

ارتباط مجدد با اصل خویش: راهنمای عملی برای شاد زیستن و احساس خوب داشتن

(بر اساس نظریه ISTDP و سطوح هشیاری)

تألیف

کریستین اس نیب

ترجمه

احمد وانی

دین مؤمن



کتاب ارجمند

کریستین اس. نیب

ارتباط مجدد با اصل خویش: راهنمای عملی برای
شاد زیستن و احساس خوب داشتن
(بر اساس نظریه ISTDP و سطوح هشیاری)

ترجمه: احمد ولیخانی، حسین مؤمنی

فروست: ۱۳۶۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: حبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: مهدی خاکی‌کشلو

چاپ: سامان، غافق افشین

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۹، ۱۱ نسخه

شابک: ۸-۸۷۱-۲۰۰-۶۰-۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عدس که کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.man-pub.com

سرشناسه: نیب، کریستین اس. (Nibe, Kristian S.)

عنوان و نام پدیدآور: ارتباط مجدد با اصل خویش: راهنمای عملی برای شاد زیستن و احساس خوب داشتن (بر اساس نظریه ISTDP و سطوح هشیاری) / تألیف کریستین اس. نیب؛ ترجمه احمد ولیخانی، حسین مؤمنی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص، قطع: وزیری

فروست: کتاب ارجمند؛ ۱۳۶۱.

شابک: ۸-۸۷۱-۲۰۰-۶۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Reconnect to your core: a practical guide on how to feel good and be happy, 2015.

موضوع: خودشناسی (Self-perception)

موضوع: ذهن‌آگاهی (Mindfulness Self-Knowledge)

موضوع: روان‌درمانی پیشی کوتاه‌مدت فشرده

(Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy)

موضوع: سطوح هشیاری (levels of consciousness)

شناسه افزوده: ولیخانی، احمد، ۱۳۶۹-، مترجم.

شناسه افزوده: مؤمنی، حسین، ۱۳۶۴-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۸۴۴/۵/۵ BF۶۹۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۰۹۶۴

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، پلاک ۳۹۲، تلفن: ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۳۳۱۰۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۱۰۴۴

بها: ۵۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرد:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۹
فصل ۱: مشکل اصلی.....	۱۵
فصل ۲: مغزهای مختلف خود را بشناسید. ذهن خود را درک کنید.....	۵۳
فصل ۳: نظریه عملکرد انسان.....	۶۳
فصل ۴: همه چیز در ذهن (و بدن) تان قرار دارد.....	۷۱
فصل ۵: اس چیست؟.....	۸۵
فصل ۶: اضراب چیست؟.....	۱۰۷
فصل ۷: چگنه اضراب را نظم دهی کنیم.....	۱۲۱
فصل ۸: مکانیزم دفاع چیست؟.....	۱۲۵
فصل ۹: «من» چیست؟.....	۱۶۱
فصل ۱۰: سطوح هشیاری.....	۱۸۴
فصل ۱۱: نحوه مقابله با مکانیزم‌های دفاع.....	۲۲۵
فصل ۱۲: چگونه احساسات خود را تجربه کنیم: شیک رها کردن.....	۲۳۱
فصل ۱۳: چگونه احساسات خود را تجربه کنیم: تمرین GSU.....	۲۳۷
فصل ۱۴: چگونه با احساسات خود ارتباط برقرار کنیم.....	۲۵۱
فصل ۱۵: مقاومت در برابر واقعیت، رنج، تغییر و عشق.....	۲۷۵
فصل ۱۶: مسیر معنوی.....	۲۸۷
فصل ۱۷: چرا الان تغییر کنیم؟.....	۳۰۱
راهنمای مرجع.....	۳۰۷
اسامی خاص.....	۳۰۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۱۱
درباره نویسنده.....	۳۲۰

تمامی انسان‌ها بدون شک در زندگی خود دردهای بزرگ و کوچکی را تجربه کرده‌اند. دردهایی از جنس بی‌پولی، ورشکستگی، شرایط و وضعیت دشوار و بد در زندگی، حقوق ناکافی، بیکاری، ناکامی در عشق، تنهایی، از دست دادن، کودکی دشوار، تحقیر احساسات، اختلالات روانی، دشمنی یک دوست، قضاوت بی‌رحمانه، ناامیدی از پدر و مادر، دوست، آشنا و جامعه. تجربه درد نقطه اشتراک تمامی انسان‌ها در زندگی است؛ اما نه درد برابر و یکسان. شاید به همین دلیل است که کمتر همدیگر را می‌فهمیم و درک می‌کنیم. درد دیگری را به تمسخر می‌گیریم و درد خود را مقدس می‌پنداریم! این در حالی است که روانشناسی وجودنگر اثبات کرده است که از دست دادن مقداری پول همان قدر برای فرد می‌تواند طاقت‌فرسا و غیرقابل تحمل شود که از دست دادن یک فرد عزیز. تجربه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. اما رنج ناشی از آن در دستان ماست. با وجود این، متأسفانه انسان، امروزه به توانایی بی‌بدیلی در تبدیل این دردها به رنج‌های خود دست یافته است. گویی درد معنای خود را از دست داده و رنج و آزار ناشی از درد، معنای مقدسی یافته است! انسان این عصر با سرعتی باور نکردنی به وسیله پیشبرد علوم و پیشرفت‌های تکنولوژی در صدد راحتی، آسایش و رفاه خود برآمده است. چنان‌که حتی به این باور رسیده که می‌تواند دانه‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی خود را درمان کند. اصلاح ژن برای تولید فرزندان ایده‌آل، تغییر حسیه منقبض به است از دوران کودکی، زنده نگاه داشتن خود برای صدها سال برای مقابله با فناپذیری آدمی و بخشی از این تلاش‌ها است. راهی که بی‌شک به ناکجاآباد ختم خواهد شد؛ چرا که درد، بخشی طبیعی از وجود انسان است و تلاش برای فرار از آن، همانند فرار از انسانیت انسان و ماهیت وجودی آن است. چری که انسان معاصر آن را انکار می‌کند، واقعیت رنج‌های خیالی او است. به جای توجه به رنج‌ها و تعیین راه کار، در جهت کاستن از آنها، نشانه گرفتن دردهای انسانی امری مسلماً اشتباه است.

درد آن چیزی است که در طول رشد و بزرگ شدن و زندگی کردن برای ما رخ می‌دهد. پدیده‌ای که ناگوار است و ما به آن علاقه‌ای نداریم؛ زندگی عادت وار ما را متلاطم می‌کند و نظم معمول زندگی ما را به بی‌نظمی می‌کشد و بر خلاف افکار آرزومندانه ماست. در واقع، درد با آن که کاملاً برای ما آشنا و قریب است و هزاران بار در اطراف خود و در زندگی دیگران دیده‌ایم؛ اما وقتی برای خود ما اتفاق می‌افتد، کاملاً ناآشنا و غریب به نظر می‌رسد. درد سوختن انگشت دست، درد از دست دادن یک عزیز، درد دعوای هر روزه پدر و مادر، درد تنهایی، درد جنگ، درد کتک خوردن، درد شنیده نشدن حرف‌هایمان، درد دعوا بر سر قدرت و قربانی شدن آدم‌ها، درد تجاوز، درد نداشتن والدین به اندازه کافی خوب، درد یتیمی، درد فقر، درد بی‌عدالتی، درد ناکامی، درد استعداد گمشده، درد

آزادی و هزاران درد دیگر. قدمت درد از قدمت آدمی سبقت می‌گیرد و به آغاز حیات بر می‌گردد، آنجا که زندگی با درد شروع می‌شود. اگر چه تنوع دردهای انسان بسیار بیشتر از تنوع جنسی و قومی اوست؛ تجربه درد، نقطه مشترک انسان‌ها برای مذاکره در باب انسان بودن است. تجربه درد، واقعیت‌های زندگی را به ما نشان می‌دهد. ما را با خطاکار بودن ماهیت آدمی که امری طبیعی از تولد تا مرگ است، آشنا می‌کند. علاوه بر این، تجربه و تحمل درد، جسم و روان ما را آماده مقابله با فشارها و تنش‌های بیرونی و درونی می‌کند.

اما قصه زندگی رنج با درد متفاوت است. قدمت رنج به قدمت انسان باز می‌گردد؛ اما نه انسان اولیه که عمق افکار و تخیل او به اندازه میزان پرتاب سنگ و نیزه جهت شکار بود؛ بلکه انسانی که به عنوان تافته جدا بافته شروع به تفکر ورزی کرد. هر چقدر که عمق زبان و اندیشه وی بیشتر شد، رنج‌های برج و طحی او، رنگ معنا به خود گرفتند. رنج یعنی ارزش و معنا دادن به ناراحتی‌های ناشی از درد. نه خود درد. هر چقدر این تمناها و خواسته‌ها که ناکام ماندند، قوی‌تر باشند، رنجی که انسان به واسطه این ناکامی بر خود تحمیل می‌کند نیز طاقت‌فرساتر خواهد بود؛ خواه شروع کننده درد، تنها یک نگاه سرد باشد خواه یک عزیز. مانند یک جیوه کبریت که انبار باروت را متفجر می‌کند؛ رنج هم تنها با این جمله شروع می‌شود: «چه سرعت تمام وجود فرد را به آتش می‌کشد: «چرا من؟». فرد به جای اینکه تاریخچه زندگی انسان خود را ورق بزند تا پاسخ آن را بیابد، به اشتباه تاریخچه زندگی خود را ورق می‌زند و همیشه پیش‌تر می‌رود بیشتر گم می‌شود...

«هنر زندگی کردن (نه زنده‌گی کردن) تسخیر و تمییز بین درد و رنج و پذیرفتن دردها است».

برخلاف عقل معمول، مشکلات و مصایب انسان از دل‌هایش ناشی نمی‌شوند؛ بلکه نپذیرفتن و انکار احساس معین ناشی از درد است که بدبختی را بر وی به همراه دارد. وقتی آدمی دچار دردی می‌شود، احساسی متناظر با همان حادثه در وی ایجاد می‌شود. از آنجایی که وقتی کودک بودیم، مراقبان ما معمولاً به‌طور نامناسب با احساسات ما برخورد و واکنش نشان می‌دادند، در نتیجه آموختیم که احساسات چیزهایی هستند که داشتن و ابراز آنها منجر به شکست عشق و این نهایت به ما و گسست پیوند دلبستگی بین ما و والدین یا مراقبان می‌شوند (فرد به خود و احساسات خود و دیگران طوری واکنش نشان می‌دهد که والدین و مراقبان وی با احساسات وی در کودکی برخورد و رفتار کرده‌اند). از آن پس، «هراس از احساسات» در وجود ما حک شد و ریشه دواند؛ چیزی که پیش از این برای ما طبیعی بود، ولی حالا دیگر نیست. ما به جرم داشتن احساسی طبیعی در دادگاه مراقبان اولیه خود بی‌رحمانه و در بی‌عدالتی کامل محکوم شدیم و از آن زمان به بعد از این همه نادانی، لب فرو بستیم. پدران و مادران ما نیز قربانی پدران و مادرانشان بودند و آنها هم به همین شکل و این چرخه معیوب تا به امروز ادامه پیدا کرده است و گویی هم‌چنان نیز ادامه خواهد داشت. گویی نقطه عطف خطای انسانی و انسانیت همین جاست، جایی که خطار کار بودن انسان با انسانیت وی گره می‌خورد. این

پارادوکس عجیبی است. هراس از احساسات محصولی به نام اضطراب به بار می‌آورد، کلمه‌ای آشنا برای انسان قرن بیست و یکم. برای فرار از این حسِ مشوش و متشنج، آدمی شروع به پرداختن به ایده تسلط می‌کند. تسلط بر دیگران، تسلط بر محیط اطرافش، تسلط بر طبیعت، تسلط بر دنیا و حتی تسلط بر فضا به بهای نادیده گرفتن خود و فرار از خود. معامله‌ای که به ظاهر برای وی موفقیت، پیشرفت و تمدن به ارمغان می‌آورد. چیزی که انسان به آن افتخار می‌کند و آن را به عنوان مهم‌ترین دستاورد خویش می‌پندارد. اما در این سوروسات و جشن، شجاع دلی پیدا می‌شود و زیر تمامی تصورات، خیالات و مقدسات بزرگ‌پندارانه و خودشیفته‌وار وی می‌زند. کسی که نوع نگاه به انسان و انسانیت را تغییر داد و او را از مقام اشرف مخلوقات به جایگاه پست تنزل داد. آن قدر پست که هر روز حتی به خودش هم دروغ می‌گوید و واقعیت‌های زندگیش را بر پایه دروغ بنا می‌نهد. اما چه سود که افکار آن شجاع دل، در وسط همین انسان‌های خیالی‌باف به جای اینکه پایه‌ای باشد برای دیدن حقایق زندگی و ساختن دوباره آن البته با ددی واقع‌گرایانه، تنها تبدیل به طعمه چندین فیلم مضحک و نقادی در ادبیات و سینما به روغن تحلیل روانشناختی شد؛ چرا که وی به طور دقیق اضطراب آدمی را نشانه رفته بود و بالا رفتن اضطراب برای انسان به فرار و اجتناب بیشتر از حقایق زندگی ترجمه می‌شود.

آدمی برای دوری از اضطراب خویش پناهگاه امنی از جنس فکر ساخت. از این رو، اصالت آدمی در اندیشه وی نیست، چرا که افکار از پس واکنش و فرار از اضطراب و عمیق‌تر از آن، فرار از احساسات هستند. لذا افکار وی بیش از آنکه جنبه منطقی و ریشه در عقلانیت وی داشته باشند، واکنشی در برابر اضطرابی هستند که تحمل نشدن آن به نوبه خود محصول احساسی است که تجربه نشده است. بنابراین، این افکار به جای اینکه راهمای بشر در پیدا کردن راه درست و قدم گذاشتن در مسیر درست زندگی باشند؛ وسیله‌ای برای گرفتن تصمیمات اشتباه، قضاوت‌های بی‌رحمانه و مجوزی برای ورود چیزها و افراد غلط در زندگی ما خواهند بود. پس نکته پیداست که چرا بارها اشتباه خود را تکرار می‌کنیم و انتخاب‌های اشتباه مشابه در زندگی خود مرتکب می‌شویم. برای اغلب انسان‌ها که در تمایلات و گرایش‌های خود اسیر شده‌اند، تنها انتخابی که در زندگی ممکن خواهد بود، انتخاب اشتباهی دیگر است! این درحالی است که وی در باتلاقی که با پای خود وارد آن شده، بی‌هدف و دیوارنه‌وار دست و پا می‌زند و از زمین و زمان گلایه و شکایت دارد که «چرا من؟».

تنها راه وی برای رسیدن به «عقلانیت نسبتاً محض»، جایی که اندیشه آدمی از جنس منطق است و تصمیمات گرفته شده ناشی از آن چراغ راه سعادت و خوشبختی وی، عبور و گذر کردن از آنچه «من» می‌خواهم به آنچه اتفاق می‌افتد و از آنچه «من» فکر می‌کنم به آنچه مشاهده می‌کنم، است. انسان مبتلا به نوروژ (نوروتیک) به حدی از ابتذال می‌رسد که حتی حاضر می‌شود در طول عمر خود چیزی جز طعم بدبختی نچشد، ولی از افکار و باورهای پوچ و واهی که کورکورانه به آن چسبیده دست نکشد. او زندگی خود را سیاه می‌کند تا مبادا کسی فکر کند که تسلیم حماقت خود شده است. برای یک

انسان سالم افکار و رفتار او عجیب و غیر قابل درک است، اما این حماقت‌ها معنای متفاوتی برای وی دارند: «بدبختی لذت بخش است و قدرت آن فوق العاده بیشتر از حتی خوشبختی است!». غرور وی تا آن جا پیش می‌رود که بر این باور می‌ایستد که همه چیز عالم را می‌داند و نگرشش به زندگی دقیقاً همان واقعیت زندگی است. لذا تغییر برای وی همانند سمی خواهد بود که تکبر و حماقت وی را آشکار خواهد کرد. این در حالی است که وی همیشه به دنبال تغییر بوده و برای این کار همیشه از درون گریه می‌کرده و به هر کسی که می‌رسیده آن را طلب می‌کرده است. واقعیتی که این گونه افراد از آن دم می‌زنند و به داشتن آن افتخار می‌کنند و ادعا دارند که تمام زندگی خود را در راه آن سوزانده‌اند، که به واقع هم حرفشان صحیح است، یک واقعیت ساختگی است. به این معنا که وقتی چیزی رخ می‌دهد این باعث می‌شود که آن را نه به عنوان محصول افکار و رفتار خود، بلکه چیزی که از پیش رخ داده و بوده می‌بیند. تنها راه آنان برای بیرون آمدن از محصوره‌ای که خود برای خود ترتیب داده‌اند، تواضع و تسلیم شدن نسبت به آنچه که اتفاق می‌افتد و به دردهای زندگی و مهم‌تر از آن به احساساتشان است. این کتاب برای کسانی است که برای فرار از واقعیت‌های زندگی خود، به خیال خود پناه برده‌اند و به جای دیدن واقعیت‌ها، خیال خود را می‌شمارند. کسانی که ظاهراً یک قدم پیش رفته‌اند و برای کمک به خود صدها کتاب را مطالعه و روانشناختی را ورق زدند تا بلکه یادشان برود که نویسنده خوبی برای نوشتن کتاب زندگی خود نیفتند این کتاب برای کسانی است که از گروه دوم هم یک قدم به ظاهر پیش‌تر رفته‌اند؛ کسانی که با کمک به خود از این دکتر به آن دکتر و از این روانشناس به آن روانشناس مراجعه می‌کنند، و بعد شروع به چیز شمردن آنها می‌کنند و نتیجه می‌گیرند که آنها کارشان را بلد نیستند و خودشان مشکل دارند. این افراد از این شاخه به آن شاخه پریدن سودی نخواهند برد و تنها بر رنجشان افزوده خواهد شد و رنج واقعیت ساختگی خود را مستحکم‌تر می‌کنند. آنان باید متوجه بشوند که مشکلات در خیال حل نخواهند شد و راه حل مشکل در رمان‌های عاشقانه یافت نمی‌شود و کسی هم آن قدر جادوگر نیست که مشکلات را با یک حرف و توصیه حل کند. آنان باید به این درک برسند که: «مشکلات آنها از خود آنان ایجاد شده و باید حل آنها نیز در خود آنان نهفته است».

همواره به ما آموخته‌اند که پیشرفت آدمی در کار کردن زیاد و تمکن مالی میسر می‌شود؛ اما به ما آموزش نداده‌اند که برای رسیدن به رضایت درونی و لمس خوشبختی به جای دوییدن‌های دیوانه‌وار باید توقف کرد و از خود پرسید: «به کجا چنین شتابان؟». باید بایستیم و زیر پای خود را لمس کنیم و به یاد آوریم که جایی که روی آن قدم می‌گذاریم زمین است؛ نه آسمان که خیال پرواز کنیم. باید با واقعیت‌های زندگی خود مواجه شویم، شاید آنها آن هیولای ترسناک دوران بچگی مان نباشند که از آنها می‌ترسیدیم، شاید خودمان از آنها یک هیولا ساخته‌ایم، شاید چیزی باشند شبیه دلقک سیرک‌ها یا دماغی گرد و قرمز که ادای هیولا را در می‌آورند. برای رویارویی بزرگ با واقعیت زندگی خود باید

خوب آن را ببینیم، لمسش کنیم، بیویمش، مزه‌اش کنیم و آن را بشنویم. شاید تمام این مدت که دست از سر ما بر نمی‌داشته؛ می‌خواسته چیزی بگوید چیزی شبیه به این: «مراقب خودت باش!».

آنچه در این کتاب به ترتیب در فصول مختلف آمده است، به شرح ذیل است. در فصل اول کتاب، مشکل اصلی و زیربنایی افراد که از آن رنج می‌برند، تشریح شده است. در فصل دوم، نظریه مغز سه‌گانه و کارکرد آن به طور کامل توضیح داده شده است. در فصل سوم به این نکته اشاره شده است که هسته اصلی عملکرد انسان تلاش برای دل‌بستگی و در نهایت عشق است. در فصل چهارم، مثلث تعارض و مثلث شخص و کاربرد عملی آنها تشریح شده است. همچنین نکاتی درباره اشتباه گرفتن ماشه چکان با احساس، اضطراب با احساس، احساس با مکانیزم‌های دفاعی، اضطراب با مکانیزم‌های دفاعی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل پنجم، احساسات به‌عنوان موتور سیستم درون روانی ما به طور کامل تشریح شده‌اند و به سه مؤلفه احساس یعنی شناختی، فیزیولوژیکی و تکانه احساس پرداخته شده است. همچنین به پنج احساس اصلی (خشم، شادی، غم، گناه، و عشق) پرداخته شده است. در فصل ششم، تعریف اضطراب ارائه شده و به تفاوت بین اضطراب و نشانه‌های مرضی اشاره شده است. همچنین گذرگاه‌های مختلف اضطراب، در بدن نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل هفتم، مشاهده بدن به عنوان تکنیک اصلی در نظر دهم، اضطراب تشریح شده است. در فصل هشتم، به ماهیت مکانیزم‌های دفاعی پرداخته شده و دلیل وجود آنها و متداول‌ترین مکانیزم‌های دفاعی نیز توضیح داده شده است. در فصل نهم، جریان هشیاری به مرور کامل تشریح شده و هسته اصلی «من یا ایگو»، نحوه پرداختن به «من»، چرایی وجود «من»، الگوهای سر و روش‌های غلبه بر «من» نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل دهم، با اصطلاح هشیاری آشنا می‌شوید. نشانه هشیاری، سطوح هشیاری و مزایای سطوح مختلف هشیاری توضیح داده شده‌اند. در فصل یازدهم، به شناسایی و آگاهی از دفاع‌ها، بررسی پیامد دفاع‌ها و نحوه قیام علیه آنها پرداخته شده است. در فصل دوازدهم و سیزدهم به ترتیب تکنیک رها کردن و تمرین GSU به منظور بدست آوردن توانایی تجربه احساسات به طور کامل تشریح شده است. در فصل چهاردهم نحوه فاصله گرفتن از محتوا به سمت بافت ارائه شده است. شوخ طبعی در رابطه، نحوه مقابله با افراد نامنسجم و بازی‌های مورد علاقه «من» در این افراد، نحوه پردازش اطلاعات توسط آنها و معنای انسجام به طور کامل توضیح داده شده است. در فصل پانزدهم به دلایل مقاوم بودن افراد در برابر واقعیت، رنج، تغییر و عشق پرداخته شده است. همچنین به چگونگی ارتباط بین مقاومت با خودکارشکنی، مذاقه، «من» و عشق اشاره شده است. در فصل شانزدهم، به نگرش‌های ذهن والتر، اصول معنوی و کار معنوی عملی پرداخته شده است و صداقت به‌عنوان سریع‌ترین راه صعود به سطوح والتر هشیاری و دانش آداب معاشرت نیز به‌طور کامل تشریح شده‌اند. در فصل آخر یا هفدهم دو تصمیم حیاتی در تغییر شخصی نتیجه بخش اشاره شده است. همچنین تصمیم به تغییر و اینکه چرا الان باید برای تغییر کردن تصمیم بگیرید، به‌طور کامل تشریح شده است.