایی می‌پردازیم که عمیقاً می‌دانیم که در خدمت بهترین و مهم‌ترین علایق ما نیستند. نمونه‌هایی از این نوع رفتارها بی‌شمار است: برنامه رژیم غذایی که هنگام پرخوری پس از یک روز کاری طولانی، خراب می‌شود؛ صرف نوشیدنی‌های بیش از حد در مهمانی‌ها، اگرچه می‌دانید که روز بعد در مورد این زیاده‌روی احساس خوبی نخواهید داشت؛ پایان یافتن مهلت مقرر شده‌ای که درباره آن کوتاهی کرده‌اید؛ یا هنگامی که دعوا و کشمکش را با همسران بدون هیچ دلیل واقعی از سر گرفته‌اید. هر یک از این رفتارها به تنهایی و به قدر کافی خسته‌کننده هستند. اما همین سازوکارهای روان‌شناختی که چنین رفتارهایی را برمی‌انگیزاند، اگر چنان‌چه بررسی نشده رها شوند، ما را به جاهای بسیار مبهم و ناشناخته می‌کشاند. پرخوری و افراط در نوشیدن، برای بسیاری از ما عادت می‌شود. مصرف نوشیدنی‌های زیاد در مهمانی‌ها می‌تواند ما را به‌سوی وابستگی به مواد سوق دهد. مسامحه و تعلل در انجام کارها در موعد مقرر شده، خود را در رویاهایی که دنبال نشده‌اند، نشان می‌دهد. از سرگیری کشمکش‌ها با عزیزان به روشی برای اجتناب از صمیمیت تبدیل می‌شود، صمیمیتی که شما شدیداً آرزوی آن را داشته‌اید.

پس چرا چنین رفتارهایی می‌کنیم؟

پاسخ ساده این است که ذهن ما مسیر ما را انتخاب می‌کند. ما در مسیر الگوهایی از

انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، قرار می‌گیریم، مسیری که در آن تلاش می‌کنیم که از چالش‌هایی که با آن مواجه هستیم یا بگریزیم و یا با آن‌ها به مبارزه برخیزیم، و سپس در اندیشناکی، نگرانی، پریشانی، تحریک خود، کار بی‌وقفه، یا سایر اشکال حواس‌پرتی و بی‌توجهی غرق می‌شویم. تمامی این نوع رفتارها تلاشی برای روی‌گردانی و طفره رفتن از دردی است که احساس می‌کنیم.

انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، در اصل تلاشی برای اجتناب از افکار و احساسات منفی است که هم به علت تجربه‌های دشوار زندگی و هم به دلیل خاطرات حاصل از آن تجارب، ایجاد شده‌اند. فرض کنید که در آزمونی شکست خورده‌اید، آن‌گاه فکری ترسناک شروع به حرکت می‌کند: «من فردی ناموفق و ناتوان هستم». این فکر، پیش از این‌که متوجه شوید به گوشه‌ای رانده می‌شود و همان‌جا مستقر می‌گردد و شما برای تسکین دادن به خود با بیرون رفتن از خانه و خوردن و نوشیدنی الکلی با دوستان اقدام می‌کنید. این کار تا همین اندازه خوبست، اما اگر این چرخه خودش را تکرار کند و شما از آماده شدن برای امتحان بعدی اجتناب کنید، راه را برای آسیب‌شناسی هموار کرده‌اید. آسیبی که از طریق سرکوب و صور ناسالم تسکین خویش حاصل می‌شود.

حال فرض کنید که به‌جای این کار تلاش می‌کنید که به خود اطمینان دهید که باهوش و توانمند هستید. ظاهراً چنین تلاشی معانی متعددی دارد. مطمئناً مثبت‌اندیشی مفید است، این‌طور نیست؟ و منطقی به نظر می‌رسد، بله، اما می‌تواند خردمندانه نباشد. اگر مثبت‌اندیشی به‌طور مشخص به اجتناب از افکار منفی منجر شود و یا به مخالفت با آن‌ها بپردازد... خوب این کار شکل دیگری از انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی خواهد بود و حالا، این افکار مثبت به شما درست هر فکری را یادآوری می‌کند که خواهان اجتناب از آن هستید. یک مطالعه اخیر نشان می‌دهد که تأییدها و باورهای مثبتی چون «من آدم خوبی هستم!» تا جایی که واقعاً به آن‌ها نیازی نداریم، کارساز است ولی هنگامی که به آن‌ها نیاز داریم، مثل مواقعی که درباره خود احساس منفی پیدا می‌کنیم، چنین تأییدهایی به احساسات و عملکردهای منفی منجر می‌شود!

طنز تلخی است.

اصل مطلب این است که اگر هدف هر راهبرد انطباقی اجتناب از درک عواطف و هیجان‌های دشوار یا افکار برانگیزاننده باشد، با حذف و پاک کردن خاطره یا روی‌گردانی از یک حس منفی، بازده درازمدت آن تقریباً همیشه ناچیز خواهد بود.

انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، پیش‌بینی‌کننده اضطراب، افسردگی، سوء‌مصرف مواد، آسیب روحی، اختلال‌های خورد و خوراک و تقریباً سایر مسائل رفتاری و روان‌شناختی می‌باشد. انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، توانایی فرد را برای یادگیری مطالب جدید، لذت بردن از کار و فعالیت،

برقراری روابط صمیمانه با دیگران، یا توانمندی در برابر چالش با بیماری‌های جسمی، تضعیف می‌کند. انعطاف‌ناپذیری ذهنی، حتی در حیطه‌هایی که ضرورتاً انتظار آن را نداریم نقش دارد. برای مثال، فرض کنید که میزان آسیب روحی را در کسانی که در طی حملات یازده سپتامبر نزدیک محل انفجار در نیویورک بوده‌اند، بررسی می‌کنید. به نظر شما، چه کسی پس از این حمله بیشتر دچار آسیب روحی می‌شود؟ کسانی که با مشاهده پرتاب شدن مردم و مرگ آن‌ها بیشتر وحشت‌زده شده بودند، یا کسانی که مصمم بودند تا از همین تجربه وحشت‌زده نشوند؟ پژوهش‌هایی در این زمینه به عمل آمده است و ما پاسخ را می‌دانیم: گروه دوم کمتر دچار آسیب روحی شده‌اند.

اما انعطاف‌ناپذیری ذهنی، ما را صرفاً با اختلال‌های روان شناختی و مسائل رفتاری مواجه نمی‌سازد؛ دو نکته شدید و هولناک است که واقعاً آن را سهمگین می‌سازد. نخست این‌که، اگرچه به منظور اجتناب از درد قدم در راه انعطاف‌ناپذیری می‌گذارید، اما به زودی باید از لذت خوشی نیز اجتناب کنید. مطالعات حاکی از این است که افراد مضطرب که انعطاف‌ناپذیر و اجتناب‌کننده هستند، به طرف اضطراب غیر قابل تحمل حرکت می‌کنند و در عین حال به شادمانی غیر قابل تحمل نیز پایان می‌بخشند! لذت و خوشی آن‌ها را عصبی می‌کند. اگر امروز خوشحال هستید، ممکن است فردا ناامید شوید، پس بهتر است که بی‌تفاوت بمانید.

دوم این‌که انعطاف‌ناپذیری یادگیری از عواطف و هیجان‌ها را دشوارتر می‌سازد. اگر فردی هستید که به لحاظ عاطفی همواره و به شکل مزمن اجتناب‌کننده می‌باشید، این اجتناب، به ناتوانی در تشخیص خلق خود و دیگران^۱ منجر می‌شود (یعنی از آن‌چه احساس می‌کنید، به‌طور کلی، شناخت و آگاهی ندارید). این وضعیت بخشی از پنهانی‌ترین و هولناک‌ترین هزینه‌های روان شناختی انعطاف‌ناپذیری است: وقتی مبارزه می‌کنید، و فرار می‌کنید، و از دنیای درون خود پنهان می‌شوید، از تاریخچه زندگی خود، از انگیزه‌های خود و از مهربانی و نوع دوستی فاصله می‌گیرید. مطالعات نشان می‌دهد که اگر شناخت کافی از عواطف و هیجان‌های خود ندارید، صرفاً به این علت که خانواده‌تان هرگز درباره آنها بحث نکرده‌اند، ولی خود شما بعدها می‌توانید درک و شناخت عاطفی و هیجانی خود را بهبود بخشید و این شناخت را از طریق یادگیری هدفمندانه بیشتر عواطف و هیجان‌ها، به دست آورید و به نتایج خوبی برسید. اما اگر به دلیل اجتناب از عواطف و هیجان‌های خود، درک و شناختی از احساسات خود نداشته باشید، به نتایج هولناکی در طیف وسیعی از عرصه‌های زندگی می‌رسید. مثالی برای تان می‌آورم: افرادی که مورد سوءرفتار دیگران واقع شده‌اند، احتمالاً باز هم در معرض سوءرفتار قرار می‌گیرند، اما این تأثیر مستقیم نیست - چنین تأثیری، خصوصاً برای کسانی رخ می‌دهد که با فاصله گرفتن از احساسات خود، به سوءرفتار اولیه پاسخ داده‌اند. هنگامی که فقدان احساسات

شکل می‌گیرد، قربانیان سوءرفتار در تفسیر و تشخیص این‌که چه کسی قابل اعتماد است و چه کسی قابل اطمینان نیست، دوران سختی را سپری خواهند کرد و آخرین کسانی که همواره باید دوباره با سوءرفتار روبه‌رو شوند، درست همان کسانی هستند که توسط آن مورد بازبینی قرار می‌گیرند. این کار ناعادلانه، بی‌رحمانه و در عین حال قابل پیش‌بینی است.

چرا این قدر به انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی تن درمی‌دهیم؟ حتی اگر یک بخش خردمند از ذهن ما تشخیص دهد که چه چیزی برای ما خوب است، بخش کنترل‌کننده حل مسئله این نکته را تشخیص نمی‌دهد. من این جنبه از ذهن‌های مان را دیکتاتور درون (خودکامه درون) نامیده‌ام، چرا که این جنبه همواره «راه‌حل»هایی را برای دردهای روان‌شناختی ما، ارائه می‌دهد، اگرچه خود تجربه، در صورتی که به دقت به آن توجه شود، این راه‌حل‌ها را مسموم‌کننده می‌داند. این صدای درون ذهن ما، مثل بسیاری از دیکتاتورهای سیاسی، آسیب‌ها و زیان‌های فراوانی را موجب می‌شوند. این خودکامه درونی، ما را به سویی می‌کشاند تا به داستان مخرب‌ی درباره درد و رنج مان و چگونگی برخورد با آن، باور داشته باشیم. دیکتاتور درون توصیه‌هایی، را دربارهٔ ماجراهای کودکی، توانمندی‌های مان و این‌که چه کسی هستیم یا دربارهٔ بی‌عدالتی‌های جهان و چگونگی رفتار دیگران، سرهم می‌کند و ما را حتی به رغم وجود بخش عمیقی از درون مان که شناخت بهتری دارد، آن‌چنان گمراه می‌سازد تا براساس این داستان‌ها، عمل کنیم. ما توسط خودمان فریب می‌خوریم.

به این نکته بیاندیشید که چقدر در زندگی روزمره مان از ترس‌های خود، فرار می‌کنیم و چقدر این گریز درد و رنج بی‌مورد ایجاد می‌کند. برای مثال، احساس ضعف و ناتوانی می‌کنید و می‌دانید که این احساس تا حدی به این امر مربوط است که به اندازه کافی ورزش نکرده‌اید، اما پیاده‌روی و قدم زدن یا رفتن به سالن ورزشی برای تان قابل تحمل نیست، بنابراین، در عوض تلویزیون را روشن می‌کنید. شما ممکن است که موعد مقرر شده‌ای برای کار روی یک طرح داشته باشید ولی در حالت خلقی نیستید که از عهده انجام آن برآیید، پس مسامحه و تعلل می‌کنید، این کوتاهی فقط به پیچیده کردن و تشدید مسئله منجر می‌شود. شما کاملاً خسته هستید، چون ۶۰ ساعت در هفته را در دفتر کارتان گذرانده‌اید و نیاز به مرخصی دارید، اما مرخصی نمی‌گیرید، چون در تله و دام این ایده افتاده‌اید که اگر آخر هفته به تعطیلات نروید یا کار را به خانه ببرید، اتفاق فاجعه‌آمیزی رخ می‌دهد. دیکتاتور درون ما را متقاعد می‌کند که پرداختن به این رفتارهای اجتنابی انعطاف‌ناپذیر ذهنی، حس خوبی ایجاد می‌کند.

گریز از درد و رنج، یا تلاش برای انکار آن، منطقی به نظر می‌رسد. از آن‌جایی که احساس درد را دوست نداریم، پس برخورد با احساسات، افکار و خاطرات به عنوان «مسئله» و حذف آن‌ها به عنوان «راه‌حل»، مناسب در نظر گرفته می‌شود. ما همه ابزارهای حل مسئله را روی میز می‌گذاریم. متأسفانه

این کار اغلب به جستجوی فورمول‌بندی حل مسئله به شکل انعطاف‌ناپذیر، منجر می‌شود یا به قواعدی چون «رهایی یافتن از آن» یا «درک و فهم آن» یا «صرفاً تمرکز روی مسئله»، می‌انجامد. ما تاوان روان شناختی پرداخت می‌کنیم، چرا که اشتباه در این است که با زندگی به شکل مسئله برخورد می‌شود، مسئله‌ای که باید حل شود، درحالی‌که زندگی فرآیندی است که باید در آن زندگی کرد. در دنیای بیرون، فعالیت برای حذف درد، گزینه‌ی حیاتی برای بقا محسوب می‌شود. پاسخ شما در هنگام برداشتن دستتان از روی اجاق داغ یا غذا خوردن به دلیل این‌که تمام روز چیزی نخورده‌اید، برای کارکرد موفقیت‌آمیز شما اهمیت دارد، و هرکس که چنین دستوراتی را نادیده بگیرد، بهای زیادی پرداخت خواهد کرد. اما در دنیای درون افکار یا احساسات، داستان چیز دیگری است. یک خاطره یا هیجان مثل اجاق داغ یا فقدان غذا نیست. آن‌چه که موجب یک حس منطقی در برابر اقدام عملی در دنیای بیرون است، ضرورتاً حس روان شناختی در دنیای افکار و احساسات، پدید نمی‌آورد. برای مثال خاطره‌ای دردناک را در نظر بگیرید، مثلاً خاطره‌ی یک خیانت اساسی یا یک ضربه‌ی روحی. عواطف و هیجان‌های دشوار ما را وسوسه می‌کند تا درصدد محافظت از خودمان در برابر تجربه کردن دوباره‌ی این درد و رنج، برآییم و چنین هیجان‌هایی را صرفاً متوقف سازیم. اما برای رهایی از چیزی به شکل ارادی، باید بر آن متمرکز شویم. اگر برای رهایی از چیزی اقدام می‌کنیم، باید رهایی یافتن از آن بررسی شود تا از رفتن آن مطمئن شویم. هنگامی‌که این کار را با رویدادهای درونی می‌کنیم که تاریخچه‌ی زندگی‌مان، از قبیل خاطرات، تعیین‌کننده‌ی آن‌ها است، حالا به خودمان دوباره یادآور می‌شویم که این رویدادها هنوز با این خاطرات در ارتباط هستند. وقتی این کار با پژواک گذشته صورت می‌گیرد، اهمیت آن‌ها را افزایش می‌دهیم و تاریخچه‌ای را که با آن‌ها داریم بسط و گسترش می‌دهیم. اگر چنانچه برای برخورد با درد، توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنیم یا به خود-آرامش‌دهی بپردازیم، مثلاً یک کتاب خوب بخوانیم یا به قطعه‌ای از موسیقی مورد علاقه‌مان گوش دهیم- این فعالیت‌های لذت‌بخش در واقع به مرور زمان با آن چیزهایی که درصدد اجتناب از آن‌ها هستیم مرتبط می‌گردد و حتی می‌تواند آن‌ها را مخفی نگه دارد. این کتاب آرامش‌بخش یا قطعه موسیقی، درست پس از مدت کوتاهی، خاطره‌ای را یادآوری شود که شما از آن اجتناب می‌کنید یا مرور دوباره‌ی ضربه‌ی روحی را دوباره تحریک می‌کند که امید دارید فروکش نماید.

در ضمن، ما اغلب تلاش می‌کنیم تا به انگیزه‌ی خود برای تغییر تهدیدهای ذهنی مرتبط به امور هولناک، دامن بزنیم، و در غیر این صورت، اغلب فقط خاطرات دردناک یا تکان‌دهنده‌ای را ایجاد می‌کنیم که قوی‌تر و اساسی‌تر هستند. این تهدیدها واکنش‌های عاطفی-هیجانی پدید می‌آورند- که گاه شبیه به واکنش‌های عاطفی-هیجانی است که درصدد محو و نابودی آن‌ها هستیم، و به این ترتیب دردی را که احساس می‌کنیم، افزایش می‌دهیم. در نوعی حلقه‌ی پس‌خورد شیطانی، گرفتار می‌شویم.

برای مثال، تلاش برای مقابله با اضطراب، به افزایش اضطراب دربارهٔ اضطراب، می‌انجامد. به همین ترتیب، وقتی در اندیشناکی غرق می‌شویم، خود را متقاعد می‌سازیم که چگونگی حل مشکلات را حل و فصل می‌کنیم، اما به حدی روی این مسائل متمرکز می‌شویم که زندگی‌مان را به‌طور فزاینده‌ای تحت کنترل خود درمی‌آورند. ما درون خود را به مناطق جنگی مجازی تبدیل می‌کنیم و این کار با تلاشی شتابزده و زیان‌بخش صورت می‌گیرد تا با حذف و کاهش تجربه‌های رنج‌آور به آرامش ذهنی دست یابیم.

من مطلبی به شما نمی‌گویم که حداقل به‌طور شهودی، شناختی از آن نداشته باشید. اکثر ما متوجه شده‌ایم که ذهن می‌تواند ما را به جاهای عجیب و غریب بکشاند. اما اکثر ما هنوز نمی‌دانیم که وقتی خاطره‌ای تلخ یا احساسات ترسناکی داریم، کارهایی برای فرار از آن‌ها می‌کنیم که اهمیت آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر ترس از طرد شدن از جانب دیگران داریم، نشانه‌هایی از طرد حتمی و گریزناپذیر را همه‌جا مشاهده می‌کنیم. یا می‌دانیم که پذیرفتن و باور داشتن به این ترس ما را آزاد نمی‌سازد، اما احتمال طرد آن قدر ترس‌آور است که عدم تمرکز بر آن نقض یک منطق اساسی به‌نظر می‌رسد. اگر دربارهٔ یک ضعف فرضی خود را سرزنش کنیم، احتمالاً خود را ناتوان‌تر احساس خواهیم کرد و احتمال شکست‌مان بیشتر می‌شود.

رهایی یافتن از دام انعطاف‌ناپذیری، با پیام‌ها و ضربه‌های پیاپی فرهنگی به‌طور کلی دشوارتر، می‌شود. بسیاری از کسب و کارها از این پیام‌ها رونق می‌گیرند: آیا در مورد شکل ظاهری خود نگران هستید؟ یک نوشیدنی خوب شما را سرحال می‌آورد. به مطالب تمامی برنامه‌ها و کتاب‌های خود-یاری مجازی مهم توجه کنید- بیشترشان مشابه هستند: اضطراب خود را مدیریت کنید، احساس خوبی داشته باشید، افکار خود را کنترل نمایید، و زندگی شما بهتر خواهد شد.

اکثر کتاب‌های خود-یاری از مردم می‌خواهد تا به نوعی خود-نظارتی و خود-آرام‌بخشی اقدام نمایند. قرار بر این است که ما به نوعی آرامش داشته باشیم، بر افکار مثبت متمرکز شویم، یا افکار متفاوتی داشته باشیم. براساس مفاهیم متداول، در نام‌گذاری بیماری‌های روانی، عواطف و هیجان‌ها و افکار آماج سرزنش قرار می‌گیرند. ما «اختلال‌های اضطراب» یا «اختلال‌های فکری» داریم. یک‌سری قرص‌ها و رویکردهای درمانی نویدبخش حذف افکار و احساسات دشوار است (برای مثال، به اصطلاح ضد-در ضد افسردگی توجه کنید). در عین حال وقتی پذیرش این مدل در سراسر جهان گسترش یافته است، رنج و ناتوانی نه تنها کاهش نیافته است، بلکه افزایش پیدا کرده است.

مهم‌تر از همه این‌که تشویق برای اجتناب یا از میان بردن دردهای مان، دعوت خوشایند جدیدی است که رسانه‌های اجتماعی همواره از ما به عمل می‌آورند تا خودمان را با دیگران مقایسه کنیم و از خود غافل شویم. صرف‌نظر از این‌که آیا چقدر موفق هستیم، می‌توانیم دست در جیب‌هایمان بکنیم و

یک ابزار مقایسه اجتماعی را به نام تلفن هوشمند پیدا کنیم که با وظیفه‌شناسی به ما نشان می‌دهد که دیگران ظاهراً خیلی بهتر از ما عمل می‌کنند.

حیطه روان‌شناسی و روان‌پزشکی نیز از روی بی‌مبالاتی و ناخواسته در ایجاد این مسأله نقش دارد. ایده‌هایی که مبتنی بر شواهد علمی نیستند، بسط و توسعه می‌یابند، مثل عقده اودیپ فروید (شما به والدین خود کشش جنسی دارید، که تعارض پنهان ایجاد می‌کند و اضطراب‌آور می‌شود)، درحالی‌که ایده‌های مبتنی بر شواهد علمی، در خاموشی فرورفته‌اند.

اما حتی تلاش‌های علمی اساسی نیز ابزارهای مورد نیاز مردم را در اختیار آن‌ها قرار نمی‌دهند. این تلاش‌ها نیز درک و شناخت مخدوش و قانع‌کننده‌ای را درباره چگونگی انطباق با هیجان‌ها و افکار منفی رواج می‌دهند. قدرت و نفوذ روان‌شناختی در اواسط قرن بیستم اغلب تا حد زیادی براساس اجتناب عاطفی و هیجانی تعریف و مشخص شده است. یکی از مشهورترین صحنه‌ها به نمایشنامه‌ای به نام **Mad Men** مرتبط می‌شود که نامزد دریافت جایزه بود. در این نمایشنامه شخصیت نقش اول - یک فرد خبرنگار موفق به نام دان دراپر همکار جوان خود را در بیمارستان پس از زایمان یک کودک ناخواسته، در سال ۱۹۶۰ ملاقات می‌کند. این خانم حاملگی خود را حتی برای خودش هم انکار کرده بود و پس از زایمان نیز افسردگی او تا حد روان‌پریشی افزایش یافته بود. دراپر در بخش روان‌پزشکی به سمت او خم می‌شود و به او می‌گوید این قدر غصه نخور دست بردار و به خودت بیا. هر کاری که آن‌ها می‌گویند انجام بده. "سپس به دکترها هم می‌گوید: "بی‌خیال شوید... هرگز اتفاقی نیافتاده است و شما خیلی تعجب خواهید کرد که هرگز اتفاقی نیافتاده است" در صحنه بعدی او در دفتر کارش برای خودش یک نوشیدنی می‌ریزد.

مطمئناً، این فقط یک نمایش‌نامه تلویزیونی است. اما قواعد فرهنگی در این صحنه، نشان داده شده است - این که شما می‌توانید افکار خود را به میل و اراده خود تغییر دهید و باید این تغییر را یاد بگیرید. و فقط هر زمان که این کار را انجام دهید، عواطف و هیجان‌های ناراحت‌کننده‌تان کاهش می‌یابد و یا از بین می‌رود - قواعد فرهنگی که عمیقاً در اذهان ما ریشه‌دار است و در یکی از مهم‌ترین رویکردها به روان‌درمانی تاحدی نقش دارد.

آیرون بک روان‌پزشک از دانشگاه پنسیلوانیا و آلبرت الیس (۲۰۰۷-۱۹۱۳)، روان‌شناس از نیویورک، در دهه ۱۹۶۰ در فعالیت‌های جداگانه خود، مقاله‌هایی را منتشر کردند. استدلال آن‌ها در این مقاله‌ها این بود که بسیاری از عواطف و هیجان‌های آسیب‌رساننده، از طریق شناختواره‌های اشتباه ایجاد می‌شوند: «تفکر سیاه - و - سفید»، برای مثال، روابط پیچیده یا رویدادهای زندگی به سادگی و حشتناک درک می‌شود، بدون آن - که احتمالات ظریف‌تر آن در نظر گرفته شوند. به عقیده این دو پژوهشگر مردم یک بحث جدی با رییس یا کشمکش با یک دوست قدیمی را که امری طبیعی در

زندگی است، به شیوه‌ای غیرواقع‌گرایانه، غیرمنطقی یا تحریف شده ارزیابی می‌کنند. راه‌حل پیشنهادی برای مشکلات، رفتار درمانی شناختی (CBT) نامیده شد. رفتار درمانی شناختی مجموعه‌ای از رویکردهای درمانی است که بسیاری از روش‌های تغییر رفتاری تأیید شده را در برمی‌گیرد، و امروزه به‌حدی رشد و تحول یافته است که من آن را تأیید می‌کنم. اما باور اصلی مسئله‌ساز در رفتار درمانی شناختی سنتی که بر درک و شناخت عمومی این رویکرد مسلط است، این باور است که ما باید افکار منفی یا تحریف شده را تغییر دهیم و آن‌ها را به افکار مثبت و منطقی تبدیل کنیم. فرض بر این است که این «بازسازمان‌بندی شناختی» راهی به‌سوی سلامت روانی است چون عادت‌های فکری را کاهش می‌دهد و عادت‌زدایی ایجاد می‌کند، عادت‌هایی که عواطف ما را بسیار کنترل می‌کنند و رفتارهای ما را شکل می‌دهند. این عادت‌ها به «روان‌نژندی‌های» فروید، کابوس‌های شبانه یا عواطف و هیجان‌های سرکوب شده مربوط نمی‌شوند.

این ایده در فرهنگ ما رسوخ کرده است. برای مثال توصیه‌های فیلیپ مک گراو (با نام هنری دکتر فیل) که براساس دیدگاه شناختی رفتاری در شبکه‌های اینترنتی او مطرح شده است. «آیا شما برای خودتان فعالانه محیطی مسموم‌کننده و زیان‌آور ایجاد می‌کنید؟» و یا «آیا مشخصه‌ی پیام‌هایی که برای خودتان ارسال می‌کنید توأم با خوش‌بینی منطقی و سازنده است؟»

پژوهش‌هایی را که من در این کتاب شرح می‌دهم، به بازنگری اساسی این نکته منجر شده است که باید با افکار خود به چالش پردازیم و آن‌ها را بازسازمان‌بندی کنیم. پژوهش نشان می‌دهد که این بخش از رویکرد CBT، نقطه قوت آن نیست و به اندازه یادگیری پذیرش مؤثر نیست، پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند و سپس کار و فعالیت در جهت نقش آن‌ها در زندگی، به‌جای تلاش برای رهایی از آن‌ها، مؤثرتر است.

روان‌پزشکی نیز هم‌سو با چنین رویکردی، این ایده را تقویت کرده است که با بسیاری از مسائل و مشکلات روان‌شناختی باید به‌گونه‌ای برخورد کنیم که گویی آن‌ها وجه ظاهری یک اختلال پنهان هستند. این ایده حاکی از این است که علت‌مسایل و مشکلات، سازوکارهای ایجادکننده آن و پاسخ آن‌ها به درمان، سرانجام مشخص خواهد شد. در عین حال، پس از گذشت چندین دهه و میلیون‌ها دلار هزینه پژوهش در این جهت، چه تعداد از مواردی با مسائل و مشکلات و شرایط خاص، به بیماری‌هایی با علت شناخته‌شده منجر شده‌اند؟

پاسخ به این پرسش تکان‌دهنده است. هیچ‌کدام. حقیقت درباره سلامت روانی این است که علل همه مسائل و مشکلات روانی که شما آن‌ها را می‌شناسید، ناشناخته هستند و ایده «بیماری‌های پنهان» که در پشت درد و رنج انسان کمن کرده است سرتاسر و از هر جهت اشتباه است. در ضمن، این ایده که با مسائل و مشکلات روان‌شناختی باید در حکم بیماری‌های پنهان برخورد