

آنچه شما را قدرتمندتر می کند

چگونه با استفاده از درمان پذیرش و تعهد
در مواجهه با تغییر و عدم قطعیت، پیشرفت کنیم

تألیف

دکتر لوئیز ال. هیز
دکتر جوزف وی. سیاروچی
آن بیلی

ترجمه

حمید رضایی
مهران حاتم پور



فهرست

درباره کتاب	۷
سپاسگزاری	۱۱
مقدمه: DNA-V : چهار پایهٔ قدرت روانی	۱۳

بخش ۱ اساس تغییر

ارزش‌گذار: زندگی شما را به سمت هدف هدایت می‌کند	فصل ۱	۲۵
مشورت‌دهنده: شما را کارآمد می‌کند	فصل ۲	۳۷
توجه‌کننده: آگاهی و توجه شما را تقویت می‌کند	فصل ۳	۵۱
کشف‌کننده: از طریق عمل، گسترش یافته و می‌سازد	فصل ۴	۶۵

بخش ۲ ایجاد قدرت درونی

خویش‌آسیب‌پذیر شما	فصل ۵	۸۱
خویش‌بدون مرز شما	فصل ۶	۹۳
خویش‌شفقت‌ورز شما	فصل ۷	۱۰۳
خویش‌با پشتکار شما	فصل ۸	۱۱۳
آگاهی عمیق شما	فصل ۹	۱۲۵

بخش ۳ ایجاد قدرت در موقعیت‌های اجتماعی

تغییر به سمت یک شیوهٔ اجتماعی منعطف	فصل ۱۰	۱۳۷
ورود عشق و دوستی بیشتر به زندگی	فصل ۱۱	۱۴۹
مدیریت سختی‌ها با دیگران	فصل ۱۲	۱۵۹
امید فعال در دنیای تغییرپذیر	فصل ۱۳	۱۷۱
پانوشته		۱۷۹

درباره کتاب

«این فقط یک کتاب خودیاریِ زودگذر نیست؛ این کتاب راهنمایی است برای ساختنِ زندگیِ پربارتری از مسیرِ آگاهی و کنشِ مبتنی بر ارزش‌ها. بر پایهٔ علمِ رفتارِ مستحکم و حکمتی کم‌نظیر نوشته شده و خواننده را فرامی‌خواند تا سرچشمه‌های بهزیستی را هم درون خود و هم در جهان پیرامون بیابد.»

— **ریچارد ام. رایان، دکترای روان‌شناسی بالینی**، استاد مؤسسهٔ روان‌شناسی مثبت و آموزش در دانشگاه کاتولیک استرالیا، و هم‌پدیدآورندهٔ «نظریهٔ خودتعیین‌گری»

«کاربردی، سرگرم‌کننده و جامع. این کتاب تمام ابزارهایی را که برای راه‌یافتن در پیچیدگی‌ها و غافلگیری‌های زندگی نیاز دارید در اختیارتان می‌گذارد. اکیداً توصیه می‌کنم نسخه‌ای تهیه کنید و به خردی که در این صفحات ارائه شده فرو بروید.»

— **جو الیور، دکترای روان‌شناسی**، بنیان‌گذار Contextual Consulting، دانشیار در University College London، و هم‌نویسندهٔ *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Self-Esteem*

«این کتاب حقیقتاً توانمندساز است؛ سرشار از راهبردهای سنجیده و قابل اجرا برای زندگی با قدرت و معنا. شما را در سفری آمیخته با شفقت پیش می‌برد؛ سفری که دعوت‌تان می‌کند بزرگ رؤیا بیابید — از محدودهٔ راحتی‌تان پا بیرون بگذارید و در کنار ساختنِ تاب‌آوری و سرزندگی، پیوندهای معنادار بسازید. این کتاب می‌آموزد که برای ساختنِ زندگیِ دلخواه‌تان آن‌قدر نیرومند هستید که بتوانید هم ترس و هم عدم قطعیت را با خود حمل کنید.»

— **ریکه کیلگورد**، روان‌شناسِ دارای پروانه، نویسنده، سخن‌ران، متخصص درمانِ پذیرش و تعهد (ACT)، و کنشگرِ پرشور در rikkekjelgaard.com

«با نثری بسیار قابل فهم و عمل‌گرایانه نوشته شده است. گام‌های ساده‌ای پیش روی‌تان می‌گذارد تا به سوی زندگی‌ای بروید که همواره رؤیایش را داشته‌اید، حتی اگر گاهی احساس می‌کردید به اندازهٔ کافی نیرومند یا شایسته نیستید. همان‌گونه که این کتاب به‌زیبایی نشان می‌دهد، تمام ابزارهای لازم را

در اختیار دارید تا از پس لحظه‌های پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی برآیید و هم‌زمان با خود و با آدم‌ها و چیزهایی که در جهان برایتان اهمیت دارند پیوند برقرار کنید. به شدت توصیه می‌شود!»

— **کِرک استروسال، دکترای روان‌شناسی**، هم‌پدیدآورنده ACT، و هم‌نویسنده

The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression

«گاهی احساس می‌کنید مثل یک زامبی زندگی می‌کنید، فقط بی‌فکر به انبوه مطالبات پاسخ می‌دهید؟ گاهی از ارزش‌ها و مقصدتان گسسته می‌شوید؟ این کتاب مهارت‌های عینی‌ای به شما می‌آموزد تا «خودِ نیرومندتری» بسازید و پیوندهای اجتماعی محکم‌تری شکل دهید. لوییز هیز، جوزف چیاروکی، و آن بیلی متنی در دسترس و خواندنی فراهم آورده‌اند که شما را در مسیر زندگی‌تان راهبری می‌کند. قویاً توصیه می‌کنم.»

— **استفان جی. هوفمان، دکترای روان‌شناسی**، استاد الکساندر فون هومبولت در دانشگاه

Learning Process-Based Therapy فیلیپس ماربورگ آلمان، و هم‌نویسنده

«وقتی صفحات *What Makes You Stronger* را گشودم، بلافاصله دل‌بسته‌اش شدم! لوییز هیز، جوزف چیاروکی، و آن بیلی یک ضربه‌ی تمام‌عیار زده‌اند! کاری گیرا درباره‌ی ساختن زندگی هدفمند از رهگذر پرورش آسیب‌پذیری، آگاهی، عشق، دوستی و انعطاف‌پذیری — همه در آستانه‌ی سرزندگی. تصاویر کتاب شگفت‌انگیزند! مطمئنم هر خواننده‌ای با خواندن این اثر رشد می‌کند و مسیر زیستن معنادار خود را می‌یابد.»

— **رابین دی. والسر، دکترای روان‌شناسی بالینی**، نویسنده *The Heart of ACT*، و

هم‌نویسنده *The Mindful Couple*، *The ACT Workbook for Anger* و *ACT for Moral Injury*

«مدل DNA-V راهی در دسترس و ماندگار برای اندیشیدن به برخی از فرایندهای هسته‌ای تغییر است که می‌دانیم برای سلامت روان اهمیت دارند. اگر بتوانید از نظر روان‌شناختی منعطف‌تر شوید، زندگی‌تان دگرگون خواهد شد. مانند چراغ‌قوه‌ای بر مسیر، این کتاب به روشن‌تر شدن آن سفر کمک می‌کند.»

— **استیون سی. هیز**، بنیان‌گذار ACT و نویسنده *A Liberated Mind*

«این کتاب با همه‌ی ما سخن می‌گوید — با هر کسی که زمانی خود را گم‌گشته، نومید یا «ناکافی» احساس کرده است. توانایی‌های بنیادینی را پرورش می‌دهد تا زندگی معناداری بسازیم، نبردهای

بیهوده با افکار و احساسات مان را کنار بگذاریم و درد را به سوختی برای پیگیری عمیق‌ترین آرزوهای مان بدل کنیم. خواندنی ضروری، حتی برای روان‌شناسان بالینی... و ضمناً، پشتوانه علمی نیرومندی هم دارد.»

— **جووانباتیستا پرستی، پزشک و دکترای روان‌شناسی، استاد دانشگاه انا کوره در ایتالیا، و**
رئیس پیشین انجمن علم رفتار زمینه‌مدار (ACBS)

سپاسگزاری

آفرینش کتابی از این دست حاصل کار جمعی بسیاری است. سپاس صمیمانه‌ی خود را تقدیم می‌کنیم به این عزیزان: کاترین هال (kathallcreative.com) که با تصویرگری‌هایش به واژه‌های ما جان بخشید؛ کاترین آدام (wonderbird.nz) که الهام‌بخش طراحی درون و بیرون کتاب بود؛ ویراستاران مان، تزلیا هانائو و ویکراج گیل، برای راهنمایی‌هایشان بر پیش‌نویس‌های اولیه؛ کارن لوی برای ویرایش نهایی؛ و تمام کارکنان انتشارات نیو هاربینجر. همچنین از خوانندگان بتای اولیه — لوییز وایتینگ، آلانا ری، جکسون هیز و داریسی هیز — سپاسگزاریم.

این اثر بدون کار بنیادین ACT که به قلم استیو هیز، کرک استروسال و کلی ویلسون نوشته شد، و نیز بدون پشتیبانی پیوسته و پیوند با جامعه‌ی انجمن علم رفتار زمینه‌مدار (ACBS) موجودیت نمی‌یافت.

و سرانجام، از همکاران و دوستان مان برای دلگرمی‌ها، حمایت‌ها و از همه بیشتر شکیبایی‌شان در سال‌های نگارش سپاس داریم. ممنونیم که هرگاه یاری خواستیم کنارمان بودید. به داشتن این همه انسان دوست‌داشتنی که از مدل DNA-V در کارشان بهره می‌برند و نیز به بسیاری از مراجعانی که زندگی‌شان را با ما در میان می‌گذارند، هر یک از شما باعث می‌شوید سختی‌های نوشتن این گام تازه بر DNA-V تماماً ارزشمند باشد.

مقدمه:

DNA-V¹: چهار پایه قدرت روانی

زمانی که دریابی تغییر و کنترل در تضاد با یکدیگرند، آزاد شده‌ای.

زندگی مداماً در حال تغییر است و این می‌تواند شمارا به هم بریزد. می‌خواهید زندگی برای‌تان پیش‌بینی پذیر باشد. می‌خواهید حتی کل دنیاتان هم قابل پیش‌بینی باشد. اما این‌گونه نیست. زندگی سخت و سرشار از درگیری و عدم قطعیت است. هرچند، می‌شود یاد گرفت حتی در مقابله با تغییرات هم با هدف زندگی کرد. در این کتاب با یک روش علمی یاد می‌گیرید که چگونه در مواجهه با تمامی مشکلات با انعطاف زندگی کنید. تغییر می‌تواند شما را قوی کند.

در این بخش با نگاهی به زندگی داوا چشم‌اندازی از این کتاب را در اختیارتان می‌گذاریم. داوا وکیل جوانی است که به‌تازگی فارغ‌التحصیل شده و به دنبال شغل رؤیایی‌اش است. پس از سال‌ها درس خواندن و سخت‌کوشی، می‌تواند شغلی در یک دفتر وکالت معروف پیدا کند، اما زود متوجه می‌شود که این شغل، آن‌طور که تصور می‌کرده رؤیایی نیست. رئیسش بدرفتار است، و در جلسات از او انتقاد کرده، برضد او ائتلاف می‌کند، کارهای بیهوده به او می‌دهد، و اطلاعات مهم و حیاتی را در اختیارش نمی‌گذارد. داوا اما پاسخ این کارها را با سخت‌کوشی و ادب می‌دهد، به امید اینکه رئیسش از او خوشش بیاید. همچنین راه‌حل‌های قدیمی خود، یعنی سخت‌کوشی و قوی بودن درونی را در خودش تقویت می‌کند و مداماً با انتقاد از خود، دست به خودتخریبی² می‌زند: قوی باش، دخترک ضعیف. رئیسش تشنه قدرت است و تلاش‌های داوا برای خوب و مهربان بودن اوضاعش را بدتر می‌کند. گویا رئیسش قصد دارد او را از درون شکسته و خرد کند. او به طرز عجیبی با این فشار آشناست؛ کارهای رئیس، او را به یاد معلمی می‌اندازد که آن‌قدر آزارش داده بود که در نهایت مدرسه عذر معلم را خواسته بود. گاهی فکری در پس ذهنش رنگ می‌گیرد، شاید مشکل از خود اوست.

اما نمی‌تواند در این فکر غرق شود. اکنون گویی هم‌زمان دو شغل دارد - شغلی که درآمدش از آن است و شغل دومی که خودش به خود تحمیل کرده، کنترل افکار و احساساتی که دارد. آن‌قدر سخت کار می‌کند که نهایتاً از پا درمی‌آید. کنترل افکار و احساساتش، توهم خو گرفتن با شرایط را برایش

۱. DNA-V: سرواژه سازی از کلمات Discoverer: کشف‌کننده، Noticer: توجه‌کننده، Advisor: مشورت‌دهنده، Valuer: ارزش‌گذار

2. self-sabotage

ایجاد کرده، اما تلاش سختی که در این مسیر می‌کند او را به گیجی و درماندگی دچار کرده. کنترل کردن تغییر یعنی تلاش برای متوقف کردن چیزهایی که توقف‌ناپذیرند. برای این وکیل جوان، این تغییر همان رئیس بد و شغل رؤیایی است که بر بادرفته. روش‌هایش تماماً بر اساس کنترل کردن همه چیز است: روش‌های درونی مثل سختگیری به خودش، و روش‌های بیرونی مثل تهیه لیست‌های بلندبالا از کارهایی که باید به سرانجام برساند، مرتب کردن دائمی پوشه‌هایش، و حتی پوشیدن جوراب‌هایی که برایش خوش‌شانسی می‌آورند. هیچ کدام از کارهایی که می‌کند نمی‌تواند اخلاق رئیسش را عوض کند، و خودش هم نمی‌تواند جلوی افکار و احساسات ناخوشایندش را بگیرد. این افکار و احساسات در چنین شرایطی با عقل جور درمی‌آیند؛ طبیعی است که داوا احساس درماندگی و به هم ریختگی داشته باشد. او باید راه دیگری پیدا کند.

این کتاب فرضیه‌ای نوآورانه به شما می‌دهد: تلاش برای کنترل چیزهای اشتباه باعث از دست رفتن کنترل می‌شود. اگر بخواهید افکار و احساسات خود، افکار و احساساتی که دیگران دارند، یا اینکه چگونگی رخ دادن اتفاق‌های بیرونی را کنترل کنید، آنگاه واقعاً کنترل از دستتان خارج می‌شود. زندگی‌ای که قصد دارید از آن محافظت کنید را از دست خواهید داد. گیر می‌افتید. راه دیگری برای پاسخ به تغییرات نیاز دارید. در این کتاب، یاد می‌گیرید که به جای مقابله با تغییرات چگونه با شجاعت و امید با آن‌ها روبه‌رو شوید. آن وقت، و تنها آن وقت است که تغییر شما را قوی‌تر می‌کند.

آنچه در این کتاب خواهید یافت

این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه انعطاف‌پذیری درونی ایجاد کنید تا بتوانید در مواجهه با سختی‌ها رشد کنید. انعطاف‌پذیری، مخالف کنترل است؛ انعطاف‌پذیری یعنی آموختن همراه شدن با جریان باد و جلوگیری از شکست شاخه‌های وجود. این کتاب سیستمی ساده و کاربردی بر اساس تحقیقات مؤثر در اختیار شما می‌گذارد. نام این سیستم را DNA-VI می‌گذاریم. سیستم DNA-V تحقیقات بر اساس روش‌ها و شواهد موجود در مواردی که در ادامه می‌آیند بنا شده است: (۱) درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، (۲) روان‌شناسی مثبت، (۳) روان‌درمانی فرآیندی، (۴) تمارین ذهن‌آگاهی، (۵) نظریه خودمختاری، (۶) نظریه دل‌بستگی بزرگ‌سالان، (۷) و علم تکامل، (۸) در نهایت چیزی که این کتاب را از سایر کتاب‌های خودیاری متمایز می‌کند تعهد عمیق ما به علم و تحقیقات در این زمینه است. سنت و خرد گذشتگان نیز بر کار ما تأثیر دارد، به‌خصوص زمانی که مربوط به تحقیقات و شواهد تازه به‌دست‌آمده باشد. این کتاب منابع زیادی را به کار گرفته است که اگر علاقه‌مند باشید می‌توانید در حین مطالعه به آن‌ها هم نگاهی بیندازید.

در قسمت ۱، توانایی‌های اصلی سیستم DNA-V را توضیح می‌دهیم. در قسمت ۲، این توانایی‌ها را برای گسترش و تقویت خود به کار می‌گیریم، سپس در قسمت ۳، این توانایی‌ها را گسترش

می‌دهیم تا زندگی اجتماعی شما را نیز در برگیرد. درست مثل سنگی که درون آب می‌افتد و موج‌های کوچکی ایجاد می‌کند که رفته رفته بزرگتر می‌شوند. به همین شکل، شما هم رفته رفته می‌آموزید چگونه زندگی خود را گسترش داده و از مهارت‌های درونی شروع کنید و به دنیای بیرون برسید. در این جا تصویر کوچکی از درون را می‌بینیم.



قسمت ۱: سیستم DNA-V

سیستم DNA-V، چهار توانایی اصلی دارد که ما نام آن‌ها را، کشف‌کننده، توجه‌کننده، مشورت‌دهنده، ارزش‌گذار می‌گذاریم. گسترش دادن هر یک از این توانایی‌ها باعث می‌شود قوی‌تر شده، بیشتر بتوانید خود را با تغییرات وفق داده، و در زندگی‌تان معنا ایجاد کنید. چهار فصل اول، هر یک از توانایی‌ها را با جزئیات توضیح می‌دهند. هیچ ترتیب درستی برای یادگیری و استفاده از این مهارت‌ها وجود ندارد. در مثال داوا، وکیل جوان، او در کنار مشورت‌دهنده‌اش گیر افتاده، پس ما از آنجا شروع کرده و به ترتیبی که بیشترین فایده را برای داوا دارد، مدل DNA-V را به شما نشان می‌دهیم.

مشورت‌دهنده به شما این امکان را می‌دهد که افکار خود را تحت کنترل بگیرید

مفهوم مشورت‌دهنده، یک مفهوم برگرفته از علم است. از آن بهره می‌گیریم تا به شما نشان دهیم کارکرد افکار چگونه است، و چطور می‌توان یک روش شناختی منعطف ساخت. انعطاف‌پذیری، یعنی به کار گرفتن افکار به روش‌هایی کمک‌کننده، و تلاش برای فکر کردن به روش‌هایی جدید یا به کار گرفتن یکی دیگر از توانایی‌های DNA-V در زمان گیر افتادن. برای مثال، اگر درگیر فکر کردن افراطی، نشخوار ذهنی، یا پیروی از باورهای غلط شده باشید، می‌توانید یاد بگیرید که این طرز فکر را رها کرده و به سمت پذیرش اکنون و زمان حال (توجه‌کننده) روی بیاورید، یا اینکه دست به کاری

بزیند تا راه جدیدی برای پیشرفت پیدا کنید (کشف‌کننده).

روان‌شناسی زرد احتمالاً به شما یاد داده که قدرت از افکار مثبت سرچشمه می‌گیرد. این مسئله را در کتاب‌هایی چون *غول درونت را بیدار کن*، و *قدرت تفکر مثبت می‌بینید*. ایده‌ی اصلی چنین کتاب‌هایی این است که شما می‌توانید با ایجاد افکار مثبت و قانع کردن خود به قوی بودن، عدم قطعیت را کنار بزنید. این باعث می‌شود زندگی دلخواهتان را به دست آورید. اما افسوس که این مفهوم شکست مفتضحانه‌ای خورده است. تنها یک کتاب برای اینکه به ما بگوید مثبت فکر کنید کافی است، نیازی به هزار کتاب این‌چنینی نیست. در این کتاب قرار است چیزی بسیار متفاوت را به شما پیشنهاد کنیم.

قدرت، توانایی مثبت‌اندیشی نیست. قدرت، توانایی استفاده از افکار مثبت و منفی در جهت ساخت یک زندگی بهتر است.

داوا به شدت در تلاش است مثبت‌اندیش باشد، اما این روش کارآمد نبوده. او در یک محیط شغلی سمی است و مداماً به خود می‌گوید، قوی باش. این کار مثل این است که، درحالی‌که یک موش در حال جویدن شماس است، در مورد زیبایی این روز آفتابی فکر کنید. اکنون زمان کاری به شدت متفاوت رسیده است. زمانی‌که داوا بتواند توانایی مشورت‌دهنده‌اش را تقویت کند، متوجه می‌شود که تلاش برای اجبار خود به مثبت‌اندیشی و قوی بودن، شکست خواهد خورد. به‌جای آن، یاد می‌گیرد چگونه انرژی فکری‌اش را معطف کند تا بتواند مهارت حل مسئله‌اش را تقویت کند، تشخیص دهد و اکشن افراد چگونه خواهد بود، به خودش انگیزه بدهد، و دیدگاهش را بازتر کند. افکارش، ابرایانه‌ی او هستند، و روش DNA-V به او کمک خواهد کرد خطاهای نرم‌افزاری‌اش را برطرف کند.

توجه‌کننده، خرد درونی و آرامش بیرونی را برای شما به ارمغان می‌آورد

توجه‌کننده که شما را به اتفاقات آگاه می‌کند، زندگی در لحظه است. آگاهی در درون شماس است و توانایی شما برای تجربه‌ی زندگی از طریق احساسات و حواس پنج‌گانه‌تان را شامل می‌شود. بدن شما ابزاری حساس است که می‌تواند به سرعت خطرات و فرصت‌ها را تشخیص دهد. بدن شما حامل لذت‌ها و فشارهاست - لحظاتی که قلبتان با یک آغوش به آواز درمی‌آید یا لحظاتی که همان قلب با یک خبر بد فرو می‌ریزد.

همان‌طور که فرهنگ ما مشوق مثبت‌اندیشی است، همین‌طور ممکن است تنها روی احساسات مثبت تمرکز کرده و به ما القا کند که باید احساسات مثبت را تقویت کنیم و احساسات منفی را از بین ببریم. ما به شما نشان می‌دهیم که تلاش برای کنترل احساسات منفی تنها منجر به احساسات منفی بیشتر می‌شود. ممکن است در تلاش برای پس زدن احساسات منفی با روش‌های مخربی مثل طفره

رفتن از آن‌ها یا ایجاد عادت‌های غلط، گیر بیفتید. آنگاه، متوجه خواهید شد که توانایی توجه‌کننده می‌تواند به شما کمک کند در لحظه حضور پیدا کرده و هدف پیدا کنید. می‌توانید یاد بگیرید چگونه خردمندانه پاسخ داده، احساسات‌تان را مدیریت کرده، و از بدن خودتان مراقبت کنید. اگر بتوانید آسیب‌پذیری خود را بپذیرید، آنگاه می‌توانید زندگی‌تان را گسترش دهید.

قدرت، کنترل کردن ترس نیست؛ قدرت، جا باز کردن برای ترس و پاسخ خردمندانه دادن به آن است.

داوا فکر می‌کند مایهٔ سرافکنندگی است، چون احساس ترس و عدم اطمینان دارد. زمانی که از توجه‌کننده‌اش به درستی استفاده کند، یاد می‌گیرد چگونه درد خود را اقرار کند و می‌فهمد که احساس عدم اطمینان به معنای ضعف نیست. توجه‌کننده‌اش به او می‌فهماند که محیط کارش، یک محیط سمی و آسیب‌زاست و او باید کاری در قبالش انجام دهد. از این آگاهی آرام است که قدرت می‌گیرد. او کشف می‌کند آن قدر معطف هست که بتواند ترس داشته باشد و در عین حال رفتار مؤثر و درست را انجام دهد.

کشف‌کننده: پلی به سمت خود بهتر شما

کشف‌کننده، به شما کمک می‌کند از منطقهٔ امن خود خارج شده و کاری جدید انجام دهید، این‌گونه در درون خود و در دنیای اجتماعی‌تان یاد می‌گیرید و رشد می‌کنید. زمانی که روش‌ها و عادات قدیمی دیگر کارآمد نیستند می‌توانید از کشف‌کننده خود بهره ببرید. تغییر دادن الگوهای رفتاری قدیمی می‌تواند کار سختی باشد. اول، چون تغییر باعث عدم اطمینان می‌شود، از آن پرهیز می‌کنیم. مثلاً، افراد دوستی‌هایی که دیگر غنایی ندارند را حفظ می‌کنند، چون می‌ترسند خود را از آن‌ها کنار بکشند، و یا دوستان جدیدی پیدا کنند. دوم، تغییر می‌تواند حس شایستگی ما را به چالش بکشد. مردم کارهای خسته‌کننده‌ی خود را رها نمی‌کنند، چون تصور یک مسیر شغلی جدید برایشان سخت است. سوم، تغییر به ما این حس را القا می‌کند که دیگران در حال کنترل ما هستند. در نتیجه رنجور شده و مقابله و می‌کنیم. مثلاً، مردم متنفرند که دولت‌ها روش انجام برخی کارها را تغییر می‌دهند و آن‌ها نمی‌توانند دلیل این تغییرات را درک کنند. نهایتاً، در مقابل تغییر مقاومت داریم، چون کاری پرزحمت است. ممکن است تصمیم بگیریم در کار خسته‌کننده‌مان بمانیم، چون پیدا کردن یک کار جدید سخت است. آخرین راهی که می‌توانیم با توسل به آن در برابر تغییر مقاومت کنیم، این است که ذهن‌هایمان را ببندیم و تصور کنیم پیش‌بینی‌هایمان تماماً درست هستند، و اینکه ما محدودیت‌های خودمان را می‌شناسیم و نمی‌توانیم تغییری ایجاد کنیم. و در این صورت از امید داشتن دست می‌کشیم. از بیرون، می‌توانیم ببینیم که داوا چگونه به خاطر راحتی ماندن در عاداتش، در شرایطی

ناراحت‌کننده گیر افتاده است. او با فشار آوردن به خود مدرک حقوقیش را گرفته است. فشار آوردن به خودش یک بار برایش جواب داده و به او کمک کرده، اما اکنون شرایط را برایش سخت می‌کند. رها کردن روشی که در گذشته برایش این قدر خوب جواب داده، برایش سخت است. زمانی داوا توانایی کشف‌کننده خود را به کار گیرد، یاد می‌گیرد با دیدگاه و روش‌هایی جدید به مشکلش نگاه کند.

لازمهٔ قدرت، شجاعت رها کردن روش‌های قدیمی و یافتن روش‌هایی جدید برای پیشرفت است، پلی به سمت خود بهتر

ارزش‌گذار، زندگی شما را به سمت هدفمندی می‌برد

کشف‌کننده، توجه‌کننده، و مشورت‌دهنده توانایی‌هایی هستند که می‌توانید برای ایجاد معنا در زندگی‌تان از آن‌ها بهره ببرید. و این ما را به مفهوم *ارزش‌گذار* می‌رساند که از دو قسمت تشکیل شده: *رفتار مبتنی بر ارزش*^۳، که توانایی شما برای برداشتن قدم‌های هدفمند است؛ و *سرزندگی*^۴، که توانایی انرژی‌بخش کردن روزهای زندگی‌تان است. هدف این کتاب این است که به شما کمک کند انرژی و هدفمندی بیشتری را به زندگی‌تان بیاورید.

رسوم تعهد، ارزش زیادی برای هدفمندی و انرژی سرزندگی قائل هستند. آیا شده در مراسم عقد، زمانی که دو زوج عاشق در حال پیمان بستن با یکدیگر هستند، اشک از چشمانتان سرازیر شود؟ این لحظه‌ی فرح‌بخش نشان می‌دهد که ارزش‌ها چقدر نقش کلیدی و مهمی برای شما دارند، اما در عین حال به شما یادآور می‌شوند که ارزش‌ها با یک چیز دیگر نیز همراه هستند - آسیب‌پذیری. درست مثل شما، شور و شوق این زوج نیز همیشگی نخواهد بود؛ آن‌ها تلاش خود را برای یافتن خوشحالی خواهند کرد، اما در این مسیر طعم غم را نیز خواهند چشید. درست مثل شما، این زوج هم بارها و بارها با تغییر مواجه خواهند شد. آن‌ها پیر می‌شوند، ممکن است بینشان فاصله بیفتد، و یا به هم نزدیکتر شوند. اگر این زوج زندگی خود را بر پایهٔ ارزش‌ها بنا کنند و نه بر پایهٔ یک نسخهٔ ایده‌آل از روابط، شانس اینکه هر سال که می‌گذرد قوی‌تر شوند بیشتر است. اگر احساسات آسیب‌پذیر خود را سرکوب و یا مخفی کنند، ممکن است بینشان فاصله بیفتد.

لازمهٔ قدرت این است که نسبت به ارزش‌ها باز عمل کنید و اجازهٔ آسیب‌پذیری را به خود بدهید.

داوا انتخاب سختی پیش رو دارد. یک انتخاب بارز، این است که به اشتیاقش برای رضایتمندی در زندگی و کارش احترام بگذارد. این کار باعث می‌شود احساس آسیب‌پذیری داشته باشد، اما نه به

3.
4.

این خاطر که ضعیف است، بلکه چون به مسائل اهمیت می‌دهد. راه جایگزین این است که سرش را زیر برف کند؛ و با این کار، رئیس قلدرش او را مجبور می‌کند که رسماً از زندگی‌اش دست بکشد. زمانی که ارزش‌ها راهنمای داوا باشند، تصمیم‌گیری و انتخاب برایش وضوح پیدا می‌کنند، او قوی‌تر می‌شود، و ارزش‌ها به منزله یک سپر برایش عمل خواهند کرد.

لازمه قدرت این است که با انعطاف از توانایی‌های کشف‌کننده، توجه‌کننده، و مشورت‌دهنده بهره ببرید و از این طریق ارزش و سرزندگی ایجاد کنید. قدرت، تغییر است.

قسمت ۲: قوی کردن خود

فصول ۵ تا ۹ به شما نشان می‌دهند چگونه توانایی‌های DNA-V خود را افزایش دهید تا یک خود قوی‌تر ایجاد کنید، خودی که بتواند ورای محدودیت‌های دروغین قدم بردارد. صورتان از خود واقعی را عمیقاً جستجو می‌کنید و آن وقت آرام و توانمند، پدیدار می‌شوید، سپس این توانایی را دارید که، آسیب‌پذیر، بدون مرز، شفقت ورز، توانا، و عمیقاً آگاه از حضور خود در دنیا باشید.

آسیب‌پذیری، این است که بدانید خود و احساساتتان، قسمتی جدایی‌ناپذیر از شما هستند، روشی حیاتی برای تجربه کردن زندگی و انسان‌های دیگر. بدون مرز، این است که خود را بدون محدودیت ببینید، این که بدانید مجبور نیستید توسط کلمات و برچسب‌ها زندانی شوید، برچسب‌هایی همچون، تو به اندازه کافی باهوش نیستی، یا به اندازه کافی خوب نیستی. شفقت ورز، یعنی اینکه آغوش خود را به روی شجاعت و مهربانی باز کنید. توانا، یعنی اینکه با تقویت توانایی‌ها و تلاش برای رسیدن به بالاترین اهدافتان، خود را رشد دهید. عمیقاً آگاه، جایی است که یاد می‌گیرید چگونه ذهن و بدن خود را تعلیم دهید که باز و آرام باشند و با تمامی قلب و دنیاتان مرتبط شوند.

داوا ده سال را در دانشگاه قضایی سپری کرده، اما تمام آن قوانین و شواهد به او یاد نداده‌اند چگونه باید با تغییر درونی مواجه شود. در طول این فصول که مربوط به قوی کردن خود هستند، داوا می‌تواند متوجه شود که آرزوهای بربادرفته‌اش، تقصیر او نیستند. می‌تواند دریابد که حمله کردن به خودش با آماج انتقادات، کاری بیهوده است، اما ایجاد یک حضور قدرتمند و شفقت ورز، سپری غیرقابل نفوذ است.

ایجاد ارتباطات اجتماعی قوی‌تر

چهار فصل آخر مربوط به دنیای اجتماعی شما می‌شوند. در این فصول، متوجه می‌شوید که دیگران چگونه در زندگی شما تغییر ایجاد می‌کنند، و شما در قبال آن چه کاری از دستتان ساخته است. به شما یاد می‌دهیم که چگونه از الگوهای ناکارآمد دست کشیده، با روابط در حال تغییر مواجه شده، با

مشکلات مربوط به دیگران کنار آمده، و به سمت عشق و روابط بیشتر قدم بردارید. سپس، در فصل آخر، می‌بینید که چگونه تمامی توانایی‌های DNA-V می‌توانند کنار یکدیگر قرار گیرند تا به شما کمک کنند حتی زمانی که دنیا دائماً تغییرات ترسناکی را برای شما رقم می‌زند، زندگی کنید. با قدرت ارزش‌هایتان، یاد می‌گیرید چگونه از توانایی‌های DNA-V بهره برده تا خود را با شرایط وفق دهید. جایی که ناامیدی هست، DNA-V برای ما امید فعال ایجاد می‌کند.

داوا توسط تغییرات دنیای اجتماعیش به لرزه درآمده. او انتظار شغلی ارزنده را داشته، اما در یک محیط کاری سمی گیر افتاده. بدخلقی رئیسش، سختی‌های اجتماعی گذشته را برایش زنده کرده. هر فصل در قسمت اجتماعی کتاب، دیدگاه‌هایی به درون رفتارهای اجتماعی داوا مهیا می‌کنند و سپس به او کمک می‌کنند عادات ناکارآمد خود مانند، اجتناب، تن درداندن و تسلیم شدن، و خود سرزنش‌گری را کنار بگذارد. داوا یاد می‌گیرد چگونه به شکلی مؤثر از خود دفاع کند تا بتواند در شغلش پیشرفت کند. همچنین یاد می‌گیرد چگونه روابط نزدیکش را تقویت کند تا بتواند عشق و پشتیبانی به دیگران داده و از آن‌ها همین را دریافت کند.

شرایط داوا، یک شرایط غیرمعمول و استثنایی نیست، اما شرایطی است که به خوبی نشان می‌دهد چگونه سیستم DNA-V می‌تواند به افراد کمک کند زندگی خود را به شیوه‌ای دیگر تصور کنند. در ادامه‌ی این کتاب، در مورد افراد دیگری که از سیستم DNA-V استفاده کردند تا با شرایط سخت خود کنار بیایند، خواهید خواند.

زندگی داوا می‌تواند متحول شود.

زندگی شما هم می‌تواند متحول شود.

بخش ۱

اساس تغییر

زمانی که از تمامی توانایی‌های DNA-V بهره ببرید،
مسیر زندگی‌تان با هدف می‌شود.

اکنون آماده‌اید یاد بگیرید چگونه می‌توانید توانایی‌هاتان را به حداکثر خود برسانید به گونه‌ای که به شما کمک کنند با تغییرات مواجه و قوی‌تر شوید. در قسمت مقدمه، چشم‌انداز کوتاهی از قسمت‌های این سیستم به شما ارائه دادیم تا بتوانید همه آن‌ها را در کنار هم ببینید. چهار توانایی DNA-V همین الآن هم در شما وجود دارند. اکنون به شیوه عمیق‌تر بدین مسئله می‌پردازیم که چگونه می‌توانید از این توانایی‌ها در زندگی استفاده کنید. اکنون، بعضی از روش‌های بهره‌وری شما از این توانایی‌ها ممکن است باعث گیر افتادن‌تان شده باشد، اما اگر روش استفاده از آن‌ها را تغییر دهید، می‌توانید قوی‌تر شوید. در این چهار فصل، به شما یاد می‌دهیم چگونه تفاوت میان گیر افتادن و قوی‌تر شدن را تشخیص دهید.



تصویر دایره‌ای، یکی از روش‌های تفکر در مورد خودتان و چگونگی مواجهه با تغییرات است. اکنون بیایید بین توانایی‌ها جا جا به جا شویم و ببینیم که چقدر استفاده از سیستم DNA-V در مورد مسائل مهم زندگی‌تان، آسان است.

به فضای مشورت‌دهنده بروید

لحظه‌ای به درگیری و مشکل خود فکر کنید. چه چیزی باعث آن است؟ زمانی که درگیر این مشکل هستید به چیزی فکر می‌کنید؟ باید در قبال این مشکل چه کاری انجام دهید؟ این روش استفاده از مشورت‌دهنده است. کار شما حل مسئله و فهمیدن مسائل است.

به فضای توجه‌کننده بروید

اکنون، چند نفس آرام بکشید (نفس عمیق نه، تنها چند نفس آرام). عجله نکنید. به خود زمان تنفس بدهید. به اتفاقی که در درونتان در حال رخ دادن است توجه کنید. زمانی که دنیا را از طریق بدن و حواس پنج‌گانه‌تان تجربه می‌کنید در حال استفاده از توجه‌کننده خود هستید، درست مثل زمان‌هایی که غرق در طبیعت و یا صحبت کردن با یک دوست صمیمی هستید. اکنون، بگذارید ذهنتان به سمت مشکل منحرف شود، و به این دقت کنید که این مشکل چه احساسی در بدنتان به وجود می‌آورد. آیا در بدنتان احساس تنش می‌کنید؟ چه احساساتی در بدن شما به وجود آمده‌اند؟ خشم، فشار، ناراحتی؟ به این توجه کنید که مشکل داشتن با آن شخص یا چیز چه حسی دارد. اکنون با حس کردن چیزهای اطرافتان توجه خود را به دنیای بیرون جلب کنید. سرعت خود را کم کنید. ببینید متوجه چه بوها و صحنه‌ها، و تصاویری می‌شوید. با این کار با توجه‌کننده خود ارتباط برقرار کرده‌اید؛ لحظه‌ای مکث کنید و به این احساس دقت کنید.

به فضای کشف‌کننده خود بروید

زمانی که با دنیا ارتباط می‌گیرید و نسبت به بازخورد گرفتن با ذهنی باز عمل می‌کنید، به درستی از کشف‌کننده خود بهره برده‌اید. زمانی که کار جدیدی انجام می‌دهید، رشد می‌کنید و زمانی که در منطقه امن خود باقی می‌مانید، این رشد اتفاق نمی‌افتد. یک بار دیگر به مشکل و درگیری خود فکر کنید. معمولاً زمانی که با مشکلی درگیر هستید چه گونه عملکردی دارید؟ بحث می‌کنید، صدایتان را بالا می‌برید، یا با بقیه سرد می‌شوید؟ به نحوه عملکرد معمولتان و کارکردش توجه کنید. اکنون به انجام دادن کاری جدید، یا غیرمعمول در برابر آن مشکل ببانداشید. چه رفتار جدیدی را ممکن است امتحان کنید؟ انجام یک کار جدید نیز ممکن است احساس ناراحتی ایجاد کند.

به مرکز ارزش‌گذاری خود بروید

ارزش‌ها و سرزندگی، در مرکز دایره DNA-V قرار دارند. تصور کنید بتوانید ارزش‌گذار خود را با توجه به چیزی که می‌خواهید و برای‌تان اهمیت دارد، به سمت توانایی کشف‌کننده، توجه‌کننده، یا مشورت‌دهنده خود هدایت کنید. به‌عنوان مثال، ارزش‌تان این است که رابطه خود را بهبود داده و از درگیری کم کنید. آنگاه، این ارزش تعیین می‌کند چگونه باید انرژی خود را هدایت کنید. آیا فکر کردن راجع به شرایط به شما کمک می‌کند درگیری را کاهش دهید؟ در این صورت از توانایی مشورت‌دهنده خود استفاده کنید. آیا آرام شدن، مکث کردن، و واکنش نشان ندادن به احساسات برای‌تان کارآمد است؟ در این صورت از توانایی توجه‌کننده خود استفاده کنید. درنهایت، آیا تمایل دارید کار جدیدی در این رابطه انجام دهید و ببینید آیا این کار از درگیری کم می‌کند؟ در این صورت از توانایی کشف‌کننده خود بهره ببرید.

با سیستم DNA-V، می‌توانید تنها در عرض چند دقیقه بین این فضاها جا به جا شوید، از انجام دادن کاری جدید در رابطه، توجه به احساسات‌تان در رابطه، تا فکر کردن در مورد خود این رابطه. آیا این شگفت‌انگیز نیست؟ همیشه در حال حرکت هستید، حتی اگر خود متوجه آن نباشید. دایره DNA-V به شما نشان می‌دهد که چگونه دائماً در حال تغییر هستید. هیچ‌گاه قرار نیست از خواستن و اهمیت دادن دست بکشید؛ همواره تمامی توانایی‌ها‌تان را به کار خواهید گرفت تا به شما کمک کنند عاشق زندگی خود باشید.

اکنون زمان آن رسیده که سفر خود را در سیستم DNA-V آغاز کنید. می‌توانیم از هر کجای این مدل شروع کنیم، اما فصل اول ما قرار است از مرکز شروع شود: ارزش‌گذار شما. زمانی که ارزش‌های خود را بدانید، راهی روشن به سمت رشد و تغییر پیش روی‌تان قرار خواهد گرفت و نیروی هدف، پشت‌قدرتمندی شما قرار می‌گیرد.

فصل ۱

ارزش گذار: زندگی شما را به سمت هدف هدایت می کند

بگذارید قلبتان راهنمای زندگی تان باشد. هر روز از خود بپرسید: چه چیز مهم تر است؟ ممکن است پاسخ را ندانید، اما می توانید در جستجوی آن باشید. و همین جستجو شما را دگرگون خواهد کرد.

در لحظات راکد، ممکن است عمق زندگی خود را زیر سؤال ببرید، برای تان سؤال باشد که آیا زندگی تان اهمیتی هم دارد و یا تنها در حال گذران بیهوده آن هستید. ممکن است زمانی که در حال قدم زدن در طبیعت و غرق در قدرت درختانی که بیش از شما زیسته اند هستید، این لحظه برای تان اتفاق بیفتد. ممکن است در این لحظه آن قدر آرام و راکد باشید که حس کنید چیز بیشتری از زندگی خود می خواهید. شلوغی زندگی روزانه آرام شده. تنها شما هستید و جنگل. عطشی برای زندگی غنی تر حس می کنید. هر روز و ماه و هفته و سال چالش های جدیدی با خود می آورد و اجازه نمی دهد بایستید و این عطش را حس کنید. من در این زندگی چه می خواهم؟ به چه چیزی نیاز دارم؟ در این لحظه ای سکوت، ممکن است دردی نیز حس کنید. می خواهم آسان تر باشد. تنها می خواهم با آرامش زندگی کنم، شاد باشم و عشق داشته باشم. این که خواسته زیادی نیست، هست؟ شنیدن این جملات ممکن است سخت باشد. حسرت، این سکوت را سراسر پر می کند. شاید زندگی خود را در عاداتتان گم کرده اید - بلند شدن، کار کردن، خوابیدن، و دوباره از اول، یک چرخه بی پایان.

قدر این لحظات آرام را بدانید. بدانید که در این مشکل تنها نیستید؛ همه ما دقیقاً در همین مشکل با یکدیگر مرتبط هستیم. در این فصل، از شما دعوت می کنیم تا اندکی زمان صرف ارتباط با معنا و هدف خود کنید. آنگاه درک می کنید که چرا گوش دادن به صدای این عطش مهم است، چرا با سختی همراه است، و اینکه چگونه گوش دادن به آن شما را قوی تر می کند.

اکثر مردم عطش سرزندگی و ارزش را دارند. سرزندگی، میزان حس زنده، پرنرژی و فعال بودن است، مثل زمانی که در حال خندیدن با دوستانتان هستید و یا چالش جدیدی را با آغوشی باز پذیرفته‌اید. ارزش، به چیزی که در قلب شماست اشاره دارد، چیزی که در طولانی‌مدت برای شخص شما اهمیت دارد. رفتارهای باارزش ممکن است شامل، به چالش کشیدن خود و آموختن، از نظر فیزیکی فعال بودن، معنوی بودن، نیکوکار بودن، در لحظه زندگی کردن، و اهمیت دادن به خودتان باشد. ارزش‌ها، افکار شما نیستند، بلکه رفتار شما هستند؛ برای همین است که آن‌ها را رفتارهای مبتنی بر ارزش یا باارزش می‌نامیم. ارزش‌ها چیزی هستند که شما برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنید؛ شما اکنون رفتاری ارزشمند انجام می‌دهید تا در آینده میوه آن را بچینید. زمانی که به ارزش‌های خود نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که چه چیزی ارزش جنگیدن را دارد. اگر نگاه نکنید، تغییری رخ نمی‌دهد.

داستان دو دنیا

با تصور زندگی کردن در فضاهایی که در ادامه شرح می‌دهیم قرار است تجربه‌ی زیستن در دو دنیا را تجربه کنید. به اتفاقاتی که در حین مطالعه این بخش در بدن و ذهنتان رقم می‌خورد، توجه کنید.

روز اول

ساعت زنگ می‌خورد. دکمه توقف موقت را فشار می‌دهید. تنها چند لحظه‌ی دیگر آرامش. و باز ساعت زنگ می‌خورد. لعنت به این زندگی. راه بیفت. زمان کافی نیست. یک پای خود را از تخت پایین می‌گذارید. لیست کارهایی که باید انجام دهید به مغزتان هجوم می‌آورد: فعالیت‌ها، قرارهای ملاقات، خریدهای خانه، چک کردن ایمیل‌ها - اوه، اوه، ایمیل‌ها!! - پرداخت قبض، جلسات، و لباس‌های نشسته. چی می‌شد اگه امروز پنجشنبه بود؟ زود باش، الان دیرت می‌شه! کلیدهایتان را پیدا کرده و می‌روید. وقتی دارید قهوه صبحانه خود را می‌خرید به تمام کارهایی که باید انجام دهید، فکر می‌کنید.

اکنون در حال زندگی در مکانی هستید که ما نام آن را سرزمین زامبی‌ها می‌گذاریم. درست است که اسم مسخره‌ای است، اما به یاد سپردنش آسان است.

ترافیک خیلی سنگین است. چرا انقدر راننده بد در خیابان است؟ عجله کنید!!
بالاخره کافئین کار خودش را می‌کند.

در طول روز کاری، ذهن شما به خیال‌پردازی مشغول است و رؤیای یک سفر را در سر می‌پروراند. امروز، یک روز زامبی‌ای است. با خود فکر می‌کنید، کاش هرچه زودتر امروز تموم می‌شد. نیاز دارم بیشتر بخوابم.

روزهای زامبی‌ای پر از این کسلی‌ها هستند، کار پشت کار. چالش پشت چالش. معمولاً با خود

فکر می‌کنید که چگونه از پس این‌ها برمی‌آیید. در نتیجه، سعی می‌کنید با سرعت از آن‌ها عبور کنید، کارها را سریع انجام دهید، زمان را بسوزانید، و هر روز را خسته و کوفته به پایان برسانید. شاید زمانی که دارید فکر می‌کنید، هفته‌ها، ماه‌ها، و سال‌هاست این‌طور زندگی کردم، که چی؟ به خواب بروید.

از خود بپرسید، چند روز را در سرزمین زامبی‌ها زندگی می‌کنید؟

یک روز از هفت روز؟

چهار روز از هفت روز؟

هیچ روز از هفت روز؟

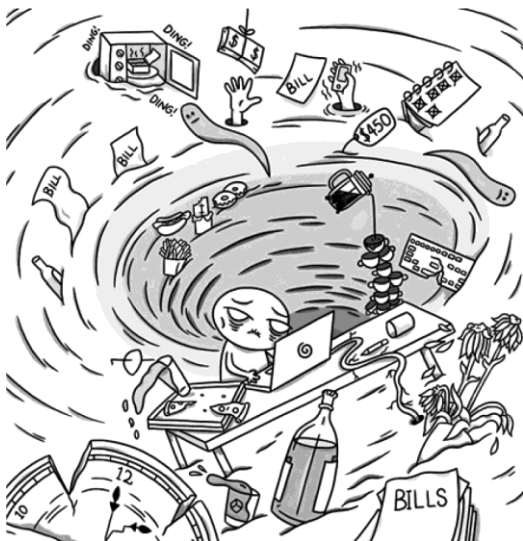
همه روزهای هفته؟

آیا زندگی سراسر مشکل است و چاره‌ای در کار نیست؟ راه خروج از سرزمین زامبی‌ها کجاست؟ گه گاهی می‌ایستید و آن وقت است که متوجه می‌شوید لیست کارهای هرروز، زندگی‌تان را دزدیده‌اند. و شاید، در آن لحظات از خود بپرسید، چطور اجازه داده‌اید زندگی‌تان انقدر شلوغ، کار محور، و خسته‌کننده شود؟! حتی ممکن است چنین افکاری به سراغتان بیاید: اصلاً هدف از زندگی کردن چیه؟ و سپس ممکن است به سراغ مقصر کردن خود بروید - چرا گذاشتید این بلا بر سر زندگی باارزشتان بیاید؟

در سرزمین زامبی‌ها، کارهای روزمره، هسته قلب شما را تهی می‌کنند.

مکث کرده و توجه کنید حس این مکان برای شما چگونه است.

آیا دیگر کافی است؟



آیا مثل یک زامبی زندگی می‌کنی، یا در حال ایباد

سرزندگی هستی؟

