



کتاب کار آسیب اخلاق

مهارت‌های درمان پذیرش و تعهد
برای عبور از شرم، خشم و آسیب
به منظور احیای مجدد ارزش‌های خود

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم.....
۱۳	قدردانی‌ها.....
۱۵	مقدمه.....
۲۵	بخش اول: آماده شدن برای شروع سفر درمانی.....
۲۷	فصل اول: درد جریحه‌دار شدن ارزش‌ها.....
۴۵	فصل دوم: زمانی که درد به رنج تبدیل می‌شود.....
۶۳	فصل سوم: نقشه‌برداری از جوامع اخلاقی شما.....
۸۱	بخش دوم: در آغوش کشیدن درد اخلاقی برای پیوند دوباره با ارزش‌های اخلاقی.....
۸۳	فصل چهارم: شما فراتر از چیزی هستید که فکرش را می‌کنید.....
۹۹	فصل پنجم: قضاوت‌ها، داستان‌ها و قوانین را کنار بگذارید.....
۱۱۶	فصل ششم: پشت هر درد اخلاقی، ارزشی نهفته است.....
۱۳۵	فصل هفتم: پذیرش درد اخلاقی به منظور داشتن یک زندگی حیات‌بخش.....
۱۴۷	فصل هشتم: زیستن ارزش‌های خود در لحظهٔ حال.....
۱۶۱	بخش سوم: پیش رفتن، خوب زیستن.....
۱۶۳	فصل نهم: بخشش: دادن چیزی که از قبل آمده.....
۱۷۷	فصل دهم: شفقت: پرورش مهربانی و ارتباط.....
۱۸۹	فصل یازدهم: زیستن عمل کردن است.....

مقدمه

آزادی، اخلاق و جایگاه انسانی یک فرد دقیقاً در این است: که او کار خوبی را به این علت که آزادانه به آن باور دارد انجام می‌دهد، و نه به این دلیل که مجبور به انجام آن است...

میخائیل باکونین^۱

شما تنها نیستید. علی‌رغم اینکه شاید پس از موقعیت‌هایی که در آن شما یا دیگران تصمیماتی گرفتید که به نتایج بسیار آسیب‌زایی منجر شده، چنین به نظر برسد، ولی در آن درد تنها نیستید، و در سفر التیام‌بخش خود نیز تنها نخواهید بود. با خواندن این کتاب، گروه بسیار متنوعی از مردم به شما خواهند پیوست. افرادی که با انتخاب‌هایی به ظاهر غیرممکن روبرو شده‌اند. افرادی که آسیب‌های زیادی به بار آورده و همچنین کسانی که آسیب‌های زیادی دیده‌اند. افرادی که شاهد جنایات و خشونت بوده‌اند. افرادی که مورد خیانت قرار گرفته و آن‌هایی که رفتارهای گذشته‌شان خیانت‌آمیز بوده است. همچنین ممکن است درمانگران، مشاوران، روحانیون و افرادی که به دنبال التیام کسانی هستند که از پیامدهای درد اخلاقی رنج می‌برند، به شما بپیوندند. شما، آن‌ها و ما، همه به وسیلهٔ درد به یکدیگر متصل شده‌ایم، و اکنون همه با هم در این سفر التیام‌بخش همسفر هستیم.

اگر از خود می‌پرسید که آیا آسیب اخلاقی برچسب دقیقی برای تجربهٔ شما (یا تجربهٔ کسی که به او اهمیت می‌دهید) است، ابتدا به این فکر کنید که چه چیزی باعث شد این کتاب را باز کنید و همچنین مطمئن باشید که ما زمان کافی به تعریف آسیب اخلاقی و چگونگی ایجاد آن از درد اخلاقی اختصاص خواهیم داد. همچنین بررسی خواهیم کرد که چه نوع رویدادهایی منجر به آسیب اخلاقی می‌شود. این کار ممکن است به شما کمک کند که بدانید آسیب اخلاقی تجربهٔ جدیدی در جهان نیست. فیلسوفان و خدانشناسان قرن‌هاست که دربارهٔ آن می‌نویسند و خود نوع بشر برای مدت طولانی‌تری با آن دست و پنجه نرم می‌کرد. امیدواریم با خواندن این کتاب و انجام تمرینات آن، آسیب اخلاقی، تأثیر آن و چگونگی بهبودی آن را به طور کامل‌تری درک کنید.

1 Mikhail Bakunin

تنگناهای اخلاقی در گذر زمان

نسل بشر از دیرباز درگیر تنگناهای اخلاقی بوده است. در گذر زمان، ما آزمون‌های بقا، مثل حفاظت از خود و خانواده‌ها، جوامع و کشورها را تحمل کرده‌ایم. همانطور که مشکلات را حل کرده و خود را با تغییرات و چالش‌ها وفق دادیم، سعی کردیم ایمنی آینده خود را تضمین کنیم و پیامدهایی که به نحوه زندگی کردن، آزادی و حقوق ما و چگونگی برقرار کردن ارتباطات شخصی و محبت‌آمیز با مهم‌ترین افراد زندگی ما بستگی دارند را کنترل کنیم. عناصر اخلاقی در همه این جنبه‌های بقا و روابط ما وجود دارد.

انسان‌ها از زمان قبایل انسانی اولیه که برای منابع کمیاب رقابت می‌کردند تا تنگناهای اخلاقی ناشی از فعالیت‌های مدرن، مثل گرم شدن کره زمین و حریم خصوصی در اینترنت، با پرسش‌هایی درباره درست و نادرست بودن مواجه بودند. گاهی اوقات بسیار واضح به نظر می‌رسد که چه چیزی از نظر اخلاقی درست است. در مواقع دیگر، دانستن پاسخ دشوار است. این امر به ویژه زمانی که احتمال خطر بالا است، مثل زمانی که تجربه‌ای آسیب‌زا را پشت سر می‌گذاریم یا با ارزش‌های رقابتی و پیچیده مبارزه می‌کنیم، بیشتر می‌شود. وقتی با یکی از این تنگناهای اخلاقی مواجه می‌شویم، فهمیدن اینکه کی و چگونه باید عمل کنیم، همیشه آسان نیست. در واقع، این همان چیزی است که آن را به یک تنگنا تبدیل می‌کند. و برخی از تخلفات اخلاقی که در یک موقعیت اتفاق می‌افتد ممکن است در شرایطی دیگر اصلاً تخلف به حساب نیاید. تخلفات اخلاقی ممکن است تحت شرایط وحشتناکی مثل جنگ یا بلایای طبیعی رخ دهد. آن‌ها می‌توانند به طور تصادفی یا در خلال یک درنگ کوتاه در زمان قضاوت اتفاق بیفتند. آن‌ها می‌توانند زمانی اتفاق بیفتند که افراد از روی قدرت و طمع عمل می‌کنند. بنابراین آسیب اخلاقی هم از نظر نحوه وقوع و هم از نظر پیامدهای آن پدیده‌ای پیچیده است. فارغ از هر شرایطی که باعث آسیب اخلاقی شما شده باشد، این کتاب به شما امید را عرضه می‌دارد. راه‌هایی به سوی التیام اخلاقی وجود دارد، و ما معتقدیم آنچه در اینجا پیدا می‌کنید به شما در این سفر کمک خواهد کرد.

نگاهی نو به اخلاق، درد و رنج

پیچیدگی اخلاق انسانی ویژگی منحصر به فرد گونه ماست. انسان‌ها برای رفتار اخلاقی، نظام‌هایی از قبیل قوانین، جزا، پاداش و هنجارهای اجتماعی را، که بسیار فراتر از هر گونه دیگری است، توسعه داده‌اند. بنابراین نباید تعجب آور باشد که وقتی در زندگی یک رویداد بسیار استرس‌زا که ما را مجبور به انتخاب بین درست و نادرست می‌کند، تجربه می‌کنیم، ممکن است با سؤالات، تردیدها و درد اخلاقی دست و پنجه نرم کنیم. ممکن است مجبور شویم در چند ثانیه تصمیماتی بگیریم، در مواجهه با جنگ و بلایای طبیعی اقدام کنیم، یا فوراً به یک حادثه واکنش نشان دهیم.

تجربه‌های آسیب‌زا مثل این موارد، می‌توانند ما را به سوی زیر سؤال بردن جهان‌بینی اخلاقی یا

درک خود از کسی که هستیم سوق دهند. آن‌ها می‌توانند برداشت شخصی ما از خود را آشکار کنند، که عمیقاً بر نحوه دیدن خود، دیگران و جایگاهمان در جهان تأثیر می‌گذارد. وقتی عمیق‌ترین ارزش‌هایمان در شرایطی پرمخاطره زیر پا گذاشته می‌شوند، ممکن است ایمان، حقایق اخلاقی خود و آنچه در زندگی به آن باور داشتید را زیر سؤال ببرید. ما این کتاب را نوشتیم تا به شما و افرادی مثل شما که رنج می‌برند و در دام دردهای اخلاقی گرفتار شده‌اند کمک کنیم، تا امید و برداشتتان از خود به عنوان یک کل را بازیافته و به یک زندگی مطابق با ارزش‌هایتان بازگردید.

اخلاقیات به شکلی رک و راست: ظرفیت ذهن و قلب

همانطور که این سفر را آغاز می‌کنیم، می‌خواهیم برخی از جنبه‌های کلیدی اخلاق را با شما در میان بگذاریم. این کار به شما در جریان مطالعه کمک می‌کند، چون در بیشتر فصل‌ها به بررسی اخلاقیات ذهن و قلب خواهیم پرداخت.

روانشناسان تکاملی به ما می‌گویند که اخلاق انسانی به عنوان راهی برای دست نخورده نگه داشتن و شکوفایی جوامع اجتماعی تکامل یافته است. اخلاق ما را از تقلب کردن، فریب دادن یا آسیب رساندن به دیگران و یا رفتاری که به گروه آسیب رسانده یا جامعه را در معرض خطر قرار می‌دهد، منصرف می‌کند. ما انسان‌ها از طریق ظرفیتمان برای همکاری و عمل در خدمت یکدیگر و همچنین خودمان، تکامل یافته و رشد کرده‌ایم. این ظرفیت به قدری حیاتی است که انسان‌ها نه یکی، بلکه دو نظام اخلاقی موازی دارند که در کنار هم اخلاق شخصی ما را ساخته و بر اعمال و واکنش‌های اخلاقی ما در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارند. در این کتاب، این دو را *اخلاق ذهنی* و *اخلاق قلبی* می‌نامیم.

اخلاق ذهنی

اخلاق ذهنی بیشتر به چیزهایی که همه ما یاد می‌گیریم مربوط می‌شود، یعنی همان چیزی که به ما آموزش داده می‌شود. ما همانطور که می‌آموزیم، به موجوداتی متفکر تبدیل شده و تصور آغاز می‌شود، و ذهن خود را توسعه می‌دهیم. پس اخلاق ذهنی خلاصه همه افکار و صحبت‌های ما پیرامون اخلاق است.

همانطور که در دوران کودکی رشد کرده و تحول می‌یابیم، اصول و ایده‌آل‌های درست و نادرست را از خانواده، فرهنگ، مذهب و نظام قانونی خود می‌آموزیم. ما این موارد را از طریق آموزش و با مشاهده الگوهای دیگران می‌آموزیم. در واقع، تاریخچه یادگیری ما، باورها و ارزش‌های مرکزی ما را تشکیل می‌دهد. در بیشتر افراد توانایی درگیر شدن با تفکر و استدلال اخلاقی درباره درست و غلط در سنین جوانی ایجاد شده و با گذشت زمان پیچیده‌تر می‌شود.

اخلاق قلبی

نوع دوم اخلاق، یعنی اخلاق قلبی، به تجربه هیجانی اشاره دارد، یعنی آن چیزی که به جای فکر کردن، احساس می‌کنیم. این می‌تواند دربرگیرنده احساسات بدنی همراه با هیجانات ما باشد. این‌ها واکنش‌های بدنی یا درونی یعنی همان تجربیات آنی احساس و عاطفه هستند، که ما تجربه‌شان می‌کنیم. اغلب ما هر دو نوع واکنش اخلاقی را به صورت همزمان تجربه می‌کنیم، ترکیبی که می‌توانیم به آن شهود اخلاقی بگوییم. این واکنش‌های واجد هزینه هیجانی در مورد درست و نادرست بودن، به‌طور خودبه‌خودی در یک موقعیت ظاهر می‌شوند، که خیلی سریع‌تر از آن هستند که از استدلال منطقی یا حافظه ناشی شوند، یعنی تنها در فرآیندهای ذهنی ریشه دارند (هایت، ۲۰۰۱). از آنجایی که شهودهای اخلاقی در جوامع سراسر جهان یافت می‌شوند، به نظر می‌رسد کاملاً جهان‌شمول باشند. دکتر جانان‌هاйт^۱ و همکارانش حداقل پنج نوع موقعیت را شناسایی کردند که به نظر می‌رسد موجب برانگیخته شدن واکنش‌های اخلاقی قوی با زمینه هیجانی می‌شوند:

- آسیب‌هایی که به دیگران، به ویژه افراد ضعیف و آسیب‌پذیر وارد می‌شود
- بی‌انصافی و بی‌عدالتی
- بی‌وفایی یا خیانت به خانواده، جامعه یا کشور خود
- بی‌احترامی به رهبر و قدرت
- هتک حرمت یا بی‌احترامی به آرمان‌ها یا چیزهایی که مقدس تلقی می‌شوند

در فصل‌های آینده، هنگامی که در مورد رویدادهای آسیب‌زای اخلاقی صحبت می‌کنیم، منظور ما بیشتر چنین موقعیت‌هایی خواهد بود.

در حالی که شدت واکنش‌ها در افراد، گروه‌ها و فرهنگ‌ها متفاوت است، افرادی که در معرض این موقعیت‌ها قرار می‌گیرند، واکنش‌هایی را بر اساس احساس درونی یا واکنش هیجانی فوری تجربه خواهند کرد. آن‌ها بلافاصله درست و نادرست را به عنوان یک حس دریافت شده، به عنوان یک واکنش عاطفی سریع که همانطور که توضیح داده شد اتفاق می‌افتد احساس می‌کنند. این همان اخلاق قلبی است.

ذهن و قلب در تضاد

اغلب اوقات، اخلاقیات ذهن و قلب با هم هماهنگ هستند. آنچه در یک موقعیت فکر می‌کنید با آنچه احساس می‌کنید بدون تعارضی در کنار هم قرار می‌گیرند. با این حال، گاهی اوقات این دو نظام اخلاقی می‌توانند با هم هماهنگ نباشند. گاهی اوقات ذهن مان می‌گوید یک عمل درست است، در

1 Jonathan Haidt

حالی که قلب می‌گوید که آن کار اشتباه است، یا بالعکس. به عنوان مثال کمک کردن به کسی که کارهای وحشتناکی با مردم انجام داده است، قرار دادن افراد در موقعیت‌های مرگ و زندگی، موافقت با پایان بخشیدن به مداخلات پزشکی برای کسی که امیدی به بهبودی‌اش وجود ندارد از این قبیل موارد هستند. در مواردی از این قبیل، ممکن است دچار یک تنگنای اخلاقی شویم.

در این کتاب، ما داستان‌های بسیاری از افرادی را به اشتراک خواهیم گذاشت که موقعیت‌های بسیار دردناکی را تجربه کرده‌اند که شامل لگدمال کردن یک ارزش اخلاقی اصلی است. این داستان‌ها برای نشان دادن عواقب دردناک چنین تخلیقاتی و هدایت درک فزاینده شما از آسیب اخلاقی و شفای اخلاقی هستند. بسیاری از داستان‌ها همچنین نشان می‌دهند که چگونه ذهن و قلب می‌توانند در تعارض با یکدیگر باشند. بیایید اکنون به یک داستان نگاهی بیندازیم تا شما را با شخصیتی تکرارشونده در این کتاب آشنا کنیم و مثال ملموس‌تری از نوع درگیری اخلاقی که ذهن و قلب ما می‌تواند تحمل کنند به شما ارائه دهیم.

• داستان گروهبان و بشریت

سال ۲۰۰۹ است و گروهبان هاوول و یگانش به عنوان بخشی از نیروهای ایالات متحده برای عقب راندن طالبان و تقویت نیروهای امنیتی افغانستان به افغانستان اعزام شده‌اند. یک روز گرم دیگر است و گروهبان هاوول و واحدش در یک ایست بازرسی وسایل نقلیه خارج از شهری هستند که به عنوان مرکز فعالیت طالبان شناخته می‌شود. ناگهان یکی از سربازان گروهبان هاوول فریاد می‌زند که کودکی را می‌بیند که به سمت پاسگاه می‌رود. پس از یک دقیقه دیگر، یک سرباز فریاد می‌زند: «این عبدل است!» - پسر ده ساله یک مرد محلی افغان که برای کار در پایگاه ایالات متحده پول می‌گیرد.

عبدل در هشت ماه گذشته آمده بود تا گروهبان هاوول و سربازانش را مورد ستایش قرار دهد و از آنها بتی بسازد. گروهبان هاوول با نگاه کردن به چشمان عبدل، می‌تواند ببیند که عبدل به پایین نگاه می‌کند و به نظر می‌رسد که پیراهنش به طور عجیبی پوشیده شده و بزرگ است. هاوول متوجه می‌شود که زیر پیراهن پسر جوان یک بمب دست‌ساز وجود دارد. گروهبان خطاب به تیم خود فریاد می‌زند: «او یک جلیقه دارد! او جلیقه دارد!» در یک لحظه، هر یک از سربازان سلاح‌های خود را بر روی پسری که در حال نزدیک شدن است نشانه می‌روند، در حالی که گروهبان هاوول بر روی عبدل فریاد می‌زند که بایستد تا بتوانند بمب را خنثی کنند. با این حال، عبدل به راه رفتن ادامه می‌دهد، به جای توقف، سرش را بالا می‌گیرد و چهره‌ای در غم و اندوه و خیس از اشک نشان می‌دهد. هاوول می‌داند که هر چه عبدل نزدیک‌تر شود، انفجار جلیقه برای واحد او مرگبارتر خواهد بود. احساس غرق شدن وحشتناکی او را فرا می‌گیرد. بدون هیچ حرف دیگری، گروهبان سلاح خود را برمی‌دارد و نشانه می‌گیرد. برای یک ثانیه، قبل از اینکه به آرامی ماشه را فشار دهد، هاوول می‌تواند چهره ترسناک و گریان عبدل را ببیند.

به عنوان یک خواننده لحظه‌ای مکث کنید و در مورد آنچه در حال حاضر تجربه‌اش می‌کنید فکر کنید. چه احساسی دارید و چه افکاری از ذهن‌تان گذر می‌کند؟ برای بسیاری، تجربه‌ی گروه‌بان هاول آزاردهنده و حل‌نشدنی خواهد بود. ممکن است از یک طرف این‌گونه به ماجرا نگاه کنید که گروه‌بان هاول گزینه‌های کمی برای انتخاب داشته است. در عین حال، ممکن است از این نظر عقب‌نشینی کرده و از گرفتن جان عبدل عصبانی باشید. برخی از خوانندگان ممکن است حتی از اعضای نیروهای مسلح به دلیل تحمل بار این تصمیمات طاقت‌فرسا قدردانی کنند. اگرچه تک‌تک این واکنش‌ها معقول هستند، اما این اشتباه است که نتیجه بگیریم که تنگناهای اخلاقی مانند این موقعیت فقط در محیط‌هایی مثل مناطق جنگی اتفاق می‌افتد. چه از آنها آگاه باشیم و چه آگاه نباشیم، این تنگناها امروز در همه جا رخ می‌دهند: جایی که کار می‌کنیم، آموزش می‌بینیم، یا خرید می‌کنیم. در خیابان‌های ما و در خانه‌های ما، این فقط یک داستان در مورد عبدل و گروه‌بان هاول نیست بلکه داستانی درباره ما و شماست.

نقشه مسیر این کتاب

کتاب حاضر متشکل از سه بخش است. اولین بخش اطلاعات مهمی را در مورد انواع تجربیات آسیب‌زایی که می‌توانند منجر به تجربه‌ی درد اخلاقی در شما شوند، ارائه می‌دهد. تمرین‌های این بخش کمک می‌کند اولین قدم مهم را برای درک اینکه درد و رنج شما برای اولین بار از کجا و کی شروع شده است بردارید. در نتیجه شما آگاهی خود را از انواع مختلف درد اخلاقی و همچنین درک اهداف این نوع درد ایجاد خواهید کرد. در مرحله بعد، طرز تفکر جدیدی را به اشتراک می‌گذاریم - که احتمالاً برای شما شگفت‌آور است - در مورد اینکه چگونه درد اخلاقی ما می‌تواند به رنج اخلاقی که نامش را آسیب اخلاقی می‌گذاریم تبدیل شود. این بخشی کلیدی از اطلاعات خواهد بود که هنگام مطالعه باید به خاطر بسپارید. سپس به طور خلاصه فرآیندهای درمانی پذیرش و تعهد درمانی (ACT) را که بخش پایانی کتاب را تشکیل می‌دهد، معرفی می‌کنیم. قبل از اتمام قسمت اول، جوامع اخلاقی خود را بررسی خواهید کرد. با خواندن ادامه کتاب، خواهید آموخت که زخم‌های اخلاقی، زخم‌های اجتماعی هستند. این بدان معناست که برای ترمیم زخم اجتماعی آسیب اخلاقی، افزایش آگاهی خود از گروه‌ها و ارتباطات اجتماعی خود ضروری است.

هر یک از پنج فصل در بخش ۲ حول یکی از فرآیندهای درمانی ACT متمرکز است. در این فصل‌ها، این مهارت‌ها را یاد خواهید گرفت و مهمتر از همه تمرین می‌کنید:

- حس خود از خویشتن را گسترش دهید
- کمی از داستان‌هایی که در آن گیر کرده‌اید فاصله بگیرید
- بار دیگر با ارزش‌های خود ارتباط برقرار کنید

- تمایل خود برای داشتن و حتی پذیرش درد همسو با ارزش‌های خود را افزایش دهید
- در لحظه حال با ارزش‌های خود درگیر شوید

بخش اول این کتاب پایه‌ای می‌سازد که از آن سفر شفای خود را آغاز خواهید کرد. قسمت دوم نیز به شما کمک می‌کند مسیری که در آن گام خواهید گذاشت را تعیین کنید و همچنین ابزارهای ضروری برای سفر خود را بسازید و تقویت کنید. در نهایت، بخش سوم دو فرآیند - بخشش و شفقت - را معرفی می‌کند که بسیاری از خوانندگان آن را مرتبط با سفر خود می‌دانند. اینها ممکن است چالش برانگیز به نظر برسند، اما خواهید دید که ابزارهای ضروری برای درمان و رشد هستند. مجدداً، تمرینات و فعالیت‌های کاوش شخصی به شما کمک می‌کند تا درک کنید که این دو فرآیند چه نقشی در روند کلی بهبودی شما خواهند داشت. فصل پایانی درباره‌ی به کار بردن تمام چیزهایی است که آموخته‌اید. شفا دادن، شکوفا شدن و در واقع زندگی کردن، انجام دادن است. این فصل آخر شما را دعوت می‌کند، تشویق می‌کند و راهنمایی می‌کند تا اقدامات متعهدانه‌ای را انجام دهید تا از این طریق ارزش‌هایی را که در سراسر کتاب شناسایی و بررسی کرده‌اید زنده کنید.

همه چیز برای همه مناسب نیست

با پیشرفت در کتاب، با داستان‌ها، تمرین‌ها و توضیحات زیادی مواجه می‌شوید. با برخی از این استان‌ها ارتباط برقرار نخواهید کرد و چنین چیزی قابل انتظار است. دیگرانی را خواهید یافت که می‌توانید در سطح شخصی و بسیار عمیق با آنها ارتباط برقرار کنید. هر خواننده‌ای که این کتاب را انتخاب کند احتمالاً ارزش و معنی را در مجموعه داستان‌ها، مهارت‌ها و تمرین‌های متفاوتی پیدا می‌کند. وقایعی که می‌توانند باعث آسیب اخلاقی شوند اشکال مختلفی دارند. برخی از خوانندگان ممکن است توسط شخص دیگری آسیب دیده باشند. برخی از خوانندگان باعث آسیب به دیگران شده‌اند و برخی ممکن است آسیبی به بار نیاورده باشند یا آسیبی نبینند اما شاهد وارد شدن آسیب بوده‌اند و در عین حال خودشان به علت ناتوانی یا ترس نتوانسته‌اند مداخله کنند. احساساتی که ممکن است آسیب اخلاقی به همراه داشته باشد شامل شرم، گناه، تحقیر، انزجار و/یا خشم است. این احساسات و قضاوت‌ها یا ارزیابی‌های شما ممکن است متوجه شما، شخص یا گروه دیگری از مردم، کل بشریت یا خدا باشد. هر احتمال و هر ترکیبی می‌تواند بخشی از آسیب اخلاقی باشد. برای استفاده بیشتر از این کتاب، از شما می‌خواهیم که هر ایده جدید و هر فعالیتی را با صراحت و کنجکاوی بررسی کنید. با انجام این کار، به بخش‌هایی که بیشترین ارتباط را با درمان شما دارند، اجازه خواهید داد تا بخشی از سفر شما شوند. اما در مورد قسمت‌هایی که ممکن است بخشی از روند درمانی منحصر به فرد شما نباشند چه کاری انجام دهید؟ آنها را مرور کنید و اجازه دهید بدون اینکه مانع پیشرفت‌تان شود از کنار شما عبور کنند.

هر فصل یک تکه از یک پازل است

ما شما را تشویق می‌کنیم که این کتاب را به ترتیب مرور کنید و محتوای هر فصل را به دقت بررسی کنید. در ACT، هر فرآیند در ارتباط با فرآیندهای دیگر کار می‌کند تا بهبود، رشد و زندگی حیات‌بخش را ممکن سازد. به همین ترتیب، هر فصل از این کتاب در کنار سایر فصول کمک‌کننده خواهد بود. هر کدام تکه‌ای از یک پازل هستند. هر یک به تنهایی مهم هستند. کنار هم قرار دادن آنها تصویر کاملی از شفای اخلاقی ایجاد می‌کند. ممکن است برخی از فصل‌ها برای شما اهمیت کمتری داشته باشند و بخش کوچک‌تری از پازل شما باشند و به نظر برسد بقیه قطعات مهمتر و بزرگتر هستند. اما بدون همه قطعات، تصویر نهایی وضوح کمتری خواهد داشت.

به دنبال کسب حمایت و ایجاد (یا ایجاد مجدد) روابط باشید

یادتان هست که گفتیم زخم‌های اخلاقی، زخم‌های اجتماعی نیز هستند؟ اخلاق جوامع را کنار هم نگه می‌دارد و اعمال ما را نسبت به دیگران هدایت می‌کند. وقتی کسی این اخلاق را نقض می‌کند - چه شما یا هر کس دیگری - بین شما و جامعه شما - خانواده، دوستان، جوامع مذهبی و غیره شکاف، قطع ارتباط ایجاد می‌کند. همانطور که در قسمت ۱ مفصل توضیح خواهیم داد، اگر آسیب اخلاقی مربوط به قطع ارتباط باشد، شفای اخلاقی مربوطه ارتباط دوباره است.

ممکن است تجربیات آسیب‌رسان اخلاقی خود را با شخص یا افراد دیگری در میان گذاشته باشید یا نگذاشته باشید. به همین ترتیب، شما ممکن است واکنش‌های خود - افکار و احساسات خود - را با دیگران در میان بگذارید یا نگذارید. در هر صورت، اشکالی ندارد. اینکه چه زمانی، چگونه و با چه کسی ارتباط برقرار کنید انتخاب شماست. ما در هیچ نقطه‌ای از این کتاب به شما نمی‌گوییم که چه کاری باید انجام دهید. در عوض، ما گزینه‌ها را بررسی می‌کنیم و آنها را به شما واگذار می‌کنیم. ما به انتخاب‌های شما احترام می‌گذاریم.

در جایی که کاری که می‌خواهید انجام دهید مکان‌های قطع ارتباط را برجسته می‌کند، از شما دعوت می‌کنیم تا نحوه اتصال مجدد یا ایجاد اتصالات جدید را در نظر بگیرید. چه با یک عزیز، یک رفیق جنگی، یک رهبر مذهبی یا معنوی، یا صرفاً یک انسان دلسوز دیگر ارتباط برقرار کنید، ارتباط با دیگران بخش مرکزی شفای اخلاقی است. اینکه چقدر از این کار را با آنها به اشتراک می‌گذارید به شما بستگی دارد. روش‌های مبتنی بر ارزش‌های زیادی برای ایجاد ارتباط وجود دارد و ما چندین مورد از آنها را در این کتاب بررسی خواهیم کرد.

از کتاب کار به تنهایی یا در کنار درمان خود استفاده کنید

ما این کتاب کار را به طور خاص برای خوانندگانی با هر زمینه‌ای که زیر بار آسیب اخلاقی رنج