

خلاصه کتاب

تاب آوری در سیلی واقعییت

نویسنده: راس هریس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



قدم اول: با خود مهربان باشید

وقتی غمگین و ناراحت هستیم، لازم است با خود مهربان باشیم. متأسفانه، گفتن این جمله از عمل کردن به آن ساده تر است، اکثر ما این پیش فرض ذهنی را داریم که نسبت به خودمان خشن، قضاوتگر، بی توجه، یا منتقدانه رفتار کنیم (بخصوص زمانی که باور داشته باشید خودتان، این شکاف واقعیت را ایجاد کرده اید).

لازم است که هنر شفقت ورزی با خود را یاد بگیریم: با مهربانی و ملایمت رفتار کردن با خود مستلزم این است که بیاموزیم چگونه خودمان را حمایت کنیم و مورد تسلی قرار دهیم، و چگونه احساسات و افکار منفی مان را به طور مؤثری مدیریت کنیم تا تأثیر کمتری بر زندگی ما داشته باشند.

قدم دوم: لنگر بیندازید

هر چه شکاف واقعیت بزرگ تر باشد، طوفان عاطفی که درون ما به راه می اندازد بزرگتر خواهد بود. امواج احساسات دردناک، جسم ما را در هم می شکنند، و افکار نامهربان، وحشیانه درون ذهن ما می وزند. وقتی طوفان احساسات و افکار ما را فرامی گیرد، ناتوان و درمانده می شویم؛ هیچ کاری از دستان بر نمی آید ولی به شدت تلاش می کنیم تا خودمان را از غرق شدن نجات دهیم. بنابراین وقتی گرفتار طوفان می شویم باید لنگر بیندازیم تا بتوانیم اقدام مؤثری انجام دهیم. لنگر انداختن به معنای رهایی از طوفان نیست؛ بلکه ما را تا زمان عبور طوفان استوار و محکم نگه می دارد.

قدم سوم: موضع بگیرید

برخورد با شکاف واقعیت به ما کمک می کند تا از خود این سؤال را بپرسیم: "برای مواجهه با این بحران چه موضعی می خواهم انتخاب کنم؟" می توانیم از زندگی دست بکشیم، یا می توانیم برای چیزی که در اعماق قلبمان اهمیت دارد تحمل کنیم: چیزی که به درد و رنج ما ارزش بدهد و به ما اراده و شجاعتی برای ادامه دادن ببخشد.

بدیهی است که ما نمی توانیم زمان را به عقب برگردانیم. ما نمی توانیم کاری کنیم که اتفاق ها رخ ندهند. ولی می توانیم نگرشمان را برای مواجهه با اتفاق انتخاب کنیم. گاهی با انتخاب یک موضع، می توانیم شکاف را ببندیم؛ گاهی هم نمی توانیم. ولی زمانی که یک موضع انتخاب می کنیم، سرزندگی را تجربه می کنیم؛ ممکن است به واقعیتی که می خواستیم، دست پیدا نکنیم ولی از زندگی بامعنای خود احساس رضایت خواهیم داشت.

قدم چهارم گنج را بیابید

پس از این سه قدم، در یک فضای ذهنی کاملاً متفاوت قرار می گیریم و این فضا ما را قادر خواهد ساخت که گنجینه های بسیاری را که زندگی به ما عرضه کرده است کشف و بابت آنها قدردانی کنیم. این مرحله آخر ممکن است با وجود اضطراب، غم و ناامیدی غیر ممکن به نظر بیاید، ولی در واقع این طور نیست.

این آخرین مرحله سفر ما است: پیدا کردن گنج های دفن شده در زیر همه درد و اندوهمان. این بدان معنا نیست که انکار کنیم که درد و رنجی وجود دارد، یا وانمود کنیم که دردناک نیست. بلکه به این معناست که تصدیق می کنیم درد و رنج وجود دارد و همچنین از همه آنچه که زندگی به ما عرضه کرده، قدردانی می کنیم.

حضور، هدف، امتیاز

هنگامی که بورهاس فردریک اسکینر، یکی از تأثیرگذارترین و قدرتمندترین روان شناسان در تاریخ بشر، در بستر مرگ بود، دهانش خشک شد. وقتی یکی از پرستاران به او آب داد، با سپاسگزاری جرعه ای نوشید و سپس آخرین کلمه خود را ادا کرد: "حیرت آور است".

الهام بخش و قابل تأمل است، این طور نیست؟ او حتی در بستر مرگ، با اندام هایی در حال نابودی، با ریه های آسیب دیده، و سرطانی که سراسر بدنش را گرفته، توانست از یکی از ساده ترین موهبت های زندگی، لذت ببرد. این داستان واقعی برای هر انسانی که به دنبال یافتن رضایت مندی درونی باشد، سه نکته مهم در بر دارد. مهم نیست که از چه راهی این مسیر را می پیمایید، چه از راه روش های علمی غربی مدرن مانند ACT و چه از راه روش های معنوی شرقی قدیمی مانند بودیسم، تائوئیسم، یا یوگا، شما با این سه موضوع اصلی که من آنها را سه : حضور، هدف و امتیاز می نامم، روبه رو خواهید شد.

حضور

اگر خواهان رضایت مندی پایدار هستیم، لازم است مهارت زندگی کردن در زمان حال را به دست آوریم. حضور کامل در زمان حال که با تجربه اینجا و اکنون ما مرتبط است کار آسانی نیست. چرا؟ به خاطر موهبت فوق العاده ای که با آن متولد شده ایم: ذهن انسان. پدیده عجیبی است، بدون آن دچار مشکل می شویم. ولی حتما متوجه این موضوع شده اید که هیچ گاه از فکر کردن باز نمی ایستد. ذهن سراسر روز افکار زیادی را به وجود می آورد، و اغلب در "قلاب" آن گیر می کنیم و از زندگی مان بیرون کشیده می شویم. بیشتر ما بخش زیادی از روز را غرق در افکار خود می گذرانیم و لذت تجربه در لحظه حال را از دست می دهیم. و بسیاری از ما حتی متوجه این موضوع نمی شویم.

هدف

گاهی افراد می گویند، "بله، بله. این خیلی خوب است که در زمان حال باشم ولی چه کار مفید و به درد بخوری در زندگی ام می خواهم انجام دهم؟" این پرسش بسیار مهمی است. همان طور که یک گل به نور خورشید نیاز دارد حضور نیاز به هدف دارد؛ در غیر این صورت ما در خطر حضور در یک زندگی بی معنا خواهیم بود.

یکی از بزرگترین چالش هایی که همه ما با آن روبه رو هستیم، کشف این نکته است که می خواهیم زندگی مان به چه شکل باشد. می خواهیم چطور انسانی باشیم؟ چگونه می خواهیم این زمان کوتاه حیات را سپری کنیم؟ می خواهیم روی چه اهدافی انرژی و وقتمان را سرمایه گذاری کنیم؟

البته برخی افراد از دنبال کردن هدفی که مذهب، خانواده یا فرهنگ به آنها تحمیل کرده است، خوشحال هستند. ولی برای بیشترمان این چنین نیست. بیشتر ما تمایل داریم که حس هدفمندی را در خودمان به وجود آوریم - کاری که گفتنش از انجام دادنش ساده تر است. هر چقدر بیشتر بتوانیم با هدفی که فعالیت های کنونی و آینده ما را هدایت کند، ارتباط برقرار کنیم، بیشتر حس رضایت مندی را تجربه خواهیم کرد؛ ما احساس خواهیم کرد که به بهترین شکل از زمان خود در زندگی استفاده کرده ایم.

مواجه شدن با شکاف بزرگ واقعیت، به بعضی از ما کمک می کند که اهداف خود را در زندگی مشخص کنیم: با دید وسیع تر و از زاویه بالاتری به زندگی مان می نگریم در مورد معنا و مفهوم زندگی مان تأمل می کنیم. با ارزش های اصلی زندگی مان در ارتباط می شویم و رشد و پرورش پیدا می کنیم. ما حتی ممکن است یک دلیل پیدا کنیم و یا یک هدف ایجاد کنیم که اشتیاقمان را برانگیزاند و به ما حس نشاط و زندگی دهد. هر چند برای برخی ممکن است تأثیر عکس داشته باشد ذهن ممکن است به شدت در برابر این شکاف واکنش نشان دهد، ادعا کند

که زندگی بی معنی، ناامید کننده و یا غیرقابل تحمل است. و اگر به دام این افکار بیفتیم تمامی اهداف خود را از دست می دهیم و زندگی تبدیل به بار سنگینی می شود. بنابراین اگر بخواهیم در مواجهه با این شکاف موضع بگیریم، بایستی بدانیم واقعا چه چیزی برایمان اهمیت دارد؛ باید ارزش هایمان را بشناسیم تا بتوانیم حس هدفمندی ایجاد کنیم و به آن نزدیک شویم.

امتیاز

زمانی که چوب و آتش در اجاق ترکیب می شوند، تجربه فوق العاده ای از گرما را برایمان به وجود می آورند. و زمانی که هدف و حضور در زمان حال در قلبمان با یکدیگر ترکیب می شوند، حس بی نظیری از امتیاز برایمان به وجود می آورند. زمانی که به تجربه زندگی به چشم یک امتیاز نگاه کنیم، چیزی که باید قدرش را دانست و از آن لذت برد به مراتب زندگی رضایت بخش تری خواهیم داشت. ممکن است شعار دهیم که زندگی "کوتاه"، "ارزشمند"، یا "موهبت" است، ولی در اغلب موارد این موضوع را فراموش می کنیم، بی هدف و سرگردان می شویم، و از آنچه در این لحظه داریم، قدردانی نمی کنیم.

این امر به ویژه هنگام مواجهه با درد و رنج های بزرگ رخ می دهد.

ذهن ما شاید اعتراض کند که "منصفانه نیست"، "چرا من؟"، "من نمی توانم آن را تحمل کنم"، "چرا زندگی اینقدر سخت است؟"، "نباید این اتفاق برای من رخ میداد!"، "منی توانم بیش از این ادامه بدهم." و یا حتی در شرایط سخت تر، "می خواهم بمیرم." با این حال آن را باور کنید یا نه، حتی در بحبوحه یک مصیبت و بدبختی بزرگ هم می توان به زندگی به چشم یک امتیاز نگریست و از آن بیشترین بهره را برد.

بخش دوم: با خود مهربان باشید

زمانی که واقعیت به شما سیلی جانانه ای میزند و شما را سرگردان رها می کند، از افرادی که دوستان دارند چه انتظاری دارید؟ بیشتر ما دقیقاً یک چیز را می خواهیم، می خواهیم بدانیم کسی هست که واقعاً به ما اهمیت می دهد، کسی که برای ما وقت می گذارد تا ما را درک کند، کسی که رنجمان را می فهمد و درک می کند که متحمل چه درد و رنجی شده ایم، کسی که برای بودن با ما زمان می گذارد و به ما امکان می دهد تا احساسات واقعی مان را با او در میان بگذاریم؛ بدون اینکه از ما انتظار داشته باشد که خوشحال باشیم یا وانمود کنیم همه چیز عالی است، کسی که از ما حمایت می کند کسی که با مهربانی با ما برخورد می کند و به ما پیشنهاد کمک می دهد کسی که واکنشهایش نشان می دهد که تنها نیستیم.

معمولاً در مواجهه شدن با یک شکاف واقعیت بزرگ، چیزی که متوجه می شویم این است که برخی افراد در مقابل درد و رنج ما با مهربانی واکنش نشان می دهند. اما متأسفانه بسیاری هم، این گونه نیستند. به آخرین اتفاق دردناک آزاردهنده و پر از تشویشی که در زندگی تان رخ داده است فکر کنید. چه واکنش هایی دریافت کردید که واقعاً احساس کردید که مورد توجه قرار گرفته اید، حمایت شده اید، پذیرفته شده اید و درک شده اید؟ در زیر برخی از واکنشهایی را که بیشتر مردم در این شرایط دوست دارند با آنها مواجه شوند، مشاهده میکنید. (به خاطر بسپارید که همه ما منحصر به فرد هستیم، بنابراین نه تنها هر کدام از ما تمایل نداریم که به شیوه یکسانی با ما برخورد شود، بلکه هیچ برخوردی وجود ندارد که تحت هر شرایطی درست و مناسب باشد.)

- شما را بغل کنند در آغوش بکشند و نوازش کنند.

- دستان شما را در دست بگیرند.