

نوا مسلم

## سیلی واقعیت

چگونه می‌توان هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی،  
رضایت‌مند بود

دکتر راس هریس

مهدی اسکندری  
کاندیدای دکترای مشاوره

دکتر علی صاحبی  
دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات وسواس  
مربی ارشد و عضو هیئت‌علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

## فهرست

- مقدمه - سیلی و شکاف ..... ۱۱
- بخش اول: بعد از خوردن سیلی ..... ۱۹
- فصل ۱ - چهار مرحله ..... ۲۱
- فصل ۲ - زمان حال، هدف و امتیاز ..... ۳۳
- بخش دوم: با خود مهربان باشید ..... ۴۳
- فصل ۳ - دست حمایتگر ..... ۴۵
- فصل ۴ - بازگشت به زمان حال ..... ۶۱
- فصل ۵ - صدای ارباب ..... ۶۹
- فصل ۶ - فیلم را متوقف کنید ..... ۸۳
- فصل ۷ - رهایش کن و مشغول زندگی خود باش ..... ۹۵
- فصل ۸ - راه سوم ..... ۱۰۱
- فصل ۹ - نگاهی کنجکاوانه ..... ۱۱۷
- فصل ۱۰ - عینک تیره نارضایتی ..... ۱۳۵
- فصل ۱۱ - حکمت مهربانی ..... ۱۴۵

- بخش سوم: لنگرها را ببندازید ..... ۱۶۱
- فصل ۱۲ - خود را محکم نگه دارید ..... ۱۶۳
- فصل ۱۳ بازگشت به خانه ..... ۱۷۹
- بخش چهارم: موضع بگیرید ..... ۱۸۷
- فصل ۱۴ - هدف من چیست؟ ..... ۱۸۹
- فصل ۱۵ - رنج و معنا ..... ۲۰۱
- فصل ۱۶ - چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟ ..... ۲۱۵
- فصل ۱۷ - چهار رویکرد ..... ۲۲۳
- فصل ۱۸ - در دست گرفتن زغال داغ ..... ۲۴۱
- فصل ۱۹ - هیچ‌گاه دیر نیست ..... ۲۴۹
- بخش پنجم: گنج را بیابید ..... ۲۵۷
- فصل ۲۰ - یک امتیاز ..... ۲۵۹
- فصل ۲۱ - ایستادن و نظاره کردن ..... ۲۷۱
- فصل ۲۲ - تبدیل درد به شعر ..... ۲۸۵
- بخش ششم: پیوست‌ها ..... ۲۹۵
- پیوست ۱ - تکنیک‌های جداسازی و ختثاسازی ..... ۲۹۷
- پیوست ۲ - ذهن‌آگاهیِ تنفس ..... ۳۰۵
- پیوست ۳ - شفاف‌سازی ارزش‌ها ..... ۳۰۹
- پیوست ۴ - تعیین اهداف ..... ۳۱۷
- پیوست ۵ - ABA، RFT و رشد کودک ..... ۳۲۳

## فصل ۱

### چهار مرحله

نمی‌دانم از چه زمانی شروع شد. از حول و حوش زمان تولدم، واقعیت خیلی خوب با من رفتار می‌کرد، این‌طور تصور می‌کردم که «شاید زندگی از چهل سالگی آغاز می‌شود!» به نظر می‌رسید همه چیز مطابق خواسته‌های من پیش می‌رود. بعد از بیست سال نوشتن و پنج رمان چاپ نشده، اولین کتابم بالاخره به چاپ رسید. عاشق شغلم به‌عنوان درمانگر و مربی زندگی بودم و حرفه من به سمت مسیرهای جدید و هیجان‌انگیزی سوق پیدا می‌کرد. اوضاع سلامت عالی بود، ازدواجی محکم و استوار و دوستانی فوق‌العاده داشتم، ولی داشتن همه این مسائل در مقایسه با بالاترین لذت زندگی یعنی پسر زیبایم که در آن زمان تنها یازده ماه داشت، کم‌رنگ بود. هیچ حسی شبیه عشق، لذت و شفقتی که پدر به فرزندش دارد نیست.

من نیز مانند بیش‌تر والدین، تصور می‌کردم پسرم زیباترین و باهوش‌ترین کودک دنیاست. اغلب در باره آینده او رؤیای پردازی می‌کردم:



از همه لحاظ از من باهوش‌تر خواهد بود، برخلاف من در ورزش به موفقیت می‌رسد و به شخصیتی محبوب در بین مردم و دوستانش تبدیل می‌شود، و بزرگ‌تر که شود چشم همه دختران به دنبالش خواهد بود. بعد از آن طبیعتاً به دانشگاه می‌رود و به شغل مطلوبی مشغول خواهد شد. آه از شگفتی‌های دنیای خیالی!

زمانی که پسرم هجده‌ماهه شد، من و همسرم بابت عقب ماندن او از تکامل عصبی‌اش نگران شدیم. غیر از این مسئله، او هنوز راه نیفتاده بود و کلمات بسیار کمی می‌گفت. بنابراین او را نزد متخصص اطفال بردیم. متخصص اطفال او را معاینه کامل کرد و به ما اطمینان داد فقط دچار کمی کندی رشد است که معمولاً اغلب پسرها به این شکل هستند. دکتر گفت نیازی به نگرانی نیست، اما هر زمان مشورت دیگری لازم بود مجدداً مراجعه کنید.

سه ماه گذشت و نگرانی‌های ما به شدت افزایش یافت. پسرمان همچنان کلمات کمی ادا می‌کرد، نمی‌توانست راه برود و به نظر می‌رسید تنها میزان کمی از حرف‌هایمان را درک می‌کند. بنابراین دوباره به آن متخصص مراجعه کردیم. آزمایشات بیش‌تری انجام داد: دو ساعت ارزیابی متمرکز و باز هم به ما گفت هیچ مشکلی وجود ندارد. فقط رشد کودک ما کند است؛ و به زودی عقب‌افتادگی‌اش جبران می‌شود؛ هیچ جای نگرانی نیست.

در طول دو ماه بعد از آن، نگرانی ما بسیار شدیدتر شد. به نظر می‌رسید کودک ما اغلب غرق در دنیای خصوصی خود است. تقریباً دوساله شده بود و همچنان راه نمی‌رفت. برای حرکت کردن خود را



روی زمین می‌کشید؛ کارش جالب و بامزه بود ولی ما را نیز دچار مشکل می‌کرد. برخی رفتارهای عجیب و غریب را شروع کرده بود: مانند چرخاندن کره چشمش، ساییدن دندان‌هایش به هم و خیره شدن از گوشه چشمش به خطوط موازی روی دیوارها و کف اتاق. هنوز هم به سختی صحبت می‌کرد و به نظر می‌رسید اسم خودش را نمی‌شناسد.

بنابراین به سراغ متخصص دیگری رفتیم. متخصص جدید خیلی نگران شد و بلافاصله یکه جلسه ارزیابی کامل ترتیب داد، یک متخصص گفتاردرمانی و یک روان‌شناس نیز در آن جلسه حضور داشت. درست پنج روز قبل از این‌که کودک زیبای ما دوساله شود، تشخیص دادند به بیماری «اوتیسم» دچار است.

دنیا روی سرم خراب شد. هرگز در تمام عمرم چنین درد و رنجی را تجربه نکرده بودم.

«اوتیسم» واژه‌ای مانند سرطان یا ایدز است. زمانی که آن را در مکالمات روزمره خود می‌شنوید، لرزه بر اندامتان می‌افتد و زمانی که آن را بیماری کودکان تشخیص دهند شبیه این است که کسی به شکمتان چاقو بزند، آن را بچرخاند و سپس به آرامی دل و روده‌تان را از درون شکم بیرون بکشد.

گریه می‌کردم و زجه می‌زدم. نمی‌دانستم آیا می‌توان تا این حد آسیب دید. قبلاً استخوانم شکسته بود، به شدت مریض شده بودم، و شاهد مرگ یکی از عزیزانم بودم، ولی درد این حوادث در مقایسه با این موضوع ناچیز بود.

دکتر الیزابت کوبلر-راس، پنج مرحله سوگ را به صورت انکار، خشم،



چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش توضیح می‌دهد. با این‌که وی به‌طور خاص به سوگ نشستن برای مرگ و از دنیا رفتن اشاره می‌کند، ولی این مراحل در باره انواع فقدان، شوک و بحران تعمیم‌پذیر است. البته این مراحل به خوبی مشخص نشده است و تفکیک آن‌ها از هم به‌طور دقیق مشخص نیست. بسیاری از افراد همه این مراحل را تجربه نمی‌کنند، همچنین ممکن است این مراحل بر اساس ترتیبی ثابت رخ ندهد. گاهی هم همزمان رخ می‌دهند؛ یعنی یک مرحله پس از شدت گرفتن دچار افت و سپس با مرحله‌ای دیگر ترکیب می‌شود و گاهی نیز مرحله‌ای پس از پایان یافتن مرحله قبل آغاز می‌شود.

در زمان دریافت سیلی واقعیت خفیف، شاید هیچ‌کدام از مراحل سوگ را تجربه نکنید، ولی وقتی فقدان یا بحرانی جدی رخ می‌دهد، معمولاً با چند مرحله از آن روبرو خواهید شد. پس اجازه دهید به‌طور مختصر آن‌ها را شرح بدهم.

**انکار** به رد آگاهانه یا غیرآگاهانه یا عدم توانایی در به رسمیت شناختن واقعیت یک رویداد اشاره دارد. این امر ممکن است به‌شکل عدم تمایل به صحبت یا فکر کردن راجع به آن باشد، یا رفتار کردن به گونه‌ای که این مسئله اصلاً رخ نداده است، راه رفتن به این‌سو و آن‌سو با حالتی از سرگردانی، یا تصور این‌که گویی این اتفاق کلاً یک کابوس بوده است.

در مرحله **خشم** شاید از دست خودتان، دیگران یا حتی خود زندگی عصبانی شوید. و البته خشم خویشاوندان بسیار نزدیکی دارد که اغلب آن‌ها نیز رخ می‌دهند: انزجار، شوک، غضب، بی‌حرمتی، بی‌عدالتی، یا خیانت.

**چانه‌زنی** یعنی تلاش برای به توافق رسیدن بر سر موضوعاتی که



واقعیت را تغییر می‌دهند؛ این امر می‌تواند شامل هر چیزی بشود، از تقاضا از خدا برای به تأخیر انداختن آن گرفته تا درخواست از جراح برای تضمین این‌که عمل جراحی موفقیت‌آمیز باشد. چانه‌زنی اغلب افکار پوچ، واهی و خیالی در باره واقعیت‌های جایگزین را شامل می‌شود: «اگر فقط این اتفاق می‌افتاد»، «اگر فقط این اتفاق نمی‌افتاد» یا اگرهایی از این دست.

متأسفانه مرحله **افسردگی** به اشتباه نامگذاری شده است. این مرحله به معنای تجربه کردن همان اختلال بالینی رایج که افسردگی شناخته می‌شود نیست، بلکه به احساسات طبیعی مانند غم و اندوه، حسرت، ترس، اضطراب و عدم اطمینان اشاره دارد که واکنشی طبیعی برای انسان در لحظات فقدان و حادثه است.

و نهایتاً مرحله **پذیرش** که به صلح کردن با شکاف واقعیت، به جای مبارزه با آن یا اجتناب از آن اشاره دارد.

بعدها متوجه شدم در طول یک ماه بعد از تشخیص بیماری پسر، چند بار تمامی این مراحل را طی کرده بودم. در زمان نوشتن این کتاب، سه سال از آن سیلی واقعیت می‌گذرد، و در طول این زمان مسائل بسیاری آموختم و رشد کردم. با این‌که این سیلی اکنون یک خاطره دور به‌شمار می‌آید، ولی شکاف واقعیتی که آشکار ساخت، هنوز هم باز مانده است. بنابراین همزمان با جلو رفتن فصل‌های این کتاب، سفر خود را با شما به اشتراک می‌گذارم تا بسیاری از اصولی را توضیح دهم که در این کتاب آمده است. با این‌که ممکن است جمله‌ای کلیشه‌ای به نظر بیاید، اما باید بگویم سفر من در حالی که طولانی، دشوار و دردناک بود، فوق‌العاده ارزشمند بود. در طول این