

## فهرست تفصیلی مطالب

۱۹	.....مقدمه
۲۲	.....پیشگفتار
۲۶	.....فصل اول: نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت‌های آن
۲۹	.....واقعیت‌هایی در مورد زندگی
۲۹	.....دنیا مکانی ناامیدکننده برای کودکان است
۳۱	.....در دورنج بخشی از زندگی است
۳۳	.....تنهایی بخشی از زندگی است
۳۵	.....بدن ما برای همین زندگی طراحی شده است
۳۷	.....از دست دادن چیزی از جریان زندگی است
۳۹	.....زندگی مملو از ناکامی است
۴۱	.....زندگی نداشته‌های زیادی دارد
۴۳	.....زندگی بسیار انعطاف پذیر است
۴۴	.....در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود امانه بی تفاوت
۴۸	.....فصل دوم: ما و رابطه‌ها
۵۱	.....ماهیت دنیای درونی ما
۶۶	.....از هر آنچه به شدت متنفریم، در رنج هستیم
۶۸	.....دوست داشتن خودمان و شروع تغییرات



۷۲	فصل سوم: احساس ها.....
۷۳	احساس ها و راه های فرار از درد.....
۷۳	توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد.....
۷۶	آلوده ی نفرت و خشم آدم ها نشویم.....
۷۹	به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم.....
۸۰	در اندوه، جهان سنگین می شود.....
۸۲	حسادت می تواند نوعی از خشم باشد.....
۸۴	ترس هایی که هم سن خودمان نیستند.....
۸۶	ترس می تواند شور و شوق را بگیرد.....
۸۸	شادی می تواند ترسناک باشد.....
۹۰	راه های فرار.....
۹۰	فرار از درد با انتخاب دردی دیگر.....
۹۲	فرار از درد با انکار و سرزنش.....
۹۴	فرار از اضطراب.....
۹۶	فرار از درد با رویا پردازی.....

۱۰۰	فصل چهارم: تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می کند.....
۱۰۱	وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می کنیم.....
۱۰۳	وقتی بودن در رابطه های متفاوت تنهایی درونی ما را کم نمی کند.....
۱۰۵	وقتی هر در کنار هم بودن، صمیمیت نیست.....
۱۰۷	وقتی هر فرد بخشی از خودش را پنهان می کند.....
۱۰۹	وقتی به تردید مبتلا می شویم.....
۱۱۳	وقتی فکر می کنیم با حذف خود، رابطه صمیمی تر می شود.....
۱۱۶	وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار می کنیم.....
۱۱۸	وقتی ابهام آمیز رفتار می کنیم.....
۱۲۱	وقتی با در ماندگی رفتار می کنیم.....
۱۲۳	وقتی درباره ی عشق، رویا پردازی می کنیم.....
۱۲۷	وقتی نامهربان می شویم.....
۱۲۹	وقتی سعی می کنیم بی نقص به نظر برسیم.....
۱۳۱	وقتی می خواهیم همه چیز در کنترل ما باشد.....

۱۳۲	وقتی خشم زیاد ما، آدم ها را از ما دور می کند.....
۱۳۴	وقتی به جای تمرکز بر رابطه ی خود، برای رابطه ی پدر و مادر خود تلاش می کنیم.....
۱۳۶	وقتی فکر می کنیم دیگران می خواهند ما را طرد کنند.....
۱۳۸	وقتی فکر می کنیم هر آنچه در مورد دیگری می گوییم درست است.....
۱۴۰	وقتی فکر می کنیم چون در ذهن ما است، پس درست است.....
۱۴۲	وقتی همیشه در پدر و مادرهای واقعی مان به دنبال پدر و مادر دلخواه مان هستیم.....
۱۴۴	وقتی بابتی تفاوتی رفتار می کنیم.....
۱۴۷	وقتی در آیکاش ها و حسرت ها غرق می شویم.....
۱۵۰	وقتی مظلومانه رفتار می کنیم.....
۱۵۲	وقتی اجازه ی فاصله گرفتن نمی دهیم.....
۱۵۴	وقتی از خلوت ها فرار می کنیم.....
۱۵۶	وقتی تلاش مساوی نیست.....
۱۵۸	وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد.....
۱۶۰	وقتی به دنبال خشم در هر تمام شدنی هستیم.....
۱۶۲	وقتی سریع وارد رابطه جنسی می شویم.....
۱۶۴	وقتی خودمان را سرزنش می کنیم.....
۱۶۶	وقتی در رابطه با شخصی هستیم که در رابطه ی دیگری هم هست.....
۱۶۸	وقتی دنیا را به دودسته تقسیم می کنیم.....
۱۷۲	وقتی در آدم ها احساس تنهایی را بر می انگیزیم.....
۱۷۴	وقتی به عشق در نگاه اول زیادی ایمان داریم.....
۱۷۶	وقتی صادق نیستیم.....

۱۸۰	فصل پنجم: رابطه می تواند بستر چه اتفاق هایی باشد؟.....
	در تمام رابطه ها می تواند وسوسه ای برای تجربه ی شخصی دیگر و رابطه ای دیگر وجود داشته باشد.....
۱۸۷	در رابطه ها ترس و صمیمیت با هم به وجود می آیند.....
۱۹۱	رابطه می تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد.....
۱۹۲	گاهی دوست داشتن ها، در رفتارها از نظر پنهان می ماند.....
۱۹۴	گاهی یادمان می رود که هر دو مسئول رسیدگی به رابطه هستیم.....
۱۹۶	گاهی در رابطه ها دیوار احساسی ایجاد می شود.....



و گاهی در بستر یک رابطه با ناکامی، از دست دادن و خدا حافظی ها روبه رو

- می شویم. یک رویارویی سخت..... ۱۹۸  
ناکام ماندن در به دست آوردن..... ۱۹۸  
ناکامی در گفت و گو..... ۲۰۰  
ناکامی کمک می کند تغییر مسیر دهیم..... ۲۰۲  
خدا حافظی..... ۲۰۴  
خدا حافظی آمادگی می خواهد..... ۲۰۴  
مابرای خدا حافظی احتیاج به زمان داریم..... ۲۰۵  
مانا گهان خدا حافظی نمی کنیم..... ۲۰۶  
حرف های ناگفته می تواند خدا حافظی را شروع کند..... ۲۰۷  
خدا حافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد..... ۲۰۸  
در رابطه های راه دور احتمال خدا حافظی بیشتر است..... ۲۰۹  
از دست دادن..... ۲۱۱  
از دست دادن یک واقعیت است..... ۲۱۱  
ماه همیشه در معرض از دست دادن هستیم..... ۲۱۲  
با چسبیدن نمی توان از دست دادن را به تأخیر انداخت..... ۲۱۳  
از دست دادن، تنهایی را بیدار می کند..... ۲۱۵  
طلاق از دست دادنی در دناک و طولانی است..... ۲۲۰
- فصل ششم: رفتارهایی که به درک کردن آدم ها کمک می کند..... ۲۲۶**  
تحمل کردن را تمرین کنیم..... ۲۲۷  
گاهی دور شدن به همان اندازه نزدیک شدن دردناک می شود..... ۲۳۰  
تمرین کنیم منتظر نباشیم..... ۲۳۲  
تمرین کنیم تفاوت ها را بپذیریم..... ۲۳۵  
تمرین کنیم فروتن باشیم..... ۲۳۷  
تمرین کنیم که نگران پیشرفت و موفقیت دیگران نباشیم..... ۲۳۹  
تمرین کنیم که منبع هدف مان «عشق» باشد..... ۲۴۱  
تمرین کنیم سکوت کنیم..... ۲۴۳  
تمرین کنیم خلوت داشته باشیم نه اینکه فرار کنیم..... ۲۴۴  
تمرین کنیم حال خودمان را بپرسیم..... ۲۴۵  
تمرین کنیم که سرزنش نکنیم..... ۲۴۶

- تمرین کنیم که اثبات نکنیم..... ۲۴۸  
تمرین کنیم از خودمان فرار نکنیم..... ۲۵۰  
تمرین کنیم مقایسه نکنیم..... ۲۵۲  
تمرین کنیم در رابطه های خونی صبور باشیم و رابطه را قطع نکنیم..... ۲۵۴  
تمرین کنیم که محبت را از کسی بخواهیم که با خودش هم محبت آمیز  
بر خورد می کند..... ۲۵۶  
تمرین کنیم ببخشیم و سخت گیر نباشیم..... ۲۵۸  
تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم..... ۲۵۹  
تمرین کنیم با خودمان و دیگران قهر نکنیم..... ۲۶۲  
تمرین کنیم با آدم هایی که نیستند زندگی نکنیم..... ۲۶۴  
تمرین کنیم بعد از تمام شدن رابطه، تخریب نکنیم..... ۲۶۶  
تمرین کنیم تحت فشار قرار ندهیم..... ۲۶۸  
تمرین کنیم بر توقع نباشیم..... ۲۶۹  
تمرین کنیم نه خودمان را قضاوت کنیم و نه دیگران را..... ۲۷۱  
تمرین کنیم معنایی در زندگی و در دیابیم..... ۲۷۳  
تمرین کنیم در ذهنمان با آدم هادر گیر نشویم..... ۲۷۶  
تمرین کنیم به جهان و حیوان ها مهر بورزیم..... ۲۷۸  
تمرین کنیم که آدم ها را مسئول پر کردن کمبودها پیمان ندانیم..... ۲۷۹  
تمرین کنیم تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم..... ۲۸۱

- فصل هفتم: ما و آدم ها و تمام آن بخش های مشترک انسانی..... ۲۸۴**  
ما آدم ها را بر اساس نوع نگرش مان انتخاب می کنیم..... ۲۸۵  
ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم؛ دیگران هم همینطور..... ۲۸۶  
آدم ها، جزء جهان بیرون از ما هستند..... ۲۹۰  
ما همه ناکاملیم..... ۲۹۲  
ما همه دیکتاتوری درونی داریم..... ۲۹۵  
ما گاهی برای عبور از در دبه کمک یک متخصص نیاز خواهیم داشت..... ۲۹۷  
ما احتیاج داریم نسبت به اثرات دنیای مجازی آگاهی بیشتری داشته باشیم..... ۲۹۹  
ما میل زیادی به تکرار داریم..... ۳۰۱  
ما احتیاج داریم ما میل به بت سازی مبارزه کنیم..... ۳۰۳



- ۳۰۵..... ماهمه نجات یافتگانی فراموشکار هستیم.....  
 ۳۰۷..... هر در ده، ما را از توهم نتوانستن دور ترمی کند.....  
 ۳۰۹..... ما احتیاج داریم رابطه‌ها را تجربه کنیم.....  
 ۳۱۱..... ناامیدی شفا بخش است.....  
 ۳۱۲..... «تمام می‌شود» جمله‌ای که به آن نیاز داریم.....  
 ۳۱۴..... حرکت کردن در ذات ما است؛ پس در مانده رفتار نکنیم.....  
 ۳۱۶..... در هر ناامیدی فرصتی برای تغییر است.....  
 ۳۱۹..... آنهایی که نماندند، بزرگترین استاد‌های ما هستند.....

- فصل هشتم: زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه‌ها است.....**  
 ۳۲۲..... زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه‌ها است.....  
 ۳۲۳..... اکنون.....  
 ۳۲۴..... اکنون همان آینده است.....  
 ۳۲۶..... اکنون بادیدگاهی متفاوت.....  
 ۳۲۷..... آرامش جزئی از اکنون است.....  
 ۳۳۰..... بدن ما فقط در یک زمان می‌تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان.....  
 ۳۳۲..... عادت‌ها اجازه نمی‌دهند در اکنون قرار بگیریم.....  
 ۳۳۴..... گذشته.....  
 ۳۳۴..... راه فراری از آنچه تجربه کرده‌ایم نیست.....  
 ۳۳۶..... تجربه‌های ما، تفسیر ما را از گذشته تغییر خواهد داد.....  
 ۳۳۸..... ما برای تغییر گذشته، بسیار تلاش می‌کنیم.....  
 ۳۳۹..... غرق شدن در گذشته خطرناک است.....  
 ۳۴۰..... با تعریف کردن داستان‌های مختلف، اجازه نمی‌دهیم گذشته تمام شود.....

- فصل نهم: تنهایی.....**  
 ۳۴۴..... تاثیر پذیرش تنهایی بر روابط و بر نگرش ما.....  
 ۳۵۲..... روابط صمیمانه ما سالم‌تر می‌شود.....  
 ۳۵۳..... فاصله ما با دنیای درون روانی‌مان تنظیم می‌شود.....  
 ۳۵۵..... با ترس‌هایمان روبه‌رو می‌شویم.....  
 ۳۵۶..... متوجه می‌شویم همه شبیه به هم حس می‌کنیم.....  
 ۳۵۹..... توضیح چند کلیدواژه.....



## — فصل اول | نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت‌های آن

### نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت‌های آن

در نهایت آرامش، بی توجه به آنچه هستیم و یا آنچه فکر می‌کنیم هستیم، پیش می‌رود.

همیشه همین بوده است، و همین‌گونه هم خواهد بود.

«زندگی» بی تفاوت‌ترین جریانی است که در حال تجربه‌اش هستیم.

بی تفاوت به حال ما و موقعیت ما پیش می‌رود.

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 می‌کند.

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 می‌شود. تا سن بلوغ هم به رشد جسمی و هم به رشد روانی ما کمک می‌کند و پس از آن رشد تنها در بُعد روان



می‌تواند ادامه پیدا کند. البته اگر با این رشد همراه شویم و از تجربه‌ی 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.

هرکدام از ما به نوعی «رابطه‌ای با جریان زندگی داریم و این نوع رابطه سرمنشأ ارتباط‌های ما با خودمان و دیگران است.

برای درک هرچه بیشتر رابطه‌هایمان باید از دل عمیق‌ترین و بعضاً سخت‌ترین واقعیت‌های زندگی گذر کنیم.

پذیرش و فهم حقایقی که در مورد جریان زندگی وجود دارد قطعاً جهان‌بینی ما را نسبت به آدم‌ها و روابطمان تغییر می‌دهد.

در این فصل در مورد واقعیت‌هایی صحبت می‌کنیم که پذیرش آنها می‌تواند روند رشد روانی ما را سرعت بخشد و آگاهی ما را بیشتر کند.

## واقعیت‌هایی در مورد زندگی دنیا مکانی ناامیدکننده برای کودکان است

در دنیای کودک همه چیز شبیه یک آرزو است و هرچه آرزو کند باید برآورده شود. پس منتظر می‌شود تا شخصی آرزویش را برآورده کند. او به معجزه و دست‌های پنهان اعتقاد دارد و از همه‌کس و همه چیز انتظار دارد. کودک می‌نوازد و دنیا باید برقصد. دنیای واقعی هیچ وقت شبیه تصویری که کودک توقع دارد نیست. دنیای واقعی نمی‌رقصد نه به ساز ما نه به ساز خودش. دنیا می‌گذرد؛ هر لحظه و هر ثانیه. دنیا برای لحظه‌ای هم توقف ندارد، بهتر است اگر بیش از بیست سال سن داریم سریع‌تر بزرگسالی‌مان را ببینیم و وارد دنیای واقعی شویم. بهتر است نقش کودک بودن و انتظارهای کودکانه را سریع‌تر کنار بگذاریم، چون این نقش مدت‌ها است که ما را زخمی کرده است و حواسمان نیست.

کودک بودن زمانی که کودک هستیم شبیه یک زره محافظ عمل می‌کند، این زره آرام‌آرام ما را با دنیای واقعی آشنا می‌کند، دنیایی که خیلی دلپذیر و ارضاکننده برای یک کودک نیست، پس وقتی بزرگ‌تر می‌شویم و آماده‌ی دیدن دنیای واقعی، این زره را باید از تن درآوریم. دوران کودکی تمام می‌شود، فرد آماده می‌شود که پا به دنیای بزرگسالان بگذارد و هرچه بیشتر این زره را به تن داشته باشد بیشتر آسیب می‌بیند. زره‌ای که قبل‌ترها به ما کمک می‌کرد تا با دردهایی روبه‌رو شویم و با دنیای واقعی کنار بیاییم حالا خود درد دیگری شده است. زره‌ای تنگ، کوچک و غیرمنطقی که لحظه‌ای نمی‌تواند بدون آسیب به ما در کنارمان باقی بماند.

ماندن در نقش کودک همیشه ما را ناامید می‌کند، آدم‌ها وقتی قرار نیست کنار ما باقی بمانند خیلی سیاه و بد به نظر می‌رسند. خشم‌هایمان به صورت



غیرمنطقی زیادتر می‌شوند (چون در دنیای واقعی اتفاقاتی می‌افتد که کودک نمی‌تواند درکشان 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 دوست‌داشتنی باشند و قرار نیست از هر کس و موقعیتی که شبیه به ما نیست منتفر شویم. در دنیای بزرگسالان سیاه و سفیدی وجود ندارد، هیچ چیز مطلق نیست. همه چیز ممکن است روی دهد و قرار نیست شبیه فیلم‌های قدیمی آدم‌های بد، شکل خاصی داشته باشند. در دنیای واقعی مفاهیم نمی‌تواند مطلق باشند. درست چیست؟ غلط چیست؟ بد چیست؟ خوب چیست؟ در این دنیا باید تلاش کنیم. پای تصمیم‌هایی که گرفته‌ایم بایستیم و هر روز با شگفتی‌هایی که دنیا به ما نشان می‌دهد همراه شویم. در این تلاش‌های پیچیده، احساس زنده-گی در جریان است.

برای یک بزرگسال مدت‌هاست که نجات‌دهنده 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 ساده‌انگارانه 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 می‌دهیم و روزی نابود می‌شود.

از طریق جهان بیرون که می‌دانیم نیرویی است خارج از کنترل ما و غیرقابل پیش‌بینی و این موضوع ما را به شدت می‌ترساند.

و از طریق «روابط ما با دیگران» این رنج شاید بزرگ‌ترین و سخت‌ترین نوع رنج باشد.\*

ما آدم‌های تبدیل کردن دردها به رنج‌هایی چندساله‌ایم.

این جمله که «انسان‌ها رنج می‌دهند و زندگی رنج است» جمله‌ی دقیق و منطبق با واقعیت نیست.

حقیقت این است که ما «درد» را حس می‌کنیم. زندگی می‌تواند «دردآور» باشد اما رنج نتیجه‌ی 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 همه‌ی آدم‌ها با ما خوب باشند و از ما خوششان بیاید و این اتفاق نمی‌افتد و این دردناک است.

ما میل داریم که جوان بمانیم اما این همیشگی نیست.

یا میل داریم که تنها نباشیم ولی اکنون تنهاایم.

در واقع چیزی که میل ما نباشد درد است، چیزی که اکنون می‌خواهیم

ولی دنیا آن‌طور 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 دوباره‌ی زندگی فاصله می‌گیریم و فکر می‌کنیم زندگی چیزی جز رنج کشیدن نیست.

شخصی که رابطه‌اش 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 آشناتر 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 رابطه‌ی به‌زعم خود عاشقانه را پیش می‌برد، خود را در رنجی عمیق قرار می‌دهد چون نمی‌خواهد با این درد روبه‌رو شود که چقدر از صمیمیت 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.

\* تمدن و ملالت‌های آن - فریود  
\* هم‌آفرینی تغییر - جان فردریکسون

## تنهایی بخشی از زندگی است

«تنهایی» شبیه انسانی نامرئی است که در کنار ما و شانه به شانه‌ی ما همراهمان 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 آمده‌ایم.

فرار ما از تنهایی، شبیه فرار از خودمان است. شبیه به این است که می‌خواهیم بخشی از بدنمان را بپذیریم چون دیدن و لمس کردن و حس 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 بیدارکننده 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 به‌عنوان 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 که در کنار ما ایستاده است و مدام می‌خواهیم انکارش کنیم، توجه 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 آرام‌آرام 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 درمی‌یابیم 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 زندگی‌مان «تنهایی‌مان» را دیدیم و طردش نکردیم.

### بدن ما برای همین زندگی طراحی شده است

کم تجربه‌تر که هستیم، فکر می‌کنیم آرزوها و هیجان‌هایمان بال‌هایی نامرئی هستند که به ما کمک می‌کنند پرواز کنیم، که اوج بگیریم و از دردها و ناهمواری‌های زندگی رد شویم. گاهی آرزوهایمان به ما قدرت پرواز می‌دهند و گاهی عاشق شدن‌های یواشکی. کمی که زندگی به پیش می‌رود، انگار برای پرواز به چیزی بیشتر از آرزوها و هیجان‌هایمان نیاز داریم.

ما انتظار داریم کسی باشد، چیزی و یا نیرویی فراتر از ما تا به ما پرواز را بیاموزد، پرواز از فراز دردها و رنج‌ها حقیقت این است که قصه‌ی پرواز، یک قصه‌ی قدیمی شکست‌خورده است.

پرواز هیچ‌گاه برای ما نبوده و نخواهد بود. پرواز داستان پرندگان است. ما آدم‌هایی هستیم که بر روی پاهایمان راه می‌رویم و دنیا را با دست‌هایمان لمس می‌کنیم.

داستان ما، دیدن و حس کردن و لمس کردن است. با همین بدن و همین ذهن ما همه چیز را سریع می‌خواهیم.

به همین علت مشتاق بال‌دار شدن هستیم تا سریع‌تر گذر کنیم.

پرواز از موقعیتی که سخت است. از رابطه‌ای که به بن‌بست رسیده و از دردی که اکنون در زندگی‌مان به‌وجود آمده. ما سریع‌ترین‌ها را اختراع می‌کنیم تا رد شویم و فقط به مقصد برسیم. سریع‌ترین اتومبیل، سریع‌ترین هواپیما، سریع‌ترین اینترنت و سریع‌ترین راه به‌دست 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، آرام‌آرام 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 بی‌نیاز می‌شویم. با بدنی که هنوز زنده

است و اکنونی که در اختیار ماست، گذر خواهیم کرد.

آرام باشیم و صبور، ما برای همین دنیا طراحی شده‌ایم.

به پرواز هیچ نیازی نیست.

## از دست دادن جزیی از جریان زندگی است

از دست دادن فرصت‌ها جز 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 زندگی مان برسیم و تا آن فرصت هم

کارش تمام شود و برود، برود و جزیی از گذشته‌ای شود که قرار نیست مدام

با حسرتی داغ شود.

به هر حال فلسفه‌ی 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 می‌دهیم، پدر و مادرهای ما هم فرصت‌های زیادی را از

دست داده‌اند، 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 واقعیت‌های دنیا را آنگونه که هستند ببینیم.

ما برای هر به دست آوردنی، چیزی را از دست می‌دهیم.

برای به دست آوردن خانه‌ی بزرگ‌تر، احتمالاً باید بیشتر کار کنیم و آزادی

و راحتی گذشته را از دست می‌دهیم.

برای دیدن ازدواج فرزندانمان، بودن آنها را در خانه از دست می‌دهیم.

برای داشتن مویی کوتاه، لذت بافتن مویی بلند را از دست می‌دهیم.

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

رابطه‌ی قبلی و موقعیت قبلی خود را از دست بدهیم.



اینجاست که «از دست دادن‌ها» شبیه راه‌هایی نجات دهنده در زندگی‌مان ظاهر می‌شوند. ما می‌توانیم یا به این راه‌ها اعتماد کنیم و آنچه را که مدت‌ها قبل از دست داده‌ایم رها کنیم و به استقبال تجربه‌های جدیدتر برویم و یا همچنان به «از دست داده‌هایمان» بچسبیم و هر روز بیشتر احساس در ماندگی کنیم.

در نهایت انتخاب با ما است.

### زندگی مملو از ناکامی است

ناکام ماندن ما در به دست آوردن بعضی هدف‌ها، اتفاقی دردناک و اجتناب‌ناپذیر است.

ما نمی‌توانیم در به دست آوردن تمام اهدافمان کامیاب و موفق باشیم.

امتحانی که فکر می‌کردیم قبول می‌شویم اما نشدیم. کودکی که فکر می‌کردیم به دنیا می‌آید اما نیامده است. درسی که فکر می‌کردیم تمام می‌شود اما نشده است. مدرکی که می‌خواستیم، خانه‌ای که در انتظارش بودیم، همسری که می‌خواستیم با او زندگی کنیم اما... ناکام شدن‌ها اضطراب‌زا است، این را همه‌ی ما حس کرده‌ایم و می‌دانیم اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن‌ها بسیار افراطی و کودکانه است. حقیقت این است که «هرکسی در زندگی شخصی‌اش به نوعی ناکامی را حس می‌کند». یکی با از دست دادن سرمایه‌اش، دیگری شاید با نرسیدن به آدم مورد علاقه‌اش.

زندگی پر از ناکامی‌هایی است که موقت هستند و در مقابل، همین زندگی پر از فرصت‌هایی است که هدف‌های دیگری را سر راه ما قرار می‌دهد که آنها هم موقت هستند.

بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای ناکامی‌هایمان هدر ندهیم. چون ناکامی به اندازه‌ی کافی ما را مضطرب می‌کند، اما سال‌ها تلاش برای فرار از احساس دردناک ناکامی‌هایمان، ما را بیشتر و بیشتر مضطرب و خسته خواهد کرد.

جایی باید پرونده‌های 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 قدیمی‌تر. با هر خداحافظی، ما آماده‌ی سلام‌های بعدی می‌شویم.



با هر خداحافظی و قبول اینکه ماجرا تمام شده، ما به شروع دیگری نزدیک می‌شویم.

ما در ابتدای هر هدف جدیدی مضطرب می‌شویم اما این اضطراب هیجان‌انگیز کجا و آن اضطراب فرساینده کجا؟

### زندگی نداشته‌های زیادی دارد

اگر یک‌بار برای «نداشته‌هایمان» سوگواری کنیم حالمان بهتر می‌شود و دیگر هر روز و شب با حسرتی بزرگ به‌جا خالی‌های زندگی‌مان چشم نمی‌دوزیم و سری تکان نمی‌دهیم.

در تمام زندگی‌ها 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 غمگین‌کننده 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 می‌ماند که سال‌ها است قبول نمی‌کند پایش قطع شده است به هر حال یا روزی قبول می‌کند یا همیشه در حسرت پایش باقی می‌ماند. اینکه آدم‌ها کدام گزینه را انتخاب می‌کنند به توانایی درونی آنها برمی‌گردد. آنهایی که با «نداشته»های بزرگی کنار آمده‌اند معمولاً همان‌هایی هستند که در سخت‌ترین تجربه‌ها طاقت آورده‌اند و جلو رفته‌اند.

نداشته‌ها، خودشان به اندازه‌ی کافی دردناک هستند، لازم نیست آنها را به رنج‌هایی سمج تبدیل کنیم. مبارزه‌ی ما با پذیرش نداشته‌هایمان آنها را به رنج‌هایی بسیار عمیق تبدیل می‌کند.

نداشتن پا دردناک است، قبول اینکه پا نداریم بسیار دردناک‌تر است اما کشنده نیست.

هزاران آدم پا ندارند و زندگی می‌کنند، هزاران آدم پدر و مادر ندارند و



زندگی می‌کنند، هزاران آدم طرد شده‌اند و زندگی را ادامه داده‌اند، هزاران آدم شکست خورده‌اند و جلو رفته‌اند.

دردهای نداشته‌هایمان را تبدیل به رنج‌های ماندگار نکنیم. بدون خیلی از نداشته‌ها می‌توانیم زنده بمانیم و زندگی کنیم. تاریخ پُر است از آدم‌هایی که هیچ نداشته‌اند اما تصمیم گرفته‌اند ادامه دهند.

### زندگی بسیار انعطاف پذیر است

بعد از «از دست دادن‌هایمان» فرآیند انطباق‌پذیری ما با شرایط جدید شروع می‌شود. «انطباق‌پذیری» فرآیند عجیبی است. دردآور اما کمک‌کننده است. ما کم‌کم عادت می‌کنیم که زخم‌ها را ببینیم و حرکت کنیم. آدم‌ها را از دست بدهیم و حرکت کنیم.

ما عادت می‌کنیم که برای حرکت به جلو راهی پیدا کنیم و این زمانی اتفاق می‌افتد 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 واقعیت‌های 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 هرچه که است و هر اسمی که دارد ما را برای انطباق‌پذیری با شرایط جدید آماده می‌کند. به همین علت است که حتی در سخت‌ترین و آشوبناک‌ترین شرایط هم زندگی جریان دارد.

زندگی جریان دارد؛ چون انطباق پیدا می‌کند و راه دیگری برای بقا می‌یابد. برای اینکه منطبق شویم باید واقعیت شرایط را بپذیریم و برای اینکه واقعیت را درک کنیم باید تمرین «پذیرش» کنیم.

چقدر گاهی از دست دادن‌ها را لازم داریم. درست و به موقع می‌آیند و در گوشمان زمزمه می‌کنند: دل‌کندن را تمرین کن.



## در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود اما نه بی تفاوت

زندگی قانون‌های خودش را دارد و قطعاً همه‌ی ما به‌نوعی با بزرگی و قدرت جریان زندگی روبه‌رو شده‌ایم.

قطعاً همه‌ی ما به‌نوعی ترس را تجربه کرده‌ایم خصوصاً در شرایطی که نمی‌توانیم موقعیت را پیش‌بینی کنیم اما همیشه یادتان باشد که ما برای همین زندگی طراحی شده‌ایم. زندگی‌ای که غیرقابل پیش‌بینی است و یکی از بزرگ‌ترین و بهترین و در عین حال ناخوشایندترین ویژگی‌هایش «ناپایداری» آن است.

ما برای زندگی‌ای تکامل پیدا کرده‌ایم که «ناپایدار» است. شاید با اهمیت‌ترین بخش همین است که گاهی با از دست‌دادن‌هایی مواجه می‌شویم که اصلاً آماده نیستیم. گاهی چنان روبه‌روی مرگ قرار می‌گیریم که یادمان می‌رود برای چه چیزهایی نگران بوده‌ایم. چه چیزهای به‌ظاهر بااهمیتی.

با اهمیت به این علت که ما را با توهمی قدیمی روبه‌رو می‌کند؛ اینکه همه‌چیز در کنترل ما قرار دارد.

هیچ‌چیز در کنترل ما نیست و این مهم‌ترین درسی است که می‌توان از چنین شرایطی آموخت. این درس حتی به رابطه‌های ما هم کمک می‌کند، اینکه بدانیم هر چه بیشتر بخواهیم کنترل کنیم، بیشتر دور خواهیم شد. دور از ارتباط قلبی با آدم‌ها و دور از حس کردن زندگی همان‌طور که است نه آن‌طور که ما می‌خواهیم تفسیرش کنیم.

گاهی باید دل سپرد به هرآنچه در کنترل ما نیست و هشیار بود، هشیار به این حقیقت که زندگی ناپایدار است؛ هم در دردها و هم در خوشی‌ها. هم در اضطراب‌ها و هم در آرامش‌های کوتاهش. زندگی ناپایدار است و همیشه

همه چیز تمام خواهد شد و ما در میان موقت‌ها قرار است اعتماد کنیم؛ اعتماد به بدنمان و اعتماد به هشیاریمان.

با جریانی که کنترل نمی‌شود 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 بحران‌ها به ما کمک خواهد کرد.

در بحران‌ها سعی کنید با افرادی که دوستشان دارید معاشرت کنید و با «گروه» از بحران رد شوید. آغوش را فراموش نکنید و هیچ‌گاه با زندگی قهر نکنید، چون هر آنچه اتفاق می‌افتد ما را به خودمان و حقیقت‌های زندگی نزدیک‌تر می‌کند و هر رویارویی با حقیقت با تمام تلخی‌اش، مفید است و ما را با بخش‌هایی از زندگی‌مان مواجه می‌کند که احتیاج به تغییر و بازنگری دارد.



## مکث

تسلیمم در برابر هر آنچه در توان من نیست  
و هر آنچه به ذات در توان تو هست.

تسلیمم در برابر قدرتی که در من نیست برای تغییر «بعضی» اتفاق‌ها و تسلیمم در برابر  
قدرتی که در تو هست برای تغییر «بسیاری» از موقعیت‌ها.  
ما هر دو صبوریم؛

من صبور در برابر درس‌هایی که می‌دهی  
و تو صبور در برابر خشم‌ها و خستگی‌هایم.

ما هر دو می‌دانیم که قرار است چه بشود؛  
من قرار است دل بدهم و دوام بیاورم  
و تو قرار است ادامه دهی و منتظر دیدن و فهمیدن من نشوی.

ما هر دو ادامه می‌دهیم؛

من تا زمانی که تو اجازه می‌دهی

و تو تا زمانی که خودت می‌خواهی.

تسلیمم در برابر تویی که قدیمی‌ترین، پیرترین و باتجربه‌ترین جریان دنیایی.

تسلیمم در برابر تویی که از هزاران سال قبل جریان داشته‌ای و تا هزاران سال بعد هم  
جریان خواهی داشت.

تسلیمم، تسلیم توای زندگی

از هر سمت که می‌روم با تو برخورد می‌کنم.

در هر اتفاقی که قرار می‌گیریم تو را می‌بینیم.

هر رابطه‌ای که شروع می‌شود، هر رابطه‌ای که تمام می‌شود، تو آنجایی! در امتداد  
تمام اتفاقات و تجربیات.

هر لحظه، حادثه‌ای است که تو را به یاد من می‌آورد.

از هر سمت که می‌روم با تو برخورد می‌کنم.

این عجیب‌ترین و باشکوه‌ترین برخورد دنیا است.