

خلاصه کتاب

تله شادمانی

نویسنده: راس هریس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

ما برای رسیدن به شادی سعی می‌کنیم احساسات منفی را سرکوب کنیم یا از آن‌ها فرار کنیم. اما هرچه بیشتر تلاش کنیم، احساسات بدتری به سراغمان می‌آید. درمان پذیرش و تعهد (ACT) یعنی ساختن یک زندگی معنادار که با پذیرفتن تجربه‌های درونی خود، زندگی در لحظه حال، و انجام کارهایی که با ارزش‌های ما سازگار است بدست می‌آید. مشخص کردن این که چه چیزی برای شما ارزشمند است، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید در زندگی‌تان انجام دهید. پیام اصلی ACT همیشه یک چیز است: آیا این به من کمک می‌کند زندگی‌ای را که می‌خواهم بسازم؟ اگر چیزی به شما کمک می‌کند تا زندگی دلخواهتان را بسازید، از آن استفاده کنید. کارهایی را انجام دهید که برایتان ارزشمند هستند و با تمام وجود در انجام آن‌ها مشارکت کنید.

ذهن ما طوری تکامل یافته که تمایل دارد دچار رنج روانی شود!
ذهن انسان در طول صد هزار سال گذشته به گونه‌ای تکامل یافته که به ما کمک کند در شرایط خطرناک زنده بمانیم و تولید مثل کنیم. این ذهن همیشه به دنبال خطرهایی است که ممکن است به ما آسیب برساند. ذهن ما هر چیزی را که با آن روبرو می‌شود، قضاوت می‌کند: آیا این امن است یا خطرناک؟ آیا مفید است یا مضر؟ به همین دلیل ما اغلب نگران چیزهایی هستیم که ممکن است اشتباه پیش برود.

هم‌گروه بودن برای بقای اجداد اولیه انسان ضروری بوده است. ذهن ما تلاش می‌کند با مقایسه خود با دیگران از طرد شدن توسط گروه جلوگیری کند: آیا من به اندازه دیگران خوب هستم؟ آیا کاری می‌کنم که باعث می‌شود مرا رد کنند؟ به همین خاطر، اغلب نگران هستیم که آیا دیگران ما را دوست خواهند داشت یا نه.

برای اجداد اولیه انسان، همیشه "بیشتر" داشتن بهتر بوده است؛ مثلاً سلاح بیشتر، غذای بیشتر، سرپناه بیشتر، فرزند بیشتر و... ذهن ما همیشه به دنبال بیشتر است. به همین دلیل، تمایل داریم بر روی چیزهایی که نداریم، تمرکز کنیم.

شادی می‌تواند دو معنای مختلف داشته باشد. می‌تواند به احساسات خوشایند اشاره کند که معمولاً مدت زیادی دوام نمی‌آورند. یا می‌تواند به معنای یک زندگی پرمفهوم، غنی و کامل باشد؛ زندگی‌ای که در آن کارهایی را انجام می‌دهیم که واقعاً برایمان مهم و با ارزش‌هایمان سازگار است. چنین زندگی‌ای هم احساسات خوشایند و هم احساسات ناخوشایند به همراه دارد. زندگی شامل درد هم هست.

تله شادی بر اساس چهار افسانه است

افسانه اول: شادی حالت طبیعی همه موجودات است
این افسانه باعث می‌شود خیلی‌ها فکر کنند همه به جز خودشان خوشحال هستند.

افسانه دوم: اگر خوشحال نیستی، نقص داری
شما نقص ندارید؛ ذهن شما به گونه‌ای تکامل یافته که تمایل به رنج روانی دارد.

افسانه سوم: برای داشتن زندگی بهتر، باید از شر احساسات منفی خلاص شویم
هر چیزی که ارزشش را داشته باشد، هم احساسات مثبت و هم احساسات منفی را به همراه خواهد داشت.

افسانه چهارم: شما باید بتوانید افکار و احساسات خود را کنترل کنید
ما کنترل کمی روی افکار و احساسات خود داریم، اما کنترل زیادی بر روی اعمالمان داریم. از طریق عمل است که می‌توانیم زندگی‌ای غنی، کامل و معنادار بسازیم.

این افسانه‌ها ما را وارد مبارزه‌ای می‌کنند که هرگز نمی‌توانیم در آن پیروز شویم، یعنی مبارزه با طبیعت انسانی خودمان. به نظر می‌رسد همه خوشحال هستند، اما بیشتر مردم درباره افکار و احساساتشان راستگو نیستند.

تلاش برای فرار از افکار و احساسات ناخوشایند می‌تواند شما را وارد چرخه‌ای معیوب کند. فرض کنید به خاطر اضافه وزن احساس بدی دارید. برای بهتر شدن حالتان مقداری شکلات می‌خورید. اما این باعث می‌شود وزنتان بیشتر شود و در نتیجه احساسی بدتر از قبل داشته باشید. همین باعث می‌شود دوباره شکلات بخورید.

استراتژی‌های کنترلی مانند اجتناب یا فرار سعی می‌کنند احساسات ما را به‌طور مستقیم کنترل کنند. استراتژی‌های مبارزه سعی می‌کنند افکار و احساسات ناخوایسته را سرکوب کنند. استراتژی‌های فرار هم تلاش می‌کنند از آن‌ها دور شوند، مثلاً با دوری از موقعیت‌ها یا مشغول کردن خود. این استراتژی‌ها زمانی مضر می‌شوند که بیش از حد از آن‌ها استفاده کنیم یا ما را از انجام کارهایی که برایمان ارزشمند است، باز دارند.

تله شادی: برای رسیدن به شادی، ما سعی می‌کنیم از احساسات منفی فرار کنیم یا بر آن‌ها غلبه کنیم. اما هرچه بیشتر تلاش کنیم، احساس بدتری پیدا می‌کنیم! شما کدام افکار و احساسات را بیشتر دوست دارید از بین ببرید؟ تا حالا چه کارهایی انجام داده‌اید تا از آن‌ها فرار کنید یا بر آن‌ها غلبه کنید؟ نتیجه این تلاش‌ها چه بوده است؟ فقط انجام دادن کارها مهم نیست، بلکه دلیل انجام آن‌ها نیز اهمیت دارد. آیا این کارها را برای فرار از افکار و احساسات ناخوشایند انجام می‌دهید یا به خاطر این که برایتان مهم و معنادار هستند؟

افزایش آگاهی اولین قدم برای فرار از تله شادی است. هر روز درباره استراتژی‌هایی که استفاده می‌کنید و نتایج آن‌ها فکر کنید.

درمان پذیرش و تعهد (ACT) به شما کمک می‌کند به دو هدف اصلی دست پیدا کنید: مواجهه مؤثر با افکار و احساسات دردناک و همچنین ساختن یک زندگی غنی، کامل و معنادار. ACT بر شش اصل اساسی استوار است:

- 1) **جداسازی:** یعنی کمتر تحت تأثیر افکار منفی و غیرمفید قرار بگیرید.
- 2) **گسترش:** یعنی برای احساسات ناخوشایند در ذهن خود جا باز کنید، به جای فرار کردن از آن‌ها.