

سیلی واقعیت



راس هریس

مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

نام کتاب	سیلی واقعیت
عنوان انگلیسی	The Reality Slap
نویسنده	راس هریس
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت

12	بخش ۱: بعد از ضربه
12	فصل ۱: چهار قدم
24	فصل ۲: حضور، هدف و نعمت
34	بخش ۲: با خودت مهربان باش
34	فصل ۳: یک دست مهربان
51	فصل ۴: بازگشت به زمان حال
58	فصل ۵: صدای ارباب
67	فصل ۶: فیلم را متوقف کن
73	فصل ۷: زندگی کن و رها کن
77	فصل ۸: راه سوم
90	فصل ۹: یک نگاه کنجکاوانه
94	فصل ۱۰: از عینک‌های بدبینی دست بکشید
99	فصل ۱۱: حکمت مهربانی
114	بخش ۳: لنگر بیندازید
114	فصل ۱۲: لنگرها را باز کنید
131	فصل ۱۳: بازگشت به خانه

139	بخش ۴
139	یک موضع بگیر
139	فصل ۱۴: هدف من چیست؟
151	فصل ۱۵: هدف و درد
165	فصل ۱۶: چه چیزی واقعاً مهم است؟
172	فصل ۱۷: چهار راه برای حل مشکلات
178	فصل ۱۸: نگه داشتن زغال داغ
185	فصل ۱۹: هیچ وقت دیر نیست
192	بخش ۵
192	گنج را پیدا کن
192	فصل ۲۰: یک نعمت بزرگ است
203	فصل ۲۱: مکث کن و نگاه کن
217	فصل ۲۲: تبدیل درد به شعر
227	پیوست ۱
234	پیوست ۲
237	پیوست ۳
242	پیوست ۴
245	پیوست ۵

مقدمه

ضربه و فاصله

آخرین باری که زندگی به شما یک ضربه سخت زد، کی بود؟ همه ما در زندگی مان از این ضربه‌ها زیاد خورده‌ایم. اینها لحظاتی هستند که زندگی ناگهان به ما یک درد بزرگ می‌دهد. این ضربه شوکه‌کننده است، درد دارد و تعادل ما را به هم می‌زند. ما تلاش می‌کنیم تا سر پا بمانیم و گاهی اوقات هم می‌افتیم.

ضربه زندگی شکل‌های مختلفی دارد. گاهی آن قدر محکم است که بیشتر شبیه یک مشت است: مرگ یک عزیز، یک بیماری یا آسیب جدی، یک تصادف ناگهانی، یک اتفاق بد، داشتن فرزندی با ناتوانی، ورشکستگی، خیانت، آتش‌سوزی یا بلایای طبیعی.

گاهی اوقات هم ضربه ملایم‌تر است: آن لحظه حسادت وقتی می‌فهمیم کسی چیزی را دارد که ما می‌خواهیم؛ آن دلتنگی شدید وقتی می‌فهمیم چقدر از دیگران دور هستیم؛ آن عصبانیت یا دلخوری بخاطر برخورد بد دیگران؛ آن شوک‌های کوچک وقتی به آینه نگاه می‌کنیم و خودمان را دوست نداریم؛ آن دردهای شکست، ناامیدی یا طرد شدن.

گاهی این ضربه‌ها زود فراموش می‌شوند: یک لحظه گذرا، یک بیداری کوتاه. گاهی هم ما را گیج می‌کنند و روزها یا هفته‌ها سردرگم می‌شویم. اما هر شکلی که داشته باشند، یک چیز قطعی است: ضربه زندگی درد دارد. ما انتظارش را نداریم، دوستش نداریم و حتماً آن را نمی‌خواهیم. و متأسفانه، ضربه فقط اول راه است.

آنچه بعد از آن می‌آید، خیلی سخت‌تر است. چون وقتی ضربه ما را بیدار می‌کند، بعد با یک "فاصله" روبرو می‌شویم.

من اسم این را "فاصله واقعیت" گذاشته‌ام. چون یک طرف آن واقعیت کنونی ماست و طرف دیگر واقعیت دلخواه ما. و هرچه فاصله بین این دو واقعیت بیشتر باشد، احساسات دردناک‌تری در ما به وجود می‌آید: حسادت، ترس، ناامیدی، شوک، غم، ناراحتی، عصبانیت و اضطراب. شاید حتی نفرت، ناامیدی شدید یا انزجار. و در حالی که ضربه معمولاً زود تمام می‌شود، این فاصله می‌تواند روزها، هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها و حتی دهه‌ها طول بکشد.

بیشتر ما برای روبرو شدن با این فاصله‌های بزرگ آماده نیستیم. جامعه به ما یاد نمی‌دهد که چطور با آن‌ها کنار بیاییم. یا بهتر بگوییم، به ما یاد نمی‌دهد چطور به شکلی درست و مؤثر با آن‌ها برخورد کنیم تا بتوانیم رشد کنیم و حس خوبی داشته باشیم. اولین واکنش ما وقتی به این

فاصله برمی‌خوریم، این است که سعی کنیم آن را پر کنیم؛ کاری می‌کنیم که واقعیت را به دلخواه خودمان تغییر دهیم. و اگر موفق شویم، فاصله از بین می‌رود و حالمان خوب می‌شود. احساس شادی، آرامش یا رضایت داریم. این کار خیلی خوب است. به هر حال، اگر کاری هست که می‌توانیم برای رسیدن به خواسته‌هایمان انجام دهیم و این کار بد نباشد، منطقی است که آن را انجام دهیم.

اما اگر نتوانیم به آنچه می‌خواهیم برسیم، چه می‌شود؟ وقتی نتوانیم این فاصله واقعیت را پر کنیم، باید چه کنیم؟ وقتی یک عزیز می‌میرد، یا شریک زندگی‌مان ما را ترک می‌کند، یا فرزندانمان به خارج از کشور می‌روند، یا نمی‌توانیم بچه داشته باشیم، یا فرزندان ناتوانی جدی دارد، یا کسی که دوست داریم با ما دوست شود، ما را دوست ندارد، یا بینایی‌مان را از دست می‌دهیم، یا به یک بیماری سخت دچار می‌شویم، یا آن قدر که دوست داریم باهوش یا زیبا نیستیم، چه کار کنیم؟ و اگر هم بتوانیم این فاصله را پر کنیم، اما زمان خیلی زیادی طول بکشد، در این مدت چه باید بکنیم؟

یک بار مقاله‌ای خواندم که می‌گفت همه کتاب‌های خودیاری به دو دسته تقسیم می‌شوند: آنهایی که می‌گویند اگر واقعاً بخواهید می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید برسید؛ و آنهایی که می‌گویند نمی‌توانید به همه

خواسته‌هایتان برسید، اما باز هم می‌توانید زندگی پربار و خوبی داشته باشید. این کتاب قطعاً در دسته دوم است.

اگر صادق باشم، تعجب می‌کنم که مردم کتاب‌های دسته اول را می‌خرند. اگر به زندگی هر کسی، از افراد مشهور و قدرتمند تا افراد زیبا و باهوش، نگاه کنید، می‌بینید که هیچ‌کس به همه خواسته‌هایش نمی‌رسد. این غیرممکن است. در طول زندگی، همه ما ناامیدی، ناراحتی، شکست، از دست دادن، طرد شدن، بیماری، پیری و مرگ را تجربه خواهیم کرد.

اگر فاصله واقعیت کوچک باشد یا بتوانیم زود آن را پر کنیم، بیشتر ما به خوبی از پس آن برمی‌آییم. اما هرچه این فاصله بزرگ‌تر و طولانی‌تر شود، ما بیشتر اذیت می‌شویم. و به همین دلیل است که "احساس رضایت درونی" خیلی مهم است. رضایت درونی یک حس عمیق از آرامش، سلامتی و سرزندگی است که می‌توانید حتی با وجود یک فاصله بزرگ واقعیت هم آن را تجربه کنید: حتی رویاهایتان به حقیقت نمی‌پیوندند، اهدافتان به دست نمی‌آیند و زندگی‌تان سخت و ناعادلانه است.

این حس با "رضایت بیرونی" بسیار فرق دارد. رضایت بیرونی، آن حس خوبی است که وقتی واقعیت را به دلخواه خودمان تغییر می‌دهیم، به آن

می‌رسیم. رضایت بیرونی مهم است: همه ما دوست داریم به اهدافمان برسیم. اما رضایت بیرونی همیشه ممکن نیست.

در این کتاب، همان‌طور که احتمالاً متوجه شده‌اید، ما روی رضایت درونی تمرکز می‌کنیم: یک حس عمیق از خوب بودن و آرامش که آن را از درون خودمان به دست می‌آوریم، نه اینکه دنبال آن در بیرون بگردیم. خبر خوب این است که منابعی که باعث رضایت درونی می‌شوند، همیشه در دسترس ما هستند؛ آنها مثل یک چاه بی‌پایان در درون ما هستند که هر وقت تشنه شدیم، می‌توانیم از آن آب برداریم. با این حال، اینکه روی این موضوع تمرکز می‌کنیم به این معنی نیست که از تمام لذت‌ها، خواسته‌ها و اهدافمان دست می‌کشیم؛ ما حتماً به این هم نگاه خواهیم کرد که چطور می‌توانیم فاصله واقعیت را پر کنیم، اگر و وقتی که این کار ممکن باشد. منظور این است که دیگر برای خوب بودن و سرزندگی، به چیزهای بیرونی وابسته نیستیم. یعنی حتی در اوج درد، ترس، از دست دادن یا محرومیت هم، می‌توانیم آرامش و راحتی را در درون خود پیدا کنیم.

بیست و دو مرد نابینا

احتمالاً داستان قدیمی سه مرد نابینا و فیل را می‌دانید. برای اینکه دوباره آن را به یاد بیاورید، سه مرد نابینا به سمت مسئول سیرک می‌روند. آنها

می‌گویند: "ما می‌خواهیم بدانیم فیل چه شکلی است. می‌توانید اجازه دهید آن را لمس کنیم؟" مسئول سیرک قبول می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد فیل خود را که خوشبختانه خیلی آرام است، لمس کنند. مرد اول خرطوم فیل را می‌گیرد و همه جای آن را لمس می‌کند. می‌گوید: "فیل درست مثل یک مار بزرگ است." در همین حال، مرد دوم دستش را روی پای فیل می‌کشد و اعتراض می‌کند: "ابتدا شبیه مار نیست. شبیه تنه درخت است." همزمان، مرد سوم دم فیل را لمس می‌کند و می‌گوید: "نمی‌دانم شما دو نفر از چه حرف می‌زنید. فیل شبیه یک تکه طناب است."

البته، هر سه مرد در مشاهدات خود دقیق بودند، اما هر کدام فقط یک تکه از پازل را در اختیار داشتند. این کتاب هم تا حدودی شبیه همین است: من آن را به بیست و دو مرد نابینا تشبیه می‌کنم که در حال بررسی یک فیل هستند. هر فصل شما را با یک بخش از فیل آشنا می‌کند. در نهایت، تا آخر کتاب، فیل با تمام شکوهش برای شما آشکار می‌شود.

فیل مورد نظر ما در این کتاب، "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد" نام دارد. این روش یک الگوی علمی برای بهتر و غنی‌تر کردن زندگی انسان‌هاست که بر اساس مفاهیم حضور ذهن و ارزش‌ها ساخته شده