



تا وقتی به پذیرش کامل نرسی غم‌ها دست از سرت برنمی‌دارند

حقایق دردناک زندگی‌ات را بپذیر تا بتوانی به سلامت عبور کنی!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

ما آدم‌ها همیشه در معرض اتفاقات آزاددهنده هستیم. واکنش بسیاری از ما به غم و پریشانی حاصل از این اتفاقات، خزیدن به گوشه تنهایی و تلاش برای دوری جستن از آنهاست اما واقعیت این است که کلاف احساسات دردناکی که‌از آنهاجستاب می‌کنیم در تاریکی و تنهایی پیچیده‌تر می‌شود. شاید راه حل را باید در نقطه مقابل جست‌وجو کرد: پذیرش کامل. با غم‌ها و مشکلات روبه‌رو شوید، آنها را بشناسید و اندازه‌شان را درک کنید، به این ترتیب شاید بتوانید زندگی‌تان را باز یابید.

■ ■ ■

هر چه از حقایق دردناک فرار می‌کنیم بیشتر به کام آنها فرومی‌رویم

اتفاقات وحشتناکی ممکن است بیفتد. مثلاً بیماری لاعلاجی بگیرد. تصادف کندید و دیگر توانید کارهایی را که باعث می‌شد زندگی برای‌تان جذاب و پر معنا باشد انجام دهید. حتی اگر خوش شانس باشید و اتفاقات عظیمی که زندگی‌را دگرگون می‌کند برای‌تان رخ ندهد، باز هم با ناامیدی‌ها، رنجش‌ها و تحقیرهایی مواجه خواهید شد که شما را ملزم می‌کند بفهمید وجود داشتن به دلایل مختلفی دردناک است.

گریز نابپذیری رنج یا همه جنبه‌های گذشته مشترک ما آمیخته شده است و ذهن فیلسوفانی همچون ارسطو، سقراط، رواقیون، اپیکوریان و کلیون را به خود مشغول کرده‌است. با وجود همه حکمت‌ها و دیدگاه‌های مختلف، هنوز هم نمی‌دانم در مواجهه با درد دوستان و مراجعانم چه بگویم. زنی که در مرحله چهارم سرطان تخمدان است نمی‌تواند بدن جدیدی پیدا کند. دوستم که هنگام اسکی تصادف کرد و آسیب شدید نخاعی دید نمی‌تواند ستون فقرات جدیدی پیدا کند. برای والدینی که فرزندان بزرگسال‌شان دیگر آنها را در زندگی‌شان نمی‌خواهند، هیچ راه‌حل سرراستی وجود ندارد. این را می‌دانم، چون از این ۴۰ ساله که روانشناس بودام، ۱۵ سال اخیر را، به‌طور تخصصی، روی این موضوع کار کرده‌ام. زیاد پیش می‌آید که این والدین می‌پرسند «موقعی که دارم در تخت بیمارستان می‌میرم، فرزندان و نوه‌هایم در کنارم نیستند تا مرا تسکین دهند؟ چه کسی مرا دفن خواهد کرد؟ یا وقتی مُردم، دل فرزندانم برآیم تنگ می‌شود؟»

هم هیچ آموزشی‌برای پاسخ دادن به این سوالات ندیدم. پس از انتشار اولین کتابم راجع به جدایی با نام «والدین آسیب‌زن» بسیلی از افراد به من راجع داده شدند و شروع به پرسیدن چنین سوالاتی کردند: مطمئنم آن چند سال اول، پاسخ‌های نسنجیده و بی‌فایده‌ای به آنها دادم ولی پس از ۱۵ سال کار با والدینی که فرزندان‌شان از آنها جدا شده‌اند و انجام تحقیقات در مرکز پیمایش دانشگاه ویسکانسین، که نتایج آن در کتاب جدیدم با عنوان «قوانین جدایی» چاپ شده است، آرام‌آرام به چیز مهمی پی‌بردم: هر چه بیشتر سعی کنیم از حقایق دردناک فرار یا اجتناب کنیم، بیشتر به کام آنها فرومی‌رویم.

بپذیرش کامل وضعیت کنونی‌تان آغاز کنید
از تحقیقات روانشناسی به نام مارشال لینهان، که بنیانگذار رفتار درمانی دیالکتیک است، راهنمایی‌های خوبی دریافت کرده‌ام. او نوشته است: «مسیر خروج از جهنم از رنج عبور می‌کند. اگر آن را نپذیرید، به قعر جهنم سقوط خواهید کرد.» منظورش از این حرف چیست؟ یعنی باید با «پذیرش کامل» وضعیت کنونی‌تان آغاز کنید. پذیرش کامل یعنی با احساسی که الان دارید نباید بچنگید. احساس غمگینی می‌کنید؟ پس غمگین باشید. آن را قضاوت نکنید، از خود نرانید، کوچک جلوه ندهید و سعی نکنید مسیرش را کنترل کنید. به‌جای اینکه از احساس‌تان روبرو گردانید، به سمتش بروید.

پذیرش کامل تأکید می‌کند که باید با شرایط فعلی‌مان

مواجه شویم، با وجود همه تلخی‌هایش. جملاتی همچون «این منصفانه نیست»، «این حق من نیست» و «نباید این‌طوری باشد»، هر چند صحیح باشند، تنها رنج ما را بیشتر می‌کنند. به عنوان یک مثال ساده، تصور کنید در ترافیک گیر کرده‌اید و کنترل‌ری بر شرایط ندارید. شاید دل‌تان بخواد خودتان را شماتت کنید که چرا زودتر راه نیفتادید و چرا در چنین شهر شلوغی زندگی می‌کنید یا از کسی که ترافیک را راه انداخته متنفر شوید، چون قبل از اینکه راه بیفتد، بنزین ماشینش را چک نکرده‌است. در این شرایط یا می‌توانیم به‌خاطر ناعدالانه بودن اوضاع عصبانی شویم یا اینکه نفسی عمیق بکشیم و شرایط حاکم را، که ما هم کنترل‌ری بر آن نداریم، بپذیریم.

فقط این احساس که زندگی، کم یا زیاد، شما را قربانی کرده است نیست که منجر به رنج می‌شود. گاهی تلاش برای جایگزین کردن افکار دردناک با افکار شاد هم منتهی به رنج می‌شود. مقاله دو روانشناس به نام‌های متیو کیلینگزورث و دنیل گیلبرت با عنوان «ذهن پرسه‌زن» ذهن تراحت است! این را به‌خوبی نشان می‌دهد، کیلینگزورث و گیلبرت دیدند آنهايي که سعی می‌کنند با فکر کردن راجع به گذشته یا آینده، از فکر کردن راجع به زمان حال اجتناب کنند ناراحت‌تر از دیگرانند. به عبارت دیگر، جنگیدن با احساسات، حتی بوسیله افکار شاد، ناراحت‌کننده‌تر از پذیرش وضع کنونی است. لاتونسه هم سخنی مرتبط با این موضوع دارد: «افسردگی همان زندگی در گذشته، اضطراب همان زندگی در آینده، و خوشی همان زندگی در زمان حال است.»

البته زندگی در زمان حال لزوماً به معنی خوشی بیشتر - یا هر اندازه خوشی - نیست. اتفاقاً تمرکز بر حال حاضر می‌تواند احساس غمگینی، ترس، یا خشم‌تان را شدیدتر کند ولی مواجهه با حقایق دردناک، در زمان حال، به ما کمک می‌کند تا کنترل و آگاهی خودمان را در برابر مدت و شدت تجربه دردناک‌مان بالا ببریم. می‌توانیم معانی وقایع دردناک را بازتفسیر کنیم و بساری کاهش درد و تأثیر آن بر سایر جنبه‌های زندگی‌مان اقدام کنیم. پنجه به پنجه شدن با افکار و احساسات به ما امکان می‌دهد قدر جنبه‌های مثبتی از زندگی‌مان را بدانیم که ربطی به

وقایعی که ذهن‌مان را مشغول کرده است ندارد، یعنی افرادی که دوست‌شان داریم و دوست‌مان دارند.

دانه‌دانه هیجانات خود را در بپذیر

یک مثال از اینکه به احساسات‌تان نزدیک شوید را می‌توان در کار روانشناس و محقق علوم اعصاب به نام لیسافلدمن پرت دید. او به مردم توصیه می‌کند تا «دانه‌دانه» هیجانات‌شان را در بپذیرند. اگر چیزی باعث غمگین شدن‌تان می‌شود، اکتشاف و توصیف‌تان را عمیق‌تر کنید. از خودتان بپرسید آیا این فقط غمگینی است یا اینکه در واقع یأس، سوگ، رنج، عذاب، طردشدن، ناامنی، اندوه یا شکست است؟ یا فقط خشم است؟ یا رنجش، غیظ، ناراحتی، حسادت، دلخوری یا تلخ‌کامی است؟

برت اشاره می‌کند که فرهنگ تا حد زیادی تعیین می‌کند که به چه چیزی توجه کنیم و مؤثر است در اینکه هیجانات‌مان چگونه ساخته شوند. او با محققانی مثل پل اکمن روانشناس مخالف است که معتقدند هر هیجان مشخصه عصبی خاص خود را دارد و در فرهنگ‌های مختلف می‌توان آنها را به‌طور مشابهی شناسایی کرد. برت می‌گوید بعضی فرهنگ‌ها مفهوم یکپارچهای شبیه تجربه‌ای که غربی‌ها «هیجان» می‌نامند ندارند. مثلاً ایفالو کاه‌های میکروزی، اهالی بالی، فولانی‌های غرب آفریقا، یا لونگوته‌های فیلیپین، کالولی‌های پاپوا گینه‌نو، مینانگ کابائون‌های اندونزی، پینتوی‌های غرب استرالیا و ساموایی‌ها فرهنگ‌هایی هستند که در آنها هیجان چیزی نیست که درون یک فرد اتفاق بیفتد، بلکه رویدادی بین فردی است که حداقل به دو نفر نیاز دارد.

قدرت پذیرش کامل را می‌توان در مواجهه‌درمانی، که نوعی از درمان شناختی رفتاری (CBT) است، هم مشاهده کرد. مواجهه‌درمانی، مثل پذیرش کامل، بر این پیش‌فرض بنا شده که آنچه در تاریکی رهامی‌شود، در آنجا رشد می‌کند؛ آرامش زمانی حاصل می‌شود که به‌جای اینکه روی‌مان را از آنچه می‌ترسیم برگردانیم، عمیق‌تر به دل آن فروبریم.

تکنیک دیگری که در مواجهه‌درمانی از آن استفاده



می‌شود «هفرقمسازي» است که خوداز تکنیک «پیکان رو به پایین» استفاده می‌کند. در این تکنیک، شما چیزی را در نظر می‌گیرید که بیش از همه از آن می‌ترسید. سپس پایین‌تر، پایین‌تر و پایین‌تر می‌روید تا جایی که به بدترین حالت ممکن از آن می‌رسید.

مراقبه ذهن‌آگاهی روشی برای تمرین پذیرش کامل است چراکه هدف این مراقبه این است که تمامی افکار و احساساتی که به ذهن می‌آیند رصد شوند و پس از آن، مراقبه‌گر به تنفس یا هر چیز دیگری که او را به زمان حال پیوند می‌دهد برگردد. فرق بین مراقبه و تکنیک مواجهه در این است که مواجهه عا مدانه شما را تشویق می‌کند تا بدترین سناریوی ممکن را به ذهن بیاورید در حالی که



ما آدم‌ها همیشه در معرض اتفاقات آزاددهنده هستیم. واکنش بسیاری از ما به غم و پریشانی حاصل از این اتفاقات، خزیدن به گوشه تنهایی و تلاش برای دوری جستن از آنهاست اما واقعیت این است که کلاف احساسات دردناکی که‌از آنهاجتناب می‌کنیم در تاریکی و تنهایی پیچیده‌تر می‌شود. شاید راه حل را باید در نقطه مقابل یابد جست‌وجو کرد: پذیرش کامل. با غم‌ها و مشکلات روبه‌رو شوید، آنها را بشناسید و اندازه‌شان را درک کنید، به این ترتیب شاید بتوانید زندگی‌تان را باز یابید

■ ■ ■

هر چه از حقایق دردناک فرار می‌کنیم بیشتر به کام آنها فرومی‌رویم

حقایق دردناک زندگی‌ات را بپذیر تا بتوانی به سلامت عبور کنی!

در مراقبه صرفاً باید هر چه پدیدار می‌شود، اعم از مثبت و منفی، را مشاهده کنید، بپذیرید و سپس گذر کردن آن را تماشا کنید.

با وجود این، تفاوت بین مواجهه و مراقبه ظریف است. مراقبه‌ای به نام مرگ‌آگاهی افراد را تشویق می‌کند که مکرراً به فانی بودن خود بیندیشند. مواجهه با مرگ می‌تواند به ما یادآوری کند که زندگی، به‌رغم درد و سختی‌هایش، از مرگ بهتر است.

فرهنگ‌ها بر رنج و اضطراب تأثیر دارند

چرا احساس اضطراب‌تان این حد شاعر است؟ به این خاطر که مغز به‌منظور خوشحال نگه داشتن ما تکامل نیافته است، بلکه هدف از تکمل آن زنده‌نگه داشتن ما بوده‌است ذهن ما خطرهای احتمالی را برچسته می‌کند، چون آنهايي که نتوانستند خطرهای واقعی را شناسایی کنند آن‌قدر زنده نماندند که زن‌های‌مان را امتقل کنند. مجموعه خصوصیات روانی از زنده‌فاجعه‌ساز، بیش از حد تعمیم‌دهنده و انتقادگر از خود که موجب این همه رنج می‌شوند، ارزش سازگارانه دارند ولی نباید نقش اصلی را در هدایت ما داشته باشند. پذیرش کامل یعنی اینکه به آنها بگوییم «خواس من کاملاً به شما هست. ممنون بابت نگرانی‌تان از اینکه همه‌چیز به اندازه‌ای که شما توصیف می‌کنید افتضاح است و شاید در آینده هم همین‌قدر بد باشد. آنچه می‌گویید را جدی می‌گیرم ولی الان می‌خواهم ببینم چه چیز دیگری در هشیارای‌ام هست». بسیاری از احساسات دردناک بدون مداخله ما می‌گذرند ولی آنهايي که بیشترین رنج را ایجاد می‌کنند نیازمند توجه بیشتری از جنب ما هستند اگر افکار و احساسات رنج‌آورمان را نه بررسی و برچسب‌زنی کنیم نه بپذیریم، بخشی از ما که واقعاً فکر می‌کند در خطر هستیم پرسروصداتر و سمج‌تر می‌شود.

از سوی دیگر، اگر روانشناسی فقط یک چیز به من آموخته باشد، این است که اقدامی که برای یک نفر مفید است شاید برای کسی دیگری بی‌فایده باشد. تمرین پذیرش کامل یا هر روش دیگری که در این متن از آن صحبت کردم شاید قدرت این را نداشته باشند که جیع‌های گوش خراش و آواهای سهمگینی را که تهدیدکننده شکامی‌تان هستند، ساکت کنند. در این صورت، شاید اعمال و فعالیت‌هایی که شما را از تشخوار ذهنی دور می‌کند بتواند کمک‌کننده باشد، از جمله ورزش سنگین، موسیقی بلند، دوستان حمایتگر، طبیعت‌گردی، کمک به دیگران و پرورش شفقت نسبت به خود.

فرهنگ‌ها نیز در تعیین اینکه چقدر باید بکوشیم تا از قید و بند باورهای دردناک‌مان بگریزیم نقش دارند. شواهد فراینده حاکی از این است که در کشورهایی همچون ایالات متحده، چین و هند که در آنها ترخ نابرابری اجتماعی بالاست میزان افسردگی و اضطراب بیشتر از کشورهایی همچون آلمان، ژاپن و کشورهای اسکاندیناوی است که در آنها نابرابری اجتماعی کم است. تحقیقات اخیری که روانشناسی به نام ایریس ماوس و همکارانش انجام داده‌اند نشان داده است که هر چه بیشتر خوشبختی را به‌عنوان هدفی فردی دنبال کنیم، مثل آنچه در ایالات متحده رایج است، بیشتر احتمال دارد نشاء، تنها و افسرده شویم. برعکس، در کشورهایی که خوشبختی نوعی مشغولیت اجتماعی تعریف می‌شود، و نه هدفی فردی، خوشبختی بیشتری وجود دارد.

علتش این است که سرنوشت ما وابسته به دیگران است و نمی‌توانیم آنها را از هم جدا کنیم. امریکایی‌ها، با وجود ثروت زیاد، در روابطشان فقیر هستند. به عبارت دیگر، ما امریکایی‌ها منزوی‌تر، قبیله‌ای‌تر و تنهاه‌تر هستیم. تمرین

پذیرش کامل راهی مهم برای مواجهه با حقایقی است که دوست داریم از آنها اجتناب کنیم. خانواده و دوستان

حمایتگر می‌توانند کاری کنند که این پذیرفتن به میزان

کمتری ترسناک، تنهايي‌آور و دردناک باشد.

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان
/ نوشته: جاشوا کلمن / ترجمه: محمّد حسن شریفیان / مرجع: ایان



روحیه تاب‌آوری، کلید جلوگیری از طلاق

در زندگی زناشویی

به هر بهانه‌ای ساز جدایی کوک نکنید!

■ بهنام صدقی

طلاق از مشکلات جدی عصر حاضر است. همه ما کم و بیش می‌دانیم که طلاق چه تأثیراتی بر خانواده و فرزندان دارد و اینکه آسیب‌های اجتماعی ناشی از طلاق کل اعضای خانواده را دربر خواهد گرفت. بی‌تردید شروع هر زندگی مشترکی با بار هیجانی و عاطفی همراه بوده و ادامه آن به نگرش عقلانی محتاج است. تصمیم به ایجاد بنای زندگی، شاید زیاد همراه با برنامه مشخص، تجربه‌شده و از پیش تعیین شده نباشد اما استمرار و پایداری آن به عواملی بستگی دارد که زوجین باید متعهد به تأمین مقدمات آن باشند و هر دو در این راه مایه گذاشته و با کنار گذاشتن خواسته‌های فردی در برابر مشترکات زندگی خانواده‌گی به بهر برداری مناسب از فرصت‌های درون زندگی اندیشیده و بپردازند. تشخیص اینکه آیا زندگی مشترکی که با مسائل و مشکلات مختلفی مواجه است و در صورت لزوم، نیاز به طلاق دارد و چگونه باید اقدام به جدایی صورت گیرد، نیازمند آموزش‌هایی مرتبط برای ارائه به زوجین و خانواده‌ها است.

■ ■ ■

وظایف و مسئولیت‌های زوج‌ها تقسیم شود و بار کمتری از فعالیت‌ها به عهده یک نفر باشد. بر اساس تئوری تعادلی اجتماعی، زمانی که ازدواج سودبخش نیست و بازده آن پایین‌تر از سطح مورد انتظار هر کدام از زوج‌ها است، یک یا هر دو نفر رابطه ممکن است بدترین گزینه یعنی طلاق را انتخاب کنند. فراموش نکنیم در هر سن و جایگاهی که باشیم گاهی مسائل و مشکلاتی برای‌مان پیش می‌آید، چه گم شدن عروسک‌مان در دوران کودکی و چه مشکلات مربوط به فرزندان در بزرگسالی. اما نکته قابل توجه این است که باید دانست هیچ مسئله‌ای به خودی خود حل نمی‌شود و البته راه‌ها کردش هم دردی را دوا نمی‌کند. مسائل پیش آمده را باید با اهماکارهایی مناسب و سنجنیده حل کرد و توجه داشت که گاهی حل و فصل کردن‌شان نیازمند گذر زمان و صبر است.

تنش‌ها و فشارهای روانی موجود در محیط خانواده و بهداشت روانی اعضا را تهدید می‌کند و تاب‌آوری و صبر پیشه کردن بهترین راهکارهای پیشنهادی از سوی روانشناسان و کارشناسان برای مقابله با مشکلات و شرایط نامطلوبی است که خارج از حیطه کنترل ما هستند.

در واقع این راهکار ساده توان مقابله ما را با شرایط سخت پیش آمده در زندگی زناشویی بالا برده و باعث ایجاد روحیه انعطاف‌پذیری در مواجهه با تنش‌ها و فشارهای روزانه و در گاهی کلی‌تر اتفاقات ناخوشایند زندگی می‌شود. در حقیقت

فردی که نسبت به تنش‌ها و کنش‌های زندگی مشترک واکنش عقلاانه نشان می‌دهد، خود را شبیه ناخدایی می‌داند که کشتی زندگی‌اش را از تالطم‌ها و طوفان‌های پرخطر نجات داده است. این مسئله به وفور در برخی روابط و زندگی‌های مشترک دیده می‌شود و به تعبیری این کشتی طوفان‌زده امروز سخت محتاج تاب‌آوری است. قرار نیست زوجین به هر بهانه‌ای ساز جدایی کوک کنند.

آیا تا به حال این سؤال برایتان پیش آمده که چرا خاوند متعال زوجین را مایه آرامش یکدیگر قرار داده‌اند؟ دلیل این است که آنها با سدا در کنار یکدیگر قرار گرفتن‌شان باعث تکمیل شدن یکدیگر می‌شوند. معمولاً دیده شده است افرادی که از ازدواج کردن می‌گریزند و آن را پس می‌زند دچار انواع و اقسام بیماری‌های روحی و جسمی شده‌اند. دقیق از طرف مقابل را پیش بگذارند و زندگی آرام و سالم و مسالمت‌آمیزی را آغاز کنند.

یادمان باشد خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی

محسوب می‌شود و می‌تواند با نوع روابلی که در آن

بین زن و مرد برقرار می‌شود، سبک و شناسنامه‌ای

را از خود به نمایش بگذارند و در زندگی دیگرن هم

به نوعی به فرهنگ‌سازی بپردازد.



زوج‌هایی که زمان‌های بیشتری از اوقات فراغت را با یکدیگر سپری می‌کنند به احتمال کمتری طلاق می‌گیرند. زمان‌های اوقات فراغت مشترک، فقط یکی از مزایای زندگی زناشویی است و از دواج باعث می‌شود وظایف و مسئولیت‌های زوج‌ها تقسیم شود و بار کمتری از فعالیت‌ها به عهده یک نفر باشد