

فهرست مطالب

۹	بخش ۱: مقدمه: یک دعوت
۱۹	فصل اول: تصویر بدنی شما
۳۵	فصل دوم: خلاصی از درگیری بی مورد
۴۵	بخش ۲: چهار فرصت برای تغییر
۴۷	فصل سوم: همینجا، همین لحظه: زندگی در لحظه
۶۵	فصل چهارم: چیزی بیشتر از کلمات: مشاهده فراتر از افکار
۸۵	فصل پنجم: پذیرش آنچه به نظر نپذیرفتنی می آید
۱۱۱	فصل ششم: بدنتان، خودتان: آشنا شدن با خودتان
۱۲۳	فصل هفتم: انتخاب با شماست: انتخاب جهت حرکت
۱۳۷	فصل هشتم: دستیابی: بهره‌گیری از سایر منابع
۱۳۹	نتیجه‌گیری: یک دعوت نهایی
۱۴۰	پیوست: فهرست منابع
۱۴۳	پیوست: واژه‌نامه

پیشگفتار

"این کتاب به شکل عملی، جامع و توأم با دقت شما را در زمینه‌ی بدن‌تان و تصویر از آن راهنمایی می‌کند. هرچه یاد بگیرید که از میزان قضاوت درباره خویشتن کم کنید بیشتر می‌توانید خود را به‌عنوان یک انسان کامل در نظر بگیرید. این فرصت خوبی برای خلاص شدن است و بهره‌گیری از آن به‌شدت توصیه می‌شود."

استیون سی. هایس، PhD، بنیان‌گذار مشترک درمان پذیرش و تعهد (ACT) و نویسنده "از ذهن خود خارج شو و وارد زندگی‌ات شو."

"ما انسان‌ها اغلب با بدن خود در جنگیم. ما از قوای عقلانی نیرومند خود برای تقسیم کردن بدن خود به اجزایی چون ران، باسن، شکم، بینی و غیره استفاده می‌کنیم و اغلب فکر می‌کنیم که این اجزا به‌اندازه کافی خوب نیستند. سپس انرژی خود را در تلاش برای اصلاح بدن خود و/یا تمرکز بیش‌ازحد بر خویشتن و جدا شدن از زندگی واقعی هدر می‌دهیم. کتاب زندگی با بدن خود و چیزهای دیگری که از آنها متنفرید به شما کمک می‌کند که با بدن خود آشتی کنید، با آن ارتباط برقرار کنید، آن را پرورش دهید و قدرش را بدانید. این کتاب هیچ‌گاه موعظه نمی‌کند. از تمرین‌های عملی بهره می‌گیرد تا شما را به یک سفر توأم با ذهن آگاهی ببرد. اگر از جمله افرادی هستید که به خودتان سخت می‌گیرید و درباره بدن خود احساس نایمنی می‌کنید، به اعتقاد من این کتاب می‌تواند به شما کمک کند که خود را بپذیرید، توانایی درونی خود را بیابید و زندگی خود را مملو از شادمانی و معنا کنید."

جوسف چیاوکی، نویسنده کتاب "از ذهن‌ت خارج شو و وارد زندگی‌ات شو" برای نوجوان‌ها و کتاب "ذهن آگاهی، پذیرش و روان‌شناسی مثبت"

"این کتاب که سرشار از خرد و عطوفت است یک راهنمای به‌شدت عملی و به‌خوبی نگاشته‌شده به‌سوی پذیرش خویشتن است. ای کاش من آن را سی سال پیش خوانده بودم؛ چراکه می‌توانست مرا از ده‌ها بی‌زاری از خویشتن نجات دهد!"

رأس هریس، نویسنده کتاب تله شادمانی

"اگر به هر طریقی از ظاهر خود رضایت ندارید این کتاب می‌تواند به شما در جهت درک این تجربه و چرایی آن کمک نماید. این کتاب توضیح می‌دهد که چرا احساسات شما ناتوان‌کننده هستند و اینکه چرا تلاش و تقای شما برای غلبه بر آنها بی‌ثمر بوده است. نویسندگان یک راه کاملاً متفاوت را برای پرداختن به مشکل تصویر بدنی ضعیف فراهم می‌کنند. اگر همه روش‌های دیگر به شکست منتهی شده باشد، کتاب حاضر می‌تواند فراهم‌کننده‌ی امید و راهنمایی برای خوانندگان خود به یک شکل جدید و متمایز باشد. تکنیک‌های درمان پذیرش و تعهد به شما آموزش می‌دهند که همان زندگی که می‌خواهید را داشته باشید، از ارزش‌های خود پیروی کنید و گرفتاری با تصویر بدن‌تان را

متوقف سازید. زبان نگارش کتاب بسیار دوستانه است و نویسندگان در بخش‌هایی از کتاب به تجربیات شخصی خود اشاره می‌نمایند و تمرین‌های فوق‌العاده‌ای را برای خوانندگان ارائه می‌کنند. من استفاده از این کتاب را برای هر فردی که می‌خواهد به گرفتاری و تقلای خود با تصویر بدنی پایان دهد و زندگی کردن را آغاز نماید به شدت توصیه می‌کنم."

فیوگن نزیراوقلو، Ph.D. ABPP. ABPP

نویسنده کتاب "غلبه بر اختلال بدشکلی بدن"

و کتاب "اختلال بدشکلی بدن: یک راهنمای درمانی"

بخش ۱

مقدمه: یک دعوت

ده دقیقه قبل از رسیدن اتوبوس مدرسه، مادر جوان متوجه شد که دختر هشت‌ساله‌اش هانا پشت میز صبحانه حضور ندارد. "هانا؟" او درحالی‌که نوزادش را در آغوشی می‌گرفت و کتش را از کمد برمی‌داشت چندین بار هانا را صدا زد. هانا سوارشدن با اتوبوس را دوست داشت. مادر درحالی‌که در اتاق خواب را باز می‌کرد گفت: "عزیزم اگر عجله نکنی اتوبوس را از دست می‌دهی،" مادر جوان در کنار در اتاق ایستاد. هانا که یک ژاکت آبی به تن داشت ایستاده بود و به آینه‌قدی زل زده بود، پیرهن صورتی موردعلاقه‌اش که هنگام خوردن صبحانه به تن داشت در کنارش مچاله روی زمین افتاده بود. هانا برگشت و به سمت در اتاق حرکت کرد. او درحالی‌که دستانش را یک‌به‌یک درون کتی که مادرش نگه داشته بود می‌کرد گفت: "مامان، آن پیرهن به تنم خوب نیست، لباس صورتی مرا چاق نشان می‌دهد."

افکار این اتفاق در طی روز دست از سر مادر جوان برنمی‌داشت. او هم می‌خواست دخترش را از این نگرانی‌ها نجات دهد و هم تمایل داشت معنا و چرایی این اتفاق را درک کند. چه چیزی باعث شده بود که کودک صبحانه‌اش را رها کند تا بتواند ظاهرش را بررسی نماید؟ وقتی با دقت به آینه نگاه می‌کرد به دنبال چه چیزی می‌گشت؟ چه چیزی در بدن کوچکش می‌دید که برایش پذیرفتنی نبود؟ آیا با پنهان کردن بدنش زیر ژاکت ضخیم احساس آرامش می‌کرد؟ چقدر طول می‌کشد که این احساس آرامش از بین برود؟ چقدر زمان می‌برد که او دوباره به آینه خیره شود؟ برای آنکه از دیدن بدن خود در آینه احساس رضایت کند چه کارهای دیگری است که دوست دارد انجام دهد؟

|| جایی که خودتان را می‌بایید

ببایید فرض کنیم که شما به این دلیل در حال خواندن این کتاب هستید که تجربه این کودک خردسال را درک می‌کنید. شاید شما هم در مقطعی از جریان زندگی کنار کشیده‌اید تا دور کمر، دور ران یا پوست خود را بررسی کنید. شاید شما هم این احساس نگران‌کننده را، وقتی نگاهتان به بخشی از بدنتان که دوستش ندارید می‌افتد، تجربه کرده باشید. شاید باوجوداینکه، نگاه کردن در آینه شما را منجر یا افسرده می‌کرده است، احساس کرده‌اید که باید به تصویر خود خیره شوید و آنچه می‌بینید را اصلاح نمایید (با شاید فقط درباره اصلاح آن رؤیابرداری کرده‌اید) و احتمالاً این احساس آسودگی را، وقتی از دیدن خود در آینه احساس رضایت می‌کنید، تجربه کرده باشید.

شاید هم نه، برای شما این مسئله خیلی مهم نبوده باشد. یا شاید درباره اینکه چگونه به نظر می‌رسید نگرانی زیادی داشته‌اید ولی این نگرانی هرگز در روابط بین‌فردی، کار، سلامتی یا هر چیز دیگری که برایتان اهمیت دارد، اثر نگذاشته است. شاید هم گذاشته است. دلیل نوشتن این کتاب این است که تصویر بدن برای خیلی از افراد یک مسئله است.

بخش زیادی از زندگی میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان صرف فکر کردن در این‌باره می‌شود که چگونه

به نظر می‌رسند. آن‌ها یک ساعت زودتر بیدار می‌شوند تا موهایشان را مرتب کنند یا آرایش کنند. پیراهنی که دوست دارند را عوض می‌کنند چون فکر می‌کنند ظاهرشان آن‌گونه که باید نیست، یا از خوردن ناهار با دوستشان صرف‌نظر می‌کنند تا بتوانند در یک کلاس ورزشی دیگر شرکت کنند. برخی وانمود می‌کنند که مریض هستند تا این سؤال برای دیگران پیش نیاید که چرا غذا نمی‌خورند، و برخی دیگر سعی می‌کنند در مقابل چشمان کسانی که به آنها اهمیت می‌دهند، ظاهر نشوند و وضعیت خود را از آنها پنهان کنند. لزوماً مشکلی در عوض کردن لباس یا نخوردن ناهار با دوستان یا پنهان کردن خود وجود ندارد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد از انتخاب کردن ناتوان باشد یا اصلاً نبیند که انتخابی وجود دارد. میلیون‌ها نفر در جهان امروز، زندگی خود را صرف مدیریت احساسات مرتبط با تصویر بدنی خود می‌کنند، نه به خاطر اینکه به این کار تمایل دارند، بلکه به این دلیل که انتخاب دیگری را پیش روی خود نمی‌بینند.

حق انتخاب چیز جالبی است. هزاران سال است که مردم عادی و نیز روشنفکران درباره این بحث می‌کنند که اصلاً حق انتخاب وجود دارد یا خیر. آیا اعمال ما تعیین شده هستند یا ما برای انتخاب اعمال خود آزادی داریم؟ نگران نباشید. قرار نیست اینجا به نفع یا علیه اراده آزاد بحث عقلانی و فلسفی کنیم. صرف‌نظر از اینکه شما چه باوری در این زمینه دارید، ما علاقه‌ای به بحث در این باره که حق انتخاب واقعاً وجود دارد یا خیر نداریم. آنچه مدنظر ماست، تجربه انتخاب و تجربه آزادی است.

بباید لحظه‌ای صبر کنیم و کمی درباره اینکه منظورمان دقیقاً چیست بیندیشیم. لحظه‌ای را به ذهن بیاورید که طی آن واقعاً احساس آزادی کرده‌اید، یعنی نه باری بر دوشتان بوده است، نه اجباری احساس می‌کرده‌اید و نه چیزی شما را محدود می‌کرده است، درست همین لحظه توأم با آزادی را به یاد بیاورید. این احساس می‌تواند مربوط به یک رویداد اخیر باشد یا شاید برای یافتن آن مجبور شوید در حافظه خود به دور دست‌ها بروید. می‌تواند مربوط به رویدادی مهم در زندگی شما باشد، روز بزرگی که دیگران نیز آن را به یاد دارند. همچنین می‌تواند چیز ساده‌ای باشد، مثلاً رایحه‌ای که شما را به یاد بهار یا به یاد مادر بزرگتان می‌اندازد. آنچه در اینجا به دنبال آن هستیم هرگونه لحظه توأم با احساس آزادی است. لحظه‌ای که شما انتخابش می‌کنید.

ما در این درخواست خود جدی هستیم و واقعاً از شما می‌خواهیم که این کار را همین‌الان انجام دهید. در حقیقت شاید بهتر باشد عادت کنید که هر وقت این کتاب را برمی‌دارید، یک دفترچه یادداشت یا یک صفحه خالی روی تلفن همراه خود آماده کنید. توصیه ما در سرتاسر این کتاب این است که به افکار، احساسات یا خاطرات خود توجه کنید و آنچه درمی‌یابید را یادداشت کنید. گاهی ممکن است به نظرتان برسد که چیزی ارزش یادداشت‌برداری دارد. امید ما این است که شما از کتاب کوچک ما به این طریق استفاده کنید.

آنچه درباره کتاب‌هایی از این دست اهمیت دارد این است که فقط خواندن درباره چیزهایی که می‌توانید به گونه متفاوتی انجام دهید منجر به تغییرات محسوس نمی‌شود. فرض ما این است که شما به این دلیل

کتاب حاضر را در دست دارید که درباره اینکه زندگی تان چگونه می‌تواند متفاوت از اینکه هست باشد و اینکه در چه رفتارهایی می‌توانید تغییر ایجاد کنید می‌اندیشید. هدف از طراحی این کتاب این بوده است که به شما کمک کند از تفکر به سمت عمل کردن حرکت کنید، ولی تحقق این امر بستگی به خود شما دارد. ما شما را دعوت می‌کنیم که برای لحظه‌ای از خواندن دست بکشید و تحلیل و بررسی مسائل را رها کنید. نفس عمیقی بکشید و این را امتحان کنید:

لحظه‌ای در زندگی خود را به یاد بیاورید که توأم با احساس آزادی بوده است. چشمانتان را ببندید و پنج نفس عمیق و آهسته بکشید، انگار می‌توانید آن لحظه را همراه با نفس خود به داخل ببرید تا شما را از درون پر کند.

موفق شدید؟ اگر نه دوباره چشم‌های خود را ببندید، نفس عمیقی بکشید و دوباره تلاش کنید که خاطره یک لحظه توأم با احساس آزادی در زندگی خود را به ذهن بیاورید. خیلی درباره انتخاب یک لحظه کامل و ایده آل نگران نباشید. تنها اجازه دهید که یک لحظه (هر لحظه‌ای که می‌خواهد باشد) وارد ذهنتان شود، لحظه‌ای که طی آن احساس آزادی داشته‌اید، و برای مدتی روی آن تمرکز کنید.

اکنون بدون رها کردن احساس آزادی که در شما ایجاد شده است، تصور کنید که می‌توانید زندگی تان را سرشار از لحظات این‌چنینی کنید، یعنی لحظاتی که تعمداً انتخاب کرده‌اید. تصور کنید که می‌توانید چندین مورد از این لحظه‌ها را به صورت یک رشته به هم متصل کنید و زندگی خود را بر مبنای آنها بسازید. آیا این همان چیزی است که می‌خواستید؟ چیزی که بخواهید برایش تلاش کنید؟ تصور کنید که چگونه می‌تواند باشد. اگر افکاری مانند اینکه 'این امکان ندارد' یا 'دشوار است' یا 'شاید اصلاً آزادی برایم اهمیت نداشته باشد' به سراغتان آمد، به این افکار توجه کنید و دقت کنید که در حضور آنها تصور کردن چیزهای دیگر چقدر دشوار است.

اکنون هر زمان که آماده باشید از شما دعوت می‌کنیم که دوباره از خواندن دست بکشید، یک نفس عمیق و آرام بکشید و لحظه‌ای را به ذهن بیاورید که در آن احساس گیر افتادن کرده‌اید، یعنی احساس کرده‌اید که در بند هستید.

'لحظه‌ای را به یاد بیاورید که احساس گرفتاری داشته‌اید. چشمانتان را ببندید و خود را در آن موقعیت تصور کنید. پنج نفس عمیق و آرام بکشید، انگار می‌توانید لحظه موردنظر را همراه با جریان تنفس به درون ببرید و اجازه دهید که شما را از درون پر کند.'

آیا توانستید لحظه‌ای را بیابید؟ ممکن است به خاطر آوردن تجربه‌های توأم با احساس گیرافتادن کمی برایتان مشکل‌تر باشد. ممکن است بخواهید از انجام این مرحله صرف‌نظر کنید. به خاطر داشته باشید که این فقط یک دعوت است، و اینکه شاید به ذهن آوردن مسائل دشوار بتواند در عبور از آنها به ما کمک کند.

اگر توانستید به اندازه پنج تنفس یک لحظه توأم با احساس گرفتاری را در ذهن مجسم کنید، بگویید که در این مدت متوجه چه چیزهایی شدید؟ این لحظه چقدر حاوی زندگی بود؟ طی آن چقدر نفس راحت کشیدید؟ وقتی لحظه توأم با احساس گرفتاری را به ذهن آوردید چه افکار و احساساتی نمایان شدند؟ آیا همیشه در تلاش برای اجتناب از چنین لحظاتی بوده‌اید؟ آیا رفتن به پاراگراف بعدی احساس آسودگی خیال را برایتان به همراه می‌آورد؟

توجه کنید که در چند لحظه گذشته یعنی در لحظاتی که ده نفس کشیدید، توانستید آزادی و گرفتاری را تجربه نمایید. بدون آنکه چیزی در جهان واقعی تغییر کند، شما از لحظه توأم با آزادی به لحظه توأم با احساس گرفتاری حرکت کردید. ما فقط درباره انواع افکار و احساساتی که در این لحظات نمایان شد صحبت نمی‌کنیم. بحث ما درباره افکار دشوار و افکار آسان یا تفاوت میان لذت و درد نیست. ممکن بود یک لحظه توأم با احساس آزادی را به یاد بیاورید که طی آن درد شدیدی را در شکل نومیدی یا پشیمانی تجربه کرده‌اید. در حقیقت، امکان تجربه درد در لحظات توأم با احساس آزادی نیز وجود دارد.

نکته در اینجا است که به نظر نمی‌رسد رابطه زیادی میان تجربه آزادی و آزادی واقعی وجود داشته باشد. بسیاری از افراد دارای منابع زیادی برای انجام دادن تقریباً هر کاری که می‌خواهند، هستند ولی بازهم خود را گرفتار در دام‌های مختلفی چون نوشیدن الکل، رژیم غذایی یا کار، یا تلاش برای اینکه فرد دیگری باشند می‌یابند. افرادی را نیز دیده‌ایم که نیازهایشان به‌ندرت برآورده می‌شود ولی می‌توانند آزادانه زندگی کنند.

می‌بینید، ظاهراً خیلی تفاوت نمی‌کند که کودکی شما، ژنتیک، یک نیروی مافوق یا حتی وضعیت قرارگیری ستارگان احتمال تجربه لحظه توأم با آزادی را افزایش داده باشد. آنچه اهمیت دارد این است که افراد خود می‌توانند در زندگی‌شان آزادی را بیابند و به معنا و هدف دست پیدا کنند.

ما به دلیل کتاب حاضر را به رشته تحریر درمی‌آوریم که توانایی افراد در یافتن رهایی برایمان اهمیت دارد و اینکه بسیاری از افراد را می‌شناسیم که با بدن خود درگیرند. اگر شما هم با این گرفتاری آشنا هستید و اگر برای داشتن تجربه‌ای متفاوت آماده‌اید، به شما خوشامد می‌گوییم.

|| چه چیزی باعث شد که اینجا باشید؟

چه چیزی باعث شده است که اکنون در حال خواندن این کتاب برای رهایی‌تان باشید؟ حدس ما این است که این اولین بار نیست که خواسته‌اید برای گرفتاری خود با ظاهران کاری انجام دهید. همچنین، حدس ما این است که کتاب کوچک ما تنها راهبردی نیست که در این جهت اتخاذ کرده‌اید. کارهای بسیار ساده‌تری نسبت به برداشتن یک کتاب خودیاری از قفسه کتاب‌ها وجود دارد و احتمالاً شما نیز تعدادی از آنها را امتحان کرده‌اید.

اگر مانند بسیاری از خوانندگان دیگر این کتاب باشید، می‌توانید از کارهایی که برای خلاصی از مشکلات

مرتبط با تصویر بدنی انجام داده‌اید فهرستی تهیه کنید. دست‌به‌کار شوید و به ذهن‌تان اجازه دهید برخی از این موارد را مرور کند. وقتی متوجه می‌شوید که با بدن خود درگیری دارید، چه می‌کنید؟ بیشتر کارهایی که افراد در این جهت انجام می‌دهند در دو دسته‌بندی قرار می‌گیرد: تغییر ظاهر یا تغییر احساس خود درباره ظاهر. شاید تلاش کرده باشید که حواس خود را پرت کنید یا توجه خود را از ظاهر‌تان منحرف سازید. شاید تلاش کرده باشید که خودتان را قانع کنید که نباید خیلی درباره ظاهر‌تان نگرانی داشته باشید. شاید در جهت پنهان کردن نقایص خود تلاش کرده باشید. شاید دارو، رژیم غذایی، جراحی یا تمرینات ورزشی را امتحان کرده باشید. شاید احساس شما این باشد که اگر بتوانید یک بار برای همیشه ظاهر خود را اصلاح کنید، می‌توانید زندگی خود را مرور کنید. لحظه‌ای به تلاش‌های ذهنی و هیجانی که در این راه صرف کرده‌اید، بیندیشید.

شاید و فقط شاید، فکر می‌کنید که در عمق این کتاب می‌توانید به پاسخی که به دنبالش بوده‌اید دست یابید، یعنی تنها چیزی که آزمونش نکرده‌اید: منبع نهایی خلاصی از همه افکار و احساسات ناخوشایندتان درباره بدن‌تان باشد.

اگر این یک کتاب خودیاری روان‌شناسی معمولی باشد، ما در این فکر با شما سهیم هستیم. کار را با بررسی اینکه تصویر بدنی چگونه ایجاد می‌شود و اینکه چگونه می‌تواند با مشکلات همراه شود آغاز می‌کنیم. از شما می‌خواهیم که فکر کنید کی یاد گرفتید که درباره بدن خود دست به قضاوت بزنید و اینکه تلاش کنید به این قضاوت‌ها پاسخ دهید. سپس روش‌های مختلفی را به شما آموزش می‌دهیم که به‌واسطه‌ی آنها بتوانید تصویر بدنی خود را بهبود بخشید. شما را تشویق می‌کنیم که به خودگویی‌تان درباره بدن خود و اینکه این خودگویی از کجا ناشی می‌شود توجه کنید. تمرین‌های تن‌آرامی را به شما آموزش می‌دهیم که بتوانید از آنها هنگام تجربه تنش ناتوان‌کننده استفاده کنید. به شما توصیه می‌کنیم که بر جنبه‌هایی از وجود خود که دوستشان دارید تمرکز کنید یا اینکه وجود جنبه‌های مهم‌تر از ظاهر فیزیکی را به خودتان یادآوری کنید. راه‌هایی را به شما آموزش می‌دهیم که به‌واسطه‌ی آنها بتوانید در جهت لذت بردن از بدن خود تلاش کنید. درخواست ما از شما این است که این راهبردها را مرتباً مورد آزمون قرار دهید. نکات و تکنیک‌های جدید و جذابی را به شما ارائه می‌کنیم که در جهت همان هدفی هستند که از کودکی در مقابل آینه به دنبالش بودید، یعنی تلاش برای دوست داشتن ظاهر خود.

وقتی به‌شدت در جهت کسب رضایت از ظاهر خود تلاش می‌کنید، زندگی‌تان به چه سمتی حرکت می‌کند؟ چگونه در جهت دستیابی به ارزش‌های خود حرکت می‌کنید؟ آن احساس آزادی که می‌شناختید و شاید هنوز همه آرزویش را داشته باشید کجاست؟ این برای اکثر افراد چیزی مانند این است: "اگر می‌توانستم بدون نفرت از آنچه می‌بینم، در آینه نگاه کنم، می‌توانستم به دنبال زندگی‌ای که دوست دارم بروم." می‌توانید شغل موردعلاقه‌ی خود را به دست آورید، به کلاس موردعلاقه خود بروید یا با افرادی که دوست دارید گفتگو

کنید. شاید امید شما این باشد که جایی در فصل ۷ این کتاب یک نکته راهنما وجود داشته باشد که شما را از احساس بد نسبت به بدن خود رها سازد تا نهایتاً بتوانید به زندگی معمول خود برسید.

باید اعتراف کنیم که کتاب حاضر نه مملو از نکات راهنما درباره این است که چگونه می‌توان ظاهر خوبی داشت، و نه خیلی به تغییر احساس خواننده درباره بدن خود می‌پردازد. ذکر دوباره این نکته اهمیت دارد که قصد ما این نیست که به شما آموزش دهیم که بدن خود را دوست داشته باشید. به اعتقاد ما شما دیگر به این نوع توصیه‌ها احتیاج ندارید. در حقیقت به باور ما اگر قرار بود راهبردهای داشتن احساس بهتر یا ظاهر بهتر به شما در جهت بازگشت به زندگی عادی کمک کند، الآن در حال خواندن این کتاب نبودید. آیا راه دیگری برای خلاصی از این گرفتاری وجود ندارد؟ راهی که به ظاهر شما یا حتی نحوه احساس شما درباره ظاهرتان وابسته نباشد؟

آنچه مدنظر ماست، یک چیز کلی نیست، بلکه شامل دست کشیدن از بسیاری از چیزهایی است که فکر می‌کنید درباره مسائل مختلف و نیز درباره خودتان می‌دانید. پاسخ به این سؤال‌ها می‌تواند مشخص کند که آیا این کتاب برای شما مناسب است یا خیر: آیا از اینکه اجازه دهید این گرفتاری و تقلا روزه‌روز بیشتر زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهد خسته شده‌اید؟ آیا می‌بینید که هر چه می‌گذرد از آن شکل زندگی که آرزوی شما را داشتید دورتر می‌شوید؟ از همه مهم‌تر اینکه آیا برای تجربه چیزی متفاوت آماده هستید، حتی اگر درباره ماهیت آن خیلی مطمئن نباشید؟

II باید به کدام سمت حرکت کرد

حقیقت این است که جهان اطراف مملو از فرصت‌هایی نیست که به شما امکان دهد زندگی مورد آرزوی خود را داشته باشید. زندگی‌ای که مادرتان (با برادر، شریک زندگی یا معلم کلاس دومتان) برای شما آرزو داشته است نیز لزوماً محقق نمی‌شود. حتی زندگی‌ای که ما برایتان انتخاب کنیم لزوماً امکان تحقق ندارد. ما مشخصاً به زندگی‌ای علاقه‌مند هستیم که خود شما انتخاب می‌کنید، چیزی که برای دسترسی به آن تلاش کنید و از میان امکانات و احتمالات مختلف به آن دست یابید. زندگی‌ای که برایتان ارزشمند باشد، زندگی‌ای که برایش کار کنید. زندگی‌ای که بتوانید آزادی خود را در آن بیابید.

درباره نحوه عمل خود در زندگی فکر کنید. با تفکر درباره روز گذشته شروع کنید. در ۲۴ ساعت گذشته چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید که در جهت اهدافی بوده‌اند که واقعاً برایتان اهمیت دارند؟ چه کارهایی کرده‌اید که شما را به فردی که می‌خواستید نزدیک‌تر کرده است؟ اگر مانند بسیاری از افراد دیگر باشید، پاسخ شما چیزی میان این‌هاست: "آه... کارهای زیادی نکرده‌ام" و "ایده‌ای در این زمینه ندارم." حقیقت این است که ما اغلب تمایلی به فکر کردن درباره این مسائل نداریم. ما ممکن است زندگی پرباری داشته باشیم که درعین حال اصلاً با معنا نیست. در برخی موارد ما در بخش‌هایی از زندگی خود اصلاً حضور نداریم.

این مثال می‌تواند این حالت را تا حدودی روشن سازد. تصور کنید که ناگهان در میان یک جنگل ناآشنا بیدار می‌شوید. چند بار پلک می‌زنید، بدنتان را می‌کشید و به دوروبر نگاه می‌اندازید. درحالی که محو اطراف هستتید ناگهان متوجه می‌شوید که یک غرش ترسناک در حال نزدیک شدن به شماست. بنابراین به سرعت جهت صدا را شناسایی می‌کنید، راه فرار از سمت مخالف را بررسی می‌کنید، از جا می‌پرید و شروع به دویدن می‌کنید. تصور کنید که به سرعت در حال دویدن هستتید، از بین شاخه‌ها جاخالی می‌دهید، از روی چاله‌ها می‌پرید و هر بار که به عقب نگاه می‌اندازید، متوجه می‌شوید که چیزی در حال تعقیب کردن شماست. آیا احتمال دارد که در حال دویدن در این حالت متوجه یک رایحه دلپذیر یا نسیم فرح‌بخش شوید؟ آیا احتمال دارد که توقف کنید و از منظره نور خورشید روی برگ درختان یا گرمای آن روی پوست خود لذت ببرید؟ پاسخ بیشتر افراد به این سؤال خیر است. وقتی از چیزی فرار می‌کنیم، به دو چیز توجه می‌کنیم: آنچه معنای خطر می‌دهد و آنچه معنای فرار می‌دهد.

البته مشکل این است که ما انسان‌ها بیشتر عمر خود را صرف فرار از چیزهای مختلف می‌کنیم. فرار ما از اول صبح آغاز می‌شود، مانند آن دختر کوچکی که لباس‌هایش را عوض می‌کند تا از احساس چاق بودن فرار کند. ما از ترس‌های خود، از خاطرات، از شک، از پشیمانی، از غم و از نفرت فرار می‌کنیم. ما با دوری از دیگران یا بالعکس اجتناب از تنها بودن، با عدم تمرکز بر مسائل یا تمرکز بیش‌ازحد بر یک چیز، یا با کار کردن زیاد یا دست کشیدن از هرگونه تلاش، به دویدن و فرار ادامه می‌دهیم. ما با تلاش در جهت تغییر ظاهر خود یا تغییر احساس خود درباره ظاهرمان به دویدن و فرار ادامه می‌دهیم. ما می‌دویم و می‌دویم. هر یک از ما به شیوه‌ی مخصوص به خود از خطری که متوجه خود می‌بیند فرار می‌کند. این دویدن باعث می‌شود که از جریان زندگی و فرصت‌های داشتن زندگی مورد تمایل خود غافل بمانیم.

شاید این کتاب بتواند به شما کمک کند برای مدتی توقف کنید و فرصت‌های زندگی خود را دریابید. شاید راهبردهای ارائه‌شده در این کتاب بتواند به شما کمک کند سرعت خود را کم کنید تا بتوانید مسیر درست را در زندگی انتخاب کنید. شاید بهره‌گیری از این کتاب اولین گام در جهت ساختن زندگی‌ای باشد که برایتان ارزشمند است.

|| ما که هستیم؟

با توجه به اینکه از شما می‌خواهیم که همراه با ما به مسیر متفاوتی قدم بگذارید و با خصوصی‌ترین تعارض‌ها و مهم‌ترین تمایلات خود روبرو شوید، جا دارد که کمی درباره خودمان به شما بگوییم. امیلی^۱ در گروه روان‌شناسی دانشگاه لوئیزیانا در لافایت استادیار است. او همچنین به‌عنوان درمانگر با استفاده از درمان پذیرش و تعهد (یا ACT)، که به‌صورت یک کلمه و نه حروف مجزا تلفظ می‌شود، یعنی همان رویکرد

درمانی که زیربنای کتاب حاضر است، کار می‌کند. امیلی مدتی است که به مبحث تصویر بدنی علاقه پیدا کرده است. او در بیشتر دوران نوجوانی خود به‌عنوان هنرمند روی صحنه بوده است و یا در برابر آینه برای رفتن روی صحنه آماده می‌شده است. امیلی با درک این احساس که آنچه در آینه می‌بینیم چقدر می‌تواند برایمان مهم به نظر بیاید و چقدر می‌تواند زندگی‌مان را مختل کند دبیرستان را پشت سر گذاشت. او شروع به تحقیق و نگارش درباره این کرد که درگیری با تصویر بدنی چگونه می‌تواند به مشکلات خوردن منجر شود. او به‌سرعت متوجه شد که گرفتاری با تصویر بدنی نهایتاً به شیوه‌های مختلف معنا را از زندگی افراد می‌گیرد. تنفر از بدن خود همیشه به میزان چربی بدن مربوط نمی‌شود و مدیریت این احساس تنفر همیشه درباره خوردن یا نخوردن نیست. او شروع به تحقیق در جهت دیگری کرد و درست زمانی که تروی^۱ و همکاران در حال اتمام کتاب آخر خود درباره خوردن دچار اختلال، یعنی 'کتابچه‌ی ذهن‌آگاهی و پذیرش برای پراشتهایی عصبی' بودند، امیلی با تروی تماس گرفت و با او درباره نوشتن کتاب حاضر صحبت کرد، کتابی که امیلی امیدوار بود مخاطبین گسترده‌ای پیدا کند و قابل استفاده برای همه افرادی باشد که مانند خود شما گرفتاری با تصویر بدنی بر زندگی‌شان حاکم شده است.

تروی نویسنده‌ای است که در سال ۲۰۰۷ و هنگام تحقیق درباره یک کتاب خودیاری که مشغول نگارش آن بود به امیلی و ACT برخورد کرد. آن‌ها در یک کارگاه همکار شدند، امیلی باعث شد که تروی گریه کند، و آنها نهایتاً در کنار هم و در همکاری با کلی ویلسون (استاد امیلی) در چند پروژه نگارش کتاب همکاری کردند. تروی در ابتدا احساس خوبی نسبت به این ایده امیلی نداشت که همه ما با بدن خود درگیری داریم. ولی او می‌دانست که جاهای کمی هست که افراد بتوانند در آن چنین چیزهایی را بپذیرند، چه رسد به اینکه بتوانند در جهت‌های متفاوتی تلاش نمایند، بنابراین وقتی امیلی از تروی خواست که در نگارش کتاب به او کمک نماید، تروی قاطعانه پاسخ مثبت داد.

آنچه به اندازه کار ما در اینجا و اینکه ما که هستیم، چگونه با هم ملاقات کردیم یا در این زمینه چه آموزش‌هایی دیده‌ایم اهمیت دارد، این است که ما، یعنی امیلی و تروی، هر دو در بدن‌های خود زندگی می‌کنیم که همیشه همه جنبه‌های آن را دوست نداشته‌ایم. در حقیقت، هر دو ما با بدن خود درگیری داشته‌ایم و بیش از آنکه به زندگی بپردازیم زمان خود را صرف تنفر از بدن خود و گرفتاری با این احساس تنفر کرده‌ایم. ما آدم‌هایی هستیم که می‌دانیم این احساس، چگونه است و رهایی از آن برایمان اهمیت دارد.

II دعوت‌نامه

اکنون که تا حدودی می‌دانید ما که هستیم و قرار است به کجا برویم، از شما دعوت می‌کنیم با ما همراه شوید. نکته عجیب درباره این دعوت این است که ما نمی‌دانیم میان حالت فعلی و حالتی که شما

1. Troy

خواستار آن هستید دقیقاً چه گام‌هایی وجود دارد. ما از شما دعوت می‌کنیم که در این سفر با ما باشید، نه به‌عنوان یک همراه بلکه به‌عنوان یک رهبر در مسیر زندگی خود. تنها خودتان هستید که می‌توانید موانع بر سر راه خود را ببینید و احساس کنید. فقط خود شما هستید که انتخاب می‌کنید چه زندگی‌ای داشته باشید. شما می‌توانید با استفاده از ابزارهایی که ما برایتان در این کتاب فراهم می‌کنیم، مسیر منحصر به فرد خود برای غلبه بر موانع را کشف کنید. وظیفه شما در این مسیر توجه به موانع و فرصت‌ها و انتخاب بهترین روش برای مواجهه با آنهاست و وظیفه ما فراهم کردن دعوت و تکنیک‌های لازم برای کمک به شما در این مسیر است.

ما نمی‌دانیم که این مسیر برای شما چطور خواهد بود، ولی می‌توانیم فرض کنیم که در عین مفید بودن، دشوار خواهد بود. باین حال راه‌های میانبری برای آسان‌تر کردن این سفر وجود دارد، مثلاً اینکه از اعمال راهبردها بر جنبه‌هایی از زندگی خود که واقعاً برایتان اهمیت دارد، خودداری کنید و به عبارتی از راهبردها دوری کنید. ولی مشکل اینجاست که اگر این راهبردها واقعاً برایتان اهمیت نداشته باشد، انجام دادن آنها احتمالاً ارزشی ندارد.

بنابراین، ما شما را به خطر کردن دعوت می‌کنیم، البته نه هر خطری: دعوت ما این است که خطر احساس ناراحتی، سرخوردگی، تنفر و ناامیدی را بپذیرید. این به این دلیل نیست که فکر کنیم در مسیر مطالعه این کتاب ممکن است این احساسات را تجربه کنید، بلکه فرض ما این است که در مقطعی این احساسات را خواهید داشت. البته این خطر کردن بی‌دلیل نیست. ما شما را دعوت می‌کنیم که افکار و احساسات مرتبط با چیزهای ناخوشایند درباره بدن خود که در این مسیر تجربه می‌شوند را بپذیرید تا به یک هدف ارزشمند دست پیدا کنید.

دوست دارید وقتی به آینه نگاه می‌کنید چه تجربه‌ای داشته باشید، تا احساس رهایی و رضایت کنید؟ اگر بتوانید بدون نیاز به تغییر ظاهر خود یا دردی که به همراه دارد، زندگی بامعنایی برای خود بسازید چه؟

از شما دعوت می‌کنیم که در این مسیر با ما همراه شوید و خودتان پاسخ این سؤال‌ها را دریابید.