

# فلسفة

توقف عن الصراع وابدأ العيش

د. روس هاريس



ترجمة

د. إيمان هندي



«بعد قراءة كتاب دكتور روس هاريس، يبدو من السهل العثور على معنى في الحياة والبدء في العيش، إن "فخ السعادة" رحلة رائعة لطمأنة كل من تزججه المشاعر المقلقة، والمزاج السيء، وذلك بسبب استراتيجياته المفيدة وأفكاره المنطقية، وبصفتي طبيب نفسي، من الرائع أن أكون قادرًا على ترشيح هذا الكتاب، إنني استخدم الاستراتيجيات بنفسني وتنجح حقًا.» دكتور ماندي ديكس طبيب نفسي، بمؤسسة جين هيلز لصحة المرأة، مؤلف كتاب: «تبدأ الحياة في سن اليأس.» «السعادة حالة مراوغة، ذات قيمة عالية، يُسعى إليها بلا هوادة، ونادرًا ما تحدث، ومن المفارقات، كلما حاولت أن تشتري السعادة أو تخزنها، كلما قلت احتمالية أن تكون سعيدًا، في الواقع، حتى التحدث عن "كيف يمكن أن تكون سعيدًا" عادة ما يترك لدينا إحساس بعدم الرضا فخ السعادة، لهذا السبب فإن كتاب دكتور هاريس مفيد للغاية، هذا الكتاب يدور حول مجموعة من الطرق العملية والفعالة لفهم وقبول العالم كما هو، فالقبول هو الأساس الذي تخرج منه السعادة. إن المهارات والتقنيات المعتمدة على الأدلة التي يتم تعلمها من خلال هذا الكتاب سوف تقوي من قدرتك على القبول، وستساعدك على تطوير الشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكن تغييرها، وتمنحك الحكمة لتحديد الفرق بينهما، أشرح هذا الكتاب بقوة.» دكتور أنطوني جرانت، عالم نفسي، مدير تدريب علم النفس بجامعة سيدني، مؤلف كتاب: «إنها حياتك فماذا أنت فاعل بها؟» هذا الكتاب هو أحد الكتب الأساسية التي توظف العلاج بالقبول والالتزام؛ ليكون أداة يستعين بها الإنسان في رحلته نحو حياة طيبة وغنية، فهو أداة يخوض بها المسافر غمار رحلته؛ من أجل حياة تستحق أن نُعاش.



## المحتويات

الموضوع	الصفحة
إهداء	٩
التمهيد	١١
مقدمة	١٣
<b>الجزء الأول: كيف تحدد فسخ السعادة؟</b>	٢١
الفصل الأول: القصص الخيالية	٢٣
الفصل الثاني: حلقات مفرغة	٣٥
<b>الجزء الثاني: تغيير عالمك الداخلي</b>	٥١
الفصل الثالث: المبادئ الست الأساسية للعلاج بالالتزام والقبول (ACT)	٥٣
الفصل الرابع: الحكاية العظيمة	٥٧
الفصل الخامس: الأفكار المفيدة	٦٩
الفصل السادس: اكتشاف مشاكل عملية التجزئة وحلها	٨١
الفصل السابع: انظر من يتكلم	٩١
الفصل الثامن: الصور المخيفة	١٠١
الفصل التاسع: الشياطين على القارب	١٠٩
الفصل العاشر: كيف تشعر؟	١١٥
الفصل الحادي عشر: مفتاح الصراع	١٢٥
الفصل الثاني عشر: كيف تطور مفتاح الصراع	١٢٩
الفصل الثالث عشر: مواجهة الشياطين	١٣٩

١٥٥	الفصل الرابع عشر: اكتشاف أخطاء التوسع وإصلاحها
١٥٦	أسئلة مكررة حول التوسع
١٦٤	قبول الحديث الذاتي
١٦٧	الفصل الخامس عشر: الحث على ركوب الأمواج
١٧٧	الفصل السادس عشر: المزيد من الشياطين
١٨١	الفصل السابع عشر: آلة الزمن
١٩١	الفصل الثامن عشر: الكلب القذر
١٩٧	الفصل التاسع عشر: كلمة مربكة
٢٠٣	الفصل العشرون: إذا كنت تتنفس، فأنت على قيد الحياة
٢١٣	الفصل الواحد والعشرون: قل الحقيقة كما هي
٢١٧	الفصل الثاني والعشرون: القصة الكبرى
٢٢٧	الفصل الثالث والعشرون: أنت لست الشخص الذي تعتقد
٢٣٥	<b>الجزء الثالث: خلق حياة تستحق العيش</b>
٢٣٧	الفصل الرابع والعشرون: اتبع قلبك
٢٤٥	الفصل الخامس والعشرون: السؤال الكبير
٢٥٥	الفصل السادس والعشرون: اكتشاف أخطاء القيم وإصلاحها
٢٥٩	الفصل السابع والعشرون: رحلة الألف ميل
٢٦٩	الفصل الثامن والعشرون: تحقيق الكمال
٢٧٩	الفصل التاسع والعشرون: حياة الوفرة
٢٨٥	الفصل الثلاثون: مواجهة الخوف
٢٩٧	الفصل الواحد والثلاثون: الاستعداد
٣٠٧	الفصل الثاني والثلاثون: ذهابًا وإيابًا
٣١٩	الفصل الثالث والثلاثون: حياة هادفة
٣٢٧	شكر وتقدير

«لقد كتب Dr Russ Harris كتابًا عمليًا، سهل القراءة، عن كيفية إدارة الكثير من الأزمات التي تقدمها لنا الحياة، أتمنى لك قراءة رائعة واستفادة قصوى من الاستراتيجيات الوافرة».

،Dr Rick Kausman

مؤلف "IF Not Dieting, Then What?"

«بعد قراءة كتاب Dr Russ Harris، يبدو من السهل العثور على معنى في الحياة والبدء في العيش، إن «فخ السعادة» رحلة رائعة لطمأنة كل من ينزعج بالمشاعر المقلقة، والمزاج السيئ، وذلك بسبب استراتيجياته المفيدة وأفكاره المنطقية، وبصفتي طبيب نفسي، من الرائع أن أكون قادرًا على ترشيح هذا الكتاب، إنني أستخدم الاستراتيجيات بنفسني وتنجح حقًا!».

DR Mandy Deeks، طبيب نفسي، بمؤسسة Jean Hailes

لصحة المرأة، مؤلف «تبدأ الحياة في سن اليأس».

«يقود Dr Russ Harris القارئ بمهارة في مسار حيث قد يلتقط أدوات لخلق حياة غنية وذات معنى ويطبّقها - حياة تكون السعادة فيها حقيقية، إن «فخ السعادة» كتاب للجميع -المعالجين والعملاء على حد سواء- إنه يجعل مهارات اليقظة متاحة وقابلة للتطبيق في الحياة اليومية».

Christine Burke، أخصائية نفسية،

حاصلة على درجة بكالوريوس (للاستشارة النفسية).

«السعادة حالة مراوغة، ذات قيمة عالية، يُسعى إليها بلا هوادة، ونادراً ما تحدث، ومن المفارقات، كلما حاولت أن تشتري السعادة أو تخزنها، كلما قلت احتمالية أن تكون سعيداً، في الواقع، حتى التحدث عن «كيف يمكن أن تكون سعيداً» عادة ما يترك لدينا إحساس بعدم الرضا - فح السعادة، لهذا السبب فإن كتاب Dr Harris مفيد للغاية، هذا الكتاب يدور حول مجموعة من الطرق العملية والفعالة لفهم وقبول العالم كما هو، فالقبول هو الأساس الذي تخرج منه السعادة.

إن المهارات والتقنيات المعتمدة على الأدلة التي يتم تعلمها من خلال هذا الكتاب سوف تقوي من قدرتك على القبول، وستساعدك على تطوير الشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكن تغييرها، وتمنحك الحكمة لتحديد الفرق بينهما، أرشح هذا الكتاب بقوة.

Dr Antony Grant، عالم نفسي، مدير تدريب علم النفس بجامعة سيدني،

مؤلف "It's your life- What are you doing to do with it!"

«إنه كتاب أصلي، سهل القراءة، يتعارض مع كثير من التيارات الثقافية من خلال قول «ربما محاولة أن تكون سعيداً تجعلك بائساً بالفعل»، ويقدم الكتاب خارطة طريق بديلة، تساعدك على تجنب الانعطافات العاطفية، ويوجهك نحو حياة غنية وهادئة، فإذا كنت تشعر أنك لا ترقى إلى مستوى إمكاناتك الكاملة، فهذا الكتاب لك».

Dr Josef Ciarrochi، كلية علم النفس،

جامعة Wollongong.

## إهداء

إلى أمي وأبي، لغمركما لي بالحب والمساندة والإلهام  
والتشجيع على مدار أربعة عقود، وإلى زوجتي Carmel، التي  
ملأت حياتي بالحب والحكمة والكرم، والتي فتحت قلبي  
بطرق لم يكن من الممكن تخيلها أبدًا.

## تمهيد

هناك مفارقة كبيرة في السعادة، يأتي أصلها من كلمة تعني «بالصدفة» أو «حدث»، وهو بالمعنى الإيجابي يدل على الشعور بالحادثة، العجب، وتقدير حدوث الصدفة، المفارقة هنا أن الناس لا يبحثون عن السعادة فقط، ولكن يحاولون التمسك بها وخصوصًا لتجنب أي إحساس بـ «عدم السعادة»، ولسوء الحظ، يمكن لجهود السيطرة هذه أن تصبح ثقيلة، ثابتة، وجامدة.

السعادة ليست مسألة شعور جيد، وإذا كان الأمر كذلك، فسيكون مدمنو المخدرات أسعد الناس على الأرض، وفي الواقع، من الممكن أن يكون الشعور بالسعادة مسعى غير سعيد للغاية، وبالتالي ليس من محض الصدفة أن يطلق مدمنو المخدرات على ما يقومون به «التثبيت»؛ لأنهم كيميائيًا يحاولون تثبيت شيء ما في مكانه، كالفراشة المثبتة على طاولة، تموت السعادة ما لم يتم الاستخفاف بها، إن متعاطي المخدرات ليسوا الوحيدون في ذلك، فباسم الحصول على نتيجة عاطفية نسميها السعادة، يميل معظمنا إلى الانخراط في سلوك معاكس تمامًا ومن ثم الشعور بالسوء وعدم الاكتفاء كنتيجة حتمية، وحتى ننتبه، نحاول عامة إجراء «تثبيت» للسعادة.

يعتمد هذا الكتاب على العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، وهو نهج مدعوم بالتجربة والذي يأخذ مسارًا جديدًا في التعامل مع قضية السعادة والرضا في الحياة، فبدلاً من تعلم مهارات جديدة لملاحقة السعادة، يعلمك ACT كيفية

تقليل تأثير الصراع والتجنب وفقدان اللحظة، لقد عرض Russ هذا النهج بمهارة وإبداع وبطريقة ميسرة، على مدار ٣٣ فصلاً، يستكشف بشكل نهجي كيف نفع في «فخ السعادة»، وكيف يمكن لليقظة، القبول، التجزئة، والقيم أن تحررنا منه. الرسالة السعيدة في هذه الصفحات هو أنه لا يوجد سببٌ للاستمرار في الانتظار حتى تبدأ الحياة، يمكن أن تنتهي لعبة الانتظار هذه، الآن، مثل الأسد المحبوس في قفص من ورق، معظم الأشخاص محاصرون بأوهام عقولهم، لكن بالرغم من المظهر، فالقفص ليس بحاجز حقيقي يمكن أن يحتجز روح الإنسان، هناك طريق آخر للمضي قدماً، يضيء هذا الكتاب منارة قوية ترشد الناس في الليل، وتبهر المسار.

استمتع بالرحلة، أنت في أيد أمينة.

Steven C. Hayes

منشئ ACT

جامعة نيفادا

## مُقَدِّمَةٌ

### أريد فقط أن أكون سعيدًا!

لنفترض للحظة أنه تبين أن كل ما تعتقده تقريبًا حول العثور على السعادة غير دقيق أو مضلل أو زائف، وأن تلك المعتقدات نفسها جعلتك بائسًا، ماذا لو أن جهودك لإيجاد السعادة تمنعك حقًا من تحقيقها؟ ماذا لو اتضح أن كل من تعرفهم معك في نفس القارب بما في ذلك علماء النفس والأطباء النفسيون ومدربو المساعدة الذاتية الذين يدعون بأن لديهم كل الأجوبة؟

لا أطرح هذه الأسئلة فقط لجذب انتباهك؟ فهذا الكتاب يستند على مجموعة كبيرة من الأبحاث العلمية التي تشير إلى أننا جميعًا عالقون في فخ نفسي قوي، نسمح لحياتنا أن تُقاد بالكثير من المعتقدات غير المفيدة وغير الدقيقة عن السعادة، أفكار مقبولة على نطاق واسع من البشر لمجرد أن (الجميع يعرف أنها صحيحة)، وعلى الهامش، تبدو هذه المعتقدات منطقية ولذلك واجهتها تقريبًا في كل كتاب للتنمية الذاتية قرأته من قبل، لكن هذه المعتقدات الخاطئة هي السبب والوقود في الدائرة المفرغة التي فيها كلما سعى الإنسان نحو السعادة كلما زادت معاناته، وهذا الفخ النفسي مخفي تمامًا لدرجة أنه ليس لدينا أي فكرة عن مدى سيطرته علينا، وهذه هي الأخبار السيئة.

الخبر السار هو أن هناك أمل، فيمكنك أن تتعلم كيف تحدد «فخ السعادة» والأهم من ذلك، يمكنك أن تتعلم الخروج منه والبقاء بالخارج، حيث يمنحك هذا الكتاب كل المهارات والمعلومات؛ ليتمكنك من فعل ذلك معتمداً على تطور ثوري جديد في علم النفس البشري: نموذج قوى للتغيير يُعرف بـ (ACT) Acceptance and Commitment Therapy . . . (العلاج بالقبول والالتزام).

تم إنشاء ACT (يُنطق ككلمة "act") في الولايات المتحدة الأمريكية بواسطة عالم النفس Steven Hayes، وطوره بعد ذلك عدد من زملائه، بما في ذلك Kelly Wilson و Kirk Stroschel، لقد كان العلاج بالقبول والالتزام (ACT) فعالاً بشكل مذهل في مساعدة المرضى على نحو واسع جداً، في العديد من المشاكل بداية من الاكتئاب والقلق وصولاً للألم المزمن والإدمان، على سبيل المثال: في إحدى الدراسات الرائعة استخدم علماء النفس Steven Hayes و Patty Bach العلاج بالالتزام والقبول ACT مع مرضى الفصام المزمن ووجدوا أن تقريباً أربع جلسات فقط كافية للحد من إعادة دخول المستشفى إلى النصف، وأثبت ACT فعاليته العالية في التعامل مع المشكلات الأقل درامية التي تواجه معظمنا مثل الإقلاع عن التدخين وتقليل التوتر في أماكن العمل، وعلى عكس الغالبية العظمى من العلاجات الأخرى، لدى ACT أساس ثابت من البحث العلمي، ولهذا السبب تزداد شعبيته بصورة سريعة بين علماء النفس في جميع أنحاء العالم.

إن الهدف من ACT هو مساعدتك لتعيش حياة غنية وكاملة وهادفة، وفي نفس الوقت تتعامل مع الألم الذي لا مفر من مواجهته، ويتم تحقيق ذلك من خلال استخدام ستة مبادئ قوية، والتي تختلف تماماً عما يسمى بالاستراتيجيات المنطقية الموجودة في معظم كتب المساعدة الذاتية.

## هل السعادة أمر طبيعي؟

الآن في العالم الغربي لدينا أعلى مستوى للمعيشة عرفه الإنسان من قبل، فلدينا أفضل نظام صحي وأفضل غذاء وأفضل مسكن وأفضل نظام للصرف

الصحي، وكذلك لدينا المزيد من المال ووسائل الرفاهية، والقدرة على الوصول إلى المعرفة والعدل والسفر وفرص العمل، في الواقع، تعيش الطبقة المتوسطة اليوم أفضل بكثير من ملوك في أزمنة ليست ببعيدة، ومع ذلك، فإن المعاناة البشرية في كل مكان.

تنمو أقسام علم النفس والتنمية الذاتية في المكتبات بمعدل لم يسبق له مثيل وتئن الرفوف تحت الضغط، وتغطي العناوين القلق، الاكتئاب، فقدان الشهية العصبي، الإكثار من تناول الطعام، الطلاق، مشاكل العلاقات، المشكلات الجنسية، إدمان المخدرات والكحوليات، قلة تقدير الذات، الشعور بالوحدة والحزن، والمقامرة- فأياً كان ما يمكنك تسميته، هناك كتاب يتحدث عنه، في نفس الوقت يقصنا الخبراء يومياً على التلفاز وفي الجرائد بالنصائح عن كيفية تحسين حياتنا، ولهذا السبب يزداد أعداد الأطباء النفسيين وعلماء النفس ومستشاري العلاقات الزوجية ومدربي التنمية البشرية سنوياً، وحتى الآن-فكر في ذلك- بالرغم من كل هذه المساعدة والنصيحة والحكمة= لم يتناقص البؤس البشري، بل ينمو بسرعة فائقة! هل هناك شيء خطأ في هذه الصورة؟

**الإحصائيات مذهلة:** سنوياً سيكون هناك تقريباً أكثر من ٣٠% من البالغين يعانون من الأمراض النفسية المعروفة، وتعتبر منظمة الصحة العالمية الاكتئاب رابع الأمراض الكبرى المكلفة والموهنة لأصحابها، وبحلول عام ٢٠٢٠ سيكون ثاني تلك الأمراض، وأسبوعياً، يعاني ١٠% من البالغين من الاكتئاب السريري، وواحد من كل خمسة سوف يعاني منه خلال مرحلة ما في حياته، وعلاوة على ذلك، سوف يعاني واحد من كل أربعة من إدمان الكحوليات والمخدرات خلال مرحلة ما من حياته، وهذا يفسر وجود أكثر من عشرين مليوناً من مدمني الكحوليات الآن في الولايات المتحدة فقط!

لكن الأكثر فزعاً وواقعية من كل هذه الإحصائيات أنه سيكون هناك تقريباً واحد من كل اثنين سيفكر في الانتحار بشكل جدي في مرحلة ما من حياته وسوف يتصارع معه لفترة أسبوعين فأكثر، ولايزال الوضع مرعباً، لأن هناك واحداً من كل عشرة سوف يحاول في مرحلة ما قتل نفسه.

فكر في هذه الأرقام للحظة، فكر في الأشخاص الموجودين في حياتك: أصدقائك، عائلتك، وزملائك في العمل، فكر فيما تشير إليه هذه الأرقام: من بين كل الأشخاص الذين تعرفهم، سيكون هناك تقريبًا ما يقرب من النصف سيطنغي عليه البؤس وسيفكر جديًا في الانتحار، وسوف يحاول واحد من كل عشرة بالفعل! لقد ضاعفنا مستوى الحياة في القرنين الماضيين ولكن هل ضاعفنا غنى وكمال ومتعة الحياة؟ تعطينا هذه الإحصائيات الإجابة بصوت عالٍ وواضح، السعادة ليست بالأمر الطبيعي.

### لماذا من الصعب جدًا أن تكون سعيدًا؟

للإجابة على هذا السؤال، نحتاج أن نأخذ جولة عبر الزمن، لقد تطور العقل البشري الحديث بقدرته الرائعة على التحليل، والتخطيط، والإبداع، والتواصل خلال مئات وآلاف السنوات الماضية، منذ بداية ظهور جنسنا البشري على الأرض، ولكن لم تتطور عقولنا لتجعلنا نشعر بشعور جيد، ومع ذلك نستطيع أن نقول نكات عظيمة ونكتب القصائد ونقول «أحبك»، لقد تطورت عقولنا لتساعدنا في البقاء في عالم محفوف بالمخاطر، تخيل أنك صياد بشري بدائي، ما هي احتياجاتك الضرورية للبقاء والتكاثر؟

هناك أربعة احتياجات: الطعام، الماء، المأوى، والجنس، لكن لا يعني أحدهم شيئًا إذا كان الإنسان ميتًا، لذلك فإن الأولوية الأولى للإنسان البدائي هو البحث عما يمكن أن يكون خطيرًا لتجنبه! في الحقيقة، لقد كان العقل البشري جهاز «لا تُقتل»، وأثبت أنه مفيد للغاية، فكلما كان أسلافنا أفضل في توقع وتجنب الخطر، كلما عاشوا لفترات أطول وامتلكوا أطفالًا أكثر.

تزداد مهارة العقل البشري في توقع وتجنب الخطر مع كل جيل، والآن، مع مئات وآلاف السنوات من التطور، مازال العقل البشري الحديث في بحث دائم عن المشاكل، يحلل ويحكم على كل شيء يواجهه: هل هو سيء أم جيد؟ آمن أم خطير؟ ضار أم نافع؟ هذه الأيام، ليست القطط ذات الأسنان الكبيرة أو الذئاب التي تزن ٢٠٠ كجم التي يحذرنا العقل منها، وبدلاً من ذلك، هناك

خسارة الوظيفة، والرفض، والحصول على التذاكر، عدم القدرة على دفع الفواتير، إحراج أنفسنا أمام العامة، غضب أحبائنا، الإصابة بالسرطان، أو أي شيء من الهموم المعروفة، ونتيجة لذلك، نقضي وقت كبير جدًا في القلق على أشياء في أغلب الظن لن تحدث أبدًا.

هناك شيء ضروري آخر للإنسان البدائي، وهو الانتماء إلى مجموعة، فإذا نبذتك عشيرتك، لن يكون هناك وقت طويل قبل أن تجدك الذئاب، لذلك كيف يحميك العقل من نبذ مجموعتك لك؟ عن طريق مقارنةك بأعضاء العشيرة الآخرين: هل أنا مناسب؟ هل أقوم بالعمل الصحيح؟ هل أساهم بشكل كافٍ؟ هل أنا جيد مثل الآخرين؟ هل أفعل أي شيء قد يتسبب لي في الرفض؟

أيبدو مألوفًا؟ دائمًا ما تحذرنا عقولنا من الرفض وتقارننا ببقية أفراد المجتمع، فلا عجب من أننا نستهلك الكثير من الطاقة في القلق عما إذا كنا نعجب الناس! ولا عجب من بحثنا الدائم عن طرق لتحسين أنفسنا أو الانحطاط منها لأنها لا تستحق ذلك، قبل مائة ألف سنة، لم يكن لدينا إلا عدد قليل من عشيرتنا لمقارنة أنفسنا بهم، لكن في هذه الأيام، يمكننا فتح أي مجلة أو جريدة، تشغيل أي تليفزيون، الاستماع إلى أي راديو، لنعثر على الفور على مجموعة كاملة من الأشخاص ممن هم أكثر قوة ومالًا وجاذبية وذكاء ونجاحًا أو محبوبين أكثر منا، ما هي الطريقة الأسرع في جعل فتاة مراهقة أكثر اكتئابًا؟ اعرض عليها مجلة للموضة، عندما تقارن نفسها بكل عارضات الأزياء المستخدمين للفرش الهوائية وحقن الكولاجين، سيضمن هذا شعورها بالدونية أو بأنها أقل جاذبية، والبقية منا ليست مختلفة، بفضل التطور، أصبحت عقولنا الآن معقدة جدًا لدرجة قُدرتهم على الحلم بخيال الشخص الذي نود أن نكونه، ومن ثم مقارنة الذات «الحقيقية» بهذا النموذج المستحيل، متى سنحت الفرصة لنا سوف ينتهي بنا الحال دائمًا بالشعور بأننا لسنا جيدين بشكل كاف!

الآن، بالنسبة لأي شخص من العصر الحجري لديه طموح، القاعدة العامة للنجاح: الأكثر يعني الأفضل، كلما كانت الأسلحة التي لديك أكثر تطورًا (وكلمًا

امتلكت عددًا أكثر)، كلما حصلت على طعام أكثر، كلما كانت هناك وفرة في مخازن الطعام، كلما كانت فرصك في البقاء حيًا أفضل في أيام الندرة، كلما كان المأوى الخاص بك محكمًا، كلما كنت آمنًا من الطقس والحيوانات البرية، كلما كان لديك أطفال أكثر، كلما كانت فرصتهم في البقاء أكثر في الشباب، لا عجب إذن أن عقلنا الحديث يبحث باستمرار عن المزيد من المال، المزيد من المكانة الاجتماعية، المزيد من الحب، والرضا عن الوظيفة، سيارة أحدث، جسم أصغر سنًا، وشريك أصغر سنًا، ومنزل أكبر، ولو نجحنا، لو بالفعل حصلنا على مال أكثر أو سيارة أحدث، أو وظيفة أفضل، سنرضى لفترة قصيرة ولكن عاجلاً أم آجلاً (ودائمًا يكون عاجلاً) وفي نهاية المطاف سنطمع في المزيد.

وهكذا، فقد شكل التطور عقولنا بحيث تقريبًا لا بد أن نعاني نفسيًا: نقارن، ونقيم، وننتقد أنفسنا؛ بالتركيز على ما ينقصنا، الشعور بعدم الرضى عما لدينا وبتخيل جميع السيناريوهات المخيفة، ومعظمها لن يحدث أبدًا، فلا عجب في أن البشر يجدون صعوبة في أن يكونوا سعداء!

## ما هي السعادة بالضبط؟

نريدها جميعًا ونتوق إليها ونسعى لذلك، لقد قال الدلاي لاما «إن الغرض من الحياة هو السعي وراء السعادة»، لكن ما هو بالضبط الشيء بعيد المنال الذي نبحث عنه؟

لكلمة «السعادة» معنيان مختلفان تمامًا، دائمًا ما تشير إلى شعور: الشعور بالمتعة والبهجة أو الإشباع، نستمتع جميعًا بمشاعر السعادة، لذلك لا عجب من سعيها نحوها، ومع ذلك، مشاعر السعادة مثل بقية المشاعر، لا تدوم، بغض النظر عن كم الصعوبة الكامن في محاولة الإمساك بها، ولكنها تُفقد في كل مرة، وكما سنرى، محاولة قضاء الحياة في السعي وراء تلك المشاعر بشكل عام، يجعلها غير مُرضية، في الواقع، كلما سعيها بجهد للحصول على هذه المشاعر، كلما زادت فرصتنا في المعاناة من القلق والاكتئاب.

**المعنى الآخر للسعادة:** عبارة عن حياة غنية وهادفة، عندما نأخذ خطوات

تجاه الأشياء المهمة من عميق قلوبنا، عندما نتحرك في الاتجاهات التي نعتبرها قيمة وتستحق الاجتهاد، عندما يتضح لنا ما نمثله في الحياة ونتصرف على أساسه، من ثم تصبح حياتنا غنية ونجرب إحساساً قوياً بالحيوية، هذا ليس بشعور عابر، بل شعوراً عميقاً بحياة تُعاش جيداً، وبالرغم من أن مثل هذه الحياة بلا شك تعطينا الكثير من المشاعر السعيدة، ستُعطينا أيضاً مشاعر غير مريحة مثل الحزن والخوف والغضب، هذا متوقع لأننا إذا عشنا حياة كاملة= فسوف نشعر بكل تنوعات المشاعر البشرية.

في هذا الكتاب، كما توقعت الآن، نهتم بالمعنى الثاني للسعادة أكثر من الأول، بالطبع، المشاعر السعيدة ممتعة للغاية، ويجب علينا بالتأكيد الاستفادة منها الاستفادة القصوى عندما تأتينا، لكن إذا حاولنا الوصول إليها طوال الوقت، فهذا حكم بالفشل.

الحقيقة أن الحياة تنطوي على الألم ولا يوجد مفر منه، وكبشر نواجه حقيقة أننا عاجلاً أم آجلاً سنكون ضعفاء ونمرض ونموت وسوف نفقد العلاقات القيمة عن طريق الرفض، الانفصال، أو الموت، يوماً ما، سنكون وجهاً لوجه مع الفشل والإحباط والأزمات، هذا يعني أننا جميعاً بطريقة أو بأخرى سوف نواجه الأفكار والمشاعر المؤلمة في حياتنا.

الخبر السار هو أنه بالرغم من أننا لا نستطيع تجنب الألم، يمكننا أن نتعلم كيفية التعامل معه بشكل أفضل بكثير، نتعلم إفساح المجال له، والتغلب عليه؛ لكي نخلق حياة تستحق أن نعيشها، سيعرض هذا الكتاب كيفية القيام بذلك، وهناك ثلاثة أجزاء لهذه العملية.

**في الجزء الأول:** سوف نتعلم كيف تصنع وتعلق بفخ السعادة، هذه خطوة أولى أساسية، لذا يرجى عدم تخطيها؛ فلا يمكنك الهرب من الفخ إذا كنت لا تعرف كيف يعمل.

**في الجزء الثاني:** بدلاً من محاولة تجنب وإنهاء المشاعر والأفكار المؤلمة، سوف نتعلم بشكل أساسي كيفية تغيير علاقتك بها، سوف نتعلم تجربة

الأفكار والمشاعر المؤلمة بطريقة جديدة من شأنها أن تقلل من تأثيرها، وأن تستنفذ قوتها، وبشكل كبير تقلل تأثيرها على حياتك.

**وأخيرًا في الجزء الثالث:** بدلاً من مطاردة المشاعر والأفكار السعيدة، سوف تتعلم التركيز على حياة غنية وذات معنى، سيؤدي هذا إلى الإحساس بحيوية وغنى الحياة وعلى حدٍ سواء تلك المشاعر مرضية للغاية وطويلة المدى.

### الرحلة للأمام:

**يبدو هذا الكتاب كرحلة لدولة أجنبية:** الكثير سيبدو جديد وغريب، سوف تبدو بعض الأشياء مألوفة بطريقة ما والبعض الآخر مختلف بمهارة، في أوقات ما، ربما تشعر بالتحدي والمواجهة، وفي أوقات أخرى بالحماسة، خذ وقتك في هذه الرحلة، بدلاً من التسرع للأمام، تذوقه كاملاً، توقف عندما تجد شيئاً محفزاً أو غير عادي، استكشفه عن عمق وتعلم بقدر ما تستطيع، فخلق حياة تستحق أن تُعاش أمر جليل، لذلك خذ الوقت لكي تستحقها.

## شكر وتقدير

لا يمكن للكلمات أن تعبر عن مدى امتناني الذي أشعر به تجاه Steven Hayes، مبتكر علاج القبول والالتزام "ACT"، لقد قدم لي هدية عظيمة، ولأسرتي، ولعملائي، وللعالم بأسره، ومدين أيضًا لمجتمع ACT الأوسع، بكل النصائح المفيدة والخبرات والمعلومات التي يشاركونها في ورش العمل، والمؤتمرات وعبر الإنترنت، ممتن بشكل خاص لكلاً من Kelly Wilson و Hank Robb، لقد استعنت بالكثير من الرؤى الخاصة بهما خلال الصفحات، وبالمثل لجميع الزملاء في مجتمع ACT الذين أعطوني الملاحظات والنصائح خلال المراحل المختلفة من الكتابة:

Jim Marchman, Joe Ciarrochi, Joe Parsons, Sonji Batten, Julian McNally, and Graham Taylor,

أود أن أشكر بشكل خاص أخي Genghis الذي كان (كما هو الحال دائماً) مصدرًا لا ينضب للنصيحة، والقوة، والتشجيع خاصة في تلك الأوقات التي شعرت فيها بالتخلي عن الكتاب تمامًا، أود أيضًا أن أشكر كل أصدقائي وعائلتي على مساعدتهم لي من خلال قراءتهم للكتاب (أو لجزء منه) مع إعطاء الملاحظات:

Jonny Waston, Margaret Denman, Paul Dawson, Fred Wallace, Kath Koning.

والشكر الجزيل إلى أمي وزوجتي اللتين ساعدتا عن طريق كتابة أجزاء كبيرة من الكتاب: ليست مهمة سهلة النقل من خربشات مكتوبة بخط يد عنكبوتي.

خالص الشكر للمحررين الثلاثة الذين عملوا معي في مراحل مختلفة:  
Xavier Waterkeyn، الذي ساعدني في الفصول الأولى وكذلك أيضًا عنوان  
الكتاب، Michael Carr الذي قام بـ «العمل الشاق» الرئيسي، وعلمني الكثير في  
المعالجة، وMonica Berton التي ساعدتني بشكل رائع في التشذيب وسحب  
الكتاب إلى شكله النهائي، وبالطبع أنا ممتن جدًا لكل الأشخاص الطيبين في  
Exisle Publishing الذين عملوا بجد لتجميع أجزاء هذا الكتاب معًا:

Gareth ST John Thomas, Benny ST John Thomas, Anouska Jones, Penny Capp,  
and Sandra Noakes.

وكل الشكر إلى وكيل أعمالي Sammie Justesen لجمعي مع فريق Exisle .  
أخيرًا وليس آخرًا، شكرًا جزيلاً لكاتبة العمود والمؤلفة Martha Beck، لقد  
كان مقالها عن ACT في مجلة O بمثابة مصدر للإلهام، لأنها أظهرت لي كيف  
يمكن وضع المصطلحات المعقدة في لغة إنجليزية سهلة.

Russ Harris

ملبورن، أستراليا