Life is tough. Despite our best intentions, things go wrong,

sometimes *very* wrong. Ninety percent of us get married, full of

hope and optimism, yet 40% of marriages end in divorce. We

struggle to meet the demands of daily life, only to find ourselves

needing care for stress-related

problems like high blood pressure,

anxiety, depression, alcoholism, or a weakened immune system.

How do we typically react when things fall apart? More often

than not, we feel ashamed and become self-critical:

“What’s wrong

with me?” “Why can’t I cope?” “Why me?” Perhaps we go on a

mission to fix ourselves, adding insult to injury. Sometimes we go

after others. Rather than giving ourselves a break, we seem to find

the path of greatest resistance.

Yet no matter how hard we try to avoid emotional pain, it follows

us everywhere. Difficult emotions—shame, anger, loneliness,

fear, despair, confusion—arrive like clockwork at our door. They

come when things don’t go according to our expectations, when

we’re separated from loved ones, and as a part of ordinary sickness,

old age, and death. It’s just not possible to avoid feeling bad.

مقدمه

زندگی سخت است. با اینکه سعی می کنیم تصمیماتی که می گیریم بهترین باشند؛ کارها بد و گاهی بدتر پیش میروند. نود درصد افراد با خوشبینی و امید فراوان ازدواج می کنند؛ اما 40 درصد از این ازدواجها به طلاق ختم میشود. برای رفع احتیاجات زندگی روزمره می کوشیم و فقط در فکر آن هستیم که خود را از مشکلات استرس آور مثل فشار خون بالا، نگرانی، افسردگی، اعتیاد به الکل و سیستم عصبی ضعیف دور نگه داریم.

واکنش ما در برابر وضعیت نا مطلوب چیست؟ اغلب موارد پشیمان می شویم و خود را سرزنش می کنیم. و به خود می گوییم: « مگر من چه کار کردم؟»، «چرا نمیتوانم از پسش بر آیم؟»، « چرا من؟». احتمالاً خود را موظف میکنیم که باید مقاوم تر شوم و این خود نمک دیگری بر روی زخم ماست. ما به دنبال بقیه میرویم و به جای اینکه در مسیر به خود استراحت دهیم، همچنان مقاومت می کنیم.

این موضوع که می خواهیم از ناراحتیها دور بمانیم هیچ اهمیتی ندارد؛ چرا که این ناراحتیها همه جا دنبال ما هستند. احساسات درد آوری مثل پشیمانی، خشم، تنهایی، ترس، یأس، و درماندگی اتوماتیک وار سرمیرسند. آنها وقتی می آیند که کارها طبق انتظارمان پیش نمیرود؛ وقتی عزیزانمان به خاطر بیماری و کهولت ازپیش ما رفته اند. و از این احساسات گریزی نیست