



۹	دیباچه
۲۷	بخش اول: داده‌های زندگی
۲۹	یک: همه چیز تغییر می‌کند و پایان می‌پذیرد
۳۱	چگونه اجتناب می‌کنیم یا می‌پذیریم
۳۳	جاذبه یا دافعه
۳۸	پیرتر شدن : تصویری در حال تغییر در آینه
۴۰	چه عاملی سبب می‌شود چنین کنترل‌کننده باشیم
۴۷	هیچ چیز جدا نیست
۴۹	تمرینی با دو دست
۵۱	مرگ و تجدید حیات
۵۷	دو: اوضاع همیشه مطابق نقشه پیش نمی‌رود
۶۲	طرح طبیعت

۶۸	فراخوان ما
۷۲	زندگی عظیم تر ما
۷۶	همه چیز در عشق به تعادل می‌رسد
۷۹	سه: زندگی همیشه عادلانه نیست
۸۱	انتقام یا سازش؟
۸۷	چرا بی‌گناهان رنج می‌برند؟
۸۹	هنر اهلی کردن ایگو
۹۲	تعهدات فراتر از ایگو
۹۵	پاسخ اندیشمندان به بی‌عدالتی
۹۹	چهار: رنج، قسمتی از زندگی است
۱۰۵	آیا ما قربانی هستیم؟
۱۰۹	آری به رنجی که طبیعت برای مان به ارمغان می‌آورد
۱۱۲	همدلی با رنج دیگران
۱۱۸	وقتی دلداری دادن کارساز نیست
۱۲۰	عدم پوچی در آفرینش
۱۲۷	پنج: مردم همیشه با محبت و وفادار نیستند
۱۳۱	تأثیر مادام‌العمر کودکی
۱۳۶	مراقبت از خود وقتی با دیگران صادق هستیم
۱۴۰	موهبت‌های ارتباط بین افراد بالغ
۱۴۵	فهرستی از حدودمرزها در روابط ما
۱۵۱	عشق بدون ایگو
۱۵۵	شش: فرار از داده‌ها

۱۵۶	مذهب به منزله پناهگاه
۱۶۲	مذهب و پناهگاه طبیعت
۱۶۶	سه پناهگاه
۱۶۹	جنون یا هوشمندی؟
۱۷۲	اندیشیدن به سبک خرافات
۱۷۴	پناهگاه‌های پنهانی
۱۷۶	امنیت در بی‌پناهی
۱۷۹	خرد درون ما
۱۸۱	بخش دوم: آری بی‌قید و شرط به هستی مشروط‌مان
۱۸۳	هفت: چگونه آری شویم
۱۸۸	عشق‌ورزی - مهربانی
۱۹۵	تمرین تانگ‌لن
۱۹۹	چیزی بیرون از ما نیست
۲۰۱	طبیعت آری گفتن را تمرین می‌کند
۲۰۷	هشت: آری به احساسات
۲۰۹	هدایایی که طبیعت به ما می‌دهد
۲۱۳	احساس امن چگونه پدید می‌آید
۲۱۷	عشق به ما آزادی می‌دهد
۲۲۰	ترس چگونه ما را عقب نگه می‌دارد
۲۲۵	طول عمر یک احساس
۲۲۹	چگونه احساسات دیگران را درک می‌کنیم؟
۲۳۱	پیروی از احساسات‌مان

۲۳۵	احساسات چه چیزی نیستند
۲۴۰	احساسات سه‌بعدی هستند
۲۴۳	نه: آری به کسی که هستم
۲۴۵	از منظر روان‌شناسی
۲۴۷	از منظر معنوی
۲۵۰	از منظر عرفانی
۲۵۳	خود یا بی‌خود؟
۲۵۶	مفهوم پایداری از خودم
۲۷۱	سخن آخر

واقعیت‌های بسیاری در زندگی ما هست که ما هیچ کنترلی روی آن‌ها نداریم. ما در طول زندگی خود درمی‌یابیم که واقعیت، از سر فرود آوردن در برابر دستورات ما امتناع می‌ورزد. گاهی نیرویی دیگر، با حسی از شوخ طبعی و معمولاً با نقشه‌های متفاوت وارد بازی می‌شود و هرگاه می‌خواهیم مسئولیت بیشتری بر عهده بگیریم، ما را وادار به رها کردن می‌کند و هرگاه می‌خواهیم رها کنیم، ما را به تقبل مسئولیت وادار می‌کند. زندگی‌های ما - همه زندگی‌های ما - شامل تغییرات غیرمنتظره، پایان‌های ناخواسته و انواع چالش‌های گیج‌کننده هستند. راینهولد نیبر، خداشناس پروتستان آمریکایی، نیایشی را ابداع کرد که به پایه و اساس جنبش شفا تبدیل شده است: «خداوند آرامشی به من اعطا کرد تا بتوانم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم، به من شهادتی داد تا بتوانم هر آنچه را می‌توانم، تغییر دهم و شناخت و معرفت لازم برای درک تفاوت این دو را کسب نمایم.» این آرزوی هوشمندانه‌ای است، اما چه واقعیت‌هایی را نمی‌توانیم تغییر دهیم؟ آیا برای هر یک از ما منحصر به فرد هستند، یا شرایطی هستند که همه ما باید به منظور یافتن آرامش در زندگی‌مان نسبت به آن‌ها آگاهی و پذیرش داشته باشیم؟

دیاچه

من به عنوان روان‌درمانگری که با مراجعان کار می‌کنم - و در زندگی شخصی خودم - مشابه این پرسش‌ها را دیده‌ام و همواره با این کشمکش‌ها مواجه شده‌ام. ما با پنج واقعیت اجتناب‌ناپذیر مواجه هستیم، پنج حقیقت تغییرناپذیر که بارها و بارها در زندگی ما تجلی می‌یابند:

۱... همه چیز تغییر می‌کند و پایان می‌پذیرد.

۲... اوضاع همیشه مطابق نقشه پیش نمی‌رود.

۳... زندگی همیشه عادلانه نیست.

۴... رنج، قسمتی از زندگی است.

۵... مردم همیشه با محبت و وفادار نیستند.

این‌ها چالش‌های اصلی زندگی ما هستند، ولی ما اغلب آن‌ها را انکار می‌کنیم. ما طوری رفتار می‌کنیم، گویی این واقعیت‌ها همیشه وجود ندارند و در مورد همه ما صدق نمی‌کنند، اما وقتی این پنج حقیقت اصلی را انکار و در مقابل واقعیت مقاومت می‌کنیم، زندگی ما به زنجیره‌های بی‌پایانی از ناامیدی، یأس و تأسف بدل می‌شود.

در این کتاب، ایده‌ای نسبتاً بنیادی را مبنی بر اینکه این پنج داده، آن‌طور که به نظر می‌رسد، بد نیستند مطرح می‌کنم. در حقیقت، ترس و مبارزه ما با آن‌ها، منشأ حقیقی مشکلاتمان را تشکیل می‌دهد. وقتی بیاموزیم که این حقایق واقعی را بپذیریم، در می‌یابیم که آن‌ها دقیقاً همان چیزی هستند که برای به‌دست آوردن شجاعت، شفقت و دانایی و به‌طور خلاصه، یافتن خوشبختی حقیقی نیاز داریم.

داده، از حقایق زندگی است که ما در برابر آن هیچ قدرتی نداریم.

چیزی که نمی‌توانیم تغییر دهیم، چیزی که در ذات پدیده‌ها نهفته است. از یک نقطه‌نظر، واقعیت‌های بسیاری وجود دارند. علاوه بر پنج داده ناراحت‌کننده فوق‌الذکر، با داده‌های دلپذیری نیز مواجه می‌شویم: گاهی سعادت را تجربه می‌کنیم، گاهی بیش از حد امیدوار می‌شویم، موهبت‌های درونی منحصر به فردی را کشف می‌کنیم، برای مسائل راهی پیدا می‌کنیم، شانس سر راهمان قرار می‌گیرد و معجزات شفا رخ می‌دهد. همچنین، برخی از داده‌ها فقط به فردیت ما مربوط می‌شوند: همچون فرم بدن و شخصیت، استعدادهای منحصر به فرد روان‌شناختی و معنوی یا محدودیت‌ها، خلق و خوی، ساختار ژنتیکی، بهره‌هوشی، سبک زندگی متعارف یا نامتعارف، درون‌گرا یا برون‌گرا بودن ما و غیره.

در حقیقت در هر کاری که انجام می‌دهیم و هر جایی که وارد می‌شویم، واقعیت‌هایی وجود دارد. واقعیت داشتن یک شغل این است که ممکن است ارتقاء پیدا کنیم یا اخراج شویم و همچنین احتمالات بسیاری که ممکن است مابین این دو حالت اتفاق بیفتد. واقعیت یک رابطه این است که ممکن است یک عمر دوام بیاورد یا با تماس تلفنی بعدی خاتمه پیدا کند.

من دریافته‌ام هر آنچه با ایگوی پرمدعای ما مقابله می‌کند، منبع قدرتمندی از تغییر و تحول درونی است. آن پنج حقیقت ساده زندگی، ایگوی قدرتمندی را که اصرار دارد بر زندگی ما احاطه کامل داشته باشد، به مبارزه می‌طلبد و مرعوب می‌کند. زندگی به شیوه خود بر ما اتفاق می‌افتد، مهم نیست چقدر به آن اعتراض کنیم یا از آن طفره برویم. تاکنون کسی نتوانسته است از واقعیت‌های قطعی زندگی بگریزد. اگر قادر به تحمل

آن‌ها نباشیم، با جنگیدن در یک بازی بازنده، استرس را نیز به زندگی خود می‌افزاییم.

در این کتاب شرح خواهیم داد چرا لازم نیست در مواجهه با داده‌های زندگی مان احساس یأس و ناامیدی کنیم. ما می‌توانیم بیاموزیم زندگی را با شرایطی که دارد، بپذیریم. حتی می‌توانیم این شرایط را رضایت‌بخش بدانیم. لازم نیست مشت‌های مان را به‌سوی آسمان گره کنیم. لازم نیست خواستار یک استثناء باشیم یا به ساختار باوری پناه ببریم که سختی‌های داده‌ها را با وعده دادن بهشتی عاری از آن‌ها تسکین می‌دهد. می‌توانیم با آری گفتن به زندگی به همان‌گونه که هست، زندگی معقول و درستی برای خود بسازیم. در واقع مسیر ما این است: «هر آنچه هست».

داستان روشنگری بودا^۱، نشان می‌دهد که داده‌های زندگی، مبنای رشد و تحول ما هستند. بودا، با نام سیدارتا گوتما^۲، شاهزاده‌ای هندی دیده به جهان گشود. پدرش سعی کرد از او در مقابل رنج یا ناراحتی محافظت کند. پادشاه زندگی توأم با کمال مطلق را برای سیدارتا فراهم کرده بود، او هر وضعیت رضایت‌بخش ممکن را برای او فراهم کرده بود و او را از تمام ناملایمات دور نگه داشته بود، اما روزی شاهزاده جوان خواست ببیند آن سوی دیوارهای قصر چیست. وقتی از قصر خارج شد، برای نخستین بار با شرایط زندگی طبیعی یعنی بیماری، پیری و مرگ مواجه شد. این تصاویر او را عمیقاً تحت‌تأثیر قرار داد و وارد سفری معنوی کرد که در نهایت باعث روشنگری او شد. تحول افسانه‌ای او با مواجهه وی با قوانین زندگی توأم با کنجکاوی و شجاعت آغاز شد.

۱. Buddha: مؤسس مذهب و تفکر فلسفی بودایی است. بودا بین قرون چهارم و ششم قبل از میلاد در شمال هند می‌زیسته است. واژه بودا یعنی بیدار شده یا به عبارت دیگر، کسی که به روشنی رسیده است. م

2. Siddhartha Gautama

از زمان‌های قدیم، این پنج داده باعث سرگشتگی و اندوه بشریت شده است. ادیان، پاسخ‌هایی برای چنین اسراری دارند. در سراسر این کتاب، به آموزه‌هایی از آیین بودا و سایر مذاهب جهان اشاره خواهیم کرد. آیین‌های معنوی، منابع، الگوها و بینش‌های ارزشمندی در اختیارمان قرار می‌دهند تا به نحوی آزادانه و به دور از قضاوت ناعادلانه با واقعیت‌های زندگی مواجه شویم. من اتکای عمیقی بر آیین بودا دارم، چون این آیین معنوی بر اهمیت بینش ذهنی و مواجهه با واقعیت‌های زندگی تأکید دارد تا هر چه بیشتر به کسی که باید باشیم، تبدیل شویم.

آری بی‌قید و شرط

هر یک از داده‌ها یا شرایط هستی، پرسشی درباره سرنوشت ما مطرح می‌کند. آیا به اینجا آمده‌ایم تا راه خود را در پیش بگیریم یا با جریان حیات به رقص درآییم؟ آیا به اینجا آمده‌ایم تا اطمینان حاصل کنیم همه چیز مطابق نقشه‌های ما پیش می‌رود یا اینکه باید به شگفتی‌ها و هم‌زمانی‌هایی که ما را به چشم‌اندازهای جدید سوق می‌دهند، اعتماد کنیم؟ آیا به اینجا آمده‌ایم تا اطمینان حاصل کنیم که تعامل منصفانه‌ای داریم یا به اینجا آمده‌ایم تا درستکار و دوست‌داشتنی به نظر برسیم؟ آیا به اینجا آمده‌ایم تا از رنج اجتناب ورزیم یا با آن کنار بیاییم، از طریق آن رشد کنیم و یاد بگیریم که از طریق آن انسانی با شفقت و دلسوز باشیم؟ آیا اینجا هستیم تا همگان ما را وفادارانه دوست بدارند یا با تمام توان مان عشق بورزیم؟
فردریش نیچه^۱ از عشق به سرنوشت سخن می‌گفت، از فضیلت

.....
1. Friedrich Nietzsche

دوست داشتن سرنوشت خود. برخی از ما تحمل اضطراب برخاسته از شرایط هستی‌مان را دشوار قلمداد می‌کنیم؛ ما در مقابل موقعیت بشری خود می‌ایستیم. کارل یونگ^۱، شیوه مدیریت واقعیت‌ها و هماهنگ ساختن آن‌ها با سرنوشت‌مان را به واضح‌ترین شکل بیان کرده است: «واقعیت‌ها را می‌توان با یک آری بی‌قیدوشرط پذیرفت، پذیرفتن شرایط هستی... پذیرفتن فطرت خود من به همان‌گونه که اتفاق افتاده است، بدون اعتراض‌های شخصی.» این آری، به معنای تمایل به پذیرش قطعی و بی‌چون‌وچرای حقیقت است. چنین آری‌ای ما را انعطاف‌پذیر و با جهان در حال تغییر هماهنگ می‌سازد و دیدگان ما را بر هر آنچه زندگی به‌سوی‌مان می‌آورد، می‌گشاید. چنین آری‌ای، نه تسلیمی خویشتن‌دارانه به وضعیت موجود، بلکه تسلیمی شجاعانه است؛ نوعی روشنگری نسبت به واقعیت. وقتی به واقعیت بیش از امیدها و آرزوهای‌مان اعتماد می‌کنیم، آری ما تبدیل می‌شود به درپچه‌ای به‌سوی شگفتی‌های معنوی. در این کتاب، شرح خواهم داد که چگونه غنای معنوی نهفته در بطن چالش‌برانگیزترین تجربیات‌مان را کشف کنیم. آری، یار شجاع آرامش است؛ خیر، شریک بزدل اضطراب. ما به‌واسطه آری گفتن و مواجهه با واقعیت‌ها از طریق آگاهی کمک می‌گیریم - به عبارتی از طریق توجه شجاعانه و صبورانه به لحظه حال. به‌علاوه از حمایت طبیعت برخوردار می‌شویم، از روان‌شناسی، آیین‌های مذهبی و فرایض معنوی. این‌ها منابع و ابزاری هستند که در صفحات آتی شرح داده خواهند شد.

.....
۱. Carl Gustav Jung: (۱۸۷۵-۱۹۶۱) روان‌پزشک و فیلسوف بزرگ سوئیسی که به‌خاطر فعالیت‌هایش در روان‌شناسی و ارائه نظر پاتنش تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف است. یونگ را در کنار زیگموند فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روان‌کاوی قلمداد می‌کنند. به تعبیر «فریدا فوردهام» پژوهشگر آثار یونگ: «هرچه فروید ناگفته گذاشته، یونگ تکمیل کرده است.» از او به‌عنوان پدر روان‌شناسی نوین یاد کرده و او را در زمره بزرگ‌ترین افراد بشر در گذشته و حال می‌دانند. م

هملت^۱ از هزار شوک طبیعی سخن می گوید که بشر در معرض آن قرار دارد، تعریفی شاعرانه از واقعیت های زندگی. وقتی چیزی برای ما رخ می دهد که با ضربه دردناک شرایط غیرقابل تغییر زندگی همراه می شود، می توانیم بپرسیم: «در اینجا چه چیزی می توانم بیاموزم؟ این موضوع به من چه کمکی می کند؟» می توانیم بیاموزیم که به واقعیت های زندگی اعتماد کنیم و آن ها را به مثابه ظرفیت تغییر یا تحول قلمداد کنیم. می توانیم اطمینان داشته باشیم که قوانین حیات تا حدی به ما کمک می کنند به سرنوشت خود دست پیدا کنیم.

آری بی قید و شرط، با اعتماد ضمنی به مفید بودن داده ها برای رشد ما، دیدگاه مبتنی بر ترس نسبت به زندگی را محو می کند. آری گفتن به واقعیت - به چیزهایی که نمی توانیم تغییر بدهیم - مثل این است که تصمیم بگیریم برگردیم و در مسیری که اسب حرکت می کند، روی زین بنشینیم. این گونه نشستن آگاهانه است، به معنای احترام گذاشتن به اینجا و اکنون بدون تن دادن به افکار انحرافی برخاسته از ترس یا آرزوست. ذهن آگاهی، یعنی آری بی قید و شرط به هر آنچه هست و هر گونه که هست. به این ترتیب بدون اعتراض یا سرزنش، با مسائل زندگی اینجا و اکنون مواجه می شویم. این چنین آری ای، بی قید و شرط است، چون از شرط گذاری به واسطه ایگوی عصبی در قالب ترس، آرزو، سلطه، قضاوت، شکایت و یا توقع رها است. وقتی آگاه باشیم، با هر لحظه، با پذیرش، کنجکاوی و مهربانی مواجه می شویم. ذهن آگاهی حالتی از بودن، در عین حال نوعی تمرین معنوی روزانه و شکلی از مراقبه است.

.....
 ۱. Hamlet: نمایشنامه ای تراژیک اثر ویلیام شکسپیر.