

## فهرست تفصیله 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	.....	درد و رنج 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 انعطاف‌پذیر است
۴۴	.....	در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود اما نه 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

- فصل سوم: احساس‌ها**..... ۷۲
- احساس‌ها و راه‌های فرار از درد..... ۷۳
- توقع نداشته باشیم که عشق جزیانی همیشگی باشد..... ۷۳
- آلوده نرفت و خشم آدم‌ها نشویم..... ۷۶
- به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم..... ۷۹
- در اندوه، جهان سنگین می‌شود..... ۸۰
- حسادت می‌تواند نوعی از خشم باشد..... ۸۲
- ترس‌هایی که هم سن خودمان نیستند..... ۸۴
- ترس می‌تواند شور و شوق را بگیرد..... ۸۶
- شادی می‌تواند ترسناک باشد..... ۸۸
- راه‌های فرار..... ۹۰
- فرار از درد با انتخاب دردی دیگر..... ۹۰
- فرار از درد با انکار و سرزنش..... ۹۲
- فرار از اضطراب..... ۹۴
- فرار از درد با رویاپردازی..... ۹۶
- فصل چهارم: تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می‌کند**..... ۱۰۰
- وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می‌کنیم..... ۱۰۱
- وقتی بودن در رابطه‌های متفاوت تنهایی درونی ما را کم نمی‌کند..... ۱۰۳
- وقتی هر در کنار هم بودن، صمیمیت نیست..... ۱۰۵
- وقتی هر فرد بخشی از خودش را پنهان می‌کند..... ۱۰۷
- وقتی به تردید مبتلا می‌شویم..... ۱۰۹
- وقتی فکر می‌کنیم با حذف خود، رابطه صمیمی‌تر می‌شود..... ۱۱۳
- وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار می‌کنیم..... ۱۱۶
- وقتی ابهام‌آمیز رفتار می‌کنیم..... ۱۱۸
- وقتی با در ماندگی رفتار می‌کنیم..... ۱۲۱
- وقتی درباره عشق، رویاپردازی می‌کنیم..... ۱۲۳
- وقتی نامهربان می‌شویم..... ۱۲۷
- وقتی سعی می‌کنیم بی‌نقص به نظر برسیم..... ۱۲۹
- وقتی می‌خواهیم همه چیز در کنترل ما باشد..... ۱۳۱

- وقتی خشم زیاد ما، آدم‌ها را از ما دور می‌کند..... ۱۳۲
- وقتی به جای تمرکز بر رابطه خود، برای رابطه پدر و مادر خود تلاش می‌کنیم..... ۱۳۴
- وقتی فکر می‌کنیم دیگران می‌خواهند ما را طرد کنند..... ۱۳۶
- وقتی فکر می‌کنیم هر آنچه در مورد دیگری می‌گوییم درست است..... ۱۳۸
- وقتی فکر می‌کنیم چون در ذهن ما است، پس درست است..... ۱۴۰
- وقتی همیشه در پدر و مادرهای واقعی مان به دنبال پدر و مادر دلخواهمان هستیم..... ۱۴۲
- وقتی با بی‌تفاوتی رفتار می‌کنیم..... ۱۴۴
- وقتی در ای کاش‌ها و حسرت‌ها غرق می‌شویم..... ۱۴۷
- وقتی مظلومانه رفتار می‌کنیم..... ۱۵۰
- وقتی اجازه فاصله گرفتن نمی‌دهیم..... ۱۵۲
- وقتی از خلوت‌ها فرار می‌کنیم..... ۱۵۴
- وقتی تلاش مساوی نیست..... ۱۵۶
- وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد..... ۱۵۸
- وقتی به دنبال خشم در هر تمام شدنی هستیم..... ۱۶۰
- وقتی سریع وارد رابطه جنسی می‌شویم..... ۱۶۲
- وقتی خودمان را سرزنش می‌کنیم..... ۱۶۴
- وقتی در رابطه با شخصی هستیم که در رابطه دیگری هم هست..... ۱۶۶
- وقتی دنیا را به دو دسته تقسیم می‌کنیم..... ۱۶۸
- وقتی در آدم‌ها احساس تنهایی را بر می‌انگیزیم..... ۱۷۲
- وقتی به عشق در نگاه اول زیادی ایمان داریم..... ۱۷۴
- وقتی صادق نیستیم..... ۱۷۶
- فصل پنجم: رابطه می‌تواند بستر چه اتفاق‌هایی باشد؟**..... ۱۸۰
- در تمام رابطه‌ها می‌تواند وسوسه‌ای برای تجربه شخصی دیگر و رابطه‌ای دیگر وجود داشته باشد..... ۱۸۷
- در رابطه‌ها ترس و صمیمیت با هم به وجود می‌آیند..... ۱۸۹
- رابطه می‌تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد..... ۱۹۱
- گاهی دوست داشتن‌ها، در رفتارها از نظر پنهان می‌ماند..... ۱۹۲
- گاهی یادمان می‌رود که هر دو مسئول رسیدگی به رابطه هستیم..... ۱۹۴
- گاهی در رابطه‌ها دیوار احساسی ایجاد می‌شود..... ۱۹۶

- و گاهی در بستر یک رابطه با ناکامی، از دست دادن و خداحافظی‌ها روبه‌رو می‌شویم: یک رویارویی سخت..... ۱۹۸
- ناکام ماندن در به دست آوردن..... ۱۹۸
- ناکامی در گفت‌وگو..... ۲۰۰
- ناکامی کمک‌می‌کند تغییر مسیر دهیم..... ۲۰۲
- خداحافظی..... ۲۰۴
- خداحافظی آمادگی می‌خواهد..... ۲۰۴
- ما برای خداحافظی احتیاج به زمان داریم..... ۲۰۵
- ما ناگهان خداحافظی نمی‌کنیم..... ۲۰۶
- حرف‌های ناگفته می‌تواند خداحافظی را شروع کند..... ۲۰۷
- خداحافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد..... ۲۰۸
- در رابطه‌های راه دور احتمال خداحافظی بیشتر است..... ۲۰۹
- از دست دادن..... ۲۱۱
- از دست دادن یک واقعیت است..... ۲۱۱
- ما همیشه در معرض از دست دادن هستیم..... ۲۱۲
- با جسیشن نمی‌توان از دست دادن را به تأخیر انداخت..... ۲۱۳
- از دست دادن، تنهایی را بیدار می‌کند..... ۲۱۵
- طلاق از دست‌دانی دردناک و طولانی است..... ۲۲۰

- فصل ششم: رفتارهایی که به درک کردن آدم‌ها کمک می‌کند..... ۲۲۶**
- تحمل کردن را تمرین کنیم..... ۲۲۷
- گاهی دور شدن به همان اندازه نزدیک شدن دردناک می‌شود..... ۲۳۰
- تمرین کنیم منتظر نباشیم..... ۲۳۲
- تمرین کنیم تفاوت‌ها را بپذیریم..... ۲۳۵
- تمرین کنیم فروتن باشیم..... ۲۳۷
- تمرین کنیم که نگران بی‌شرف و موفقیت دیگران نباشیم..... ۲۳۹
- تمرین کنیم که منبع هدفمان «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 رابطه‌های خونی صبور باشیم و رابطه را قطع نکنیم..... ۲۵۴
- تمرین کنیم که محبت را از کسی بخواهیم که با خودش هم محبت‌آمیز برخورد می‌کند..... ۲۵۶
- تمرین کنیم ببخشیم و سخت‌گیر نباشیم..... ۲۵۸
- تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم..... ۲۵۹
- تمرین کنیم با خودمان و دیگران قهر نکنیم..... ۲۶۲
- تمرین کنیم با آدم‌هایی که نیستند زندگی نکنیم..... ۲۶۴
- تمرین کنیم بعد از تمام شدن رابطه، تخریب نکنیم..... ۲۶۶
- تمرین کنیم تحت فشار قرار ندهیم..... ۲۶۸
- تمرین کنیم پرتوقع نباشیم..... ۲۶۹
- تمرین کنیم نه خودمان را قضاوت کنیم و نه دیگران را..... ۲۷۱
- تمرین کنیم معنایی در زندگی و درد بیابیم..... ۲۷۳
- تمرین کنیم در ذهنمان با آدم‌ها درگیر نشویم..... ۲۷۶
- تمرین کنیم به جهان و حیوان‌ها مهر بورزیم..... ۲۷۸
- تمرین کنیم که آدم‌ها را مسئول پر کردن کمبودهایمان ندانیم..... ۲۷۹
- تمرین کنیم تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم..... ۲۸۱

- فصل هفتم: ما و آدم‌ها و تمام آن بخش‌های مشترک انسانی..... ۲۸۴**
- ما آدم‌ها را بر اساس نوع نگرشمان انتخاب می‌کنیم..... ۲۸۵
- ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم؛ دیگران هم همینطور..... ۲۸۶
- آدم‌ها، جزء جهان بیرون از ما هستند..... ۲۹۰
- ما همه ناکاملیم..... ۲۹۲
- ما همه دیکتاتوری درونی داریم..... ۲۹۵
- ما گاهی برای عبور از دردها به 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 با میل به بت‌سازی مبارزه کنیم..... ۳۰۳

- ۳۰۵..... ما همه نجات یافتگانی فراموشکار هستیم.....
- ۳۰۷..... هر درد، ما را از توهم نتوانستن دور تر می کند.....
- ۳۰۹..... ما احتیاج داریم رابطه‌ها را تجربه کنیم.....
- ۳۱۱..... ناامیدی شفافبخش است.....
- ۳۱۲..... «تمام می شود» 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.....
- ۳۲۴..... اکنون بادی‌گاهی متفاوت.....
- ۳۲۶..... آرامش جزئی از اکنون است.....
- ۳۲۷..... بدن ما فقط در یک زمان می تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان.....
- ۳۳۰..... عادت‌ها اجازه نمی دهند در اکنون قرار بگیریم.....
- ۳۳۲..... گذشته.....
- ۳۳۴..... راه فراری از آنچه تجربه کرده ایم نیست.....
- ۳۳۴..... تجربه‌های ما، تفسیر ما را از گذشته تغییر خواهد داد.....
- ۳۳۶..... ما برای تغییر گذشته، بسیار تلاش می کنیم.....
- ۳۳۸..... غرق شدن در گذشته خطرناک است.....
- ۳۳۹..... با تعریف کردن داستان‌های مختلف، اجازه نمی دهیم گذشته تمام شود.....
- ۳۴۰.....

### فصل نهم: تنهایی.....

- ۳۴۴..... تاثیر پذیرش تنهایی بر روابط و بر نگرش ما.....
- ۳۵۲..... روابط صمیمانه ما سالم تر می شود.....
- ۳۵۲..... فاصله ما با دنیای درون روانی مان تنظیم می شود.....
- ۳۵۳..... با ترس هایمان روبه رو می شویم.....
- ۳۵۵..... متوجه می شویم همه شبیه به هم حس می کنیم.....
- ۳۵۶..... توضیح چند کلیدواژه.....
- ۳۵۹.....

زمان بی کرانه را  
تو با شمار عمر ما مسنج  
به پای او دمی ست این درنگ درد ورنج  
به سان رود  
که در نشیب دره سر به سنگ می زندرونده باش  
امید هیچ معجزی ز مرده نیست  
زنده باش

«هوشنگ ابتهاج»

شاید زندگی پیدا کردن بخش‌هایی از خودمان در تکه‌تکه‌هایی از یک کُل  
منسجم است.

پیدا کردنی که به اندازه یک عمر طول می‌کشد.  
و تکه‌هایی که همه‌جا حضور دارند و فقط کافی است ما در مسیرشان  
قرار بگیریم، آن وقت اگر هشیار باشیم، شاید بخش‌هایی از خودمان را  
بینیم. بخش‌هایی از خودمان را در رابطه‌ها و در آدم‌هایی که تجربه  
می‌کنیم، در موقعیت‌هایی که قرار می‌گیریم، در فیلم‌هایی که می‌بینیم،  
در تاریخی که مرور می‌کنیم و حتی در کوچه‌ای که هیچ عابری ندارد و باد  
درخت‌هایش را بدون حضور تماشاچیان نوازش می‌کند.  
شاید زندگی همین است.

ما زندگی را نه به صورت یک کل که به صورت جزئیاتی روزمره می‌بینیم.  
در واقع ما در «لحظه‌ای» از یک زمان اکنون همیشگی هستیم و شاید آن لحظه  
تمام همان چیزی است که «هدف» نام دارد؛ هدفی به نام زندگی کردن.

برخورد کردن با تکه‌ای از زندگی و سپس پیدا کردن تکه‌ای ناهشیار از درون خودمان.

شاید زندگی تلاشی برای منسجم شدن و پیدا کردن بخش‌های بیشتری از خودمان است و در این تلاش، مدام با اتفاقات زندگی مواجه می‌شویم.

این کتاب تکه‌هایی از یک کل منسجم است. کلی که هنوز تکمیل نشده اما در مسیر پیدا شدن و بیرون آمدن از ابهام است. شاید این کتاب بتواند بخش‌هایی از درون شما را بیدار کند و به پیدا شدن بخش‌های گمشده‌تان کمک کند.

این کتاب، آمیخته‌ای از پیدا شدن نویسنده و علم روانکاوی است.

برای انتشار یک کتاب تألیفی، مخصوصاً اگر کار اول نویسنده باشد آدم‌های زیادی کمک می‌کنند که کار به نتیجه برسد و پشت چهره کتاب که نام یک نویسنده را بر خود دارد، نام آدم‌های دیگری هم هست که حضور و حمایتشان به تولد کتاب کمک کرده است، همان پشت صحنه‌ای که گاهی هیچ‌کس حواسش به آن نیست.

در پشت صحنه این کتاب افراد حمایتگر و بی‌توقعی حضور دارند که مایلیم مراتب قدردانی و سپاس را نسبت به آنها به‌جای آورم.

از همسر دکتر نیما نصرالهی برای تمام حمایت‌ها، دلگرمی‌ها و نظراتش تشکر می‌کنم که اگر در این مسیر صبورانه همراه نمی‌بود، این مهم به سرانجام نمی‌رسید. از حضور و حمایت استاد و سوپروایزرم دکتر نیما قربانی عزیز صمیمانه تشکر می‌کنم. مردی که بی‌دریغ شاگردانش را حمایت می‌کند و می‌داند چطور راه درمانگر شدن و اصیل شدن را آموزش دهد و با صبوری و فروتنی، اجازه می‌دهد دنیای درونی آدم‌ها بدون ترس، رشد کند و ظرفیتشان بالاتر رود.

از دوستان عزیزم سمیه شاه‌محمدی و دکتر نیلوفر کیانراد برای حضور

همیشگی و همراهی‌شان در تمام مراحل کتاب مخصوصاً طراحی صفحات و بازخوانی کتاب صمیمانه تشکر می‌کنم و همچنین از عزیز و دوست همراه خانم فرشته نوبخت برای بازبینی و بازخوانی نهایی کتاب بسیار سپاسگزارم.

در انتها از مراجعین عزیزم صمیمانه سپاسگزارم که اگر تجربه حضور آنها نبود، هیچ‌گاه این کتاب به سرانجام نمی‌رسید. مراجعینی که اجازه ورود به دنیای زیبا و رنج‌کشیده درونشان را دادند و مرا به سخت‌ترین و دردناک‌ترین خاطرانتشان بردند. هر مراجعی که بر صندلی روبه‌روی درمانگر می‌نشیند، ترس را احساس می‌کند و با این حال تصمیم می‌گیرد اعتماد کند و ادامه دهد. در نهایت تجربه مسیر درمان هم برای مراجع و هم برای درمانگر مسیری سراسر کشف و شهود است و قطعاً این مسیر همان‌طور که ممکن است به رشد درونی مراجع کمک کند به رشد درونی درمانگر هم کمک می‌کند.

بسیار ممنونم از تمام شما عزیزان چه آنهایی که با هم مسیر درمان را کامل طی کردیم، چه آنهایی که هنوز در مسیر کشف هستیم و چه آنهایی که در نهایت جایی در مسیر درمان نتوانستیم جلو تر برویم.

پونه مقیمی

پاییز ۱۳۹۷

این کتاب در مورد چیست؟ و چگونه می‌توانیم از آن استفاده کنیم؟ تصور کنید در انتظار شروع یک ارکستر نشسته‌اید و اعضای تشکیل‌دهنده ارکستر هر کدام در جای خود مستقر شده‌اند و آماده نواختن هستند. هنگامی که اعضای شروع به نواختن می‌کنند، متوجه می‌شوید هر کدام از اعضا به تنهایی نقشی در اجرای این موسیقی دارند و از هماهنگی اعضا، موسیقی کامل می‌شود و ما آن را به صورت یک قطعه منسجم و دلنشین در ذهنمان پردازش می‌کنیم و می‌شنویم. ساختار این کتاب شبیه همین گروه ارکستر است.

متن‌های کوتاه این کتاب در طول سه سال نوشته شده است که در دل هر متن، نکته‌ای وجود دارد که ممکن است بتواند بینشی جدید را برای مخاطب به ارمغان آورد. هر متن همچون قطعه‌ای کوتاه است که وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند، موسیقی کتاب را واضح و شفاف‌تر می‌کنند.

متن‌ها در دسته‌بندی‌هایی کنار هم قرار گرفته‌اند و همه در راستای «خودشناسی» هستند؛ شناخت خود در روابطی که تجربه می‌کنیم و اتفاق‌هایی که بر ایمان رخ می‌دهند. کتاب شامل نه فصل است. در فصل اول نگاهی به واقعیت‌های زندگی می‌اندازیم و بعد از آن کتاب حول محور روابط و چالش‌ها و تعارض‌های محتمل در روابط انسانی جلو می‌رود و در انتها به اختصار در مورد مفهوم تنهایی صحبت به میان آمده است.

در سراسر کتاب به صورت تصادفی به متن‌هایی برخورد می‌کنیم به نام «مکت» و «نامه».

این متن‌ها مخاطب را دعوت به سکوت و حضور می‌کند؛ و او را به تفکر در مورد خودش، خط زندگی‌اش و سفری که تا به امروز ادامه داشته است وامی‌دارد. بانامه‌ها می‌تواند به درونش سفر کند و با مکت‌ها می‌تواند کمی سرعت خواندن مطالب را کم کند و به بدنش و جریان زندگی در اطرافش توجه کند. چون متن‌ها کوتاه و تکه‌تکه هستند، لزومی ندارد خواننده حتماً از ابتدا تا

## پیشگفتار

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که می‌خواهند با تعمق بیشتری به دنیای درونی خود نزدیک شوند و با بخش‌هایی از دنیای ناشناخته روانشان آشنا شوند.

مطمئناً برای واکاوی دقیق به کمک یک متخصص احتیاج است و این کتاب حکم درمان را ندارد و مطالب آن با زبان ساده همراه با پایه‌های علم روانکاو نوشته شده است. پیشاپیش از توجه و آگاهی شما نسبت به این مهم سپاسگزارم.

در متن‌های این کتاب از راه‌های فرار، شیوه‌های خودفریبی و اصطلاحاتی از این دست به کرات استفاده شده است که منظور از آنها مکانیزم‌های دفاعی ناهشیار ما است و قطعاً برای خنثی کردن این مکانیزم‌ها به کمک روان‌درمانگر متخصص احتیاج است، و چون این کتاب به زبان ساده نوشته شده است از شناسایی و اشاره به هریک از دفاع‌های روانی خودداری شده است. پس اگر آنها را در خود شناسایی کردید، از یاری یک متخصص کمک بجویید.

انتهای کتاب را به ترتیب بخواند. البته که خواندن کتاب از ابتدا تا انتها مطالب را منسجم‌تر به ذهن خواننده وارد می‌کند، اما تکه‌تکه خواندن متن‌ها هم راهی دیگر برای دنبال کردن مطالب است.

چون هر متن به صورت کوتاه و کلی در مورد موضوعی صحبت می‌کند، به همین علت در متن‌ها ممکن است شباهت‌ها و تکرارهایی وجود داشته باشد که با توجه به نوع نگارش کتاب امکان حذف شباهت‌ها بدون آسیب‌زدن به انسجام مطالب وجود نداشت. هدف در نهایت این بوده است که با باز کردن کتاب و خواندن هر متن، خواننده بتواند بینشی را در آن بیابد و قطعاً این هدف تا حدودی دست‌نویسنده را در نگارش کتاب می‌بندد، زیرا به ناگزیر در هر متن باید توضیحی داده شود تا مفهوم به‌درستی بیان شود و آن مفهوم ممکن است در چند متن مشترک حضور داشته باشد، پس به‌نوعی در همان متن‌ها تکرار می‌شود.

در نهایت تمام متن‌ها در کنار هم ما را به درون رابطه‌ها می‌برند. در مسیری که پیچ و خم‌های زیادی دارد و بهتر است راه را صبورانه و با حوصله طی کنیم. خواندن این کتاب ممکن است ماه‌ها زمان ببرد؛ زیرا هر متن ممکن است تا مدت‌ها ذهن خواننده را درگیر کند و در او مقاومتی برای خواندن دیگر متن‌ها به وجود آورد. اگر این اتفاق رخ داد صبور باشید و کتاب را ببندید و بعد از مدتی اگر مشتاق بودید دوباره برگردید و یک متن دیگر را بخوانید. امیدوارم که با ذهنی باز و خطاپوش بتوانید بخش‌هایی که از ریتم خارج می‌شوند را تحمل کنید و با نخستین قطعه موسیقی از نخستین اجرای نویسنده که قطعاً خالی از اشتباه نخواهد بود، همراه شوید.



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

برای درک هر چه 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 ببخشد 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 هر چه آرزو کند باید برآورده شود. پس منتظر می‌شود تا شخصی آرزویش را برآورده کند. او به معجزه و دست‌های پنهان اعتماد دارد و از همه کس و همه چیز انتظار دارد. کودک می‌نوازد و دنیا باید برقصد. دنیای واقعی هیچ‌وقت شبیه تصویری که کودک توقع دارد نیست. دنیای واقعی نمی‌رقصد، نه به سازِ 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 ارضاکنده 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 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

غیرمطلقاً زیادت‌تر 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 هرکس 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 فیلم‌های 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 تصمیم‌هایی که گرفته‌ایم بایستیم و هر روز با شگفتی‌هایی که دنیا به ما نشان می‌دهد همراه شویم. در این تلاش‌های پیچیده، احساس زنده‌گی 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» 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 نمی‌افتد و این دردناک است.

ما میل داریم که جوان بمانیم اما این همیشگی نیست.

یا میل داریم که تنها نباشیم ولی اکنون تنها ایم.

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