

تکه هایی از یک کل منسجم

فصل اول | نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت های آن

در نهایت آرامش بی توجه به آنچه هستیم و یا آنچه فکر میکنیم هستیم پیش می رود.

همیشه همین بوده است و همین گونه هم خواهد بود.

«زندگی»؛ بی تفاوت ترین جریانی است که در حال تجربه اش هستیم. بی تفاوت به حال ما و موقعیت ما پیش می رود زندگی تمام آن چیزی است که نمرده است. زندگی در مقابل مرگ و نیستی قرار میگیرد و اشاره به هستی ای ممتد دارد که همچنان زنده-گی را تجربه می کند. زندگی جریانی است که همراه با ما زاده میشود و روزی که میمیریم ما را ترک خواهد کرد. این جریان از همان ابتدا باعث رشد ما می شود. تا سن بلوغ هم به رشد جسمی و هم به رشد روانی ما کمک میکند و پس از آن رشد تنها در بُعد روان می تواند ادامه پیدا کند. البته اگر با این رشد همراه شویم و از تجربه پنهان این رشد نترسیم.

زندگی شبیه جریانی مستقل از ما است که انتخاب میکنیم به آن وصل شویم یا مدام در حال انکارش باشیم. در نهایت زندگی در درون و بیرون از ما، فارغ از تمام برداشتها و رفتارهایمان به جریان خود ادامه میدهد. هر کدام از ما به نوعی رابطه ای با جریان زندگی داریم و این نوع رابطه سرمنشأ ارتباطهای ما با خودمان و دیگران است. برای درک هر چه بیشتر رابطه هایمان باید از دل عمیق ترین و بعضاً سخت ترین واقعیتهای زندگی گذر کنیم پذیرش و فهم حقایقی که در مورد جریان زندگی وجود دارد قطعاً جهان بینی ما را نسبت به آدمها و روابطمان تغییر میدهد. ما در این فصل در مورد واقعیتهایی صحبت میکنیم که پذیرش آنها میتواند روند رشد روانی ما را سرعت ببخشد و آگاهی ما را بیشتر کند.

واقعیت هایی در مورد زندگی

دنیا مکانی ناامید کننده برای کودکان است

در دنیای کودک همه چیز شبیه یک آرزو است و هر چه آرزو کند باید برآورده شود. پس منتظر میشود تا شخصی آرزویش را برآورده کند او به معجزه و دستهای پنهان اعتقاد دارد و از همه کس و همه چیز انتظار دارد کودک می نوازد و دنیا باید بر قصد دنیای واقعی هیچ وقت شبیه تصویری که کودک توقع دارد نیست دنیای واقعی نمی رقصد، نه به ساز ما نه به ساز خودش دنیا می گذرد؛ هر لحظه و هر ثانیه دنیا برای لحظه ای هم توقف ندارد بهتر است اگر بیش از بیست سال سن داریم سریع تر بزرگسالی مان را ببینیم و وارد دنیای واقعی شویم بهتر است نقش کودک بودن و انتظارهای کودکانه را سریعتر کنار بگذاریم چون این نقش مدتهاست که ما را زخمی کرده است و حواسمان نیست. کودک بودن زمانی که کودک هستیم شبیه یک زره محافظ عمل میکند این زره آرام آرام ما را با دنیای واقعی آشنا میکند، دنیایی که خیلی دلپذیر و ارضا کننده برای یک کودک نیست پس وقتی بزرگتر میشویم و آماده دیدن دنیای واقعی این زره را باید از تن درآوریم دوران کودکی تمام میشود فرد آماده میشود که پا به دنیای بزرگسالان بگذارد و هر چه بیشتر این زره را به تن داشته باشد بیشتر آسیب می بیند. زره ای که قبل ترها به ما کمک میکرد تا با دردهایی روبه رو شویم و با دنیای واقعی کنار بیاییم حالا خود درد دیگری شده است. زره ای تنگ، کوچک و غیر منطقی که لحظه ای نمیتواند بدون آسیب به ما در کنارمان باقی بماند.

ماندن در نقش کودک همیشه ما را ناامید میکند آدم ها وقتی قرار نیست کنار ما باقی بمانند خیلی سیاه و بد به نظر میرسند. خشم هایمان به صورت غیر منطقی زیاده تر میشوند (چون در دنیای واقعی اتفاقاتی می افتد که کودک نمی تواند در کشان کند در نتیجه عصبانی و کلافه میشود) در نقش کودک «بودن» مدام ما را به این سؤال میرساند: آخر چرا؟ چرا من؟ چرایی وجود ندارد در دنیای بزرگسالان فرصتی برای غر زدن وجود ندارد. در دنیای بزرگسالان قرار

نیست همه خوب و دوست داشتنی باشند و قرار نیست از هر کس و موقعیتی که شبیه به ما نیست متنفر شویم در دنیای بزرگسالان سیاه و سفیدی وجود ندارد، هیچ چیز مطلق نیست. همه چیز ممکن است روی دهد و قرار نیست شبیه فیلم های قدیمی آدمهای بد، شکل خاصی داشته باشند. در دنیای واقعی مفاهیم نمیتوانند مطلق باشند. درست چیست؟ غلط چیست؟ بد چیست؟ خوب چیست؟ در این دنیا باید تلاش کنیم. پای تصمیم هایی که گرفته ایم بایستیم و هر روز با شگفتی هایی که دنیا به ما نشان میدهد همراه شویم. در این تلاش های پیچیده احساس زنده -گی در جریان است.

برای یک بزرگسال مدتهاست که نجات دهنده در گور خفته، بهتر است اجازه دهیم فعلاً خفته باشد تا برویم و بدون رویا و توهم دنیا را کشف کنیم. وقتی ما نگاهی کودکانه به زندگی داشته باشیم رنجیده میشویم و ساده انگارانه با دنیا برخورد میکنیم در صورتی که پذیرش زندگی به نگاهی بالغ، پخته و عمیق احتیاج دارد.

درد و رنج بخشی از زندگی است

رنج از سه جهت ما را تهدید میکند: از طریق جسم که میدانیم از دستش می دهیم و روزی نابود میشود.

از طریق جهان بیرون که میدانیم نیرویی است خارج از کنترل ما و غیر قابل پیش بینی و این موضوع ما را به شدت میترساند. و از طریق روابط ما با دیگران. این رنج شاید بزرگترین و سخت ترین نوع رنج باشد.

ما آدم های تبدیل کردن دردها به رنج هایی چند ساله ایم. این جمله که انسانها رنج میدهند و زندگی رنج است جمله دقیق و منطبق با واقعیت نیست. حقیقت این است که ما درد را حس میکنیم. زندگی میتواند دردآور باشد اما رنج نتیجه فرار ما از حس کردن درد است. درد دقیقاً آن چیزی است که مخالف میل ما باشد. میل به داشتن چیزی که نمیتوانیم داشته باشیم. مثلاً ما میل داریم که همه آدمها با ما خوب باشند و از ما خوششان بیاید و این اتفاق نمی افتد و این دردناک است. ما میل داریم که جوان بمانیم اما این همیشگی نیست. یا میل داریم که تنها نباشیم ولی اکنون تنهایییم.

در واقع چیزی که میل ما نباشد درد است، چیزی که اکنون می‌خواهیم ولی دنیا آن طور که ما دوست داریم پاسخ
نمیدهد دردناک است و اسم این مواجهه با واقعیت و تعارضش با میل ما (درد) نام دارد.

و ما همیشه در معرض این درد هستیم. اما روشی که ما به درد پاسخ می‌دهیم همیشه درست نیست. ما گاهی درد را
به رنجی عمیق و طولانی تبدیل می‌کنیم و از حس کردن دوباره زندگی فاصله می‌گیریم و فکر می‌کنیم زندگی چیزی
جز رنج کشیدن نیست. شخصی که رابطه اش تمام شده است «درد» را حس می‌کند اما می‌تواند تصمیم بگیرد و آن
را به رنجی بی‌پایان تبدیل کند و عجیب است که انگار در رنج بودن برای ما آشنا تر است. رنج‌ها در واقع روشهایی
شخصی هستند که بتوانیم برای خودمان وقت بخریم که از واقعیتی دردناک دور باشیم پس رنج چیزی جز فرار ما از
رویارویی با دردی که به آن مبتلا هستیم نیست. فردی که چندین رابطه به زعم خود عاشقانه را پیش می‌برد، خود را
در رنجی عمیق قرار میدهد چون نمی‌خواهد با این درد روبه‌رو شود که چقدر از صمیمت درست می‌ترسد یا چقدر
در مقابل نه گفتن ناتوان است و یا چقدر منفعلانه تن به رابطه‌هایی میدهد که پایدار نیستند. تمام شدن‌ها دردناک
هستند و دیدن حقیقتها در خودمان هم دردناک است. مثلاً اندوهگین شدن در مقابل هر نوع از دست‌دادنی درد است.
اندوه را حس کردن دردناک است اما اندوه را زندانی کردن و حس کردنش را به تعویق انداختن رنج است و این به
تعویق انداختن برای هر فرد روشی شخصی و متفاوت دارد. تنها یک راه ما را در زندگی به جلو میبرد: پذیرش درد
و رد شدن از آن. در واقع پس از فهم احساس‌هایمان است که التیام از درون شروع میشود و صبح روز بعد ما دلایل
دیگری پیدا خواهیم کرد که به زندگی بار دیگر اطمینان کنیم و وارد جریان آن شویم.

تنهایی بخشی از زندگی است

(تنهایی) شبیه انسانی نامرئی است که در کنار ما و شانه به شانه ما همراهان می‌آید. شبیه فردی است که همیشه
حضور دارد اما دیده نمی‌شود. حس می‌شود اما همیشه پررنگ نیست. هست اما ترجیح می‌دهیم که فکر کنیم «نیست».

«تنهایی» بخشی از ما است، بخشی از وجود ما که با آن به دنیا آمده ایم. فرار ما از تنهایی شبیه فرار از خودمان است. شبیه به این است که می‌خواهیم بخشی از بدنمان را نپذیریم چون دیدن و لمس کردن و کردنش دردآور است. فقط کافی است روزی مجبور شویم با آن بخش دردآور مواجه شویم. آن روز، روز غمگینی خواهد بود اما پس از آن پذیرش شروع می‌شود و زمانی که درد را پذیرفتیم، درد شبیه به جریانی بیدار کننده در ما می‌چرخد و از بدنمان بیرون می‌رود و ما تغییر را حس خواهیم کرد. زندگی با ما همین کار را خواهد کرد. زندگی گاهی ما را در تجربه‌هایی قرار می‌دهد که مجبور می‌شویم تا حدودی با آن بخش نامرئی ارتباط برقرار کنیم و زمانی که «تنهایی» را به عنوان بخشی از خودمان حس کنیم (شفا) شروع می‌شود. شفا در لغت به معنای تندرستی و بهبود از مرض است. شاید ((مرض)) تمام آن رفتارهایی است که ما را از پذیرش و رها کردن دور میکند. ما هر از گاهی احتیاج داریم که با اتفاق‌هایی برخورد کنیم تا به آدمی توجه کنیم که در نه کنار ما ایستاده است و مدام می‌خواهیم انکارش کنیم، و زندگی بسیار زیبا، ما را در معرض تجربه‌ها قرار می‌دهد. تجربه‌هایی مملو از روبه‌رو شدن با «تنهایی». زندگی راه دیگری ندارد که مرض را از ما دور کند و ما راه دیگری برای روبه‌رو شدن با درد نداریم. اجبارها و اتفاق‌ها ما را آرام آرام با «تنهایی» رودررو میکنند و فقط کافی است کمی صبورتر از قبل با این بخش نامرئی ارتباط برقرار کنیم. زمانی که با تنهایی مان دوست شویم در می‌یابیم نوع ارتباط برقرار کردنمان با آدم‌ها تغییر می‌کند. وقتی از تنهایی مان فرار نمی‌کنیم، دیگر نیاز نداریم به آدم‌ها پناه ببریم. حالا رابطه‌هایمان رنگ و بوی نیاز و خواهش ندارد. طعم ترس از دست دادن ندارد و قرار نیست آدم‌ها شبیه توقع‌ها و آرزوهای ما شوند.

حالا آدم‌ها را می‌بینیم، تنهایی آدم‌ها را هم می‌بینیم و دست در دست تنهایی خودمان در کنار دنیای زیبای آدم‌های دیگر قدم می‌زنیم و هر از گاهی به خودمان افتخار می‌کنیم که جایی در مسیر زندگی مان تنهایی مان را دیدیم و طردش نکردیم.

بدن ما برای همین زندگی طراحی شده است

کم تجربه تر که هستیم، فکر میکنیم آرزوها و هیجانهایمان بال هایی نامرئی هستند که به ما کمک میکنند پرواز کنیم، که اوج بگیریم و از دردها و ناهمواری های زندگی رد شویم. گاهی آرزوهایمان به ما قدرت پرواز میدهند و گاهی عاشق شدن های یواشکی. کمی که زندگی به پیش می رود، انگار برای پرواز به چیزی بیشتر از آرزوها و هیجان هایمان نیاز داریم. ما انتظار داریم کسی باشد، چیزی و یا نیرویی فراتر از ما تا به ما پرواز را بیاموزد و پرواز از فراز دردها و رنج ها حقیقت این است که قصه پرواز، یک قصه قدیمی شکست خورده است. پرواز هیچگاه برای ما نبوده و نخواهد بود. پرواز داستان پرندگان است. ما آدم هایی هستیم که بر روی پاهایمان راه میرویم و دنیا را با دست هایمان لمس میکنیم. داستان ما، دیدن و حس کردن و لمس کردن است. با همین بدن و همین ذهن!

ما همه چیز را سریع می خواهیم. به همین علت مشتاق بالدار شدن هستیم تا سریعتر گذر کنیم. پرواز از موقعیتی که سخت است. از رابطه ای که به بن بست رسیده و از دردی که اکنون در زندگیمان به وجود آمده. ما سریع ترین ها را اختراع میکنیم تا رد شویم و فقط به مقصد برسیم. سریع ترین اتومبیل، سریع ترین هواپیما، سریع ترین اینترنت و سریعترین راه به دست آوردن! حقیقت این است که هیچ پروازی به ما کمک نخواهد کرد که دردهایمان کمتر شود. ما باید با پاهایمان، با چشمهایمان و با دستهایمان هر آنچه هست را تجربه کنیم؛ عشق یا درد، مهر یا رنج.

فقط با همین بدنی که در اختیارمان است میتوانیم از دردها رد شویم.

برای گذر از هر شرایطی لمس آن شرایط اولین قدم است. اگر گذر کردن را یاد بگیریم، آرام آرام متوجه میشویم به پرواز احتیاج نداریم. تمام آنچه نیاز داریم یک نزدیکی عمیق است؛ نزدیکی به بدنمان و درونمان. وقتی به درونمان نزدیک شویم از پرواز بی نیاز می شویم. با بدنی که هنوز زنده است و اکنونی که در اختیار ماست، گذر خواهیم کرد.

آرام باشیم و صبور، ما برای همین دنیا طراحی شده ایم. به پرواز هیچ نیازی نیست.

از دست دادن جزیی از جریان زندگی است

از دست دادن فرصت ها، جزء جدایی ناپذیر زندگی ما است.

نمی‌توان با این موضوع مبارزه کرد و حسرت خوردن تنها واقعیت را از ما دور میکند. حسرت دردی را از ما دور میکند که باید درکش کنیم و اجازه دهیم که از بدنمان عبور کند. ما به زندگیمان برسیم و تا آن فرصت هم کارش تمام شود و برود، برود و جزیی از گذشته ای شود که قرار نیست مدام با حسرتی داغ شود. به هر حال فلسفه زندگی هر چه که باشد گویی با از دست دادنی دائمی عجین است که راه فراری از آن نیست و قطعاً این از دست دادنها آسان نیست اما آن قدرها غیر قابل تحمل هم نیست. ما از دست می دهیم، پدر و مادرهای ما هم فرصتهای زیادی را از دست داده اند، قرار است کودکان ما هم از دست بدهند. برای دست کشیدن و رها کردن موقعیت و یا شخصی، باید اول از دست دادن را به نوعی تجربه کنیم. یعنی باید «از دست دادن» را حس کنیم و برای این حس کردن باید بتوانیم واقعیت های دنیا را آنگونه که هستند ببینیم. ما برای هر به دست آوردنی، چیزی را از دست می دهیم. برای به دست آوردن خانه بزرگتر، احتمالاً باید بیشتر کار کنیم و آزادی و راحتی گذشته را از دست می دهیم.

برای دیدن ازدواج فرزندانمان، بودن آنها را در خانه از دست می دهیم. برای داشتن مویی کوتاه، لذت بافتن مویی بلند را از دست می دهیم. به هر حال در هر به دست آوردنی، نوعی از دست دادن وجود دارد. و حقیقت این است که برای به دست آوردن یک رابطه یا یک موقعیت دیگر باید رابطه قبلی و موقعیت قبلی خود را از دست بدهیم. اینجاست که از دست دادن ها شبیه راه هایی نجات دهنده در زندگیمان ظاهر می شوند. ما میتوانیم یا به این راهها اعتماد کنیم و آنچه را که مدت ها قبل از دست داده ایم رها کنیم و به استقبال تجربه های جدیدتر برویم و یا همچنان به از دست داده هایمان بچسبیم و هر روز بیشتر احساس درماندگی کنیم. در نهایت انتخاب با ما است.

زندگی مملو از ناکامی است

ناکام ماندن ما در به دست آوردن بعضی هدف ها، اتفاقی دردناک و اجتناب ناپذیر است.

ما نمی توانیم در به دست آوردن تمام اهدافمان کامیاب و موفق باشیم. امتحانی که فکر میکردیم قبول میشویم اما نشدیم. کودکی که فکر میکردیم به دنیا می آید اما نیامده است. درسی که فکر میکردیم تمام می شود اما نشده است مدرکی که میخواستیم خانه ای که در انتظارش، بودیم همسری که میخواستیم با او زندگی کنیم اما.... ناکام شدن آنها اضطراب زا است این را همه ما حس کرده ایم و میدانیم اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن ها بسیار افراطی و کودکانه است. حقیقت این است که «هرکسی در زندگی شخصی اش به نوعی ناکامی را حس میکند یکی با از دست دادن را سرمایه اش دیگری شاید با نرسیدن به آدم مورد علاقه اش زندگی پر از ناکامی هایی است که موقت هستند و در مقابل همین زندگی پر از فرصت هایی است که هدفهای دیگری را سر راه ما قرار میدهد که آنها هم موقت هستند. بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای ناکامی هایمان هدر ندهیم چون ناکامی به اندازه کافی ما را مضطرب می کند، اما سالها تلاش برای فرار از احساس دردناک ناکامی هایمان ما را بیشتر و بیشتر مضطرب و خسته خواهد کرد. جایی باید پرونده های نیمه بسته را کامل ببندیم تا عذابش کمتر شود. شبیه خداحافظی با آرزویی است که خیلی وقت است تاریخ انقضایش گذشته است. یک خداحافظی سخت اما پایان دهنده پایان دهنده به هدفی قدیمی و اضطرابی قدیمی تر. با هر خداحافظی، ما آماده سلام های بعدی میشویم. با هر خداحافظی و قبول اینکه ماجرا تمام شده ما به شروع دیگری نزدیک می شویم. ما در ابتدای هر هدف جدیدی مضطرب میشویم اما این اضطراب هیجان انگیز کجا و آن اضطراب فرساینده کجا؟

زندگی نداشته های زیادی دارد

اگر یک بار برای نداشته هایمان سوگواری کنیم حالمان بهتر میشود و دیگر هر روز و شب با حسرتی بزرگ به جا خالیهای زندگی مان چشم نمی دوزیم و سری تکان نمی دهیم. در تمام زندگی ها جاهای خالی بزرگی وجود دارد که دیگر قرار نیست پر شوند یا میتوانیم مدام چشم بدوزیم و حسرت بخوریم، یا سوگواری کنیم و با این درد کنار بیاییم. نداشته های زندگی هر فرد بسیار دردناک و غمگین کننده است. یکی محبت پدر را ندارد، یکی خانه ندارد. یکی دست ندارد و دیگری... برای بعضی از نداشته ها نباید تلاش کرد. باید فقط کنار آمد. فقط کنار آمد و اجازه داد جریان زندگی کارش را انجام دهد و جلو برود. مثل کسی می ماند که سال ها است قبول نمیکند پایش قطع شده است. به هر حال یا روزی قبول میکند یا همیشه در حسرت پایش باقی میماند. اینکه آدم ها کدام گزینه را انتخاب میکنند، به توانایی درونی آنها بر می گردد. آنهایی که با نداشته های بزرگی کنار آمده اند، معمولاً همان هایی هستند که در سخت ترین تجربه ها طاقت آورده اند و جلو رفته اند. نداشته ها، خودشان به اندازه کافی دردناک هستند، لازم نیست آنها را به رنج هایی سمج تبدیل کنیم. مبارزه ما با پذیرش نداشته هایمان آنها را به رنج هایی بسیار عمیق تبدیل می کند. نداشتن پا دردناک است، قبول اینکه پا نداریم بسیار دردناک تر است اما کشنده نیست. هزاران آدم پا ندارند و زندگی میکنند، هزاران آدم پدر و مادر ندارند و زندگی می کنند، هزاران آدم طرد شده اند و زندگی را ادامه داده اند، هزاران آدم شکست خورده اند و جلو رفته اند. دردهای نداشته هایمان را تبدیل به رنج های ماندگار نکنیم. بدون خیلی از نداشته ها میتوانیم زنده بمانیم و زندگی کنیم. تاریخ پُر است از آدمهایی که هیچ نداشته اند اما تصمیم گرفته اند ادامه دهند.

زندگی بسیار انعطاف پذیر است

بعد از "از دست دادن هایمان" فرآیند انطباق پذیری ما با شرایط جدید شروع می شود. انطباق پذیری فرآیند عجیبی است. دردآور اما کمک کننده است. ما کم کم عادت می کنیم که زخم ها را ببینیم و حرکت کنیم. آدم ها را از دست بدهیم و حرکت کنیم. ما عادت میکنیم که برای حرکت به جلو راهی پیدا کنیم و این زمانی اتفاق می افتد که شرایط را بپذیریم و اجازه دهیم زندگی در درونمان به جریان خودش ادامه دهد، حتی اگر زندگی در بیرون از ما شبیه آن چیزی نیست که میخواستیم. همیشه زندگی با آن چیزی که ما میخواهیم منطبق نیست. این جزیی از واقعتهای تلخ زندگی است. اما ما قدرتی داریم که به ما کمک میکند با تفاوت بین چیزی که میخواهیم و چیزی که واقعاً وجود دارد کنار بیاییم. این قدرت هر چه که است و هر اسمی که دارد ما را برای انطباق پذیری با شرایط جدید آماده می کند. به همین علت است که حتی در سخت ترین و آشوبناک ترین شرایط هم زندگی جریان دارد.

زندگی جریان دارد؛ چون انطباق پیدا میکند و راه دیگری برای بقا می یابد. برای اینکه منطبق شویم باید واقعیت شرایط را بپذیریم و برای اینکه واقعیت را درک کنیم باید تمرین پذیرش کنیم. چقدر گاهی از دست دادن ها را لازم داریم. درست و به موقع می آیند و در گوشمان زمزمه میکنند دل کردن را تمرین کن.

در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود اما نه بی تفاوت

زندگی قانون های خودش را دارد و قطعاً همه ما به نوعی با بزرگی و قدرت جریان زندگی روبه رو شده ایم. قطعاً همه ما به نوعی ترس را تجربه کرده ایم خصوصاً در شرایطی که نمی توانیم موقعیت را پیش بینی کنیم. اما همیشه یادتان باشد که ما برای همین زندگی طراحی شده ایم. زندگی ای که غیر قابل پیش بینی است و یکی از بزرگترین و بهترین و در عین حال ناخوشایندترین ویژگی هایش ناپایداری آن است.

ما برای زندگی ای تکامل پیدا کرده ایم که ناپایدار است. شاید با اهمیت ترین بخش همین است که گاهی با از دست دادنهایی مواجه میشویم که اصلاً آماده نیستیم. گاهی چنان روبه روی مرگ قرار میگیریم که یادمان میرود برای چه چیزهایی نگران بوده ایم. چه چیزهای به ظاهر با اهمیتی. با اهمیت به این علت که ما را با توهمی قدیمی هیچ چیز در کنترل ما نیست و این مهمترین درسی است که روبه رو میکند؛ اینکه همه چیز در کنترل ما قرار دارد میتوان از چنین شرایطی آموخت. این درس حتی به رابطه های ما هم می کند. اینکه بدانیم هر چه بیشتر بخواهیم کنترل کنیم، بیشتر دور خواهیم شد. دور از ارتباط قلبی با آدم ها و دور از حس کردن زندگی همان طور که است، نه آن طور که ما میخواستیم تفسیرش کنیم. گاهی باید دل سپرد به هر آنچه در کنترل ما نیست و هشیار بود، هشیار به این حقیقت که زندگی ناپایدار است؛ هم در دردها و هم در خوشی ها. هم در اضطراب ها و هم در آرامش های کوتاهش. زندگی ناپایدار است و همیشه همه چیز تمام خواهد شد و ما در میان موقت ها قرار است اعتماد کنیم؛ اعتماد به بدنمان و اعتماد به هشیاری مان با جریانی که کنترل نمی شود، ناامیدانه برخورد نکنیم و بی تفاوت نباشیم. تلاشمان را بکنیم که بتوانیم در شرایط بحرانی از خودمان و عزیزانمان محافظت کنیم اما آرام باشیم و بدانیم که اضطراب، موقت است.

هشیار باشیم به بدنی که همراه ما است، همراهی که در عبور از دردها و بحران ها به ما کمک خواهد کرد. در بحران ها سعی کنید با افرادی که دوستشان دارید معاشرت کنید و با "گروه" از بحران رد شوید. آغوش را فراموش نکنید و هیچ گاه با زندگی قهر نکنید، چون هر آنچه اتفاق میافتد ما را به خودمان و حقیقت های زندگی نزدیک تر میکند و هر رویارویی با حقیقت با تمام تلخی اش، مفید است و ما را با بخش هایی از زندگی مان مواجه میکند که احتیاج به تغییر و بازنگری دارد.

برای وارد شدن به تعریف رابطه باید قبل از آن به بررسی مفهوم ((درون)) بپردازیم.

درون چیست؟

در بسیاری از کتاب ها و نوشته های روانشناسی در مورد درون صحبت شده و این موضوع باعث گیجی مخاطب ها شده است؛ در واقع اصطلاحات زیادی در متن ها استفاده میشود مانند کودک درون، گفت و گوی درونی، درون خود را بشناسید، جهان درونی و نیروی درونی. اما توضیح درون بسیار ساده تر از این مفاهیم است. درون یعنی تمام علائم فیزیکی که در درون ما وجود دارد. در واقع درون یعنی: بدن. اکنون به بدنمان توجه کنیم و آن را حس کنیم. ضربان قلب، گرفتگی، سفتی، کشیدگی، تنیدگی، منقبض بودن، سنگینی در سر و اندام های بدن. به کوچکترین علائم درون بدنمان نگاه کنیم و آن را حس کنیم. درون یعنی همین. یعنی جهان زیر پوست ما و علائم فیزیکی بدنمان.

دقت کنید که افکار و ذهن جز علائم فیزیکی نیستند. در واقع توجه به علائم فیزیکی و حس کردن باعث توقف کوتاه ذهن و افکار میشود. حس کردن و مشاهده گری جدا از افکاری است که وجود دارند. پس درون چیزی جز علائم بدنی و احساس های درون بدنی نیست. و حالا نکته مهم این است که رابطه ای وجود دارد بین ما و درونمان. در واقع واکنش ما به علائم درونی بدن نوع رابطه ما را با درون و بدنمان آشکار میکند.

تصور کنید که هر وقت میخواهید به درون بدنتان توجه کنید، ناگهان بی تفاوت میشوید و از ادامه توجه به بدنتان منصرف میشوید. یا مثلاً افکاری سرزنشی وارد ذهنتان می شود: تو هم وقت گیر آوردی؟ این مسخره بازی ها چیه؟

یا مثلاً به صورت وسواسی شروع به آنالیز کردن میکنید؛ که الآن این درد و این کشیدگی ممکنه مربوط به چه بیماری باشه و..... یا مثلاً تا به علائم توجه میکنید کرخت میشوید و یا نسبت به درونتان عصبانی میشوید و یا مثلاً شروع به کنترل علائم و یا پرسش میکنید که چرا این طوری حس میکنیم و....؟ آنچه در طول مدت توجه کردن به درون به

ذهن ما می‌آید (افکار) و آنچه با رفتارمان انجام می‌دهیم (مثلاً بلند می‌شویم و راه می‌رویم) این نوع رابطه ما با دنیای درونی بدنمان است.

ماهیت دنیای درونی ما

دنیای درونی ما از دو بخش تشکیل شده است: اضطراب و احساس

در واقع زبان جهان درونی ما یا بهتر بگوییم بخشی از ما که در درونمان وجود دارد اضطراب و احساس است.

جهان درونی با کمک این دو عنصر با ما صحبت میکند و زمانی رابطه ما با درونمان سالم تر میشود که آرام آرام

تمرین کنیم و زبانش را یاد بگیریم و نترسیم از زبانی که تمام حروف الفبایش در علائم فیزیکی درونی و زیر

پوست ما است. شروع یادگیری زبانی عجیب اما بسیار دوست داشتنی.

نخستین قدم اضطراب

اضطراب چیست؟ و چرا در دنیای درونی ما وجود دارد؟ اضطراب حالتی ناخوشایند است که وقتی بدنمان در آن

قرار میگیرد بی قرار میشود. حالتی که اضطرابی خاص را به وجود می آورد و دلشوره ای مبهم به آدم میدهد.

اضطراب با علائم فیزیکی خود را نشان میدهد و در سه سطح از لحاظ شدت دسته بندی میشود:

سطح ۱: چنگ شدن دستها - سفتی عضلات بین دنده ای قفسه سینه - آه کشیدن ، سفتی بازوها ، شانه ها ، گردن ،

ساق پاها و پاهای جفت شدن فک ها، روی هم فشردن دندان ها، سردردهای تنشی

سطح ۲: زور گرفتن مثانه و تکرر ادرار، اسپاسم گوارشی - سندرم روده تحریک پذیر، تهوع و استفراغ

نشانه های عروقی - میگرن، پرفشاری خون - نشانه های برنشی - آسم، ساق های ژله ای: راه رفتن نامتعادل به علت

فقدان تنش عضلانی (مسیر مخطط)

سطح ۳: از موضوع خارج شدن، تجزیه، گيجی فراموش کردن مسیر فکر، ضعف حافظه، تاري دید، دید تونلی،

کوری بی حسی: از دست دادن ناگهانی حس در برخی نواحی بدن، غش، خشک زدن، حالت فرار تجزیه ای،

گنگی توهم، زنگ زدن گوش ها، فرافکنی هم ذات پنداری فرافکنانه

اینها علائم اضطراب هستند و بدنمان با این علائم با ما حرف میزند؛ شبیه آدمی در درونمان که اول آرام به در

میگوید و میگوید من را بین حالم بد است و ما به او توجه نمیکنیم و او باز محکم تر در میزند تا ما را متوجه حضور

و دردش کند. پس اضطراب خبر از حضور یک آدم درونی میدهد که گویی قرار است با ما صحبت کند. (پس

منظور از آدم درونی، دنیای درون ما است که مدام در حال ارتباط برقرار کردن با ما است.)

به بدنتان در طول روز توجه کنید و به پیام هایی که میفرستد آگاه باشید. این همان زبانی است که قرار است نسبت به

یادگیری اش تلاش کنید و مهارت کسب کنید. اکنون به احتمال زیاد متوجه این موضوع شده اید که چقدر گاهی

اوقات می خواستید این علائم را سرکوب کنید و چه آموزشهایی ناخواسته به ما داده شده است که با این علائم مبارزه

کنیم. مثلا مادری که میبندد فرزند نوجوانش تپش قلب دارد و مدام قبل از امتحانی که دارد به دستشویی میرود، به

جای اینکه همراه او شود و این علائم را بخشی از اضطرابی قابل قبول (وجود امتحان) بداند، بیشتر به فرزند خود یاد

میدهد که چطور از اضطراب فرار کند. مثلا به او میگوید بین هیچکس اینطوری نیست سعی کن بهش فکر نکنی،

بیشتر بخون که این قدر روز امتحان اذیت نشی. در صورتی که اضطراب امتحان اضطرابی طبیعی است و اگر فرزند به

بدنش و علائم آشنا باشد، میتواند راحت تر و طبیعی تر با اضطرابش برخورد کند. پس اضطراب واکنشی بسیار طبیعی

در بدن انسان است. وقتی ما آموزش میبینیم که با بدنمان دوست باشیم و زبانش را می فهمیم، می توانیم خودمان و

درونمان را درک کنیم. این درک باعث میشود آرام تر باشیم.

در نهایت دیدن اضطراب و درک کردن شرایط دلهره آوری که در آن قرار گرفته ایم، علائم اضطراب را کم می کند. این اتفاقی است که در رابطه درونی سالم با درونمان رخ میدهد. اینکه ما علائم را حس میکنیم و شدت آنها کم میشود. شبیه همان مثالی که قبل تر گفتیم که انگار آدمی در درون شما است که گاهی فقط وقتی متوجه حضور او میشوید، او آرام میشود و آشوب درونی اش کم می شود. با اینکه شاید گاهی دلیل مشخصی هم نتوانیم پیدا کنیم اما با متوجه شدن آشفتگی درونی و دیدن آشفتگی و حس کردن آن، آشفتگی کم می شود.

بخش بعدی تشکیل دهنده جهان درونی، احساس ها هستند

در عمیق ترین لایه های درونی ما احساس ها پنهان شده اند و این احساس ها هستند که بیدار کننده اضطراب اند. بعد از اینکه ما آموختیم چطور اضطراب را ببینیم و آن را درک کنیم و به عنوان بخش انکار نشدنی در درونمان بپذیریم، میتوانیم ارتباط آن را با احساسی که در آن لحظه داریم متوجه شویم. هر چه بیشتر بتوانیم اضطراب را ببینیم و اجازه دهیم دیده شود، ظرفیت درونی ما برای پذیرش و درک احساسها بزرگ تر میشود. بیدار شدن احساسها در درونمان چه به وسیله اتفاقی که در زندگی ما میافتد و چه به وسیله خاطراتی که به یاد ما میآید، میتواند به شدت اضطراب را در ما بالا ببرد، مخصوصاً اگر احساس هایی که بیدار میشوند سخت و تلخ باشند. احساس های متفاوت، بیدار کننده رفتارهای متفاوت هستند. زمانی که ما غمگین می شویم، اشک میریزیم، به دنبال آغوش و مرهمی هستیم، سنگینی عمیقی را بر روی قفسه سینه خود حس میکنیم و دوست داریم درک شویم و مورد پذیرش قرار بگیریم. زمانی که خشمگین هستیم، گرممان میشود و نیرویی را در درون دستها و پاهایمان حس میکنیم. در تنفر داغ می شویم. در خشم و تنفر احساس میکنیم انرژی زیادی داریم و دوست داریم به چیزی یا کسی آسیب بزنیم. در نهایت، انسان آگاه خشم و تنفر را از درون حس میکند و آن را تبدیل به خشم سالم میکند و با کلمه ها و رفتارهایی مناسب، مرزبندی خودش را با آدم هایی که خشمگینش کرده اند، دوباره مشخص می کند. در خشم، صحبت کردن، مرزبندی کردن و واکنش

مناسب و محترمانه وجود دارد. البته باید از درون حس کنید که چقدر عصبانی هستید و کاملاً انرژی خشم را بفهمید و بعد در دنیای بیرونی و روبه روی آدم های دیگر آن را کنترل کنید، لازمه کنترل خشم بینش به وجود خشم در بدن و آگاهی به میزان آن در بدن است. در احساس گناه، شانه های ما سنگین میشوند و ما باری را بر روی دوش خود حس می کنیم و با رفتاری که در آن میل به عذر خواهی وجود دارد رابطه را ترمیم میکنیم. در احساس گناه واقعی، میل به جبران وجود دارد. در احساس شادی و دوست داشتن نوعی سرمستی وجود دارد. قفسه سینه باز و رها میشود. انگار جریانی زیبا و نورانی و آرامش بخش در قفسه سینه شما می چرخد. در این احساس ما دوست داریم بخندیم، برقصیم، در آغوش بکشیم، به دیگران بگوییم دوستشان داریم و فریاد بزنیم که ((مرا نگاه کن شادم)). در احساس ترس محرکی وجود دارد که ترسناک است. محرک وجود دارد و ما می ترسیم. در ترس یا فرار میکنیم و یا می جنگیم (به صورت غریزی در انسانها دو پاسخ ایجاد میشود: فرار یا جنگ) پس با احساس ترس رفتارهای ما تغییر میکنند. در احساس شرم ما خجالت را حس میکنیم. خون به سرعت به صورت ما میرسد و در بیشتر انسانها خنده نخستین واکنش غیر ارادی به احساس شرم است. سر کمی به سمت پایین میرود و فرد دوست دارد فضا را ترک کند. ما پنج حس اصلی داریم و اگر تمام این احساسها را تجربه کنیم، رفتارهای ما تنظیم میشوند و صمیمیت ما در رابطه هایمان بیشتر میشوند (شادی، غم، خشم، گناه، ترس). اگر ما یک رفتار غالب داریم مثلاً اغلب عصبانی هستیم و یا بی تفاوت هستیم و یا مثلاً در حال گریه یا در حال مهربانی کردن و خندیدن هستیم، احتمال ایجاد مشکل در رابطه با دیگران، برای ما بیشتر است. در واقع قرار است ما احساس ها را حس کنیم و رفتارهای مناسبی را برای بروز احساس هایمان بیاموزیم. در جهان درونی ما هر احساس شکل خاصی دارد و اگر رابطه ما با درونمان خوب باشد میتوانیم هر احساس را حس کنیم و اجازه دهیم احساس ها در بدنمان جریان داشته باشند. احساس ها برای حس شدن به وجود آمده اند نه سرکوب و فرار. دنیای احساس ها، دنیای زیبایی است که معمولاً با آن غریبه هستیم و در بیشتر مواقع یا از آنها

میترسیم و یا آنها را سرکوب میکنیم. این غریبگی را از اطرافیانمان آموخته ایم؛ زمانی که متوجه شده ایم احساس هایمان میتواند به ما آسیب بزند. در کودکی و نوجوانی بسیار به ما آموخته اند که احساس ها آسیب میزنند و این تهدیدها ما را ترسانده و بیشتر از دنیای درونی مان دور کرده است. پدر و یا مادری را در نظر بگیرید که به فرزندش میگوید: گریه نکن! مرد گریه نمیکند یا مثلاً میگوید: بلند نخند زشت است و یا جملات معروفی که بسیار زیاد استفاده میشود: بعد هر خنده ای گریه است مواظب باش و.....

در تمام این جمله ها و کلمه ها نوعی تهدید را میبینیم که مواظب احساس های خود باش و آنها را سرکوب کن. غافل از اینکه این سرکوب احساس ها است که به ما و رابطه هایمان و اول از همه به رابطه خودمان با درونمان آسیب میزند. احساس ها هیچگاه آسیب زننده نیستند و حس را کردن آنها هیچ مشکلی به وجود نمی آورد. احساس ها بخشی از دنیای درونی ما و بخشی از هستی هستند؛ چطور ممکن است چیزی که با ما زاده شده است به ما آسیب بزند؟ هر آنچه در بدن ما تعبیه شده است و در ساختار بدن انسان وجود دارد، کمک کننده است. احساس ها به ما کمک میکنند که بتوانیم از دردها و مشکلات دنیا گذر کنیم و به ما کمک میکنند با دیگران ارتباط برقرار کنیم. به ما کمک میکنند که رفتارهای مناسب و صادقانه با خودمان و آدم های دیگر داشته باشیم. و در نهایت دیگران را بهتر درک کنیم و همچنین خودمان و جهان درونی مان را بیشتر بشناسیم. احساس ها قرار است حس شوند و با رفتاری مناسب ابراز شوند. گاهی هنر، زبان و رفتاری میشود که به صورت مناسب میتواند احساس ها را نشان دهد و ابراز کند. مانند نقاشی ها، مجسمه ها و شعرها و داستان ها که همه نشان دهنده احساس های درونی هنرمند هستند. به راستی که تبدیل احساس ها مخصوصاً احساس های ناخوشایند به رفتاری مناسب، هنری است که بسیاری از آدم ها از آن بی نصیب هستند. زمانی که احساس ها حس شوند و ما بتوانیم دنیای درونی مان را ببینیم، می توانیم متوجه

شویم که قدرت تبدیل احساس به یک رفتار مناسب را داریم و زمانی که قدرت انتخاب رفتار مناسب در دست های ما باشد، ما تبدیل به هنرمندی میشویم که میتواند در رابطه های سالم تر و آگاهانه تر قرار بگیرد.

زمانی که ما میتوانیم دنیای درونی مان را درک کنیم و اضطراب و احساس ها را حس کنیم، آنگاه در رابطه ای سالم و آگاهانه با خودمان قرار میگیریم. پس رابطه سالم درونی یعنی حس کردن و آگاه شدن به آنچه به صورت فیزیکی در درونمان رخ می دهد. و وقتی نوع رابطه با خودمان تغییر پیدا می کند و آگاهی مان نسبت به دنیای درونی مان بالاتر میرود نوع رابطه ما با دیگران نیز تغییر پیدا میکند. حالا متوجه میشویم که آیا رابطه ما با دیگری آسیب زا است یا نه، و از روی علائم بدنی میتوانیم بفهمیم در درونمان چه میگذرد وقتی با فردی معاشرت می کنیم. حتی متوجه خواهیم شد چه رفتارهایی داریم و چه رفتارهایی می تواند به رابطه ما آسیب بزند و میتوانیم برای رفع آنها تلاش کنیم. و مهمتر از همه آگاه شدن به ماهیت دنیای درونی، مفهوم خوشبختی را در ما تغییر می دهد و نوع نگاه ما را به روابطی که داریم تغییر میدهد. جهان درونی ما از اضطراب و احساس تشکیل شده است، پس بسیار ناپایدار است. در واقع ما با آگاه شدن به درونمان حقیقتی را در می یابیم که شاید بسیار متفاوت باشد از آن چیزی که در کتاب ها و فیلم ها و رمان ها می یابیم. جهان درونی ما جهانی ناپایدار و مملو از نوسان است؛ نوسان هایی بین اضطراب و احساس. پس ما هیچگاه نمیتوانیم دائماً در یک «حال» به سر ببریم. دنیای بیرون و اتفاق های زندگی و افکار ما در ما اضطراب و احساس را بیدار می کنند و ما نمی توانیم مدام خوشحال باشیم و نمی توانیم همیشه آرام باشیم. پس به نظر میرسد که مفهوم خوشبختی در اینجا تغییر پیدا میکند. سه افسانه در مورد خوشبختی وجود دارد که دکتر (راس هریس) آنها را فریب در معنای خوشبختی می داند:

- افسانه غير واقعي اول: خوشحالي، حالت طبيعي انسان است.

بياري از ما فكر ميكنيم خوشحالي حالت طبيعي بدن ما است و ما در طول روز بايد خوشحال باشيم. حال با توجه به ماهيت دنياي ناپايدار دروني، آيا ميتوانيم اين افسانه را باور كنيم؟

واقعيت اين است كه دنياي درون، مجموعه اي از احساسهاي متفاوت است و احساس ها نيز مانند آب و هوا دائماً در حال تغيير هستند و ما قطعاً نميتوانيم هميشه خوشحال باشيم. حالت طبيعي انسان تغيير مداوم احساس ها است و خوشحالي و شاد بودن يكي از احساس هايي است كه ما در جريان زندگي تجربه ميكنيم.

- افسانه غير واقعي دوم: خوشبختي يعني احساس خوب داشتن.

اگر به معنای خوشبختی در فرهنگ لغت نگاه کنیم، متوجه ميشويم كه خوشبختي يعني رضاييت و لذت. اما اگر تصور شما از خوشبختي اين است، شما هيچگاه احساس خوشبختي پايدار نخواهيد داشت؛ چون احساس هاي خوب پايدار نيستند. به شادترين لحظات زندگي تان نگاه كنيد. چقدر آن لحظات قبل از آنكه دوباره نااميدي و اضطراب برگردد، دوام آورده اند؟ خوشبختي يعني پذيرفتن و زندگي كردن همه احساس هايي كه انسان در زندگي مي تواند داشته باشد. هر اتفاقي در زندگي در كنار احساس هاي خوبي كه به ما ميدهد احساس هاي دردناكي هم به ما ميدهد.

- افسانه غير واقعي سوم: اگر خوشحال نباشيد حتماً نقصي داريد.

در اين افسانه به ما القا ميشود كه احساس هاي دردناك طبيعي نيستند و شايد حتي ما را به سمتي سوق دهند كه براي رهايي از احساسهاي تلخ به قرص و دارو روي آوريم. در صورتي كه اگر خوشحال نيسديد طبيعي هستيد؛ چرا كه زندگي سخت است. زندگي سخت و چالش انگيز است و اين واقعيت به اين معنا است كه ما نمي توانيم هميشه خوشحال باشيم و اين نشان دهنده نقص نيست. حال با توجه به ماهيت جهان دروني مان و تعريف هاي اشتباهي كه از خوشبختي به ما داده اند، پس معنای خوشبختي چيست؟

در مورد معنای خوشبختی تعریفها و دیدگاههای زیادی وجود دارد و همان طور که متوجه شدیم افسانه ها و باورهای اشتباهی نیز وجود دارد، اما با توجه به دنیای درونی و ناپایداری آن شاید بتوان به خوشبختی از دو دیدگاه دیگر هم نگاه کرد.

اگر خوشبختی تلاش باشد

خوشبختی میتواند نتیجه یک تلاش فردی و مستقل از وابستگی باشد، در مسیری که هنوز به پایان نرسیده است. تلاشی که بسیار شخصی است و نوعی ارضای درونی را برای ما به وجود می آورد. این اتفاق ها و برخورد با هر آنچه که غیر قابل پیش بینی است، ما را به چالش میکشد و این چالش ها آرام آرام ما را به حس خوشبختی نزدیک تر میکنند. ما بیشتر مواقع منتظر هستیم تا مسیر تمام شود، تا با مهر تأییدی که به دست می آوریم احساس خوشبختی کنیم اما درست زمانی که مسیر را تمام میکنیم، حسرت آن را میخوریم و شاید آرزو کنیم که ای کاش دوباره به مسیر برگردیم. مسیر قبلی تمام شده، احساس خوشبختی حس نمیشود. پس دوباره مسیر جدیدی را شروع میکنیم به این امید که شاید این بار خوشبختی را حس کنیم. حس کردن خوشبختی حس کردن مسیری است که خودمان تلاش می کنیم تمامش کنیم اما موضوع اصلاً تمام کردن یا نکردن نیست، موضوع تلاشی است که در مسیر انجام میدهیم. این تلاش هر چقدر سخت تر باشد و مسیر با چالش های بیشتری همراه باشد، احساس خوشبختی عمیق تر خواهد بود، مخصوصاً اگر بتوانیم مسیر را به پایان برسانیم. بسیاری از ما خاطرات سختی داشته ایم مثلاً امتحانی که سخت بوده و هفته ها درس خوانده ایم و بی خوابی کشیده ایم تا در امتحان موفق شویم. در همان فرآیندی که برای امتحان تلاش میکردیم، بخشی از ما آرزو میکرده که ای کاش زودتر از زیر این فشار خلاص شود و بخش دیگری در وجود ما لذتی مبهم را تجربه میکرده و بیخوابی ها را طاقت می آورده. این لذت مبهم همان مبهم احساس ناپایدار و گنگی است که خوشبختی نام دارد. و دقیقاً تجربه دوباره همین حس مبهم است که ما را وسوسه می کند تا مسیر جدیدی را امتحان کنیم.

اگر از مسیر آگاه باشیم، این احساس با تمام ابهامی که دارد، عجیب بر درون ما تأثیر میگذارد. هیجانی گرم و قابل لمس که آرامشی عمیق و در عین حال ناپایدار دارد. تجربه این احساس ما را به کسی که هستیم و ظرفیت واقعی ای که داریم نزدیک میکند و تلاش های ما را برای کسی که دیگران دوست دارند از ما ببینند کم می کند. تجربه این احساس در طول مسیری که انتخاب میکنیم خوشبختی را برای ما پررنگ تر میکند. البته آگاهی ما از خودمان و ظرفیت هایمان چشم هایمان را بر روی احساس واقعی خوشبختی باز میکند و ما را از بازی های نمایش خوشبختی دیگران دور می کند. از افسانه های دروغین دور میکند، از نمادهای رایج خوشبختی که در رسانه ها تبلیغ میشود دور می کند. وقتی به مسیر و تلاشهایمان آگاه هستیم قطعاً به این فهم خواهیم رسید که احساس خوشبختی جوششی از درون است؛ مبهم و غیر قابل تعریف اما عمیق و در عین حال موقت است.

اگر خوشبختی حالتی از آرامش باشد

اگر خوشبختی را نوعی آرامش داشتن بدانیم تعریف آرامش میتواند ما را به مفهوم خوشبختی نزدیک تر کند. آرامش فاصله دو احساس است. آرامش جریانی آرام و تهی از احساس در بین فواصل احساس های ما در بدنمان است. آرامش احساس نیست، آرامش یک حالت است. ما وقتی احساسی را تجربه میکنیم، اتفاقاً آرام نیستیم و بیشتر خاطرات آرامش بخشی که داریم احساس خاصی را در برنگرفته بودند. بسیاری از آدم ها می خواهند عاشق باشند چون احتمالاً فکر می کنند خوشبخت میشوند و این خوشبختی به آنها آرامش میدهد. اما شما وقتی عاشق هستید، آرامش را نمیتوانید تجربه کنید. شما وقتی به شدت در جست و جوی خوشبختی هستید نمی توانید آرام باشید. آرامش یک حالت است بعد از تجربه احساس ها در بدن. آرامش جریانی آرام و عمیق در فاصله یک احساس تا تجربه احساس بعدی است. وقتی بدنمان بر روی موج غم یا عشق سوار است، نمیتواند آرام بگیرد و آسوده باشد.

در تمام تجربه های احساسی و هیجانی، بدن برانگیخته است و اتفاقاً اگر دقیق به خودمان و خاطراتمان نگاه کنیم آرامش دقیقاً زمانی حس شده که یا تجربه احساس های تمام شده و یا هیچ احساس خاصی در بدنمان نبوده است. وقتی ما به دنبال کسی می گردیم که عشق را حس کنیم و در نهایت احساس کنیم که خوشبختیم، حتی اگر این اتفاق هم بیفتد ما به زودی از این حالت سرمستی و خوشبختی خارج خواهیم شد. چون پایدار نیست، هیچ چیز پایدار نیست و خوشبختی، بودن مداوم در احساس عشق و دوست داشتن نیست. قرار نیست ما همیشه در لذت و شادی و پایکوبی و عشق باشیم. اصلاً دنیایی که ما در آن به دنیا آمده ایم چنین قانونی ندارد. جریان زندگی احساس های متفاوتی را در ما بیدار میکند و اگر احساس هایی را حس کنیم و به ناپایداری آنها آگاه باشیم، در فواصل و در زمان هایی بدن ما در آرامش کامل قرار میگیرد. با اینکه این حالت آرامش هم موقت است اما این حالت ناپایدار یکی از قوی ترین جریان های شفافبخش در درون بدن ما است. فقط کافی است اجازه دهیم از بند افسانه های خوشبختی و تداوم همیشگی عشق و لذت رها شویم، اجازه دهیم بدنمان شنا کردن را یاد بگیرد و خودش را در استخری مملو از احساس های متفاوت رها کند. خوشبختی آن چیزی نیست که به دنبالش هستیم. یا آنکه آدم ها به هزار زور و داستان و عکس و افسانه و فیلم به ما نشان میدهند. خوشبختی خود ما هستیم، در بدنمان، با هزاران تجربه احساسی سخت و زیبا. خوشبختی حالت آرامشی است که گاهی در بین احساس هایمان بالا می آید و ما را دلگرم میکند و انگار در گوشمان زمزمه میکند: احساس ها را بپذیر. من جایی در میان این احساس ها دوباره به تو بر میگردم، نگران نباش.

حال ما میدانیم جهانی در درونمان وجود دارد که به اصطلاح میتوانیم از کلمه آدم درونی برای شفاف تر شدن مفاهیم استفاده کنیم. آدمی درونی در ما وجود دارد که بخشی از خود ما است و جهان درونی مان در دستان او است. و متوجه شدیم که زبان مخصوص خودش را دارد اما اکنون که رابطه ای بین خودمان و درونمان حس میکنیم، برای نزدیک تر شدن به آن چه کاری انجام دهیم؟ و رابطه درونی سالم با خودمان چگونه میتواند بر روابط بیرونی مان تأثیر بگذارد؟

برای نزدیکتر شدن به خودمان باید ابتدا متوجه شویم چه تصویری از خودمان داریم و با خودمان چطور برخورد میکنیم؟ همه ما ویژگی ها و رفتارهایی داریم که دوستشان نداریم. بخشهایی از ما را آزار میدهد و بهتر است اکنون با هم توجه کنیم که چطور با خودمان رفتار میکنیم و چگونه در مورد خودمان فکر میکنیم؟

اگر نمیتوانید و پیدا کردن این بخشهای آزاردهنده در خودتان سخت است، به افکار و واکنش هایتان نسبت به رفتارهای ناخوشایند دیگران نگاه کنید. افکار ما در مورد دیگران و تحلیل هایی که در مورد آدم ها داریم، میتواند نشان دهنده صفاتی در درون خودمان باشد. صفاتی که به شدت سعی میکنیم از آنها فرار کنیم. خشم و تنفر زیاد نسبت به بعضی از ویژگیهای رفتاری در دیگران (مخصوصاً زمانی که شدت واکنش ما، با اتفاقی که رخ داده هماهنگی ندارد) و نوع تحلیل ها و نگاهی که به آدم ها داریم، بزرگترین فرصت برای شناخت درونمان است. شناخت درون هیچگاه ساده نبوده و نیست. چون مجبوریم بخشهایی از خودمان را ببینیم که به احتمال زیاد دوستشان نداریم و برای ندیدنش، آن ویژگی را به صورت افراطی در دیگران میبینیم و واکنش نشان میدهم.

از هر آنچه به شدت متنفریم، در رنج هستیم

ما از ویژگی هایی در آدمها متنفریم که به نوعی از همان ویژگی ها رنج می بریم یا با آن ویژگی ها زخمی شده ایم و یا با همان ویژگی با دیگران رفتار می کنیم اما تمام سعی خود را می کنیم که آنها را نبینیم و تا زمانی که تمام تلاشمان را میکنیم تا دیگران در خشم ها و تحلیل های ما مقصر، گناهکار و تنفر آمیز باشند نمیتوانیم از رنج های درونمان خلاص شویم. لازمه رها شدن از رنج ها، دیدن ویژگی های درونی ناخوشایندمان است. به جملات، تحلیل ها و نوع نگاهمان در خشم هایمان و نوع به تصویر کشیدن آن آدم ها در داستان هایمان نگاه کنیم. جملات تکرار شونده را پیدا کنیم، با کمک این جملات به درونمان نزدیک میشویم.

اگر تصمیم بگیریم که خود را بشناسیم راه سختی را شروع خواهیم کرد. راه سختی که فقط با صادق بودن و بررسی افکار ما نسبت به دیگران، میتواند به رهایی ما کمک کند. رهایی از کوری خودمان در مورد واقعیت درونی مان و رهایی از ذره بین نکته سنج و تحلیل گری که در دست داریم تا اشتباه و ویژگی های بد دیگران را پیدا کنیم و نقد کنیم. و اگر جرات داشته باشیم و بتوانیم ویژگی های ناخوشایند خود را ببینیم، دوست داشتن خودمان شروع می شود. دوست داشتن واقعی خود، زمانی شروع میشود که متوجه میشویم چقدر از برخی ویژگیهای درونی مان ناراضی هستیم و این شروع پذیرش درونمان است. این پذیرش ما را با خود مهربان میکند و حتی ما را با دیگران در صلح و آرامش قرار میدهد. چون متوجه میشویم که چقدر در درون همه ما ویژگی های متعارض و سختی وجود دارد و چقدر با همین ویژگی ها به یکدیگر حمله کرده ایم و به ما حمله شده است. دوست داشتن خود، پذیرش خود است. ما با پذیرش خود در صلح قرار می گیریم و از همین صلح درونی، تغییر آغاز میشود. تغییر ویژگی هایی که دوستشان نداریم به رفتارهایی بالغ تر و همدلانه تر. حالا تمرین ما این است که ببینیم با دیدن بخش های ناخوش خود چطور در مورد خودمان فکر میکنیم؟ آیا سرزنش میکنیم؟ آیا هر لحظه خودمان را قضاوت میکنیم؟ آیا شبیه مادر و پدری نامهربان شروع به کتک زدن و آزار و تمسخر خودمان میکنیم؟ آیا در مقابل خودمان کم صبر و ناآرام هستیم؟ تمام این سؤالا به ما نشان میدهد که چطور با خودمان رفتار میکنیم. ما برای اینکه بتوانیم روابط پایدار و صمیمانه ای را تجربه کنیم، ابتدا باید به خود با تمام ویژگی هایی که داریم مهر بورزیم، آنگاه متوجه ارزش خودمان میشویم و میتوانیم روابط آسیب زا را شناسایی کنیم و میتوانیم بهترین تصمیم ها را برای خود و روابطی که داریم بگیریم. وقتی خود را دوست داشته باشیم میتوانیم با ملایمت و صبر ویژگیهایی که در خود دوست نداریم تغییر دهیم. یادمان نرود هر تغییر رفتار و ویژگی به عشق و ملایمت احتیاج دارد نه سرزنش و کتک.

دوست داشتن خودمان و شروع تغییرات

خودتان را تصور کنید اگر نمیتوانید صورتتان را به یاد آورید، از عکس های کودکی تان کمک بگیرید. برگردید به گذشته. از کودکی تا به امروز را مرور کنید. شبیه به آدمی که خارج از خود ایستاده و فیلم زندگی اش را مرور می کند. به صورت خودتان در کودکی نگاه کنید. به چشم ها و فرم موهایتان. به جزییاتی که مال شما است و انگار توجهی به آنها نداشته اید. به رفتارها و ویژگی هایتان نگاهی بیندازید و سعی کنید خود را حس کنید. در تمام این سال ها در تمام فراز و نشیب های زندگی، در تمام تصمیم های درست و نادرست زندگی تان. به چشم های خود نگاه کنید و اجازه دهید عشق جاری شود:

شاید باید تمام این سالها را تجربه میکردم تا جایی در مسیر زندگی، با تو برخورد کنم. روزی که پیدایت کردم درست شبیه همان زمانی بودی که گمت کرده بودم! ترسیده و زخمی. تصویرت مدت ها بود از ذهنم پاک شده بود اما چشمانت را شناختم. همان چشمان زیبای آشنا. دوباره با چشم هایی برخورد کردم که امن ترین و البته غمگین ترین نگاه جهان را داشت. امن چون همیشه منتظرم بوده و غمگین از گمشدگی طولانی اش. به سمت آمدم و آن لحظه تنها حسی که داشتم عشقی عمیق و بسیار قدیمی بود. به تو و به وجودت. همان لحظه تمام زندگی ام را مرور کردم و تو را دیدم که در هر خاطره ای حضور داشته ای اما انگار نمیخواستم حضورت را ببینم. تو را دیدم که چگونه با صبر و امیدواری تا اینجا را ادامه داده ای. دوام می آوردی، درست همان زمان هایی که فکر میکردم هیچ ادامه ای وجود نخواهد داشت. شاهد بودم که چگونه با اینکه نادیده ات میگرفتم، تلاش میکردی دیده شوی و به من بگویی: درد هم عبور میکند، من کنارت هستم. اما من سالها صدایت را نشنیدم و سالها با انکار حضور تو وارد رابطه ها شدم و فقط تو میدانی که حتی در رابطه ها چقدر تنها بودم.

همیشه میدانستم جای خالی ای در قلبم وجود دارد و انگار آدم ها و رابطه ها نمی توانند آن را پر کنند و لحظه ای که پیدایت کردم جای خالی پر شد! چطور ممکن است این قدر جواب به ما نزدیک باشد و ما ناتوان از دیدنش؟ چطور ممکن است که تو همیشه حضور داشته ای و من گمت کرده بودم؟ چه گمشدگی احمقانه ای. برای تمام این سالها از تو ممنونم. برای تمام لحظاتی که دوام آوردی و در گوش من زمزمه میکردی که این نیز می گذرد. تو قطعاً دوست داشتنی ترین بخش زندگی ام هستی. با پیدا کردنت میتوانم تغییر را شروع کنم. میتوانم بخش هایی از رفتارهایم را تغییر دهم و میتوانم عشق ورزیدن را دوباره بیاموزم اما این بار این تغییرات، لحن سرزنش نخواهد داشت. صبورتر خواهم شد و راحت تر با نقص ها کنار خواهم آمدم. تو با تمام زخمی بودنت و با تمام گذشته ای که داشته ای و با تمام تصمیم ها، هنوز وجود داری و خوشحالم که جایی در مسیر مرورِ خودم و خاطراتم، پیدایت کردم. تو تا همیشه زیباترین همراه زندگی ام خواهی بود. کنارت خواهم ماند. این بار صبور و امیدوار. با هم عبور خواهیم کرد از دردها و بحران ها. با هم عبور خواهیم کرد از تغییراتی که لازم است انجام دهیم. با هم گذر خواهیم کرد از هر لحظه ای زندگی غیر قابل پیش بینی. ممنونم خودم. اگر بخواهید با آن بخش فراموش شده خود حرفی بزنید چه میگوید؟ به خودتان نامه ای بنویسید و سعی کنید درونتان را درک کنید. ما با نامه هایی پراکنده در طول کتاب به درونمان نزدیک تر خواهیم شد. به درون و ویژگی هایی که قرار است با محبت آنها را تغییر دهیم.

ما وقتی به خود نزدیک میشویم، هم میتوانیم خودمان را ببخشیم هم دیگران را. وقتی به خودمان با تمام ویژگی ها عشق می ورزیم، میتوانیم بدون ترس از سرزنش از جانب خود برای تغییر برخی از رفتارها به خودمان کمک کنیم. وقتی به خودمان نزدیک میشویم، میتوانیم روابطی را که در آن مورد تحقیر و آزار و آسیب قرار میگیریم، شناسایی کنیم و تصمیم های درست تری بگیریم (چون با نزدیک شدن به درونمان، احساس هایمان را حس میکنیم و این احساس ها ما را به سمت رفتارها و تصمیم های سالم تری سوق میدهند). پس رابطه سالم از درون با عشق ورزیدن به

خودمان شروع می شود. عشق که شروع شود، احساس ها بیدار میشوند و احساس ها همچون چراغ های راهنما ما را در جریان زندگی هدایت می کنند. احساس های ناخوشایند و خوشایند رفتارهای مشخص را بیدار میکنند و ما با درک کردن خودمان و دیدن احساس هایمان تصمیم های بهتری نسبت به قبل خواهیم گرفت. به خود اعتماد کنیم و بدانیم که داشتن رابطه ای خوب با دنیای درونی مان، رابطه ای که به دور از سرزنش و تهدید باشد، برای ادامه مسیر زندگی و روابطی که خواهیم داشت به ما کمک می کند. در هر اتفاقی، احساسی در ما بیدار می شود و گاهی ما احساس را سرکوب می کنیم و به نوعی از تجربه احساسی آن اتفاق فرار می کنیم. اتفاق های تلخ و احساس های ناخوشایند دردناک هستند و فرار از آنها شاید در ابتدا برای ما جالب باشد که به صورت موقت درد را کم می کند اما در دراز مدت خود به رنجی عمیق تبدیل خواهد شد. ابتدا کمی احساس ها را با کمک متن هایی کوتاه مرور می کنیم و سپس به سراغ راه های فرار می رویم.

فصل سوم | احساس ها و راه های فرار از درد

احساس ها

توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد

تمام احساس ها در دنیا ناپایدار هستند، پس نمی توان توقع داشت که عشق و دوست داشتن یک جریان همیشگی باشد و وقتی در دنیایی زندگی میکنیم که پر از اتفاقات و حوادث غیر قابل پیش بینی است، نمیتوانیم انتظار داشته باشیم همیشه احساس خوشبختی و عشق کنیم. ما با یک احساس خوشبختی و خوشحالی همیشگی به دنیا نیامده ایم. ما با ترکیبی از احساس ها به دنیا آمده ایم و تمام این احساس ها تابع قانون کلی جهان هستند. همه چیز ناپایدار است؛ حتی عشق و صمیمیت. همه چیز ناپایدار است؛ حتی غم و خشم. پس حالا که همه چیز ناپایدار است، چه چیزی موجب بقای رابطه های طولانی مدت میشود؟ بستر مناسب بقای رابطه های طولانی مدت، در صمیمیت هایی ناپایدار اما تکرار

شونده است. صمیمیت عمیق و شفابخش زمانی در رابطه ایجاد میشود که هر دو نفر لحظه ای کوتاه همدیگر را درک میکنند و جهانشان باهم یکی میشود. در این حالت هر دو نفر میدانند که چقدر درک کردن و درک شدن آنها را در معرض آسیب قرار میدهد اما آنها انتخاب میکنند که صادق باشند و صمیمی. آنها صمیمیت را انتخاب می کنند. در واقع ما در اوج حس کردن صمیمیت، اوج ترسیدن را هم حس میکنیم. شاید کمی عجیب باشد اما عمیق ترین لحظه های صمیمیت، ترسناک ترین هم است. چون ما نمیدانیم بعد از آن چه اتفاقی خواهد افتاد، و رابطه به چه سمتی خواهد رفت. همین صمیمیت های ناپایدار اما عمیق در دراز مدت شبیه تارهایی نازک اما محکمی میشوند که باعث بقای رابطه میشوند. تارهایی که آدم های رابطه را در کنار هم نگه میدارند و دل آنها را به بودن در کنار هم گرم میکند. صمیمیت نوعی روراستی با درون خودمان و آدم روبه رویمان است. نوعی اعتماد کردن به جریانی است که خیلی قابل پیش بینی نیست. معلوم نیست بعد از تجربه صمیمیت چه کار میکنیم. آیا در رابطه میمانیم؟ آیا از همین صداقت استفاده نمیکنیم که ضربه بزنیم؟ آیا امن باقی خواهیم ماند؟ معلوم نیست. به هر حال در هر صمیمیتی، ریسک هم وجود دارد. آدم ها ممکن است قابل پیش بینی نباشند. ما هم قابل پیش بینی نیستیم. آدم صمیمی دیروز، امروز میتواند سردترین باشد. اما ارزشش را دارد. صمیمیت ها شفا بخش اند. ما احتیاج داریم که صمیمیت را حس کنیم، درک شویم و درک کنیم. تمام رابطه های طولانی مدت و موفق حاصل فراز و نشیب های زیاد هستند. ما همه تعارض داریم و همه پر از نقص و کاستی هستیم. مهم نیست چقدر تلاش میکنیم که ظاهرمان بی نقص و خوشبختی مان همیشگی به نظر برسد. مهم این است که به این حقیقت آگاه باشیم که همه چیز ناپایدار است و همه آدم ها شبیه به ما حس میکنند و اگر با همین آگاهی وارد رابطه هایمان شویم انتظاراتمان از روابط و احساساتمان منطقی تر خواهد بود.

آلوده نفرت و خشم آدم ها نشویم

خود را آلوده نفرت و خشم آدم ها نکنیم. چشم های ما دنیای درونی ما را نشان میدهند و چشم های ما آن طور که ذهن ما فکر میکند و تفسیر میکند به دنیا و اتفاق های آن نگاه می کنند. گویی که چشم هایمان به دنیایی دیگر متصل هستند و بسیاری از تصاویر آنطور که به واقع وجود دارند وارد مغز ما نمیشوند. اگر در جهان درونی مان نفرت، خشم و قضاوتی بی انتها وجود داشته باشد، به احتمال بسیار زیاد آدم ها و رفتارهایشان همه در جهت آن خشم درون ما معنا پیدا می کند. مثلا بسیاری از رفتارهای خوب یک آدم را نمی توانیم وارد مغزمان کنیم و فقط منتظر هستیم تا رفتاری انجام دهد که بتوانیم منظور خاصی را برداشت کنیم و متوجه شویم میخواهد حمله کند، سپس توجه خوبی داریم که خشمگین باشیم. حالا که خشمگین هستیم مجوز حمله داریم و میتوانیم قضاوت کنیم و متنفر باشیم. بله، اینها همه به اشتباه مجوزهای خشم هستند. کافی است دلیلی داشته باشیم تا خشمگین شویم. حالا تمام این رفتارها مجاز میشوند و ما میتوانیم کمی خشم و نفرت درونی خودمان را خالی کنیم. (در صورتی که ما در همه حال باید حواسمان باشد که احترام بگذاریم، حتی اگر احساس های بسیار ناخوشایندی را نسبت به فرد مقابل تجربه میکنیم).

دنیای درونی آدم ها همیشه پنهان و درونی نیست. با بسیاری از رفتارها، صحبت ها، برخوردها و کلمات ما، دنیای درونی ما لو میرود. خیلی سخت نیست که دنیای درونی مان را بشناسیم و اغلب این شناخت میتواند به شدت ما را متعجب کند، حتی گاهی بترساند. وقتی به تفسیرهایمان از ماجراها و آدم ها دقت کنیم و یا به حرف زدنها و کلماتمان توجه کنیم میتوانیم گوشه ای از درونمان را ببینیم و آنجا است که صادق بودن با خودمان سخت ترین کار دنیا می شود. ممکن است سؤالهای زیادی از خود داشته باشیم، مانند: چرا این قدر خشمگین هستیم؟ چرا این قدر احساس میکنم آدم ها قرار است به من آسیب بزنند؟ چرا این قدر متنفرم؟ چرا هیچ رفتاری را باور نمیکنم و نمیتوانم فکر کنم که آدم ها دروغ نمی گویند؟ چرا با آدم ها صمیمی نمیشوم؟ چرا این قدر حسادت میکنم؟ و هزاران چرای دیگر.

اگر به این نقطه رسیدید که میتوانید دنیای درونی خودتان را تا حدودی ببینید، حالا وقت آن است که مهربان باشید و به خودتان نزدیکتر شوید. نگاه کنید به آدمی که روبه روی شما قرار گرفته است و در آینه به شما خیره شده است. خاطراتتان را مرور کنید، این آدمی که به ظاهر رفتارهای مشکل آفرین دارد، ناسازگار است، متنفر است، خشمگین است، و دائم قضاوت میکند، تجربه های تلخی داشته است که امروز این رفتارها را انجام میدهد. این آدمی که روبه روی شما است، زخم خورده است که حالا این چنین سعی حمله کند، زخم بزند و از خودش دفاع کند. این آدم جایی در مسیر زندگی اش درست با همین شیوه رفتار امروزش مورد قضاوت، تحقیر، خشم و نفرت قرار گرفته است. اگر خاطره های مرتبط را پیدا کردید توصیه میکنم آنها را بنویسید. با جزئیات، تا جایی که ذهنتان یاری می کند.

البته حواستان باشد که هدف از این کار، پیدا کردن مقصر نیست، هدف تغییر الگوی رفتاری ما با خودمان است. زمانی دیگرانی با ما به شیوه ای مخرب برخورد کرده اند، هدف این است که اگر امروز ما داریم همان شیوه را تکرار میکنیم، متوقفش کنیم. بنویسید چند سالتان بود؟ چه رفتاری با شما کردند که هضم آن برای شما سخت بود؟ کجا مملو از خشم و نفرت شدید؟ کجا مورد قضاوت قرار گرفتید که حقتان نبود؟ کجا در اوج صمیمیت پشتتان خالی شد؟ چه احساسی داشتید؟ اگر الان که مینویسید احساس خاصی دارید احساس را با جزئیات بنویسید. هر چه خاطراتی را که در سن پایتتر اتفاق افتاده باشد پیدا کنید بهتر است. معمولاً سخت ترین خاطره های ما به رفتار آدم های مهم زندگی ما در کودکی تا نوجوانی بر میگردد. اگر خاطره ها را پیدا کردید، رفتارهای آن آدم ها با خودتان را بنویسید و ببینید آیا امروز شما آن رفتارها را با دیگران انجام میدهید؟ مهمتر از آن، با خودتان چطور؟

اگر جوابتان مثبت است، شما آلوده خشم و نفرت دیگران شده اید و رفتارهای امروztان مربوط به شخصیت اصیل شما نیست. اگر پیدا کردید، خاطراتتان را مرور کنید، بنویسید، آدمهایی را که با شما خوب رفتار نکرده اند، در همان خاطره از خودتان جدا کنید،