



شہزادہ کتاب (nbbookcity.com)



زندگے بے پناہ ماحول وجود

دکتر زینبہ براون / مریحہ تقدیسے



Brown, Brené

براون، برنه

زندگی با تمام وجود

تهران: آسمان نیلگون، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-7575-13-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

The Gifts of Imperfection

عنوان اصلی:

تقدیمی، مریم، مترجم

۱۳۹۳

۳۷۶۶۴۰۶

کتابخانه ملی ایران



فراموش کنید قرار است چه کسی باشید
خودتان باشید
و باتمام وجود زندگی کنید

دکتر برنہ براون
مریم تقدیسے

زندگے باتمام وجود

دکتر برنہ براون
مریم تقدیسے

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۵-۱۲-۳

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی، خیابان

آذرشهر، کوچه سراب، پلاک ۶

تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۹	مقدمه / زندگی کردن با تمام وجود
۲۷	شهامت، همدلی و ارتباط / موهبت‌های کامل نبودن
۴۷	اکتشاف نیروی عشق، تعلق و کافی بودن
۵۷	موانع راه
۸۱	رهنمون اول / اصالت را در خود پرورش دهید
۸۹	رهنمون دوم / با خودتان مهربان باشید
۹۹	رهنمون سوم / روحیه‌ای انعطاف‌پذیر را در خود پرورش دهید
۱۱۵	رهنمون چهارم / نشاط و سپاس را در خود پرورش دهید
۱۲۵	رهنمون پنجم / شهود را در خود پرورش دهید ...
۱۳۳	رهنمون ششم / خلاقیت را در خود پرورش دهید
۱۳۹	رهنمون هفتم / تفریح و استراحت کنید
۱۴۷	رهنمون هشتم / آرامش و سکون را در زندگی‌تان پرورش دهید
۱۵۵	رهنمون نهم / کارهای معنی‌دار
۱۶۳	رهنمون دهم / بخندید، بخوانید و پایکوبی
۱۷۳	افکار نهایی
۱۷۷	درباره‌ی روند تحقیق / برای کسانی که در جستجوی ...
۱۸۳	درباره‌ی نویسنده



پیش‌گفتار

شجاعانه‌ترین کاری که می‌توان انجام داد، پذیرش کاستی‌های خود و علاقه به روند این پذیرش است.

زمانی که متوجه الگویی در خود می‌شوید، دیگر نمی‌توانید نسبت به آن بی‌توجه باشید. به من اعتماد کنید، من امتحان کرده‌ام. و زمانی که همان حقیقت همچنان به تکرار خود ادامه می‌دهد، نمی‌توان وانمود کرد که این تنها یک تصادف است. مثلاً، هر اندازه هم که خودم را متقاعد کنم شش ساعت خواب برای من کافی است، اگر کم‌تر از هشت ساعت بخوابم کل روز را احساس کلافگی و اضطراب می‌کنم و برای خوردن مواد غذایی کربوهیدرات‌دار ولع پیدا می‌کنم. این یک الگوست. من همچنین متوجه الگوی وحشتناک تعلل در خود شده‌ام: همیشه نوشتن را با مرتب کردن خانه و صرف وقت و پول بسیار برای خریدن لوازم دفتری و سیستم‌های نظم‌دهنده به تعویق می‌اندازم. هر بار این کار را انجام می‌دهم.

یکی از دلایلی که نمی‌توان این الگوها را در خود نادیده گرفت این است که، ذهن ما بر اساس الگوها برنامه‌ریزی می‌شود و به آنها معنا می‌بخشد.

انسان‌ها گونه‌ای معناساز هستند. و ذهن من، خوشبختانه یا متأسفانه با این الگوها خو گرفته است. سال‌ها در این جهت تعلیم دیده‌ام و اکنون براساس آن زندگی می‌کنم.

به عنوان یک محقق، از طریق مشاهده‌ی رفتارهای انسانی، ارتباطات، روابط و الگوهایی را که به ما کمک می‌کنند به افکار، رفتارها و احساسات خود معنا ببخشیم مشخص می‌کنم.

من عاشق کارم هستم. شکار الگوها کار جالبی است و در واقع تلاش‌های حرفه‌ای من برای نادیده گرفتن الگوها، به شدت در زندگی شخصی من و در مورد آن نقاط آسیب‌پذیر پیش‌پاافتاده‌ای که همیشه دوست داشتم انکارشان کنم، مفید واقع شد. همه چیز در نوامبر ۲۰۰۶ تغییر کرد. یعنی زمانی که تحقیقاتی که این صفحات را پر کرده‌اند، افکارم را متحول کردند. برای اولین بار در زندگی حرفه‌ای، به شدت دلم می‌خواست تحقیقات خودم را نادیده بگیرم و وانمود کنم چنین چیزی ندیده‌ام.

تا آن زمان، حرفه‌ام را به احساسات ناخوشایندی مانند خجالت، ترس و آسیب‌پذیری اختصاص داده بودم. مقالاتی درباره‌ی خجالت نوشته بودم، برنامه‌ای آموزشی به منظور پذیرش خجالت برای سلامت روان و افراد حرفه‌ای در زمینه‌ی اعتیاد تنظیم کرده بودم. همچنین کتابی درباره‌ی پذیرش خجالت به نام «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» نوشته بودم.

در روند گردآوری هزاران ماجرای زندگی زنان و مردان سراسر کشور، بین سنین هجده تا هشتاد و هفت سال، متوجه الگوهای جدیدی شدم که می‌خواستم درباره‌شان بیشتر بدانم. بله، همه‌ی ما با خجالت و ترس از کامل و کافی نبودن، دست و پنجه نرم می‌کنیم. و بسیاری از ما هم از نشان دادن و شناساندن خود واقعی‌مان به دیگران واهمه داریم. ولی در میان این تل اطلاعات، ماجراهای بسیاری هم متعلق به زنان و مردانی بود که زندگی‌هایی حیرت‌انگیز و الهام‌بخش را پشت سر گذاشته بودند.

مطالب بسیاری درباره‌ی نیروی لازم برای پذیرش ناکامل بودن و نقاط آسیب‌پذیر، شنیدم. درباره‌ی ارتباط جدایی‌ناپذیر نشاط و سپاس‌آموختن. و

اینکه چطور مسائلی مانند استراحت و تفریح که از نظر من بدیهی بودند، مانند مواد غذایی لازم و ورزش، برای سلامت ما ضروری‌اند. کسانی که در تحقیقاتم شرکت می‌کردند، به خودشان اعتماد داشتند و درباره‌ی اصالت و عشق و حس تعلق به طریقی صحبت می‌کردند که برای من کاملاً جدید بود.

می‌خواستم کل این داستان‌ها را به عنوان یک کل بررسی کنم. پرونده و خودکاری برداشتم و اولین کلمه‌ای را که در این مورد به ذهنم رسید یادداشت کردم: با تمام وجود. هنوز مطمئن نبودم چه معنایی دارد. ولی می‌دانستم این ماجراها درباره‌ی کسانی بود که با تمام وجود زندگی می‌کردند و عشق می‌ورزیدند.

درباره‌ی کسانی که «با تمام وجود زندگی می‌کنند»، سؤالات بسیاری داشتم. ارزش‌های این افراد چه بودند؟ این خاصیت انعطاف‌پذیری را چطور در زندگی‌شان خلق کرده بودند؟ نگرانی‌های عمده‌ی آنها چه بودند و چطور آنها را حل می‌کردند، یا به آنها می‌پرداختند؟ آیا می‌توان زندگی کردن به این روش را آموخت؟ برای پرورش خصوصیتی که به آنها نیاز داریم چه باید بکنیم؟ چه موانعی وجود دارند؟

وقتی شروع به تحلیل این ماجراها کردم و در جستجوی الگوهای تکراری در آنها بودم، متوجه شدم این الگوها در دو ستون جای می‌گیرند که ابتدا برای سادگی کار، آنها را الگوهای «بایدها» و «نبایدها» نامیدم. ستون «بایدها» را کلماتی مانند حس ارزشمند بودن، استراحت، تفریح، اعتماد، ایمان، شهود، امید، اصالت، عشق، تعلق، نشاط، سپاس و خلاقیت پر کرده بود. و ستون «نبایدها» مملو از کلماتی بود مانند، کمال، بی‌تفاوتی، اطمینان، ازپافتادگی، خودکفایی، بی‌اعتنائی، هم‌رنگی با جماعت، قضاوت و حس کمبود.

اولین بار که کل این نوشته‌ها را بررسی کردم، نفسم بند آمده بود. این بدترین نوع شوک بود. یاد می‌آید زبانم گرفته بود: «نه، نه، نه، این چطور ممکن است؟»

خودم فهرست‌ها را نوشته بودم، ولی خواندنشان شوکه‌ام کرده بود. همیشه وقتی اطلاعات را ثبت می‌کنم، عمیقاً در تحقیقاتم فرو می‌روم و فقط

روی درک عمیق مطالبی که شنیده‌ام تمرکز می‌کنم. درباره‌ی عقاید خودم فکر نمی‌کنم و فقط به حرف‌های شرکت‌کننده‌ها فکر می‌کنم. به معنایی که یک تجربه‌ی خاص می‌تواند برای من داشته باشد فکر نمی‌کنم و فقط معنای آن برای گوینده را در نظر می‌گیرم.

روی صندلی قرمز میز صبحانه نشستم و مدت‌ها به این دو فهرست خیره شدم. چشم‌هایم روی این دو فهرست بالا و پائین می‌رفتند و پرسه می‌زدند. به خاطر دارم درست مثل کسی که خبر بدی شنیده باشد، اشک در چشمانم حلقه زده بود و دستم را روی دهانم گذاشته بودم.

و در واقع خبر بدی بود. فکر می‌کردم موضوعی که به آن پی برده بودم این بود که، افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند هم، درست مثل من هستند و همان کارهایی را می‌کنند که من می‌کنم: سخت کار می‌کنند، از قوانین تبعیت می‌کنند، تلاش می‌کنند به اوضاع زندگی‌شان سر و سامان بدهند، سعی می‌کنند خودشان را بهتر بشناسند، فرزندانشان را بر اساس قواعد تربیتی کتاب‌ها بار بیاورند ...

بعد از ده سال مطالعه درباره‌ی موضوعاتی جدی مانند خجالت، واقعاً معتقد بودم سزاوار تأیید این هستم که «درست زندگی می‌کنم». ولی درس عبرت خشنی که آن روز و روزهای بعد از آن گرفتم این بود که:

شناخت و درک خود بسیار مهم است، ولی مسئله‌ی مهم‌تر از آن در روش زندگی کردن با تمام وجود، «خود را دوست داشتن» است.

شناختن خود مهم است، ولی تنها زمانی که در طول این روند خودشناسی، خود را دوست داشته باشیم و با خود مهربان باشیم. همان اندازه که خودشناسی و داشتن قدرت در زندگی کردن با تمام وجود مهم است، پذیرش همدلی و آسیب‌پذیری هم اهمیت دارد.

و شاید دردناک‌ترین درس عبرتی که از آن روز گرفتم و نفسم را برید این بود که: همه‌ی اطلاعات نشان می‌دادند که نمی‌توانیم آنچه را که خود نداریم،

به فرزندانمان بدهیم. جایگاه ما در سفر زندگی و عشق‌ورزی با تمام قلب در تربیت فرزند، مهم‌تر از همه‌ی چیزهایی است که می‌توانیم از کتاب‌های راهنما بیاموزیم.

این سفر مستلزم کار برابر مغز و قلب است و من در آن روز هولناک ماه نوامبر متوجه شدم که چیزی که در من غایب بود، کار قلب بود.

سرانجام بلند شدم، خودکارم را برداشتم، خطی زیر فهرست «نبایدها» کشیدم و زیر آن نوشتم «من». کل فهرست نشان‌دهنده‌ی شخصیت کامل خودم بود.

دست به سینه در صندلی‌ام فرو رفتم و با خودم فکر کردم: «این واقعاً عالی است. زندگی‌ام در این فهرست آشغال خلاصه شده است».

حدود بیست دقیقه در خانه راه رفتم و سعی کردم همه‌ی چیزهایی را که به آن پی برده بودم و برایم برملا شده بود نادیده بگیرم، ولی نمی‌توانستم آن کلمات را از ذهنم بیرون کنم. نمی‌توانستم به عقب برگردم و به همین علت بهترین کاری را که به نظرم می‌رسید انجام دادم: کل آن کاغذها را تا کردم و آنها را در جعبه‌ای که زیر تخته قرار داشت، در کنار بسته‌ی هدایای کریسمس گذاشتم و تصمیم گرفتم آن را تا ماه مارس ۲۰۰۸ باز نکنم.

بعد یک روان‌شناس خوب انتخاب کردم و کارهایی که او در طول یک سال بعد روی روح و روانم انجام داد، زندگی‌ام را برای همیشه تغییر داد. من و دایانا روان‌شناسم، هنوز به اولین ملاقاتمان می‌خندیم. دایانا که روان‌شناس روان‌شناسان بسیاری است سؤال و جواب را شروع کرد: «چه خبر؟» و من فهرست «نبایدها» را به او دادم و خشک و بی‌احساس به او گفتم: «باید کارهای این فهرست را بیشتر انجام بدهم. به راهنمایی‌ها و ابزاری برای انجام این کارها نیاز دارم. نمی‌خواهم زیاد در این باره عمیق شوم و حوصله‌ی کارهای بچگانه و این قبیل کارها را هم ندارم».

این راهنمایی‌ها یک سال طول کشید و من در وب‌لاگم از آن به عنوان بیداری معنوی سال ۲۰۰۷ یاد می‌کنم. این از نظر من نوعی افشاگری بود، ولی

دایانا آن را بیداری معنوی نامیده بود. فکر می‌کنم هر دو حق داشتیم. در واقع این سؤال برای من ایجاد شد که آیا می‌توان یکی را بدون دیگری تجربه کرد یا نه.

البته این افشاگری در واقع در سال ۲۰۰۶ رخ داد. کواکب هم دست به دست داده بودند تا این افشاگری را به تحقق برسانند: به‌تازگی متوجه شده بودم که باید از مواد قندی و آرد پرهیز کنم. روزها به تولدم باقی مانده بود (روز تولدم همیشه برای من زمان تعمق بود)، کار سنگین مرا از پا درآورده بود و در اوج فروپاشی روحی و جسمی میانسالی قرار داشتم.

مردم میانسالی را «بحران» می‌نامند، ولی این طور نیست. این دوران نوعی افشاگری است: زمانی است که به شدت احساس می‌کنید می‌خواهید مطابق خواسته‌های خود زندگی کنید، نه مطابق روشی که «قرار بوده» برای زندگی‌تان انتخاب کنید.

این افشاگری زمانی رخ می‌دهد که کائنات دست به دست هم می‌دهد تا به شما نشان دهد باید آن کسی را که قرار است باشید رها کنید و همان که هستید را بپذیرید.

میانسالی بدون شک یکی از روشن‌ترین سفرهاست، ولی این قبیل سفرها در روند سایر اتفاقات زندگی هم رخ می‌دهند:

- ازدواج
- طلاق
- بچه‌دار شدن
- نقل مکان
- رفتن فرزندان از خانه
- بازنشستگی
- تجربه‌ی از دست دادن کسی یا تجربه‌ی ضربه‌های روانی
- داشتن شغلی کسالت‌بار

کائنات فراخوان‌های بسیاری سر راه مان قرار می‌دهد. این ما هستیم که باید در ادراکشان سرعت به خرج دهیم.

همان‌طور که بعدها مشخص شد، کاری که باید انجام می‌دادم، درهم و برهم و عمیق بود. همچنان در حال تقلا در این راه بودم که روزی خسته و از پا افتاده و در حالی که هنوز گِلِ کفش‌های سفرم خشک نشده بود متوجه شدم: «خدای من، احساس متفاوتی دارم. احساس نشاط و واقعی بودن می‌کنم. هنوز می‌ترسم، ولی در عین حال احساس شهادت می‌کنم. چیزی در من تغییر کرده که تا مغز استخوانم حس می‌کنم».

سالم‌تر، بانشاط‌تر و قدرشناس‌تر از همیشه شده بودم. احساس آرامش و ثبات بیشتری داشتم و اضطراب بسیار کم‌تری را حس می‌کردم. زندگی خلاقانه‌ام احیا شده بود و با اعضای خانواده و دوستانم دوباره به طریقی جدید ارتباط برقرار کرده بودم. و مهم‌تر از همه اینکه برای اولین بار در زندگی با خودم راحت بودم.

یاد گرفتم چطور بیشتر از اینکه نگران «طرز فکر مردم درباره‌ی خودم» باشم، به احساسی که داشتم اهمیت بدهم. محدوده‌های جدیدی را برای خود تعیین کردم و دیگر به دنبال جلب رضایت و تأیید دیگران یا کامل بودن نبودم. به جای گفتن «بله حتماً» (و به دنبال آن عصبانی و دلخور شدن)، «نه» گفتن را یاد گرفتم. یاد گرفتم به جای اینکه بگویم: «جالب به نظر می‌رسد، ولی خیلی کار دارم»، یا «وقتی کارم کم‌تر شد، لاغرتر شدم یا آمادگی بیشتری داشتم این کار را خواهم کرد»، بگویم: «بله، با کمال میل!».

در حالی که در کنار دایانا با تمام وجود زندگی کردن را یاد می‌گرفتم، نزدیک به چهل کتاب خواندم. از جمله هر شرح حالی درباره‌ی روشنگری معنوی که به دستم رسید. این نوشته‌ها راهنماهایی بسیار سودمند بودند، ولی هنوز به دنبال کتاب راهنمایی بودم که بتواند الهام‌بخش باشد، منابع و امکانات لازم را در اختیارم قرار دهد و اساساً بتوان روی آن به عنوان نوعی هم‌سفر روح حساب کرد.

روزی در حالی که به کتاب‌هایی که به نحوی بی‌ثبات روی میز کنار

تختخواب تل انبار شده بود نگاه می‌کردم چیزی که لازم داشتم به ذهنم خطور کرد! می‌خواهم این داستان را در قالب یک زندگی‌نامه بنویسم. می‌خواهم تعریف کنم چطور زن تحصیل‌کرده‌ی باهوش و بدبینی، خودش با تمام وجود به کلیشه‌ای تبدیل شد که تمام عمر آن را مورد تمسخر قرار داده بود. می‌خواهم بگویم چطور در میانسالی به خودم آمدم، از وضعیت سلامتی‌ام آگاهی پیدا کردم، خلاق‌تر شدم و به جوینده‌ی حساسی در زمینه‌ی معنویت تبدیل شدم که دائماً درباره‌ی موضوعاتی مانند لطف و زیبایی، خلاقیت و اصالت تعمق می‌کند و از آنچه تصور می‌کرد شادتر است. و من این نوع زندگی را «زندگی کردن با تمام وجود» می‌نامم.

همچنین به خاطر دارم فکر کردم که، پیش از نوشتن زندگی‌نامه باید از تحقیقاتم برای نوشتن کتاب راهنمایی در زمینه‌ی زندگی کردن با تمام وجود استفاده می‌کردم! تا اواسط ۲۰۰۸ سه قفسه‌ی بزرگ را با دفترهای یادداشت، مجلات و تلی از اطلاعات پر کرده بودم. ساعت‌ها تحقیق کرده بودم. همه چیز داشتم، از جمله خواسته‌ای پرشور برای نوشتن کتابی که هم‌اکنون در دستان شماست. در آن روز سرنوشت‌ساز نوامبر، که با نگاه کردن به آن فهرست متوجه شدم نه با تمام وجود زندگی می‌کنم و نه عشق می‌ورزم، هنوز کاملاً متقاعد نشده بودم. مشاهده‌ی آن فهرست برای باور داشتن آن کافی نبود. باید خود مرا عمیق‌تر زیر و رو می‌کردم و باور داشتن را آگاهانه انتخاب می‌کردم... باید خودم و امکان زندگی به روشی متفاوت را، باور می‌کردم. و بعدها سؤالاتی که به ذهنم خطور کرد، اشک‌های فراوانی که ریختم و لحظات شادی که در زندگی‌ام رخ داد، مرا به این باور رساند.

اکنون می‌دانم که چطور پذیرش خود و کاستی‌های خود و عشق ورزیدن به خود در طول این روند، شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توان در زندگی انجام داد.

اکنون می‌دانم که زندگی کردن با تمام وجود، شبیه تلاش برای رسیدن به مقصد نیست. بلکه شبیه رفتن به سمت ستاره‌ای در آسمان است. هرگز به آن ستاره نمی‌رسیم، ولی اطمینان داریم در جهت صحیح در حرکتیم.

اکنون می دانم موهبت هایی مانند شهامت، همدلی و ارتباط، تنها زمانی مؤثر واقع می شوند که تمرینشان کنیم. تمرینی روزمره.

اکنون می دانم که خلق کردن و رها کردن که در ده رهنمون این کتاب به آنها اشاره شده است، در فهرست «کارهایی که باید انجام شوند» قرار نمی گیرند. اینها کارهایی نیستند که باید در انجامشان موفق شویم و بعد از فهرست خود خط بزنیم. اینها کارهایی هستند که باید درمورد روح انجام شوند.

از نظر من، باور کردن یعنی متوجه شدن. من اول باور کردم و تنها آن زمان بود که متوجه شدم چطور واقعاً می توانیم خود را، خانواده ی خود را و جامعه ی خود را تغییر دهیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که شهامت زندگی کردن و دوست داشتن با تمام قلب را پیدا کنیم. هم سفر شدن در این راه در کنار شما، افتخار بزرگی است!





مقدمه

زندگی کردن با تمام وجود

زندگی کردن با تمام وجود، یعنی عملی کردن ارزش‌هایی که به آنها اعتقاد دارید. یعنی پرورش شهامت، همدلی و ارتباط، به نحوی که وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، فکر کنید: امروز چه همه‌ی کارهایم را انجام دهم و چه نیمه‌کاره باقی بمانند، باز هم خوب و با ارزش هستم. یعنی وقتی شب به رخت خواب می‌روید، با خودتان فکر کنید: بله، من کامل نیستم، آسیب‌پذیر هستم و گاهی هم می‌ترسم. ولی این باعث تغییر این حقیقت نمی‌شود که هم شهامت دارم و هم ارزش دوست داشته شدن و داشتن حس تعلق را دارم.

سفر

زندگی کردن با تمام وجود انتخابی موقتی نیست. یک فرایند است. در واقع به نظر من سفری است که کل عمر را در بر می‌گیرد. هدف من ایجاد آگاهی و وضوح در انتخاب‌هایی است که به زندگی با تمام وجود می‌انجامند و همچنین در میان گذاشتن اطلاعاتی است که از افراد بی‌شماری که با تمام وجود زندگی می‌کنند، دریافت کرده‌ام.

پیش از آغاز هر سفر، از جمله این سفر، باید بدانیم چه وسایلی را در طول

سفر باید با خود برداریم. برای زندگی کردن و دوست داشتن از دیدگاه حس ارزشمند بودن، چه لازم داریم؟ چطور می‌توانیم کامل نبودن خود را بپذیریم؟ چطور باید نیازهای مان را برآورده کنیم و موانع را از سر راه برداریم؟ پاسخ همه‌ی این سؤالات در شهامت، همدلی و ارتباط خلاصه می‌شود، ابزارهایی که در طول این سفر به آنها نیاز داریم.

اگر با خودتان فکر می‌کنید، عالی است. برای مبارزه با کمال‌گرایی فقط باید یک *آبرقهرمان* باشیم، برایم قابل درک است. شهامت، همدلی و ارتباط آرمان‌هایی بزرگ و والا به نظر می‌رسند. ولی در واقعیت تنها تمریناتی روزمره هستند، که اگر هر روز انجامشان دهید به موهبت‌هایی باورنکردنی در زندگی‌تان تبدیل خواهند شد. و خبر خوب اینکه، نقاط آسیب‌پذیر ما همان نقاطی هستند که وادارمان می‌سازند از این روش‌های حیرت‌انگیز استفاده کنیم. از آنجا که انسانیم و ناکامل، باید این روش‌ها را هر روز تمرین کنیم. به این ترتیب، شهامت، همدلی و ارتباط به موهبت تبدیل خواهند شد: موهبت کامل نبودن.

در ادامه به آنچه در صفحات آینده خواهید یافت اشاره شده است. در فصل اول آموخته‌هایم درباره‌ی شهامت، همدلی و ارتباط و اینکه چطور می‌توانند به ایجاد حس ارزشمند بودن کمک کنند را توضیح خواهم داد.

بعد از شناختن ابزار مورد استفاده در این سفر، در فصل بعد به سراغ قلب موضوع خواهیم رفت: عشق، حس تعلق و ارزشمند بودن. من در این فصل به دشوارترین سؤالاتی که در حرفه‌ام مطرح است پاسخ خواهم داد: عشق چیست؟ آیا می‌توان کسی را دوست داشت و به او خیانت کرد؟ چرا نیاز مداوم مان به جلب تأیید دیگران در حس تعلق واقعی اختلال ایجاد می‌کند؟ آیا می‌توانیم دیگران، والدین یا فرزندانمان را بیش از خودمان دوست داشته باشیم؟ حس ارزشمند بودن را چطور توصیف می‌کنیم و چرا اغلب به جای اینکه آن را باور کنیم، در مورد آن جار و جنجال به پا می‌کنیم؟

در طول هر سفر با موانعی هم روبه‌رو می‌شویم و سفر زندگی با تمام وجود هم مستثنی نیست. در فصل بعد، با بزرگ‌ترین موانعی که سر راه زندگی و عشق

ورزیدن با تمام وجود قرار دارند و راهکارهای مؤثری برای پشت سر گذاشتن آنها و ایجاد انعطاف‌پذیری خواهیم پرداخت.

پس از آن به بررسی رهنمون‌های دهگانه‌ی زندگی کردن با تمام وجود و تمرینات روزمره‌ای که ما را در این سفر در جهت صحیح قرار می‌دهند می‌پردازیم. هر یک از رهنمون‌ها فصلی را در بر می‌گیرند و در هر یک از این فصل‌ها به داستان‌ها، مفاهیم، نقل قول‌ها و نظراتی درباره‌ی انتخاب آگاهانه‌ی روش زندگی و دوست داشتن اشاره شده است.

لحظات تعیین‌کننده

این کتاب مملو از کلماتی با مفاهیم بزرگ، مانند عشق، حس تعلق و اصالت است. به نظر من باید کلماتی را که زندگی روزمره‌ی ما را همچون توری نازک پوشانده‌اند، ولی به ندرت توضیحی در مورد شان داده می‌شود، تعریف کرد. و فکر می‌کنم مفاهیم خوب باید در دسترس و عملی باشند. من سعی کرده‌ام این کلمات را طوری تعریف کنم که نشان‌دهنده‌ی معنای واقعی‌شان باشند و بتوان آنها را مورد کند و کاو قرار داد. وقتی در کلماتی که حال خوبی را در ما به وجود می‌آورند عمیق می‌شویم و فعالیت‌ها و تجربی‌ها را که باعث می‌شوند با تمام وجود زندگی کنیم مورد ریشه‌یابی قرار می‌دهیم، متوجه تعاریف مردم از مفاهیمی می‌شویم که محرک اعمال، باورها و احساساتشان محسوب می‌شوند. مثلاً وقتی شرکت‌کننده‌های یکی از تحقیقاتم درباره‌ی مفهوم عشق صحبت می‌کردند، من سعی می‌کردم این کلمه را بر اساس تجربه‌ی آنها تعریف کنم. این کار گاهی مستلزم ابداع مفاهیمی جدید بود (همان کاری که من درباره‌ی عشق و بسیاری دیگر از کلمات انجام دادم). سایر اوقات که به ادبیات موجود مراجعه می‌کردم مفاهیمی را می‌یافتم که بیانگر روح تجارب شرکت‌کنندگان بود. یکی از مثال‌های خوب در این زمینه کلمه‌ی تفریح است. تفریح، جزئی اصلی از زندگی با تمام وجود را تشکیل می‌دهد و زمانی که درباره‌ی این موضوع تحقیق می‌کردم، به اثر شگفت‌انگیز دکتر استوارت براون برخورددم. از این رو

به جای خلق مفهومی جدید، به اثر او مراجعه می‌کنم، چون دقیقاً بازتاب آموخته‌هایم از این تحقیق است.

می‌دانم که این مفاهیم باعث اختلاف نظر و عدم توافق می‌شوند. ولی این از نظر من عاری از اشکال است. ترجیح می‌دهم به جای اینکه اصلاً درباره‌ی این کلمات مهم صحبت نکنیم، درباره‌ی آنها به جرو بحث بپردازیم. ما برای خلق آگاهی و درک در زندگی مان نیازمند زبانی مشترک هستیم که در عین حال از ضروریات زندگی کردن با تمام وجود هم محسوب می‌شود.

راهی برای گریز از فشار

در اوایل سال ۲۰۰۸، زمانی که به تازگی وب‌لاگم را راه‌اندازی کرده بودم، مطلبی درباره‌ی استفاده از راهی برای گریز از فشار در آن نوشتم. شما هم احتمالاً متوجه شده‌اید که گاهی به راه‌هایی برای فرار نیاز دارید. گاهی احساس می‌کنید آن قدر خسته‌اید که نمی‌توانید از جای تان بلند شوید، یا یک بار دیگر ماشین رختشویی را راه بیندازید، یا جواب تلفنی را بدهید، یا حوصله ندارید مثل همیشه همه را راضی نگه دارید، همه‌ی کارهای تان را به طور منظم انجام دهید، یا کامل باشید. گاهی هم فقط دلتان می‌خواهد زیر ملافه‌ها پنهان شوید و همه را از سر باز کنید.

معمولاً وقتی به شدت احساس خستگی می‌کنید، وقتی کارهای زیادی سرتان ریخته و وقت کمی برای به خود رسیدن دارید، راهی برای فرار از وضعیت موجود را جستجو می‌کنید.

من در وب‌لاگم توضیح داده‌ام که چطور تصمیم گرفتم برحسب عادات عمل نکنم. به خودم قول دادم زمانی که از لحاظ احساسی، جسمی و درونی احساس خستگی می‌کنم، به جای متوسل شدن به عادات قدیمی مانند تحت فشار قرار دادن خودم، ادامه‌ی کارها و تخلیه‌ی باقی مانده‌ی انرژی‌ام، روند زندگی‌ام را کندتر کنم.

این تصمیم مدتی مؤثر بود. ولی بعد از مدتی دوباره تابع عادات قدیمی

شدم. دیگر در زمان خستگی یا بی‌حوصلگی فکر نمی‌کردم. به ابزاری نیاز داشتم که به کمک آن بتوانم به راهم ادامه بدهم. دوباره به سراغ تحقیقاتم رفتم تا ببینم آیا می‌توانم راهی برای گریز از فشار پیدا کنم که با روش «زندگی کردن با تمام وجود» هماهنگ‌تر باشد یا نه. شاید راه بهتری از تخلیه‌ی کامل انرژی هم وجود داشته باشد.

چیزی که متوجه آن شدم این بود: همه‌ی کسانی که با تمام وجود زندگی می‌کنند هم راه‌هایی برای فرار از فشار دارند. فقط کارشان متفاوت است. این افراد زمانی که خسته و کلافه می‌شوند:

از طریق دعا، مراقبه یا تعیین مقاصدشان، آگاهانه فکر و رفتار می‌کنند.
برای گرفتن تصمیماتی جدید و متفاوت الهام می‌گیرند.
و دست‌به‌کار می‌شوند.

من از زمانی که متوجه این موضوع شدم، به روش آنها رفتار می‌کنم. و این کار تأثیری حیرت‌انگیز در زندگی‌ام داشته است. مثلاً چندی پیش در می‌ه اینترنتی گم شده بودم. به جای کار کردن، بدون فکر در اینترنت و فیس‌بوک پرسه می‌زدم و به کامپیوتر ور می‌رفتم. این نه آرامش‌بخش بود و نه مفید. فقط هدر دادن وقت و تخلیه‌ی انرژی روانی بود.

سعی کردم آگاهانه فکر و عمل کنم. به خودم گفتم: «اگر می‌خواهی تجدید قوا کنی و از غوطه‌ور شدن در اینترنت لذت می‌بری به کارت ادامه بده. در غیر این صورت به جای انجام این کار ملال‌آور، کاری الهام‌بخش انجام بده. تصمیم بگیر و از جایت بلند شو!» لپ‌تاپم را بستم، دعای کوتاهی خواندم تا به خودم یادآوری کنم باید با خود مهربان‌تر باشم و به تماشای فیلمی مشغول شدم که بیشتر از یک ماه بود تصمیم داشتم آن را ببینم و روی میز خاک می‌خورد. این دقیقاً همان چیزی بود که به آن نیاز داشتم.

این همان عادت قدیمی نبود که از طریق آن به زور خودم را وادار به انجام برخی کارها می‌کردم. خودم را وادار به انجام کارهای روزمره یا کاری اقتصادی

نکردم. بلکه آگاهانه و با نیت قلبی به کاری پرداختم که می‌توانست انرژی و روحیه‌ی از دست‌رفته‌ام را به من بازگرداند.

در هر یک از رهنمون‌های این کتاب، بخشی تحت عنوان یافتن «راهی برای گریز از فشار» هست که به شما کمک می‌کند در مواقعی که احساس می‌کنید تحت فشار هستید، آگاهانه انتخاب کنید و کاری انجام دهید. من راهکارهای خودم را در این زمینه با شما در میان گذاشته‌ام و از شما می‌خواهم راهکارهایی را در زمینه‌ی زندگی خود بیابید. این راهکارهای جدید بسیار مؤثرتر از روش‌های اجباری قلبی هستند.

امیدوارم بتوانم مؤثر واقع شوم

این کتاب مملو از موضوعات تأثیرگذاری مانند همدلی نسبت به خود، پذیرش و سپاس و قدردانی است. من اولین کسی نیستم که درباره‌ی این موضوعات صحبت می‌کنم و بدون شک باهوش‌ترین محقق یا بااستعدادترین نویسنده هم نیستم. ولی اولین کسی هستم که توضیح می‌دهد این موضوعات چگونه می‌توانند به تنهایی یا در کنار هم به شما کمک کنند، تا با تمام وجود زندگی کنید. و مهم‌تر اینکه، بدون شک اولین کسی هستم که از دیدگاه کسی که سال‌ها مسائلی مانند خجالت و ترس را مورد مطالعه قرار داده، به این موضوعات پرداخته‌ام.

نمی‌دانید چند بار تصمیم گرفتم تحقیقاتم درباره‌ی موضوع خجالت را رها کنم. بررسی موضوع‌هایی که باعث رنجش مردم می‌شود بسیار دشوار است. بارها تسلیم شدم و به خودم گفتم: «دیگر این کار را انجام نمی‌دهم. خیلی سخت است. موضوع‌های جالب دیگری هم برای مطالعه و بررسی وجود دارند. دیگر نمی‌خواهم در این باره کاری انجام دهم!» من مطالعه‌ی موضوعات خجالت و ترس را انتخاب نکردم. این تحقیقات مرا انتخاب کرد.

و اکنون متوجه دلیل آن می‌شوم. این همان چیزی بود که از لحاظ حرفه‌ای و شخصی نیاز داشتم، تا بتوانم خودم را برای کار روی موضوع زندگی

کردن با تمام وجود آماده کنم. ما می‌توانیم با جملاتی نظیر آنچه روی کارت‌های تبریک نوشته شده از شهامت، عشق و همدلی صحبت کنیم. ولی تا زمانی که صادقانه موانع موجود بر سر راه تمرین این خصوصیات به‌طور روزمره را شناسیم، نمی‌توانیم تغییر کنیم و این امر هرگز عملی نخواهد بود.

شهامت داشتن عالی است. ولی مستلزم این است که به طرز فکر مردم درباره‌ی خود اهمیت ندهیم. و این برای اکثر ما ترسناک است. همه‌ی ما به دنبال همدلی و مهربانی هستیم. ولی آیا می‌دانید که تعیین حد و مرز و «نه» گفتن، یکی از اجزای اصلی تشکیل‌دهنده‌ی مهربانی و همدلی است؟ آیا حاضریم حتی وقتی می‌دانیم باعث ناراحتی کسی می‌شویم، «نه» بگوییم؟ برای اینکه بتوانیم با تمام وجود زندگی کنیم، باید حس تعلق داشته باشیم. ولی ابتدا باید خود را همان‌طور که هستیم بپذیریم. علت دشواری این کار چیست؟

پیش از آنکه نوشتن را شروع کنم، همیشه از خودم سؤال می‌کردم: «ارزش این کتاب در چیست؟ نقشی که امیدوارم در زندگی مردم داشته باشم کدام است؟» عجیب اینجاست که ارزشمندترین نقشی که می‌توانم در بحث‌های جاری درباره‌ی عشق، حس تعلق و ارزشمند بودن داشته باشم، از تجاربم به عنوان محقق در زمینه‌ی خجالت سرچشمه می‌گیرد.

درک این موضوع که سایه‌ی خجالت چگونه باعث ایجاد ترس و حقارت می‌شود، دیدگاهی را در من به وجود آورد که با استفاده از آن توانستم راهکارهایی واقعی برای ایجاد تغییر در زندگی را ارائه کنم. اگر واقعاً می‌خواهیم بدانیم چرا از ابراز و شناساندن خود واقعی‌مان واهمه داریم، باید قدرت ترس و خجالت را درک کنیم. اگر بخواهیم بر اساس حرف‌هایی مانند «تو نمی‌توانی» و «فکر می‌کنی که هستی؟» زندگی کنیم، هرگز قادر به پیشرفت نخواهیم بود.

کاش در طول آن دوران ناامیدی و احساس شکست در گذشته، زمانی که خود را در تحقیقاتم درباره‌ی خجالت غوطه‌ور کرده بودم، چیزی را که امروز می‌دانم، می‌دانستم. اگر می‌توانستم به عقب برگردم و در گوش خودم زمزمه کنم، همان چیزی را به خودم می‌گفتم که در آغاز این سفر به شما خواهم گفت:

حاکم سرنوشت خویش شدن دشوار است. ولی نه به دشواری عمری گریزاز
آن. پذیرش آسیب پذیر بودن خود خطرناک است. ولی نه به اندازه‌ی گذشتن
از عشق و حس تعلق و نشاط تجاری که بیش از همیشه آسیب پذیرمان
می‌سازند. تنها زمانی قدرت بی‌نهایت نور وجودمان را کشف خواهیم کرد،
که شهادت کند و کاو در تاریکی‌ها را داشته باشیم.



شهر کتاب (nbookcity.com)



شهامت، همدلی و ارتباط، موهبت‌های کامل نبودن

تمرین شهامت، همدلی و ارتباط در زندگی روزمره حس ارزشمند بودن را ایجاد می‌کند. مسئله‌ی مهم تمرین است. مری دِیلی، محقق الهیات نوشته است، «شهامت هم نوعی عادت و یک فضیلت اخلاقی است، که از طریق کارهای متهورانه می‌توانید آن را در خود ایجاد کنید. درست مثل تمرین و یاد گرفتن شنا، شهامت را هم با شهامت به خرج دادن یاد می‌گیرید». این در مورد همدلی و ارتباط هم صدق می‌کند. زمانی می‌توانیم همدلی را به زندگی‌مان دعوت کنیم که نسبت به خود و دیگران همدلی به خرج دهیم و زمانی احساس تعلق می‌کنیم که با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

پیش از تعریف این مفاهیم و توضیح درباره‌ی نحوه‌ی عملکردشان، می‌خواهم به شما نشان بدهم چطور تمرینشان در کنار هم در زندگی واقعی مؤثر واقع می‌شوند. شهامتی که می‌توان در زندگی به آن دست یافت، همدردی و همدلی‌ای که می‌توان با گفتن: «من هم اینها را پشت سر گذاشته‌ام» در زندگی ایجاد کرد و ارتباطاتی که باعث ایجاد حس ارزشمند بودن می‌شوند، همه ماجرایی شخصی‌اند.

توفان شرم

چندی پیش مدیریک دبستان بزرگ دولتی و رئیس انجمن اولیا و مربیان (پی.

تی. ا.) از من دعوت کردند تا درباره‌ی رابطه‌ی میان انعطاف‌پذیری و حد و مرز آن برای گروهی صحبت کنم. من در آن زمان در حال جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی تربیت فرزند با تمام وجود و پرورش در مدارس بودم و به همین دلیل از فرصتی که در اختیارم گرفته بود، هیجان‌زده شدم. اصلاً نمی‌دانستم خودم را در چه ورطه‌ای خواهم انداخت.

از همان ثانیه‌ی اول ورود به سالن مدرسه، موج عجیبی را از سوی والدین حس کردم. آنها مضطرب به نظر می‌رسیدند. از مدیر در این باره سؤال کردم. ولی او شانه‌هایش را بالا انداخت و به راهش ادامه داد. رئیس انجمن هم حرف چندانی در این مورد نداشت و به همین علت این حالت را به حساب حساسیت خودم گذاشتم و سعی کردم آن را نادیده بگیرم.

در ردیف جلو نشسته بودم که مدیر مرا معرفی کرد. این تجربه همیشه مرا معذب می‌کند. در حالی که پنهانی سعی می‌کنم جلوی حس دلشوره‌ام را بگیرم و خودم را متقاعد می‌کنم که از آنجا فرار نکنم، کسی فهرست دستاوردهایم را می‌خواند. با این حال این معرفی فراتر از همه‌ی تجربیم بود.

مدیر حرف‌هایی شبیه این می‌زد: «شاید آنچه را که امشب خواهید شنید دوست نداشته باشید، ولی باید به خاطر فرزندانمان گوش کنیم. دکتر براون اینجا است تا مدرسه و زندگی‌های ما را دگرگون کند! و اعم از اینکه دوست داشته یا نداشته باشیم، ما را هدایت خواهد کرد!»

صدای بلند و پرخاشگرانه‌ی او از همان ابتدا باعث ایجاد اضطراب می‌شد. احساس کردم مرا به یک تیم مشت‌زنی معرفی می‌کند. تنها چیزی که لازم داشتیم، جک جیمز و چند چراغ پروژکتور بود.

امروز که به آن لحظه فکر می‌کنم، احساس می‌کنم باید پشت تریبون می‌رفتم و می‌گفتم: «سخنان خانم مدیر مرا بسیار معذب کرد. از اینکه امشب اینجا هستم خوشحالم، ولی نمی‌خواهم کسی را هدایت کنم. همچنین نمی‌خواهم فکر کنید در عرض یک ساعت در مدرسه‌ی شما تحول ایجاد خواهم کرد. خب، چه خبر؟»

ولی این کار را نکردم. با ضعف همیشگی‌ام شروع کردم به گفتن اینکه من

هم محقق هستم و هم با موضوع تربیت فرزند دست و پنجه نرم می‌کنم. کار از کار گذشته بود. آنها پذیرای من نبودند. و به جای آن ردیف‌هایی پی‌درپی از پدر و مادرانی را می‌دیدم که با نگاهی خصمانه به من نگاه می‌کردند.

مردی که دست به سینه در ردیف جلو نشسته بود، دندان‌هایش را چنان به هم فشار می‌داد که رگ‌های گردنش بیرون زده بود. هر سه چهار دقیقه یک بار، در صندلی‌اش جابه‌جا می‌شد، چشم‌غره‌ای می‌رفت و آهی می‌کشید که از آن بلندتر نشنیده بودم. آهی چنان بلند که به سختی می‌توانم آن را آه بنامم. بیشتر شبیه «آف» بود! رفتار او آن قدر بد بود که به وضوح باعث خجالت کسانی می‌شد که در کنارش نشسته بودند. آنها هم دل خوشی از من نداشتند، ولی رفتارهای آن مرد اوضاع را برای همه‌ی ما غیرقابل تحمل کرده بود.

من به عنوان یک معلم و رهبر گروه معمولاً می‌دانم چطور باید چنین شرایطی را کنترل کنم و این کار را به سادگی انجام می‌دهم. وقتی کسی باعث ایجاد اختلال در موقعیتی می‌شود، دو راه بیشتر ندارید: یا او را نادیده بگیرید، یا وقفه‌ای اعلام کنید تا بتوانید به طور خصوصی درباره‌ی رفتار نامناسبش با او صحبت کنید. ولی این تجربه‌ی عجیب چنان اعصابم را به هم ریخته بود، که بدترین کار ممکن را انجام دادم: سعی کردم نظر او را به خودم جلب کنم. بلندتر و با شور و هیجان بیشتری صحبت کردم. آمارهای تحقیقاتی هولناکی را نقل قول می‌کردم که باعث وحشت هر والدینی می‌شد. انگار می‌خواستم با صحت گفته‌هایم، ثابت کنم که بهتر است به حرف‌های من گوش کنید، وگرنه فرزندانتان از کلاس سوم ولگرد خیابان‌ها خواهند شد، به مواد روی خواهند آورد و مرتکب هر جرم و جنایتی خواهند شد.

ولی واکنش او تغییر نکرد. به هیچ وجه.

نه سری در جهت تأیید تکان داد و نه لبخند زد و نه هیچ چیز دیگری. کار من فقط باعث ایجاد وحشت و دلهره در دویست و پنجاه پدر و مادر دیگری شده بود که پیش از این هم مضطرب بودند. فاجعه بود. تلاش برای جلب نظر کسی مانند او همیشه اشتباه است. چون به معنای از دست دادن صحت و اصالت و به دست آوردن تأیید است. این یعنی به ارزشمند بودن خود اعتقاد

ندارید و می‌خواهید چنین حسی را به‌زور به دست بیاورید. و من هم داشتم همین کار را می‌کردم.

به محض خاتمه‌ی سخنرانی، وسایلم را برداشتم و به سمت ماشینم دویدم. در حالی که از پارکینگ خارج می‌شدم برافروختگی صورتم بیشتر می‌شد. احساس حقارت می‌کردم و قلبم به شدت می‌تپید. سعی می‌کردم خاطره‌ی این خرابکاری را از ذهنم خارج کنم. ولی نمی‌توانستم در این باره فکر نکنم. توفانی که خجالت در من به‌پا کرده بود، در حال شکل گرفتن بود.

وقتی دستخوش چنین توفانی می‌شوم، محال است بتوانم درست فکر کنم، یا چیز خوبی را درباره‌ی خودم به خاطر بیاورم و مکالمات منفی درونی آغاز می‌شود: خدای من، عجب احمقی هستم. چرا این کار را کردم؟

بزرگ‌ترین موهبت این کار (تحقیقات و کاری که روی خودم انجام دادم) این است که متوجه می‌شوم چه زمانی دستخوش احساس خجالت شده‌ام. ابتدا علائم جسمی ظاهر می‌شوند: دهانم خشک می‌شود، همه چیز را از درون یک تونل می‌بینم. صورتم برافروخته می‌شود و قلبم سریع می‌تپد و می‌دانم که تکرار صحنه‌ای در ذهنم بارها و بارها روی دُور کُند نشانه‌ی هشدار است. همچنین می‌دانم بهترین کاری که در مقابل چنین اتفاقی می‌توانم انجام دهم، کاملاً نامعقول به نظر می‌رسد: شهادت به خرج بده و دستت را برای کمک گرفتن دراز کن! باید در چنین مواقعی ماجرا را با کسی که حس می‌کنیم حق شنیدن آن را دارد، کسی که می‌توانیم روی پاسخ همدلانه‌ی او حساب کنیم، در میان بگذاریم. در اسرع وقت به شهادت، همدلی و ارتباط نیاز داریم.

خجالت متنفر است از اینکه دست کمک به سوی دیگری دراز کنیم و ماجرای خود را با او در میان بگذاریم. متنفر است از طریق کلمات بیان شود. اگر با کسی در میان گذاشته شود، دوام نخواهد آورد. خجالت عاشق رمز و راز است. خطرناک‌ترین کاری که می‌توانید بعد از تجربه‌ای خجالت‌آور انجام دهید، پنهان کردن یا مدفون کردن ماجراست. وقتی ماجرا را پنهان می‌کنیم خجالت در وجودمان منتشر می‌شود. به خاطر دارم با صدای بلند به خودم گفتم: «همین حالا باید با کسی صحبت کنم. شجاع باش برنه!»

ولی نکته‌ی انحرافی درباره‌ی همدلی و ارتباط این است که: نمی‌توان ماجرا را با هر کسی در میان گذاشت. به این سادگی هم نیست. من دوستان خوب بسیاری دارم، ولی هنگامی که دستخوش خجالت می‌شوم، تنها روی همدلی عده‌ی اندکی از آنها می‌توانم حساب کنم.

اگر ماجرا را با فرد نامناسبی در میان بگذاریم، او هم می‌تواند به سادگی به توفان خطرناک دیگری تبدیل شود. در چنین موقعیت‌هایی به دوستی قابل اعتماد نیاز داریم. دوستی شبیه به درختی پابرجا و استوار. بدون شک نمی‌خواهیم در چنین موقعیت‌هایی با موارد زیر روبه‌رو شویم:

۱. دوستی که با شنیدن ماجرا مانند شما احساس خجالت می‌کند. نفس عمیقی می‌کشد و احساس وحشتناکتان را تأیید می‌کند. بعد سکوتی عذاب‌آور برقرار می‌شود. و بعد این شما هستید که باید به او دل‌داری دهید.

۲. دوستی که با شما همدردی می‌کند (برایت متأسفم)، نه همدلی (می‌فهمم، احساست را درک می‌کنم. من هم این حالت را تجربه کرده‌ام). اگر می‌خواهید شاهد مهلک شدن چرخه‌ی خجالت باشید، یکی از اینها را به زبان بیاورید: «وای بیچاره». یا نوع ستیزه‌جویانه ولی منفعل آن: «خدا نجاتت بدهد».

۳. دوستی که شما از نظر او نماد ارزش و اصالت هستید. چنین دوستی نمی‌تواند به شما کمک کند. چون مشاهده‌ی نقاط ضعف‌تان او را ناامید می‌سازد. شما او را مأیوس کرده‌اید.

۴. دوستی که نمی‌تواند نقاط ضعف را تحمل کند و به سرزنش شما می‌پردازد: «چطور اجازه دادی چنین اتفاقی رخ دهد؟ با خودت چه فکری کردی؟» یا به دنبال مقصر می‌گردد: «او دیگر که بود؟ حالش را جا می‌آوریم».

۵. دوستی که فقط می‌خواهد اوضاع را بهتر کند و به دلیل نگرانی خودش نمی‌تواند قبول کند که شما هم می‌توانید دیوانه شوید و تصمیم‌های

وحشتناکی بگیرید: «مبالغه می‌کنی. آن قدر هم بد نبوده. تو این طور فکر می‌کنی. تو بی عیب و نقص هستی و همه دوستت دارند».

۶. دوستی که به جای درک شما، فرصتی برای چشم و هم‌چشمی به دست آورده است: «اینکه چیزی نیست. گوش کن ببین برای من چه اتفاقی افتاد!»

البته همه‌ی ما می‌توانیم «چنین دوستانی» باشیم، به خصوص اگر کسی ماجرای را درباره‌ی خجالت برای مان تعریف کند که خودمان هم آن را تجربه کرده باشیم. همه‌ی ما انسانیم، کامل نیستیم و آسیب‌پذیریم. وقتی خودمان درگیر دست و پنجه نرم کردن با واقعیت وجودمان هستیم، یا وقتی حس ارزشمند بودنمان متزلزل می‌شود، همدلی کار ساده‌ای نیست.

در جستجوی همدلی، به فردی عمیق، انعطاف‌پذیر و مهم‌تر از همه به کسی نیاز داریم که نقاط قوتمان را بشناسد و برای تلاش‌های مان ارزش قائل باشد. باید با درمیان گذاشتن ماجرای خود با کسی که / استحقاق شنیدنش را دارد، برای تلاش‌های خود ارزش قائل شویم. جستجوی همدلی یعنی ارتباط برقرار کردن با فرد مناسب، در زمان مناسب و درباره‌ی مسئله‌ی مناسب.

به خواهرم تلفن زدم. از بیداری معنوی سال ۲۰۰۷ برای حمایت گرفتن در چرخه‌ی خجالتی که گرفتار آن شده بودم به خواهران یا برادرم تلفن نکرده بودم. من چهار سال از برادرم و هشت سال از خواهران دوقلویم بزرگ‌تر هستم. پیش از سال ۲۰۰۷ کاملاً مطمئن بودم که خواهر بزرگ‌تر، کامل‌تر، بهتر و باشعورتر از آنها و نگران‌شان هستم.

رفتار اشلی حیرت‌انگیز بود. او به حرف‌هایم گوش کرد و با همدلی کامل به من پاسخ داد. او شهامت آن را داشت که با بهره گرفتن از تجارب خودش در این زمینه، صادقانه با آنچه من در حال تجربه‌اش بودم ارتباط برقرار کند. او صادقانه و همدلانه گفت: «خدای من، این خیلی سخت است. من هم دچار این موقعیت شده‌ام. از این احساس متنفرم!» شاید دیگران نخواهند چنین چیزی بشنوند، ولی برای من بهترین بود.

اشلی مغلوب توفانی که تجربه‌ی من به وجود آورده بود نشد. آن قدر هم خشک نبود که به قضاوت و سرزنش من بپردازد. سعی نکرد مرا درست کند، یا باعث شود احساس بهتری داشته باشم. فقط گوش کرد و شهامت آن را داشت که نقاط ضعف خودش را با من در میان بگذارد.

احساس می‌کردم کاملاً درکم کرده، دوستم دارد و مرا پذیرفته است (که این از نظر من معنای همدلی است). همان طور که گفتم، باور کنید که خجالت و ترس، طاقت ارتباط قوی میان افراد را ندارند. دقیقاً به همین علت است که شهامت، همدلی و ارتباط، ابزارهایی هستند که برای این سفر به آنها نیاز داریم. و در خاتمه اینکه: وقتی به کسی که به شما اهمیت می‌دهد و دوست‌تان دارد اجازه می‌دهید نقاط ضعف‌تان را ببیند، در واقع باعث تحکیم رابطه‌ی خود می‌شوید و این همان اتفاقی است که در مورد رابطه‌ی من و خواهرم رخ داد و تا به امروز هم ادامه یافته است. به همین علت است که شهامت، همدلی و ارتباط از نظر من موهبت‌های کامل نبودن هستند. وقتی تصمیم می‌گیریم کامل نبودن خود را بپذیریم و خود واقعی‌مان باشیم، این موهبت‌ها به سوی مان سرانبر می‌شوند.

مروری سریع بر ماجرا: در حدود یک هفته بعد از صحبت‌هایی که در رینگ بوکس در مقابل والدین مدرسه کردم، متوجه شدم مشکل مدرسه این بود که والدین تمام روز در کلاس‌های درس بودند و در برنامه‌ی کار و مدیریت کلاس‌ها دخالت می‌کردند. رئیس انجمن اولیا و مربیان، بدون اینکه به من بگوید والدین را وادار به شرکت در سخنرانی من کرده بود. آنها به والدین گفته بودند من برای شان توضیح خواهم داد که چرا باید دست از این کار بردارند. به بیان دیگر از من به عنوان مزدوری برای ترساندنشان استفاده کرده بود. که این اصلاً به نفع من نبود. شاید این کار از نظر من هم درست نبود. ولی مدرسه هم نباید از من به عنوان اسلحه‌ای برای ترساندن والدین استفاده می‌کرد. نکته‌ی عجیب اینجا بود که چیزی در این باره به من نگفته بودند و به همین علت من هم اشاره‌ای به موضوع اصلی نکردم.

با توجه به این ماجرا، نگاهی دقیق‌تر به مفاهیم اصلی زندگی کردن با تمام وجود و نحوه‌ی عملکردشان در کنار هم خواهیم انداخت.

شهامت

شهامت در زندگی من مسئله‌ی مهمی است. همیشه از خدا خواسته‌ام کمی از آن را به من عطا کند، هر وقت کمی شهامت به خرج داده‌ام، به خاطر آن سپاس‌گزار بوده‌ام. وجود آن را در دیگران تحسین می‌کنم و دائماً درباره‌ی آن تحقیق و مطالعه می‌کنم. فکر نمی‌کنم این موضوع تنها از نظر من مهم باشد. همه دلشان می‌خواهد شجاع باشند.

بعد از مصاحبه با مردم درباره‌ی واقعیات زندگی‌شان، نقاط قوت و تلاش‌های‌شان، متوجه شدم شهامت یکی از مهم‌ترین خصوصیات مشترک در میان کسانی است که با تمام وجود زندگی می‌کنند. نه هر نوعی از شهامت. متوجه شدم با تمام وجود زندگی کردن مستلزم شهامتی عادی است. منظورم این است که ...

ریشه‌ی کلمه‌ی شهامت (courage) واژه‌ی لاتین «cor» به معنای قلب است. معنی قدیمی کلمه‌ی شهامت با معنی امروزی آن بسیار متفاوت بود. شهامت در ابتدا به معنی «ابراز عقیده با تمام قلب» بود. این مفهوم به مرور زمان تغییر یافت و امروزه شهامت بیشتر مترادف با قهرمان بودن است. قهرمان بودن هم از اهمیت خود برخوردار است و بدون شک به قهرمانان نیاز داریم، ولی به عقیده‌ی من، مفهوم واقعی شهامت را که صادقانه و صریح درباره‌ی خود، احساسات و تجاربمان (اعم از خوب و بد) حرف زدن است، فراموش کرده‌ایم. قهرمان بودن اغلب به خطر انداختن زندگی را تداعی می‌کند. در حالی که شهامت عادی داشتن، در واقع به خطر انداختن نقاط آسیب‌پذیر است. و این در دنیای امروز بسیار غیرعادی به نظر می‌رسد.

اگر توجه کنیم هر روز شاهد شهامت به خرج دادن مردم هستیم. شهامت را می‌توان در رفتار کسی که کمک می‌خواهد مشاهده کرد، مانند کاری که من

با اشلی کردم. وقتی دانشجویی در کلاس دستش را بلند می‌کند و می‌گوید: «هیچ چیز نفهمیدم. نمی‌دانم درباره‌ی چه صحبت می‌کنید»، در واقع شهامت به خرج می‌دهد. می‌دانید وقتی می‌گویید: «نمی‌دانم»، آن هم وقتی که اطمینان دارید همه در اطرافتان می‌دانند، چقدر شهامت به خرج داده‌اید؟ البته در این دوازده سال و اندی که آموزش می‌دهم، می‌دانم اگر کسی شهامت پیدا کند که بگوید: «تو باعث سردرگمی من شده‌ای»، احتمالاً حداقل ده شاگرد دیگر دقیقاً همین احساس را دارند. شاید برای ابراز احساسشان ریسک نکنند، ولی از شهامت آن یک نفر بهره می‌برند.

این شهامت را در دخترم الین هم دیده‌ام. قرار بود شبی را در خانه‌ی دوستش بگذراند که ساعت ده و نیم به من تلفن کرد و گفت: «مامان می‌توانی بیایی دنبالم؟» وقتی او را برداشتم در ماشین به من گفت: «متأسفم. آن قدر شجاع نبودم که بمانم. دلم برای خانه تنگ شده بود. خیلی سخت بود. همه خوابیده بودند و من به اتاق مادر لیبی رفتم و او را بیدار کردم».

در خیابان ماشین را کنار کشیدم و به صندلی عقب رفتم که الین در آن نشسته بود. جایی برای خودم باز کردم و کنار او نشستم. بعد به او گفتم: «الین، به نظر من یکی از شجاعانه‌ترین کارهایی که می‌توانی بکنی این است که چیزی را که می‌خواهی به زبان بیاوری. من هم بارها وقتی قرار بود شب را خانه‌ی دوستانم بمانم، واقعاً عذاب کشیدم، چون می‌ترسیدم بگویم که می‌خواهم به خانه برگردم. من واقعاً به تو افتخار می‌کنم».

صبح روز بعد الین سر میز صبحانه گفت: «درباره‌ی حرف‌هایی که به من زدی فکر کردم. می‌توانم دوباره شهامت به خرج بدهم و چیزی از تو بخواهم؟» به او لبخند زدم. او گفت: «هفته‌ی بعد هم به یک مهمانی دعوت شده‌ام که قرار است شب همان جا بمانیم. می‌توانی دوباره موقع خواب بیایی و مرا به خانه برگردانی؟ آمادگی این کار را ندارم». این همان شهامتی است که همه‌ی ما بیش از همه از آن استفاده می‌کنیم.

همچنین اوقاتی که ریسک آسیب‌پذیر و ناامید شدن را می‌پذیرم، شهامت را در خودم می‌بینم. سال‌های بسیار وانمود می‌کردم اتفاقاتی که واقعاً دلم

می‌خواست رخ بدهند، مانند دعوت شدن به کنفرانسی خاص، ارتقا گرفتن یا مصاحبه‌های رادیویی، برایم اهمیتی ندارند. اگر دوست یا همکاری از من سؤال می‌کرد: «آیا در مورد آن مصاحبه‌ی تلویزیونی هیجان زده هستی؟» شانه‌هایم را بالا می‌انداختم و می‌گفتم: «نمی‌دانم. موضوع مهمی نیست». در حالی که در واقع دعا می‌کردم چنین اتفاقی برایم رخ دهد.

ولی در این چند سال اخیر متوجه شدم که کم‌اهمیت جلوه دادن موضوعات هیجان‌انگیز، باعث نمی‌شود رخ ندادن آنها درد و رنج کم‌تری را به دنبال داشته باشد. ولی شادی رخ دادنشان را کاهش می‌دهد و همچنین انزوا و تنهایی بسیاری را به دنبال دارد. وقتی اهمیت موضوع را دست‌کم جلوه می‌دهید، دیگر دوستانتان به شما تلفن نمی‌زنند که بگویند: «متأسفم که نشد. می‌دانم چقدر در مورد آن هیجان زده بودی».

اکنون دیگر وقتی کسی از من درباره‌ی فرصتی که می‌داند در مورد آن هیجان زده هستم سؤال می‌کند شهادت به خرج می‌دهم و می‌گویم: «در مورد آن خیلی هیجان زده هستم. سعی می‌کنم واقع‌بینانه فکر کنم. ولی واقعاً امیدوارم که این اتفاق بیفتد».

اخیراً شاهد مورد دیگری از شهادت عادی و روزمره در پیش‌دستانی پسر چارلز بودم. والدین را در یکی از روزهای تعطیل به برنامه‌ای دعوت کرده بودند که قرار بود بچه‌ها در آن موسیقی بنوازند. همه‌ی شما با این صحنه‌آشنایی دارید: حدود بیست و پنج کودک، بیش از پنجاه پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگ و خواهر و برادرهای کودکان که تقریباً همه‌ی آنها هم دوربین فیلم‌برداری به دست دارند. والدین در حالی که برای بچه‌ها دست تکان می‌دهند که آنها را از حضور به موقع خودشان مطمئن کنند، دوربین‌ها را هم در هوا بالا می‌گیرند و عکس‌های اتفاقی می‌گیرند.

علاوه بر همه‌ی این جار و جنجال‌ها، دختر سه‌ساله‌ای هم که به تازگی وارد کلاس شده بود، گریه‌کنان سعی داشت به زور راهش را از میان گروه اجرا باز کند، چون از روی صحنه مادرش را پیدا نمی‌کرد. بعد مشخص شد مادرش در ترافیک گرفتار شده و نتوانسته بود خودش را به اجرای بچه‌ها برساند. مادر او

زمانی به آنجا رسید، که من جلوی در کلاس زانو زده بودم و از چارلز خداحافظی می‌کردم. از همان پائین دیدم که مادر سراسیمه وارد اتاق شد و همه جای اتاق را برای پیدا کردن دخترش از زیر نظر گذرانند. درست در همان لحظه که می‌خواستم بایستم و به انتهای کلاس اشاره کنم که معلم در آنجا دخترش را در آغوش گرفته بود، مادر دیگری از کنار ما گذشت، مستقیم به آن مادر مضطرب نگاهی کرد، سرش را تکان داد و چشم‌غره رفت.

ایستادم، نفس عمیقی کشیدم و سعی کردم بخشی از وجودم را که می‌خواست مادری را که چشم‌غره رفته بود و فکر می‌کرد از همه برتر است دنبال کند و اردنگی جانانه‌ای نثارش کند، متقاعد کنم که این کار را نکند. درست در همان وقت دو مادر دیگر به مادر گریان نزدیک شدند و به او لبخند زدند. یکی از آنها دستش را روی شانه‌ی او گذاشت و گفت: «همه‌ی ما چنین اتفاقاتی را تجربه کرده‌ایم. خود من که یک بار مثل شما دیر نرسیدم، بلکه اصلاً جشن را فراموش کرده بودم». چهره‌ی زن را دیدم که آرام‌تر شد و اشک را از گوشه‌ی چشمانش پاک کرد. زن دوم به او نگاه کرد و گفت: «پسر من تنها کسی بود که در روز پیژامه‌پارتی پیژامه نپوشیده بود. او هنوز هم به من می‌گوید آن روز بدترین روز زندگی‌اش بود. کم‌کم فراموش می‌کند. همه‌ی ما چنین تجاربی را پشت سر گذاشته‌ایم».

مادر تا زمانی که به انتهای کلاس رسید که معلم هنوز در حال دلداری دادن به دخترش بود، کمی آرام‌تر شده بود. حالتی که مطمئنم در وضعیت دخترک که خود را از چند متری به آغوش مادرش انداخت مؤثر بود. آن دو مادری که ماجراهایی از کامل نبودن و آسیب‌پذیری خود را با او در میان گذاشتند، در واقع شهادت به خرج داده بودند. آنها وقتشان را صرف کردند که به او بگویند: «ما هم این تجربه را داشته‌ایم. تو تنها نیستی». آنها مجبور نبودند این کار را بکنند. به سادگی می‌توانستند در کنار آن مادر کامل با تکبر راه بروند و از کنار او بگذرند.

همان‌طور که این داستان نشان می‌دهد، شهادت شبیه بازتاب موج عمل می‌کند. هر بار که دل و جرأت به خرج می‌دهیم، باعث می‌شویم اطرافیانمان

احساس بهتری را تجربه کنند و دنیا را هم به مکانی کمی شجاعانه‌تر تبدیل می‌کنیم. و دنیای ما می‌تواند به مکانی مهربان‌تر و شجاع‌تر تبدیل شود.

همدلی

برای نوشتن کتابم درباره‌ی موضوع خجالت، هر چیزی را که می‌توانستم درباره‌ی همدلی مطالعه کردم و سرانجام وجه مشترکی بین داستان‌هایی که در مصاحبه‌ها خوانده بودم و کتاب راهبی بودایی به نام پما چودرون یافتیم. چودرون در کتاب خود که «جاهایی که شما را می‌ترسانند» نام دارد نوشته است: «وقتی با کسی همدلی می‌کنیم، باید انتظار داشته باشیم که ترس از درد و رنجمان را هم تجربه کنیم. همدلی کردن مستلزم دل و جرأت به خرج دادن است. برای این کار باید آرام بگیریم و به خود اجازه بدهیم به آرامی به سمت چیزی که ما را می‌ترساند پیش‌روی کنیم».

چیزی که در مفهوم چودرون دوست دارم، صداقت او درباره‌ی نقاط آسیب‌پذیری است، که در همدلی برملا می‌شود. اگر ریشه‌ی کلمه‌ی همدلی «compassion» را دقیق‌تر بررسی کنیم، همان کاری که در مورد کلمه‌ی شهامت «courage» کردیم، متوجه می‌شویم که چرا معمولاً اولین واکنش ما در مقابل رنج و درد دیگران، همدلی نیست. کلمه‌ی همدلی از واژه‌های لاتین «pati» و «cum» به معنای «رنج کشیدن با» ریشه گرفته است.

فکر نمی‌کنم همدلی واکنشی پیش‌گزیده در ما باشد. به عقیده‌ی من، اولین واکنش ما در مقابل درد دیگران، محافظت کردن از خود است. ما از طریق جستجوی کسی یا چیزی که بتوانیم تقصیر را به گردن او بیندازیم، از خود محافظت می‌کنیم. گاهی هم این کار را از طریق قضاوت کردن یا راه‌حل‌های فوری انجام می‌دهیم.

چودرون موضوع محافظت از خود را با اشاره به صداقت و گذشتی که باید هنگام همدلی به خرج دهیم، مورد بررسی قرار داده است: «کل تجارب ما اعم از رنج و درد، همدردی و همچنین ترس و شقاوت، در پرورش همدلی نقش

دارند و باید اینچنین باشد. همدلی رابطه‌ای میان شفادهنده و مجروح نیست. رابطه‌ای میان دو حریف برابر است. تنها زمانی می‌توانیم نقاط تاریک وجود دیگری را بشناسیم، که با نقاط تاریک وجود خود آشنا باشیم. همدلی زمانی واقعیت می‌یابد که انسانیت مشترکمان را بشناسیم.»

اشلی هم در نقاط تاریک زندگی‌ام همراه من بود. او یار من نبود و قرار نبود راه‌حلی برای مشکل من پیدا کند. فقط به عنوان فردی برابر، همراه بود و مرا درک می‌کرد، و در حالی که احساساتم را تخلیه می‌کردم، دستم را در دست خود گرفته بود.

همدلی و حد و مرزها

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که سر راه همدلی وجود دارد (و کم‌تر هم مورد بررسی قرار گرفته است) ترس از تعیین حد و مرز و پاسخ‌گو بودن در مقابل مردم است. می‌دانم عجیب به نظر می‌رسد، ولی معتقدم درک ارتباط میان حد و مرز، پاسخ‌گو بودن، پذیرش و همدلی مرا به انسانی مهربان‌تر تبدیل کرده است. من پیش از آن بیداری معنوی، خوش‌خلق‌تر بودم. ظاهراً خوش‌خلق‌تر، ولی باطناً قضاوت می‌کردم، دلخور می‌شدم و عصبانی بودم. ولی امروز به اعتقاد خودم از احساس همدلی واقعی‌تری برخوردارم، کم‌تر قضاوت می‌کنم و کم‌تر دلخور و عصبانی می‌شوم و در مورد تعیین حد و مرزها جدی‌تر عمل می‌کنم. نمی‌دانم این آمیزه در ظاهر چطور به نظر می‌رسد، ولی از درون احساس قدرت بیشتری می‌کنم.

پیش از این تحقیقات درباره‌ی هریک از این مفاهیم مطالب بسیاری می‌دانستم، ولی نمی‌دانستم در کنار هم چطور عمل می‌کنند. در طول مصاحبه‌هایی که انجام دادم این مسئله باعث حیرتم شده بود که بسیاری از کسانی که واقعاً از احساس همدلی و درک دیگران برخوردار بودند، در عمل جزو افرادی محسوب می‌شدند که آگاهانه حد و مرز خود را با دیگران تعیین می‌کردند. افراد همدل کسانی هستند که حد و حدود خود با دیگران را رعایت می‌کنند. واقعاً یک‌ه خورده بودم.

آنچه از این موضوع آموختم این بود که: اصل همدلی، پذیرش است. هر چه بیشتر خود و دیگران را بپذیریم همدل تر می شویم. پذیرش افراد به خصوص زمانی که باعث رنجشمان می شوند، یا از ما سوءاستفاده می کنند، یا ما را زیر پای خود له می کنند، دشوار است. ولی این تحقیقات به من نشان داد که اگر واقعاً می خواهیم حس همدلی را در خود ایجاد کنیم، باید این کار را با تعیین حد و مرز آغاز کنیم و از مردم بخواهیم پاسخگوی رفتارشان باشند.

ما در فرهنگ سرزنش زندگی می کنیم. همیشه می خواهیم بدانیم مقصر کیست و چطور باید مجازات شود. در دنیای زندگی خصوصی، اجتماعی و سیاسی هیاهو به راه می اندازیم و مقصریابی می کنیم. ولی کم تر از مردم می خواهیم پاسخگوی رفتار خود باشند. چطور می توان این کار را انجام داد؟ آن قدر از رجزخوانی و داد و قال خسته ایم که انرژی تعیین عواقب معنادار و اجرای آنها را نداریم. به عقیده ی من از واشنگتن، دی سی و وال استریت گرفته تا مدارس و خانه های ما، همین ذهنیت خشمگین، خسته، مقصریاب و پرمشغله است که باعث می شود چنین به شدت عصبانی و حق به جانب باشیم و کم تر با یکدیگر همدلی کنیم.

بهتر نبود اگر می توانستیم مهربان تر، ولی قاطع تر عمل کنیم؟ اگر کم تر دچار خشم می شدیم و همه پاسخگوی رفتار خود بودند، چه تفاوتی در زندگی های ما ایجاد می شد؟ اگر کم تر یکدیگر را سرزنش می کردیم و احترام بیشتری برای حد و حدود یکدیگر قائل می شدیم، زندگی های فردی و کاری ما چه شکلی به خود می گرفتند؟

اخيراً از من خواسته شد با گروهی از رهبران شرکت ها صحبت کنم، که در حال سازمان دهی مجدد به شرکت های خود بودند. یکی از مدیران پروژه بعد از شنیدن سخنان من درباره ی خطرات استفاده از خجالت به عنوان ابزار مدیریتی به من گفت که نگران است که این کار را در مورد اعضای تیم خود انجام داده باشد. او گفت وقتی در مورد ی واقعاً دچار ناامیدی می شود، تقصیر را به گردن اعضای گروه خود می اندازد و از آنها انتقاد می کند.

او توضیح داد: «واقعاً ناامید شده ام. دو تن از کارمندانم هرگز به حرف هایم

گوش نمی‌کنند. من همه‌ی جزئیات پروژه را برای‌شان توضیح می‌دهم، همه چیز را کنترل می‌کنم تا ببینم واقعاً متوجه شده‌اند یا نه و آنها باز هم کار خودشان را می‌کنند. دیگر راه‌چاره‌ای برایم باقی نمانده است. احساس می‌کنم گرفتار شده‌اند و این باعث عصبانیت می‌شود و به دنبال آن هم آنها را در مقابل همکارانشان به انتقاد و توبیخ می‌کشم».

وقتی از او پرسیدم چطور از این دو کارمند می‌خواهد که پاسخ‌گوی رفتار خود در مقابل عدم تبعیت از دستور کار پروژه باشند گفت: «منظورتان از پاسخ‌گو بودن چیست؟»

برایش توضیح دادم که: «بعد از اینکه همه چیز را کنترل می‌کنید تا ببینید آیا آنها متوجه انتظارات و اهداف شما شده‌اند یا نه، چطور عواقب عدم تبعیت از انتظارات یا نرسیدن به آن اهداف را برای‌شان توضیح می‌دهید؟» او گفت: «درباره‌ی عواقب صحبت نمی‌کنم. آنها می‌دانند که موظفند از دستور کار پروژه تبعیت کنند».

برایش مثالی زدم: «خب، اگر به آنها بگویید که نامشان را یادداشت می‌کنید و دفعه‌ی بعد که از دستور کار سرپیچی کردند هشدار رسمی برای‌شان صادر می‌کنید و در صورتی که به این کار ادامه دهند از کار اخراج می‌شوند چه اتفاقی رخ خواهد داد؟»

سرش را تکان داد و گفت: «نه. این کار مسئله را جدی می‌کند. در این صورت کار به مسئله‌ی منابع انسانی می‌رسد و جنجال بزرگ به پا می‌شود». تعیین حد و مرز و وادار کردن مردم به پاسخ‌گویی در مقابل رفتارشان، بسیار سنگین‌تر از خجالت‌زده کردن و سرزنش آنهاست. ولی در عین حال مؤثرتر است. خجالت‌زده کردن مردم و سرزنش آنها بدون اینکه از آنها بخواهید پاسخ‌گوی رفتارهای خود باشند، برای زوج‌ها، خانواده‌ها، شرکت‌ها و جوامع عملی زیان‌بار است. چون با ایجاد احساس خجالت در دیگری و سرزنش او، در درجه‌ی اول تمرکز و توجه را از رفتاری که باعث این عمل شده به رفتار خود منتقل می‌کنیم. و زمانی که خجالت‌زده ساختن و تحقیر کارمندان در مقابل همکاران به پایان می‌رسد، تنها رفتاری که زیر سؤال می‌رود رفتار رئیس است.

علاوه بر آن، اگر عواقب صحیحی برای کارهای مردم وضع نکنیم، مردم درخواست‌های ما را نادیده می‌گیرند. حتی اگر شبیه تهدید یا اولتیماتوم به نظر برسد. اگر از فرزندمان بخواهیم لباس‌هایش را روی زمین نیندازد و او بداند تنها عواقبی که سرپیچی از این درخواست به دنبال دارد چند دقیقه داد و فریاد است، حق دارد که تصور کند این خواسته برای ما اهمیت چندانی ندارد.

درک این مسئله که هم می‌توانیم همدل و پذیرا باشیم و هم کاری کنیم که مردم در مقابل رفتارشان پاسخ‌گو باشند، دشوار است. در حالی که بهترین راه برای ایجاد این خصوصیات مثبت همین است. ما می‌توانیم بدون پرخاش و ایجاد حس تحقیر در افراد، آنها را به خاطر رفتارشان مواخذه کنیم، کسی را اخراج کنیم، دانشجویی را رد کنیم یا کودکی را تنبیه کنیم. کلید این کار مجزا کردن فرد از رفتار او و خطاب قرار دادن کاری است که انجام می‌دهد نه ماهیت او (در این باره در فصل بعد بیشتر صحبت خواهیم کرد). همچنین باید خود را برای احساسات ناخوشایندی که به دنبال تعیین حد و مرز و همدلی ایجاد می‌شوند، آماده کنیم. نباید برای اینکه بتوانیم به راحتی کسی را وادار کنیم در مقابل رفتارهای خود پاسخ‌گو باشد، خود را متقاعد کنیم که از کسی متنفریم یا آنها را سزاوار داشتن احساس بدی بدانیم. همین جاست که به دردسر می‌افتیم. وقتی خود را متقاعد می‌کنیم که کسی را دوست نداریم، تا بتوانیم به راحتی او را وادار کنیم پاسخ‌گوی رفتارهای خود باشد، در واقع وارد بازی خجالت و سرزنش شده‌ایم.

وقتی نمی‌توانیم حد و مرز تعیین کنیم و از مردم بخواهیم پاسخ‌گوی رفتارشان باشند، احساس می‌کنیم از ما سوءاستفاده شده، یا مورد بدرفتاری قرار گرفته‌ایم. به همین دلیل است که گاهی خود شخص را مورد حمله قرار می‌دهیم که این بسیار تحقیرآمیزتر از این است که رفتاری را تصمیم او را مورد انتقاد قرار دهیم. به خاطر خودمان هم که شده، باید درک کنیم که درگیر شدن در بازی خجالت و سرزنش، یا خشمگین و حق به جانب بودن، برای روابط و سلامت جسم و روان خطرناک است. همدلی از موضع رنجش و دلخوری هم امکان‌پذیر نیست. تنها در صورتی می‌توانیم مردم را بپذیریم و با آنها همدل

باشیم، که حد و مرزی را تعیین کنیم و از آنها بخواهیم پاسخ‌گوی رفتارشان باشند.

ارتباط

حس ارتباط و اتصال از نظر من نیرویی است که وقتی مردم از سوی هم دیده می‌شوند، شنیده می‌شوند و برای یکدیگر ارزش قائل می‌شوند، بین آنها پدید می‌آید. وقتی که می‌توانند بدون قضاوت محبت کنند و محبت بگیرند و وقتی که از روابطشان قدرت و انرژی می‌گیرند.

بعد از آن تجربه، من و اشلی به شدت با هم احساس اتصال و ارتباط می‌کنیم. من می‌دانم که از سوی او شنیده شدم، دیده شدم و برایم ارزش قائل شد. من توانستم حتی با وجود ترسناک بودن این تجربه، از او کمک و حمایت دریافت کنم. و هر دوی ما احساس قدرت و رضایت می‌کردیم. در واقع اشلی چند هفته بعد به من گفت: «نمی‌توانم به تو بگویم چقدر از اینکه آن روز به من تلفن کردی خوشحال شدم. تو به من کمک کردی متوجه شوم که این فقط من نیستم که کارهایی نظیر این انجام می‌دهم. همچنین دلم می‌خواست بدانم که می‌توانم به تو کمک کنم و تو به من اعتماد داری». ارتباط، حس ارتباط و اعتماد متقابل را به دنبال دارد.

انسان‌ها هم برای ایجاد ارتباط برنامه‌ریزی شده‌اند. این در بیولوژی ما حک شده است. از همان بدو تولد برای اینکه بتوانیم در زمینه‌های عاطفی، جسمی، معنوی و عقلانی موفق باشیم، به ایجاد ارتباط با دیگران نیاز داریم. ده سال قبل، این نظریه که ما «برای ارتباط برنامه‌ریزی شده‌ایم» شاید نامعقول یا نظریه‌ای متعلق به عصر جدید به نظر می‌رسید. ولی امروز می‌دانیم که نیاز به ارتباط، چیزی بیش از یک احساس یا گمان است. این نظریه علمی و در واقع متعلق به علم عصب‌شناسی است.

دانیل گلمن در کتاب خود «هوش اجتماعی^۱: علم جدید روابط انسانی»،

۱. Social Intelligence این کتاب توسط نشر رخ مهتاب در ایران به چاپ رسیده است.

جدیدترین یافته‌های بیولوژی و علم عصب‌شناسی را مورد بررسی قرار داده که تأیید می‌کنند ما برای ارتباط برنامه‌ریزی شده‌ایم و روابط ما علاوه بر تجاربمان، بیولوژی ما را هم شکل می‌دهند. گلمن نوشته است: «حتی عادی‌ترین روابط ما در مغز به عنوان تنظیم‌کننده عمل می‌کنند و احساساتی را اعم از مطلوب یا نامطلوب به وجود می‌آورند. هر چه ارتباط عاطفی ما با کسی قوی‌تر باشد، قدرت دوجانبه‌ی آن بیشتر است». حیرت‌انگیز است، ولی تعجب‌آور نیست که ارتباط و اتصالی که در روابط خود تجربه می‌کنیم، نحوه‌ی رشد و عملکرد مغز را تعیین می‌کند.

نیاز درونی ما به ارتباط، عواقب عدم ارتباط را واقعی‌تر و خطرناک‌تر می‌سازد. گاهی فقط فکر می‌کنیم که با کسی ارتباط داریم. مثلاً فناوری به نوعی ارتباط کاذب میان مردم تبدیل شده است و باعث شده باور کنیم با دیگران ارتباط داریم. در حالی که در واقعیت این‌طور نیست، حداقل نه به طریقی که به آن نیاز داریم. ما در دنیایی که تب فناوری همه را در آن فراگرفته است، ارتباط برقرار کردن را با احساس اتصال و تعلق اشتباه گرفته‌ایم. صرف این موضوع که با دیگران به‌طور آن‌لاین ارتباط برقرار می‌کنیم، به معنای شنیده یا دیده شدن نیست. در واقع در دنیای ارتباطات بیش‌فعال امروز، بیش از آنکه با کسانی که دوستشان داریم وقت بگذرانیم، در شبکه‌های اجتماعی وقت‌گذرانی می‌کنیم. نمی‌توانم به شما بگویم چند بار وارد رستورانی شده‌ام و دیده‌ام که والدین مشغول تلفن‌های همراه خود بوده و فرزندانشان هم با بازی‌های ویدئویی سرگرم بوده‌اند. پس این در کنار هم نشستن به چه درد می‌خورد؟

ضمن فکر کردن به مفهوم ارتباط و اینکه چقدر به‌سادگی می‌توان فناوری را با حس اتصال و تعلق اشتباه گرفت، باید خیال باطل خودکفایی را هم کنار گذاشت. یکی از بزرگ‌ترین موانع ارتباط، اهمیت فرهنگی‌ای است که برای «تنها کار کردن» قائل می‌شویم. ما به نوعی موفقیت را معادل نیاز نداشتن به دیگران می‌بینیم. بسیاری از ما دلمان می‌خواهد از دیگران تقاضا کمک کنیم، ولی از دست کمک دراز کردن به سوی دیگران اکراه داریم. درست مثل اینکه

دنیا را به دو قسمت «کسانی که کمک می‌کنند» و «کسانی که کمک می‌گیرند» تقسیم کرده‌اید. در حالی که ما شامل هر دو هستیم.

درباره‌ی کمک کردن و کمک گرفتن مطالب بسیاری از کسانی که با تمام وجود زندگی می‌کنند شنیده‌ام، ولی هیچ‌یک مهم‌تر از این نبوده است:

تا زمانی که نتوانیم سخاوت و مهربانی را بپذیریم، هرگز نمی‌توانیم سخاوتمند و مهربان باشیم. وقتی کمکی را که دریافت می‌کنیم، مورد قضاوت قرار می‌دهیم، دانسته یا ندانسته کمک‌های خود به دیگران را هم قضاوت می‌کنیم.

سال‌ها همه به عنوان یاری‌گر خانواده برای من ارزش قائل بودند. در بحران‌ها به اعضای خانواده‌ام کمک می‌کردم، به آنها پول قرض می‌دادم، یا با آنها مشورت می‌کردم. همیشه از کمک کردن به دیگران خوشحال بودم. ولی هرگز نمی‌توانستم از خواهر و برادرهایم کمک و حمایت بگیرم، به خصوص در مواقعی که دچار حس خجالت و حقارت می‌شدم. همیشه به شدت قضاوت‌هایی را که در مورد سخاوتهایم می‌شد، انکار می‌کردم. ولی امروز متوجه شده‌ام که هرگز کمک نگرفتن از دیگران و همیشه کمک کردن به آنها، باعث ایجاد حس ارزشمند بودن در من می‌شد.

در طول آن فروپاشی یا بیداری معنوی به کمک نیاز پیدا کردم. احساس کردم باید کسی حمایت کند، دستم را بگیرد و با او مشورت کنم. خدا را شکر که روی آوردن من به خواهر و برادر کوچک‌ترم، وضعیت خانواده را به کلی دچار تحول کرد. من توانستم به فروپاشی روانی و کامل نبودن خودم اقرار کنم و آنها توانستند شعور و قدرت باورنکردنی‌شان را با من تقسیم کنند. اگر ارتباط موجهی از انرژی است که بین افراد جریان می‌یابد، باید به خاطر داشته باشیم که این جریان باید دوجانبه باشد.

زندگی کردن با تمام وجود، مسیری مستلزم حداقل مقاومت است. مسیر آگاهی و انتخاب است. و اگر بخواهیم روراست باشیم، کمی هم ضدفرهنگی

است. داوطلبانه ماجراهای زندگی را با کسی در میان گذاشتن، احساس کردن درد و رنج دیگران و برقرار کردن ارتباطی واقعی و صادقانه در این دنیای از هم گسسته، کاری نیست که بتوانیم با نیمی از وجود انجام دهیم. ایجاد شهامت، همدلی و ارتباط یعنی اینکه به مردم و اطرافیانمان نگاه کنیم و بگوییم: «من با تمام وجود برای زندگی و ارتباط برقرار کردن حاضرم».





اکتشاف نیروی عشق، تعلق و کافی بودن

عشق مهم‌ترین امر در زندگی است،

دل بستگی ای که برای آن می‌جنگیم و می‌میریم و با این حال
درباره‌ی معنای آن تأمل نمی‌کنیم. بدون واژه‌نامه‌ای کامل
حتی نمی‌توانیم مستقیماً در این باره حرف بزنیم یا بیندیشیم.

دایان آکرمن

عشق و حس تعلق از ضرورت‌های زندگی انسان محسوب می‌شوند. همان‌طور
که در مصاحبه‌هایم هم گفتم، متوجه شده‌ام که تنها یک عامل، زنان و مردانی
را که عشق و حس تعلق عمیقی را حس می‌کنند از کسانی که در تقلای به دست
آوردن آن هستند، مجزا می‌سازد. آن عامل باور ارزشمند بودن خود است. به
همین سادگی و به همین پیچیدگی: اگر می‌خواهیم عشق و حس تعلق را
به‌طور کامل تجربه کنیم، باید باور کنیم که سزاوار عشق و حس تعلق هستیم.
و زمانی این حس ارزشمند بودن، این احساس که وجودمان همان‌طور که
هست کافی است و اینکه سزاوار عشق و حس تعلق هستیم را به دست می‌آوریم،
که به آنچه مردم درباره‌ی ما و زندگی‌مان می‌گویند اعتنا نکنیم. وقتی دائماً در

تلاشیم تا خود را از آن بخش‌هایی از زندگی مان که احساس می‌کنیم با کسی که قرار است باشیم تناسبی ندارند مجزا کنیم، از جریان اصلی زندگی مان خارج می‌شویم و برای اینکه حس کنیم ارزش داریم تلاش می‌کنیم کامل باشیم، رضایت دیگران را جلب کنیم و خود را اثبات کنیم. حس ارزشمند بودن که امری ضروری در دستیابی به عشق و حس تعلق محسوب می‌شود، در زندگی واقعی ما جای دارد.

بزرگ‌ترین مشکل زندگی اکثر ما این است که باور کنیم درست در همین موقعیت و همین لحظه ارزش داریم. ارزش داشتن مستلزم پیش‌نیاز نیست. بسیاری از ما آگاه یا ناخودآگاه فهرست بلندبالایی از این پیش‌نیازها را به وجود می‌آوریم، یا در اختیارمان گذاشته می‌شود:

- اگر بیست پوند وزن کم کنم، ارزشمند خواهم بود.
- اگر بتوانم باردار شوم، ارزشمند خواهم بود.
- هر وقت سر عقل بیایم، ارزش خواهم داشت.
- اگر همه فکر کنند پدر یا مادر خوبی هستم، برایم ارزش قائل می‌شوند.
- اگر بتوانم از طریق فروش آثارم امرار معاش کنم، در نظر مردم ارزشمند خواهم بود.
- اگر بتوانم زندگی مشترکم را حفظ کنم، مردم برایم ارزش قائل می‌شوند.
- اگر ازدواج کنم، فرد ارزشمندی خواهم بود.
- اگر سرانجام والدینم تأیید کنند، ارزشمند خواهم بود.
- اگر او به من تلفن بزند و با من قرار ملاقات بگذارد، احساس می‌کنم ارزش برایم قائل شده است.
- اگر از عهده‌ی همه‌ی کارهایم بریایم، ولی به نظر برسد تلاشی در این زمینه نکرده‌ام، در چشم مردم فردی ارزشمند خواهم بود.

در حالی که زندگی کردن با تمام وجود، حول یک محور می‌چرخد: حس

ارزشمند بودن در همین لحظه و همین موقعیت، نه با اما و اگر. نه زمانی که اتفاق خاصی در زندگی رخ دهد. ما با همین شرایط موجودمان سزاوار عشق و حس تعلیم. درست در همین لحظه و با همین شرایط موجود.

گذشته از رها کردن اما و اگرها و شرایط زمانی، موضوع دیگری که باعث می شود برای زندگی خود ارزش قائل شویم و حس ارزشمند بودن را در ما ایجاد می کند، درک بهتری از عشق و حس تعلق است. عجیب اینجاست که به شدت به هر دو نیازمندیم، ولی به ندرت درباره ی ماهیت واقعی و عملکردشان صحبت می کنیم. بیایید با هم نگاهی به این موضوع بیندازیم.

تعریف عشق و حس تعلق

سال ها در تحقیقاتم از واژه ی عشق استفاده نمی کردم. چون نمی دانستم چطور باید آن را تعریف کنم و در مورد مفهوم آن مطمئن نبودم. به اشعار عاشقانه و نقل قول ها هم، هر اندازه هم که برایم الهام بخش بودند و واقعیت را در وجودم بیدار می کردند، نمی توانستم اتکا کنم. من به عنوان یک محقق، در این زمینه تعلیم ندیده بودم.

همه ی ما به شدت به عشق و داشتن حس تعلق نیازمندیم. ولی وقت کمی را صرف بررسی مفهوم آن می کنیم. کمی به این موضوع فکر کنید. شاید هر روز به کسی بگویید: «دوستت دارم»، ولی آخرین بار چه زمانی با کسی به طور جدی درباره ی معنای عشق گفتگو کرده اید؟

اگر به این طریق به عشق نگاه کنیم، در واقع شبیه موضوع خجالت است. هیچ یک از ما نمی خواهیم خجالت زده شویم، یا در این مورد صحبت کنیم. با این حال تنها راه حل کردن این موضوع، صحبت کردن درباره ی آن است. شاید از موضوعاتی مانند عشق و خجالت می ترسیم. اکثر ما امنیت، اطمینان و وضوح را دوست داریم. در حالی که خجالت و عشق ریشه در آسیب پذیری و شکنندگی دارند. موضوع ضروری دیگر در زندگی انسان که به ندرت در مورد آن بحث می شود، حس تعلق است.

بسیاری از ما تصور می‌کنیم وفق دادن خود با محیط زندگی و داشتن حس تعلق نسبت به آن با هم مترادف هستند. و من هم مانند بسیاری از شما استاد وفق دادن خود با شرایط هستم. همه‌ی ما می‌دانیم چطور تأیید و نظر دیگران را جلب کنیم. می‌دانیم چه بپوشیم، درباره‌ی چه موضوعاتی صحبت کنیم، چطور مردم را شاد کنیم و نباید گفت، ولی چطور بوقلمون صفتانه راه خود را در زندگی پیدا کنیم.

یکی از مسائلی که بیش از همه در این تحقیقات موجب تعجبم شد این بود که متوجه شدم وفق دادن خود در زندگی و حس تعلق، با هم مترادف نیستند و در واقع وفق دادن خود با شرایط مانع ایجاد حس تعلق می‌شود. وفق دادن خود با شرایط یعنی ارزیابی موقعیت و تبدیل شدن به کسی که باید باشید تا از سوی جمع پذیرفته شوید. در حالی که حس تعلق ما را وادار به تغییر آنچه هستیم نمی‌سازد، بلکه مستلزم این است که همان که هستیم باقی بمانیم. پیش از آنکه مفاهیمی را که در این زمینه دریافتم با شما در میان بگذارم، می‌خواهم به سه نکته که از نظر من حقیقت محسوب می‌شوند اشاره کنم.

عشق و حس تعلق همیشه عدم اطمینان را به همراه دارند. ارتباط و روابطی که با دیگران برقرار می‌کنید، بخشی ضروری از زندگی را تشکیل می‌دهند، ولی هرگز نمی‌توانیم آنها را دقیقاً مورد سنجش قرار دهیم. مفاهیم روابط را نمی‌توان در قالب پاسخ‌نامه توصیف کرد. روابط و پیوندها در فضایی توصیف‌ناپذیر در میان مردم رخ می‌دهند، فضایی که هرگز نمی‌توانیم آن را به طور کامل بشناسیم یا درک کنیم. باید امیدوار باشیم هر کسی، از جمله خود من که ریسک توصیف عشق و حس تعلق را می‌پذیرد، بیشترین تلاش خود را در راه پاسخ دادن به سؤالاتی پاسخ‌ناپذیر انجام می‌دهد.

عشق و حس تعلق متعلق به یکدیگرند. یکی از نکات تعجب‌آوری که طی تحقیقاتم متوجه آن شدم، کلماتی بود که همیشه به شکل جفت مورد استفاده قرار می‌گیرند. من نمی‌توانم مفاهیم عشق و حس تعلق را از هم مجزا کنم. چون وقتی مردم درباره‌ی آنها صحبت می‌کنند منظورشان از یکی دیگری هم هست. همین در مورد کلمات شادی و سپاس که در فصل بعد درباره‌ی

آنها صحبت خواهیم کرد هم صدق می‌کند. در هم‌تنیدگی چنین کلماتی در احساسات و تجارب مردم، به شکلی که برای آنها قابل تفکیک نیستند تصادفی نیست. بلکه نشان‌دهنده‌ی نکته‌ای عمده‌ی است. عشق و حس تعلق متعلق به یکدیگرند.

در این مورد اطمینان کامل دارم. و بعد از گردآوری هزاران داستان زندگی، می‌توانم بگویم که: همه‌ی انسان‌ها اعم از زن و مرد و کوچک و بزرگ، به حس عمیق و کاهش‌ناپذیر عشق و تعلق نیازمندند. ما از لحاظ بیولوژیکی، شناختی، جسمی و معنوی برای دوست داشتن، دوست داشته شدن و تعلق داشتن برنامه‌ریزی شده‌ایم. در صورت برآورده نشدن این نیازها، عملکردی را که باید داشته باشیم نداریم. در هم می‌شکنیم. متلاشی می‌شویم. بی‌حس می‌شویم. درد می‌کشیم. دیگران را می‌رنجانیم. بیمار می‌شویم. بدون شک دلایل دیگری هم برای بیماری، بی‌حسی و آسیب دیدن وجود دارند، ولی فقدان عشق و تعلق همیشه به درد و رنج منتهی می‌شود.

سه سال طول کشید تا توانستم ده سال مصاحبه با مردم را در این معانی و مفاهیم خلاصه کنم، که در اینجا نگاهی به آنها می‌اندازیم:

عشق:

زمانی عشق در ما پرورش می‌یابد که اجازه می‌دهیم آسیب‌پذیرترین و قدرت‌مندترین بخش وجودمان عمیقاً دیده و شناخته شود و پیوند معنوی حاصل از آن اعتماد، احترام، مهربانی و محبت را به همراه خود می‌آورد. عشق را نه می‌توان داد و نه گرفت. باید آن را پرورش داد تا رشد کند. عشق پیوندی است که تنها زمانی بین دو نفر ایجاد می‌شود که در هریک از آن دو وجود داشته باشد. ما تنها می‌توانیم دیگران را به اندازه‌ای دوست داشته باشیم که خودمان را دوست داریم.

خجالت، سرزنش، عدم احترام، خیانت و بی‌محبتی ریشه‌های عشق را نابود می‌سازد. عشق تنها زمانی می‌تواند از این آسیب‌ها جان به‌دربرد که پذیرفته شوند، شفا یابند و به ندرت رخ دهند.

تعلق:

حس تعلق خواسته‌ای درونی در انسان، برای بخشی از چیزی بزرگ‌تر از خود بودن است. این تمنا چنان با انسان عجین است، که حتی با وفق دادن خود با محیط و جلب تأیید اطرافیان در جستجوی برآورده ساختن آن است. در حالی که اینها نه تنها جایگزینی برای حس تعلق محسوب نمی‌شوند، بلکه اغلب مانع آن می‌گردند. حس تعلق تنها با نشان دادن اصالت و کامل نبودن خود به دنیا ایجاد می‌شود و از این روست که حس تعلق هرگز نمی‌تواند بزرگ‌تر از پذیرش خود باشد.

یکی از دلایل به طول انجامیدن تعیین این مفاهیم این بود که نمی‌خواستیم حقیقتشان را بپذیریم. شاید اگر تأثیر فضله‌ی پرنده را روی خاک رس بررسی می‌کردم، این قدر به طول نمی‌انجامید. ولی این موضوعی درباره‌ی انسان و اغلب دردناک است. گاهی زمانی که برای ابداع مفاهیم جدید به داده‌ها مراجعه می‌کردم، اشک می‌ریختم. نمی‌خواستیم میزان علاقه‌ای که به خود داشتیم، عشقم نسبت به فرزندان و همسر را محدود سازد. چرا؟ چون عشق ورزیدن به آنها و پذیرش معایبشان، ساده‌تر از معطوف کردن عشق و محبت نسبت به خودم بود.

اگر مفهوم عشق را در قالب عشق به خود در نظر بگیرید، معنای بسیار خاصی پیدا می‌کند. عشق ورزیدن به خود به این معناست، که یاد بگیریم چطور به خود اعتماد کنیم، برای خود احترام قائل شویم و نسبت به خود مهربان و با محبت باشیم. با توجه به سخت‌گیری‌های اکثر ما نسبت به خودمان، این فرمان دشواری است. می‌دانم که می‌توانم با خود به طریقی صحبت کنم که هرگز با دیگران حرف نمی‌زنم. چند نفر از ما به سرعت می‌توانیم خود را / احمق و ابله خطاب کنیم؟ در حالی که همان‌طور که خطاب کردن کسی با این کلمات مغایر عشق و محبت است، مورد خطاب قرار دادن خود با این کلمات هم نشان‌دهنده‌ی عدم عشق و علاقه به خودمان است. در تعریف حس تعلق، از کلمات درونی و عجین‌شده استفاده کردم. به

عقیده‌ی من حس تعلق دردی، ان. ای. ما حک شده و با ابتدایی‌ترین غرایز حفظ بقا در ما مرتبط است. با توجه به دشوار بودن پذیرش خود در جوامع کمال‌گرای امروزی و نیاز درونی حس تعلق در انسان، جای تعجب نیست اگر دائماً در پی وفق دادن خود با اطرافیان و جلب توجه و تأییدشان هستیم. گفتن این جمله بسیار ساده‌تر است: «هر چه دیگران می‌خواهند می‌شوم تا بتوانم نسبت به محیط اطرافم تعلق احساس کنم». ما برای ایجاد حس تعلق در خود، از شرکت در دسته‌های اراذل و اوباش گرفته تا غیبت و شایعه‌پراکنی، همه کار انجام می‌دهیم. ولی این روش مؤثر واقع نمی‌شود. ما تنها زمانی می‌توانیم نسبت به محیط زندگی مان تعلق احساس کنیم، که اصالت وجودمان را نشان دهیم و آنچه را که هستیم بپذیریم.

ایجاد عشق و حس تعلق

برای شروع همیشه عشق را به عنوان یک عمل ببینید، نه یک احساس. چون در این صورت خود به خود مسئول و پاسخ‌گوی رفتارهای خود خواهید بود.

بل هوکس

در عین حال که از لحاظ فردی و حرفه‌ای درباره‌ی مفاهیم عشق و تعلق کشمکش بسیاری داشتم، باید تصدیق کنم که تغییراتی بنیادی در نحوه‌ی زندگی من و تربیت فرزندانم ایجاد کردند. دیگر وقتی خسته یا تحت فشار هستم نسبت به دیگران، به خصوص همسر استیو رفتاری سرزنش‌آمیز یا رذیلانه نشان نمی‌دهم. اگر واقعاً استیو را دوست داشته باشم (که فکر می‌کنم همین‌طور است) رفتار روزمره‌ی من نسبت به او مهم‌تر از این است که هر روز به او بگویم «دوستت دارم». عمل نکردن به عشقی که مدعی هستیم به اطرافیانمان داریم انرژی مان را تخلیه می‌کند، چون زندگی مغایر با افکار و احساسات، توان‌فرسا است.

این تحقیقات همچنین مرا بر آن داشت تا درباره‌ی تفاوت‌های مهم میان اعتراف به عشق و عمل کردن به آن بیشتر تأمل کنم. اخیراً مجری مصاحبه‌ای درباره‌ی پیمان‌شکنی‌های شخصیت‌های سرشناس از من سؤال کرد: «آیا می‌توان کسی را دوست داشت و به او خیانت کرد یا با او بدرفتاری کرد؟»

مدتی به این سؤال فکر کردم و سپس براساس تحقیقاتم بهترین پاسخ ممکن را به او دادم: «نمی‌دانم زمانی که کسی را دوست دارید می‌توانید به او خیانت کنید یا رفتار بی‌رحمانه‌ای نسبت به او داشته باشید یا نه. ولی این را می‌دانم که وقتی به کسی خیانت می‌کنید یا نسبت به او نامهربان هستید، در واقع به عشق عمل نمی‌کنید. و من هرگز کسی را نمی‌خواهم که فقط به من ابراز عشق کند، کسی را می‌خواهم که هر روز به عشقی که مدعی آن است عمل کند».

یافتن این مفاهیم، علاوه بر درک معنای عشق، باعث شد متوجه شوم که پرورش عشق به خود و پذیرش خود امری انتخابی نیست. نباید تنها در اوقات فراغت خود به این مسائل پردازید، بلکه باید آنها را در اولویت زندگی‌تان قرار دهید.

آیا می‌توان دیگران را بیشتر از خود دوست داشت؟

مفهوم عشق به خود و پذیرش خود برای من تفکری متحول‌کننده بوده و هست. از این رو در اوایل سال ۲۰۰۹ از خوانندگان وب‌لاگم خواستم نظرشان را درباره‌ی عشق به خود و این موضوع که ما نمی‌توانیم دیگران را بیشتر از خودمان دوست داشته باشیم، اعلام کنند. و بحثی عاطفی در این زمینه درگرفت.

بسیاری از آنها به شدت معتقد بودند دوست داشتن خود شرط دوست داشتن دیگری نیست. اعتقاد عده‌ای دیگر این بود که با دوست داشتن دیگران، در واقع یاد می‌گیریم چطور خود را بیشتر دوست داشته باشیم. و برخی

دیگر به اظهار نظرهایی مانند این اکتفا کرده بودند: «متشکرم که روزم را خراب کردید، نمی‌خواهم در این باره فکر کنم».

دو تا از اظهار نظرهای خوانندگان مستقیماً نشان‌دهنده‌ی پیچیدگی این موضوع بود، که آنها را در اینجا با شما در میان می‌گذارم. جاستین والنتین، روان‌شناس، نویسنده و عکاس نوشت:

من از طریق فرزندانم یاد گرفتم بی‌قید و شرط عشق بورزم. حتی اگر خودم احساس خوبی ندارم، با آنها همدلی کنم و بخشنده‌تر باشم. وقتی به دخترم که بسیار شبیه من است نگاه می‌کنم، کودکی خودم را می‌بینم. به خاطر می‌آورم که باید نسبت به دخترکی که درونم زندگی می‌کند مهربان‌تر باشم و به او عشق بورزم و او را بپذیرم. عشق به دخترهایم باعث شد بخواهم انسان بهتری باشم و خودم را بیشتر بپذیرم و بیشتر دوست داشته باشم. با این حال هنوز هم دوست داشتن دخترهایم برایم راحت‌تر از دوست داشتن خودم است ...

شاید اگر از این زاویه به موضوع نگاه کنیم قابل درک‌تر به نظر برسد: بسیاری از بیماران من مادرانی هستند که با اعتیاد به دارو و مواد دست و پنجه نرم می‌کنند. آنها فرزندان‌شان را بیشتر از خودشان دوست دارند. آنها زندگی خود را خراب می‌کنند، از خودشان متنفرند و اغلب آسیب‌های جبران‌ناپذیری به جسم‌شان وارد می‌کنند. می‌گویند از خودشان متنفرند، ولی عاشق فرزندان‌شان هستند. معتقدند فرزندان‌شان سزاوار این عشق هستند ولی خودشان سزاوار دوست داشته شدن نیستند. ظاهراً می‌توان گفت که بله، برخی از آنها فرزندان‌شان را بیشتر از خودشان دوست دارند. ولی آیا دوست داشتن فرزندان‌تان به این معناست که عمداً زندگی آنها را هم مانند زندگی خود مسموم کنید؟ این شبیه موضوع دود دست‌دوم سیگار است. در ابتدا تصور بر این بود که خطرناک نیست و کسانی که سیگار می‌کشند تنها به خودشان آسیب می‌زنند. ولی سال‌ها بعد روشن شد که دود دست‌دوم سیگار برای اطرافیان مهلک است.

رنا کوپ، که صبح‌ها به کار روان‌شناسی مشغول است و شب‌ها مخفیانه می‌نویسد و گاهی وب‌لاگ نویسی هم می‌کند نوشت:

بدون شک کسانی که دوستشان داریم، ما را به اوج همدلی و عشق می‌رسانند، که در غیر این صورت ممکن نبود. ولی برای اینکه واقعاً بتوانیم به آن اوج برسیم، باید نورها و سایه‌ها، خوبی‌ها و بدی‌ها و نیروی عشق و نیروی تخریب عمق درونمان را بشناسیم و برای بهتر عشق ورزیدن به آنها، ابتدا از وضعیت درونی خود آگاه شویم. به همین علت هر دو لازم و ملزوم یکدیگرند. ما دیگران را دیوانه‌وار و شاید بیش از خودمان دوست داریم، ولی این عشق دیوانه‌وار باید ما را به سمت عمق وجودمان هدایت کند، تا از این طریق بتوانیم نسبت به خودمان هم مهربان‌تر باشیم.

من با جاستین و رنا موافقم. دوست داشتن و پذیرش خود، نهایت شهامت است. در جامعه‌ای که می‌گوید: «به خودت آزار همه فکر کن»، عشق به خود و پذیرش خود یک انقلاب محسوب می‌شود.

اگر بخواهیم در این انقلاب شرکت کنیم، باید ساخت و کار عشق و حس تعلق را درک کنیم. باید بدانیم چه زمانی و چرا تظاهر به ارزشمند بودن می‌کنیم، در حالی که باید مدعی آن باشیم. و باید موانعی را که سر راه مان قرار دارند بشناسیم. در همه‌ی سفرها با موانعی برخورد می‌کنیم و این در مورد سفر زندگی کردن با تمام وجود هم، صدق می‌کند. در فصل بعد بزرگ‌ترین موانع زندگی و عشق ورزیدن با تمام وجود را بررسی خواهیم کرد.





موانع راه

در سال ۲۰۰۸ برای سخنرانی در مناسبتی به نام «تجربه‌ی یو. پی.»^۱ دعوت شدم. زوجی را که از این مناسبت حمایت می‌کردند دوست داشتم و به همین علت بدون تفکر چندانی در این باره، هیجان‌زده دعوتشان را پذیرفتم. و خب، می‌دانید همیشه وقتی از دور نگاه می‌کنید و از جزئیات خبر ندارید همه چیز چقدر ساده به نظر می‌رسد. این یکی از آن موارد بود.

دعوت آنها را در اواخر سال ۲۰۰۸ قبول کردم و تا سال ۲۰۰۹، یعنی زمانی که فهرست سخنران‌ها را در وب‌سایت «تجربه‌ی یو. پی.» منتشر کردند، به آن فکر نکردم. همین بس که آن فهرست متشکل از افرادی پرآوازه و سرشناس بود، به علاوه‌ی من. آن مناسبت را «شانزدهمین سخنرانی از مهیج‌ترین سخنرانی‌های رهبران و سخنوران متفکر جهان» نامیدند. روز افتتاح ذهن‌ها!

وحشت‌زده شده بودم. نمی‌توانستم تصور کنم باید در صحنه در کنار رابرت بالارد (باستان‌شناس اقیانوس‌شناسی که تایتانیک را پیدا کرد)، گوین نیوسام (شهردار سان‌فرانسیسکو)، نیل دو گراس تایسون (منجم میزبان برنامه‌ی نووا و مدیرهایدن پلنتاریوم) و دیوید پلوف (نابغه‌ی پشت صحنه‌ی تبلیغات ریاست جمهوری اوباما) بایستم. و اینها تنها چهار نفر از کل پانزده نفر بودند.

۱. Unique perspectives from unique people به معنای دیدگاه‌های منحصر به فرد افراد خاص

علاوه بر اینکه احساس می‌کردم یک شاید تمام عیار هستم، از قالب پخش برنامه هم وحشت داشتم. این مناسبت را از سخنرانی‌های تدالگوبرداری کرده بودند و هریک از سخنرانان تنها بیست دقیقه وقت داشتند تا نوآورانه‌ترین ایده‌های خود را با «طبقه‌ی رئیس و روسا» در میان بگذارند؛ مخاطبینی عمدتاً متشکل از مدیران عامل و رؤسایی که هریک برای شرکت در این مناسبت هزار دلار پرداخته بودند.

چند ثانیه بعد از مشاهده‌ی فهرست سخنرانان، به دوستم یان لمن تلفن کردم و اسامی فهرست را برای او خواندم. بعد از آخرین اسم نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «نمی‌دانم چه باید بکنم».

با اینکه از طریق تلفن صحبت می‌کردیم و او هزاران مایل از من دور بود، می‌توانستم او را ببینم که سرش را تکان می‌دهد: «این مقایسه را کنار بگذار برنه». عصبانی شدم و از او پرسیدم: «منظورت چیست؟»

یان گفت: «تو را می‌شناسم. تو قبلاً درباره‌ی سخنرانی بیست دقیقه‌ای تحقیقاتی و پیچیده‌ات فکر کرده‌ای».

هنوز هم متوجه منظور او نمی‌شدم. «بله، البته که تحقیقاتم را آماده کرده‌ام. ولی متوجه اسامی فهرست شدی؟ همه‌ی آنها... آنها... افراد بزرگسالی هستند».

یان خندید و گفت: «می‌خواهی سن و سالشان را بدانی؟»
سکوت کردم و چیزی نگفتم.

یان توضیح داد: «مسئله‌ی مهم این است که تو یک محقق، ولی برای حرف زدن نباید از مغزت استفاده کنی. بلکه باید با قلبت حرف بزنی. اگر کاری را بکنی که مهارتت در آن بیشتر از کارهای دیگر است، یعنی تعریف کردن داستان و ماجرا، همه چیز درست پیش خواهد رفت. صادق باش و واقعیت‌ها را تعریف کن».

بعد از اینکه تلفن را قطع کردم، با خودم فکر کردم، داستان بگویم؟ شوخی می‌کنی. شاید بهتر باشد برای نمایش داستان‌هایم از چند عروسک هم استفاده کنم.

تهیه‌ی سخنرانی معمولاً یک یا دو روز برای من طول می‌کشد. هرگز از روی نوشته صحبت نمی‌کنم، ولی معمولاً سخنرانی‌ام را مجسم می‌کنم و حرف‌هایی را که می‌خواهم بزنم در ذهنم مرور می‌کنم. ولی این بار چنین کاری نکردم. نمایش با عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی ساده‌تر بود. هفته‌ها به خاطر این سخنرانی از ترس بی‌حرکت مانده بودم. هیچ کاری از پیش نمی‌رفت.

در حدود دو هفته قبل از آن مناسبت، استیو سؤال کرد: «سخنرانی‌ات در یو. پی. درباره‌ی چه خواهد بود؟»

شروع به گریه کردم و گفتم: «درباره‌ی هیچ چیز. هیچ چیزی برای سخنرانی ندارم. نمی‌توانم این کار را انجام دهم. احتمالاً باید تصادف ماشینی سرهم کنم، یا چیزی شبیه به این».

استیو کنارم نشست و دستم را گرفت. «چه خبر شده؟ این تو نیستی. هرگز ندیده بودم به خاطر یک سخنرانی اینچنین به هم بریزی. تو همیشه این‌گونه مناسبت‌ها را تجربه کرده‌ای».

سرم را لای دست‌هایم پنهان کردم و زیر لب گفتم: «ذهنم قفل شده. نمی‌توانم درباره‌ی آن تجربه‌ی ترسناک که سال‌ها پیش اتفاق افتاد فکر نکنم».

استیو متعجب گفت: «کدام تجربه؟»

گفتم: «هرگز در این باره با تو صحبت نکردم». او به سمت من خم شد و منتظر ماند.

«پنج سال قبل یک سخنرانی را چنان خراب کردم، که تا به حال چنین کاری نکرده بودم. فاجعه بود و از آن به بعد دائم از تکرار آن اتفاق می‌ترسم». استیو نمی‌توانست باور کند که درباره‌ی تجربه‌ی فاجعه‌بارم چیزی به او نگفته بودم. «به خاطر خدا چه اتفاقی افتاد؟ چرا به من نگفتی؟»

از پشت میز بلند شدم و گفتم: «نمی‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم. فقط باعث می‌شود احساس بدتری داشته باشم».

دستم را گرفتم و دوباره مرا به سمت میز کشاندم. طوری به من نگاه می‌کرد که انگار می‌خواست بگوید «همه‌ی عمر منتظر بوده‌ام تا از حرف‌هایت

علیه خودت استفاده کنم». او گفت: «آیا نباید درباره‌ی مشکلاتمان با هم حرف بزنیم؟ حرف زدن همیشه بهتر نیست؟» و من آن قدر خسته بودم که نمی‌توانستم با او بجنگم و همه چیز را برایش تعریف کردم.

پنج سال قبل وقتی اولین کتابم منتشر شد از من خواستند در یک مناسبت ناهار شبکه‌ی زنان صحبت کنم. بسیار هیجان‌زده بودم چون مثل سخنرانی‌ای که قرار بود در «تجربه‌ی یو. پی.» انجام دهم مخاطبینم عده‌ای افراد عادی بودند، نه روان‌شناس یا افراد تحصیل‌کرده و فرهنگی. فقط افرادی عادی و کاسب. در واقع این اولین باری بود که در مقابل عده‌ای افراد عادی سخنرانی می‌کردم.

زودتر از موعد به باشگاه شیکی که قرار بود آن مناسبت در آن برگزار شود رسیدم و خودم را به سرپرست معرفی کردم. بعد از اینکه برای مدتی به اندازه‌ی ابدیت و راندازم کرد، با جملاتی کوتاه به من خوشامد گفت: «سلام. شبیه محقق‌ها به نظر نمی‌رسید. من شما را معرفی خواهم کرد. سوابقتان را لازم دارم».

به سختی می‌توانستم به او بگویم: «من هم از ملاقات شما خوش‌وقتم»، ولی این کار را انجام دادم. سوابقم را به او دادم و این آغازِ پایان بود. او بدون اینکه نفسی تازه کند آن را درسی ثانیه خواند، رو به من کرد و در حالی که از بالای عینکش به من نگاه می‌کرد، با پرخاش گفت: «این، یعنی شما درباره‌ی موضوع خجالت تحقیق می‌کنید، این طور نیست؟» ناگهان احساس کردم ده‌ساله شده‌ام و در مقابل مدیر مدرسه ایستاده‌ام. سرم را پائین انداختم و زیر لب گفتم: «بله خانم. من درباره‌ی موضوع خجالت تحقیق می‌کنم».

در حالی که لب‌هایش را به هم فشار می‌داد گفت: «آیا درباره‌ی موضوع دیگری هم مطالعه می‌کنید؟»

نمی‌توانستم حرف بزنم.

دوباره گفت: «همین طور است؟»

«بله درباره‌ی ترس و آسیب‌پذیری هم مطالعه می‌کنم».

با حالتی شبیه یک جیغ کوتاه گفت: «به من گفته بودند شما تحقیقاتی را درباره‌ی شادی و ارتباط و معنا در زندگی گردآوری می‌کنید».

آها ... متوجه شدم. او چیزی درباره‌ی من نمی‌داند. احتمالاً اینها را از کسی شنیده که ماهیت اصلی کارم را برای او نگفته است. حالا از همه‌ی اینها سردرآوردم.

سعی کردم توضیح بدهم: «در واقع کار من تحقیق درباره‌ی شادتر بودن و زندگی کردن به طریقی معنادارتر نیست. من درباره‌ی این موضوعات اطلاعات بسیاری دارم، چون در زمینه‌ی موانع شادی، زندگی معنادار و ارتباطات مردم با یکدیگر تحقیق می‌کنم» و بدون اینکه حتی جوابم را بدهد، از اتاق خارج شد و مرا همان جا رها کرد.

محقق موضوع خجالت از قضای روزگار خودش در چاله‌ی «من عرضه ندارم» افتاده بود.

چند دقیقه بعد برگشت و در حالی که دقیقاً به نقطه‌ای بالای سرم نگاه می‌کرد گفت: «حالا گوش کنید:

شماره‌ی یک: شما درباره‌ی موانع صحبت نخواهید کرد. بلکه درباره‌ی بخش چگونگی انجام کار صحبت می‌کنید. این چیزی است که مردم می‌خواهند بشنوند. مردم می‌خواهند بدانند چطور باید کاری را انجام دهند.

شماره‌ی دو: به کلمه‌ی خجالت اشاره نمی‌کنید. روحیه‌ی مردم ضعیف می‌شود.

شماره‌ی سه: مردم می‌خواهند شاد و راحت باشند. همین. کاری کنید که در آنها نشاط و راحتی ایجاد کنید».

کاملاً شوکه شده بودم. بعد از چند ثانیه سکوت پرسید: «متوجه شدید؟» و قبل از آنکه من چیزی بگویم به جای من پاسخ داد «خوب است».

بعد هم رفت و گفت: «شاد و شنگول. مردم دوست دارند شاد و شنگول

باشند». بعد هم برای اینکه کاملاً متوجه شوم، با دستانش حرکاتی کرد تا شاد و شنگول بودن را نشانم دهد.

چهل دقیقه در مقابل مخاطبین ایستاده بودم و در حالی که کاملاً از ترس فلج شده بودم، انواع مختلف جملاتی مثل «شادی و نشاط خوب است. همه‌ی ما باید شاد باشیم. و در زندگی به دنبال معنا باشیم. چون واقعاً خوب است» را به زبان می‌آوردم.

زنان مخاطب من لبخند می‌زدند، سرشان را تکان می‌دادند و مرغشان را می‌خوردند. فاجعه بود.

استیو سرش را تکان داد و چهره‌اش درهم رفت. او سخنرانی در مقابل جمع را دوست ندارد. به همین دلیل فکر می‌کنم گوش کردن به ماجرای اسف‌بار من باعث ایجاد اضطراب در او شده بود.

ولی عجیب اینجا بود که تعریف کردن این ماجرا برای او، باعث کاهش اضطراب در من شد. در واقع به محض اینکه بازگو کردن آن به پایان رسید، احساس متفاوتی داشتم. سرانجام متوجه شده بودم. کار من و ذهنیت‌م و کل تحقیقاتم درباره‌ی «موانع» راه بود، نه درباره‌ی «چگونگی» آن. در طول این ده سال من فقط درباره‌ی موانعی که وجود داشت صحبت کرده بودم، نه درباره‌ی چگونگی کار.

بازگو کردن این ماجرا باعث ایجاد این قدرت در من شد که بتوانم خود را به عنوان یک محقق ببینم و مشکل کار را بشناسم. به استیو نگاه کردم و لبخند زدم. او گفت: «نمی‌دانم چطور باید این کار را انجام داد».

برای اولین بار در عرض آن پنج سال، متوجه شده بودم که منظور زنان حاضر در آن باشگاه خراب کردن سخنرانی من و دست انداختن من نبود. اگر این طور بود شاخص‌هایی که آن زن برایم تعیین کرده بود اینچنین کوبنده به نظرم نمی‌رسید. فهرست شاخص‌های او نشانه‌هایی از ترس‌های فرهنگی ما بود. ما نمی‌خواهیم احساس ناراحتی کنیم. و فقط به دنبال فهرستی از کارهای فوری در زمینه‌ی «چگونگی» ایجاد شادی در زندگی هستیم.

این کار من نبود. هرگز هم نبوده است. اشتباه نکنید، من هم دوست دارم

کارهای آسان‌تری انجام دهم، ولی این روش مؤثر واقع نمی‌شود. بدون اینکه روی خودمان کار کنیم نه تغییر می‌کنیم، نه رشد می‌کنیم و نه پیشرفت. اگر واقعاً می‌خواهیم زندگی شاد، ارتباطات قوی و زندگی معناداری داشته باشیم، باید درباره‌ی موانعی که سر راه رسیدن به این نوع زندگی وجود دارند صحبت کنیم.

تا زمانی که این داستان را بازگو نکرده بودم فکر می‌کردم باید «راهنمایی‌هایی فوری» و «قدم‌هایی برای رسیدن به این هدف» را در کارم تعیین کنم، وگرنه کارم ارزش نخواهد داشت. ولی بعد از تعریف کردن آن ماجرا متوجه شدم نگاه من به نقاط تاریک تحقیقاتم، باعث شده بود به محتوا و معنای آن پی ببرم.

خوشبختانه سخنرانی «تجربه‌ی یو. پی.» را هم با موفقیت به پایان رساندم. در واقع این داستان «شاد و شنگول» را هم برای آنها تعریف کردم. خطرناک بود، ولی فکر کردم که حتی مخاطبین سی‌سوئیت هم برای یافتن ارزش‌ها در تقلا بودند. چند هفته بعد سرپرست مراسم با من تماس گرفت. او گفت: «تبریک می‌گویم! ارزیابی‌ها نشان می‌دهند که سخنرانی شما در آن روز دوم شده است و با توجه به موضوع تحقیقات‌تان، در زمینه‌ی برطرف کردن موانع، حرفه‌ای شناخته شده‌اید.»

کلام آخر اینکه:

اگر می‌خواهید با تمام وجود عشق بورزید و زندگی کنید و اگر می‌خواهید در زندگی جایگاه ارزشمندی داشته باشید، درباره‌ی موانع راه فکر کنید. به خصوص خجالت، ترس و آسیب‌پذیری.

یونگ خجالت را باتلاق روح نامیده است. منظورم این نیست که خودمان را در باتلاق بیندازیم و در آن اردو بزنیم. من این کار را کرده‌ام و می‌توانم به شما بگویم که باید با این باتلاق روح آشنا شوید، ولی جایی نیست که بتوانید در آن زندگی کنید.

پیشنهاد من این است که یاد بگیریم چطور از میان آن عبور کنیم. نکته‌ی مهمی که در این باره باید بدانید این است که ایستادن در حاشیه‌ی آن و فاجعه ساختن از اتفاقی که می‌تواند در صورتی که ترس‌های مان را صادقانه ابراز کنیم رخ دهد، بسیار دردناک‌تر از این است که دست دوستی قابل اعتماد را بگیرید و از این باتلاق عبور کنید. و مهم‌تر اینکه، باید بدانیم چرا تلاش برای حفظ کردن جای پامان در حاشیه‌ی متزلزل این باتلاق و نگاه کردن به سوی دیگر آن، یعنی جایی که حس ارزشمند بودن انتظارمان را می‌کشد، بسیار دشوارتر از تلاش برای عبور از این باتلاق است.

می‌دانم که پرداختن به چگونگی کار، میان‌بری وسوسه‌انگیز است. چرا وقتی که می‌توانید باتلاق را دور بزنید، از درون آن عبور کنید؟ ولی معضل اینجاست که: چرا چگونگی کار، در حالی که خودمان از چگونگی کار آگاهیم، این قدر باید وسوسه‌انگیز باشد و باز هم همان جا ایستاده‌ایم و آرزوی شادی، ارتباط و معنای بیشتری را در زندگی داریم؟

تقریباً همه‌ی کسانی که این کتاب را می‌خوانند، می‌دانند تغذیه‌ی سالم چیست. در هر فروشگاه مواد غذایی هم می‌توانید اطلاعاتی درباره‌ی مراقبت از وزن‌تان پیدا کنید. همه‌ی ما درباره‌ی فهرست غذاهای سالم و شاخص مواد قندی هم مطالبی می‌دانیم. و می‌دانیم چطور باید تغذیه‌ای سالم داشته باشیم.

همچنین از نحوه‌ی صحیح خرج کردن پول خبر داریم. همه‌ی ما می‌دانیم چطور باید نیازهای عاطفی مان را برآورده کنیم. همه‌ی اینها را می‌دانیم و باز هم ...

از همه‌ی دنیا چاق‌تریم، به داروهای مختلف بیشتر اعتیاد داریم
و بدکارتریم.

چرا؟ ما بیش از همیشه به اطلاعات، کتاب‌ها و علم دسترسی داریم. پس چرا بیش از همیشه در حال تقلا برای خوب زندگی کردنی‌م؟

چون درباره‌ی موانعی که در راه انجام بهترین کارها برای خود، فرزندان، خانواده، شرکت‌ها و جوامعمان وجود دارند صحبت نمی‌کنیم.

شاید همه چیز را درباره‌ی تغذیه‌ی سالم بدانم، ولی اگر امروز یکی از روزهایی است که الن با مشق‌های مدرسه سرو کله می‌زند و چارلی از مدرسه برگشته و بهانه‌جویی می‌کند و خودم سعی می‌کنم مطلبی را درست سر موعد مقرر آن تحویل بدهم و پلیس امنیتی میزان خطرهای تروریستی را بالا اعلام کرده و چمن‌ها در حال خشک شدن هستند و شلوار جینم برایم کوچک شده و اینترنت کم‌سرعت است و کیسه‌های جمع کردن مدفوع سگ تمام شده، فراموش کنید! تنها کاری که در چنین موقعیتی می‌خواهم انجام دهم کاهش میزان اضطرابم از طریق خوردن یک شیرینی خوشمزه‌ی کدو حلوائی، یک بسته چیپس و شکلات است.

درباره‌ی مسائلی که ما را وادار به خوردن می‌کنند، حرفی نمی‌زنیم تا زمانی که از پا می‌افتیم. فراتر از حد انسانی مشغله داریم، به شدت به دنبال بهانه‌ای برای آرام کردن خود و دور کردن اضطراب هستیم و آن قدر دچار اضطراب و تردید نسبت به خود می‌شویم که نمی‌توانیم بر اساس آنچه که می‌دانیم به صلاح‌مان است عمل کنیم. در این باره صحبت نمی‌کنیم که آن قدر شتاب‌زده به دنبال ایجاد حس ارزشمند بودن در خود هستیم که این خواسته به بخشی از زندگی‌مان تبدیل می‌شود و بدون اینکه متوجه باشیم برای رسیدن به آن هر کاری را انجام می‌دهیم.

وقتی دچار یکی از آن روزهایی می‌شوم که در بالا توصیف کردم، اضطراب ناشی از آن بخشی از زندگی را تشکیل می‌دهد، ولی گاهی اضطراب ایجاد شده فقط ناشی از توقعاتی است که از خودم دارم. می‌خواهم تکالیف شب الن به بهترین نحو انجام شود. می‌خواهم بدون نگرانی در مورد موعد سررسید کارهایم به چارلی رسیدگی کنم. می‌خواهم به تمام دنیا نشان دهم که چقدر در برقراری تعادل میان کار و زندگی خانوادگی‌ام مهارت دارم. می‌خواهم حیاط‌مان زیبا به نظر برسد. می‌خواهم همه‌ی اهل محل ببینند که ما مدفوع سگمان را از روی زمین جمع می‌کنیم و با خودشان فکر کنند: «خدای من! چه شهروندان

فوق‌العاده‌ای!». ولی روزهایی هم هست که با تمایل به راضی کردن همه مبارزه می‌کنم و همان روزهاست که از خودم بیش از روزهای دیگر احساس رضایت می‌کنم.

همان‌طور که در فصل قبل هم گفتم وقتی برای باور ارزشمند بودن خود تقلا می‌کنیم، در واقع می‌خواهیم این حس را به‌زور در خود ایجاد کنیم. این اجبار در ایجاد حس ارزشمند بودن برای من و عده‌ای از شما که هم‌سن و سال من هستید نوای خود را دارد و به ترانه عامیانه «hustle the do» متعلق به دهه هفتاد ارتباطی ندارد.

- مردم چه فکر می‌کنند؟
- هنوز نمی‌توانی خود را واقعاً دوست داشته باشی. تو هنوز به اندازه‌ی کافی ... نیستی» (زیبا، لاغر، موفق، ثروتمند، با استعداد، شاد، باهوش، جذاب، مثرثمر، خوب، قوی، خشن، مهربان، مشهور، خلاق، مورد علاقه، مورد تحسین، مهم).
- هیچ‌کس نخواهد فهمید که من ...
- وانمود می‌کنم همه چیز خوب است.
- اگر لازم باشد می‌توانم خودم را وفق بدهم!
- تو چه کسی هستی که می‌خواهی افکار، هنر، ایده‌ها، باورها و نوشته‌هایت را به دنیا ارائه کنی؟
- مراقبت از آنها مهم‌تر از مراقبت از خودم است.

خجالت احساسی است که ما را در بر می‌گیرد، باعث می‌شود احساس حقارت کنیم، حس کنیم نقص داریم و خوب نیستیم. برای پذیرش این احساس، توانایی درک آن در وجودمان و گذرازان ضمن حفظ حس ارزشمند بودن و اصالت، باید درباره‌ی علل بروز آن صحبت کنیم.

گفتگوهای صادقانه درباره‌ی خجالت می‌توانند روش زندگی، عشق ورزیدن، تربیت، کار و روابط را تغییر دهند. هزاران نفر از خواننده‌های کتابی

که درباره‌ی پذیرش خجالت نوشته‌ام و «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» نام دارد، طی نامه‌ها و ایمیل‌هایی که برایم ارسال کرده‌اند، به یک نکته اشاره کرده‌اند: «نمی‌توانم باور کنم صحبت درباره‌ی موضوع خجالت چقدر زندگی‌ام را تغییر داد!» (و به شما قول می‌دهم حتی هنگام غذا خوردن هم می‌توانید در این باره صحبت کنید).

پذیرش خجالت

سه نکته‌ی مهمی که باید درباره‌ی خجالت بدانید عبارتند از:

۱. در وجود همه‌ی ما هست. خجالت احساسی همگانی و جزو ابتدایی‌ترین احساساتی است که انسان‌ها تجربه می‌کنند. تنها کسانی که چنین حسی را تجربه نکرده‌اند افرادی هستند فاقد حس همدلی و ارتباطات انسانی.
۲. همه‌ی ما از صحبت درباره‌ی خجالت می‌ترسیم.
۳. هرچه کم‌تر درباره‌ی آن صحبت کنیم، بیشتر ما را تحت کنترل خود درمی‌آورد.

خجالت اساساً به معنای ترس از دوست‌داشتنی نبودن است. درست عکس پذیرش آنچه هستیم و احساس ارزشمند بودن. در ادامه با توجه به تحقیقاتی که انجام داده‌ام، به مفهوم خجالت اشاره کرده‌ام:

خجالت یعنی زمانی که عمیقاً باور می‌کنید ناقص هستید و از این رو سزاوار دوست‌داشته شدن یا حس تعلق نیستید.

خجالت ما را متقاعد می‌کند که اگر خود را همان‌طور که هستیم بپذیریم نمی‌توانیم توجه مردم را به خود جلب کنیم و از این طریق حس بی‌ارزش بودن را در ما ایجاد می‌کند. خجالت یعنی ترس. می‌ترسیم اگر مردم به حقیقت

وجودمان، به خاستگاه واقعی مان، باورهای مان و تلاشمان برای زندگی کردن پی ببرند، یا حتی به پیشرفت هامان پی ببرند، دیگر دوستان نخواهند داشت (گاهی نشان دادن نقاط قوت هم به اندازه‌ی نقاط ضعف دشوار است).

بسیاری از مردم تصور می‌کنند خجالت تنها مختص کسانی است که از ضربه‌های روانی شدید جان سالم به‌در برده‌اند. ولی چنین تصویری درست نیست. همه‌ی ما دچار احساس خجالت می‌شویم. و در عین حال که تصور می‌کنیم خجالت در تاریک‌ترین زوایای وجودمان پنهان شده است، واقعیت این است که باید آن را در زوایای آشنای وجودمان جستجو کنیم. زوایایی مانند وضعیت ظاهری، خانواده، نحوه‌ی تربیت، پول و کار، سلامتی، اعتیاد، روابط جنسی، سن و سال و مذهب. احساس خجالت کردن یعنی انسان بودن.

پذیرش ناکامی‌های زندگی برای همه دشوار است و اگر سخت تلاش کرده باشیم که همه چیز در ظاهر «درست» به نظر برسد، وقتی زمان گفتن حقیقت فرامی‌رسد، در معرض خطر قرار می‌گیریم. به همین دلیل است که خجالت به افراد کمال‌گرا علاقه دارد. چون به سادگی باعث می‌شود سکوت کنیم.

علاوه بر اینکه می‌ترسیم مردم با فهمیدن ماجرای زندگی مان ما را طرد کنند یا از ما ناامید شوند، واهمه داریم که به خاطر تجربه‌ای خاص زبانزد خاص و عام شویم. مردم می‌ترسند تجربه‌ای خاص به شکل برچسبی همیشگی بر هویت آنها باقی بماند، ولی واقعیت این است که این تنها بخشی از زندگی آنها را تشکیل می‌دهد.

در کتاب «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» داستان‌های بسیاری را درباره‌ی افراد مختلف نقل کرده‌ام. ولی یکی از آنها که در خاطرم حک شده، درباره‌ی زن شجاعی است که سعی می‌کرد از اعتیاد به الکل نجات پیدا کند. روزی شهامت به خرج داد و این موضوع را با همسایه‌اش در میان گذاشت. همسایه گفت: «پس بهتر است بچه‌هایت دیگر با بچه‌های من بازی نکنند». آن زن به من گفت در حالی که سعی می‌کرد بر ترس خود غلبه کند، به همسایه‌اش گفته بود: «ولی آنها دو سال است که با هم بازی می‌کنند و من

هم بیست سال چنین اعتیادی نداشتم. من با ده دقیقه قبلم تفاوتی ندارم. چرا شما باید تفاوت داشته باشید؟»

اگر خجالت احساس ترسی همگانی از سزاوار داشتن حس تعلق و عشق نبودن است و اگر نیاز به عشق و حس تعلق نیازی درونی و لاینفک برای انسان محسوب می‌شود، به سادگی می‌توان پی برد که چرا اغلب به خجالت به عنوان «ارباب احساسات» اشاره می‌شود. برای فلج شدن از ترس، حتماً نباید حس خجالت را تجربه کنیم. ترس از اینکه مردم ما را بی ارزش تلقی کنند کافی است تا سکوت کنیم و درباره‌ی خود صحبت نکنیم.

و اگر خجالت در همه‌ی ما وجود دارد، خبر خوب این است که همه‌ی ما این قدرت را داریم که در مقابل آن انعطاف پذیر شویم. برای این کار باید وجود آن را در خود بپذیریم و به نحوی سازنده و ضمن حفظ حس ارزشمند بودن و اصالتمان از آن عبور کنیم. در نهایت و به دنبال این تجربه، شهامت، همدلی و ارتباط را در خود ایجاد کنیم. اولین نکته‌ای که باید در مقابل پذیرش خجالت بدانیم این است که هر چه کم‌تر درباره‌ی آن حرف بزنیم بیشتر بر ما غلبه می‌کند.

احساس خجالت برای به دست گرفتن کنترل زندگی مان به سه عامل نیاز دارد: پنهان کاری، سکوت و قضاوت. وقتی گاهی دچار خجالت می‌شویم و آن را پنهان می‌کنیم، رشد می‌کند و بزرگ‌تر می‌شود. و در واقع ما را می‌خورد. باید این تجربه را با کسی در میان بگذاریم. احساس خجالت در میان مردم ایجاد می‌شود و در میان مردم هم برطرف می‌شود. اگر فرد قابل اعتمادی در زندگی‌تان دارید باید این تجربه را با او در میان بگذارید. این احساس وقتی درباره‌ی آن صحبت می‌کنید قدرت خود را از دست می‌دهد. به این ترتیب برای رها شدن از احساس خجالت باید تجربه‌ای را که باعث ایجاد آن شده با کسی در میان بگذارید و برای اینکه بتوانید این کار را انجام دهید، باید وجود آن را در خود بپذیرید.

بعد از ده سال تحقیق متوجه شدم کسانی که احساس خجالت را در خود می‌پذیرند، چهار وجه مشترک دارند:

۱. این احساس را می‌شناسند و می‌دانند چه پیام‌ها و تجربی باعث ایجاد آن می‌شوند.

۲. آگاهانه درباره‌ی این پیام‌ها و تجربی که معمولاً باعث ایجاد حس ناکامل بودن در آنها می‌شوند، فکر می‌کنند.

۳. ماجرا را با افرادی قابل اعتماد در میان می‌گذارند.

۴. احساس خجالتشان را به زبان می‌آورند و از دیگران کمک می‌خواهند.

افرادی که می‌دانند مطرح کردن تجربی‌شان با افراد قابل اعتماد می‌تواند در آنها تحول ایجاد کند همان کسانی هستند که احساس خجالت را در خود می‌پذیرند.

در میان گذاشتن ماجراهای شرم‌آور زندگی، باعث ایجاد حس ارزشمند بودن و پذیرش احساس خجالت می‌شود. به همین علت می‌خواهم یکی از این ماجراها را که در زندگی خودم رخ داده با شما در میان بگذارم. ولی پیش از آن می‌خواهم به دو سؤال که معمولاً در مورد این احساس مطرح می‌شود پاسخ بدهم. به اعتقاد من این پاسخ‌ها به شما کمک می‌کنند تا فکر و قلبتان را روی این موضوع متمرکز کنید.

تفاوت بین خجالت و گناه چیست؟ اکثریت محققانی که در این باره تحقیق می‌کنند معتقدند پاسخ به این سؤال با تفاوتی که میان این دو جمله وجود دارد معادل است با: «من انسان بدی هستم» و «من کار بدی کرده‌ام».

گناه: من کار بدی کرده‌ام.

خجالت: من انسان بدی هستم.

احساس خجالت معمولاً بیانگر ماهیت ما و احساس گناه بیانگر رفتار ماست. ما زمانی احساس گناه می‌کنیم که مرتکب کار ناشایستی در مورد کسی شده باشیم. این احساسی عذاب‌آور است، ولی می‌تواند مفید واقع شود. وقتی به خاطر کاری که کرده‌ایم عذرخواهی می‌کنیم، در آن تجدید نظر می‌کنیم،

یا رفتاری را که حس خوبی در مورد آن نداریم تغییر می‌دهیم، انگیزه اغلب احساس گناه است. احساس گناه هم مانند احساس خجالت قوی است. با این تفاوت که تأثیر آن بر خلاف تأثیر مخرب احساس خجالت، سازنده است. هر وقت می‌بینید کسی عذرخواهی می‌کند، تجدید نظر می‌کند یا رفتاری مثبت را جایگزین رفتاری منفی می‌سازد، انگیزه‌ی او احساس گناه است نه احساس خجالت. بر اساس تحقیقات من، احساس خجالت در واقع آن بخش از وجود را که باور دارد می‌تواند تغییر کند و بهبود یابد، تضعیف می‌کند.

آیا داشتن احساس خجالت به نفع ماست؟ من هم مانند بسیاری از افراد حرفه‌ای دیگر در این زمینه، به این نتیجه رسیده‌ام که احساس خجالت بیشتر به رفتارهای مخرب و زیان‌بار می‌انجامد، نه رفتارهایی در زمینه‌ی یافتن راه‌حل. همان‌طور که گفتیم، یکی از نیازهای انسان، دوست داشته شدن و حس تعلق است. وقتی دچار خجالت می‌شویم احساس می‌کنیم ارتباطمان با دیگران قطع شده و نومیدانه به دنبال ایجاد حس ارزشمند بودن در خود هستیم. خجالت یا ترس از خجالت، باعث رفتارهایی مخرب مانند حمله به دیگران یا ایجاد حس حقارت در آنها می‌شود. در واقع احساس خجالت با خشونت، پرخاش، افسردگی، اعتیاد، اختلالات تغذیه و قلدری در ارتباط است. کودکانی که بیشتر احساس خجالت می‌کنند (من بد هستم) تا احساس گناه (کار بدی کرده‌ام)، به شدت با مسائلی مانند حس ارزشمند بودن یا بی‌زاری از خود درگیرند. والدینی که باعث ایجاد حس خجالت در فرزندان خود می‌شوند، در واقع به آنها می‌آموزند که ذاتاً سزاوار دوست داشته شدن نیستند.

کل اگر طبیب بودی سر خود دوا نمودی!

شاید اطلاعات زیادی درباره‌ی احساس خجالت داشته باشید، ولی این احساس باز هم به شکلی پنهانی در شما نفوذ می‌کند (به من اعتماد کنید، چون تجربه‌اش را داشته‌ام). بدون اینکه بدانید چه اتفاق رخ داده و علت آن چه بوده، متوجه می‌شوید که دستخوش احساس خجالت شده‌اید. خبر خوب

اینکه، با تمرین کافی، طوری در مقابل احساس خجالت مقاوم می‌شوید، که خودتان هم تعجب می‌کنید! ماجرای که در ادامه به آن اشاره کرده‌ام نه تنها ماهیت موزی احساس خجالت را برملا می‌کند، بلکه اهمیت صحبت کردن درباره‌ی آن و در میان گذاشتن این تجارب را مورد تأکید قرار می‌دهد.

در سال ۲۰۰۹ وب‌لاگ من به مدت چند ماه به عنوان وب‌لاگ نمونه در صفحه‌ی اصلی شرکت میزبان اعلام شد. تجربه‌ای خوشایند بود، چون بسیاری از افرادی که در حالت عادی به سراغ وب‌لاگ‌هایی درباره‌ی موضوعات اصالت و شهامت نمی‌رفتند، در وب‌لاگ من تجمع کرده بودند. روزی ایمیلی از زنی دریافت کردم که به چیدمان و طراحی وب‌لاگ من علاقه نشان داده بود. احساس افتخار و قدردانی کردم ... تا اینکه به این بخش از ایمیل او رسیدم:

واقعاً وب‌لاگ شما را دوست دارم. خلاقانه است و خواندن آن هم آسان است. تنها استثنایی که در مورد آن وجود دارد، عکس شما و دوست دخترتان در سینماست ... خدای من! من هرگز عکس به این بدی در وب‌لاگم نمی‌گذاشتم، ولی کار من هم عکاسی است.

نمی‌توانستم باور کنم. عکسی که او می‌گفت عکسی بود که در روز افتتاحیه‌ی فیلم «سکس اند سیتی» گرفته بودم. آن روز در حالی که در سینمای تاریک منتظر نمایش فیلم بودیم هیجان زده دوربینم را درآوردم و از خودم و لورا، یکی از بهترین دوستانم عکس گرفتم.

از خواندن اظهار نظر این زن درباره‌ی عکسم عصبانی، گیج و شوکه شده بودم، ولی همچنان به خواندن ادامه دادم. او در ادامه سؤالات زیادی درباره‌ی طراحی وب‌لاگ مطرح کرده بود و بعد هم ایمیل را با این توضیح پایان رسانده بود که تا به حال با «پدر و مادرهای نادان» زیاد کار کرده و می‌خواهد آنها را در جریان کار من در زمینه‌ی تربیت فرزند قرار دهد. حسابی کلافه و عصبانی شده بودم.

در آشپزخانه بالا و پائین رفتم و بعد نشستم و جواب ایمیل او را دادم:

در پیش نویس اول نوشتم: «خدای من! من هرگز عکس کسی را تحقیر نمی‌کنم، ولی من هم محققی هستم که درباره‌ی موضوع خجالت تحقیق می‌کنم».

در پیش نویس دوم نوشتم: «عکس‌های آن لاین شما را دیدم. اگر نگران گذاشتن عکس‌های بد در وب‌لاگ‌ها هستید، می‌توانم از عکس‌های شما استفاده کنم».

و در پیش نویس سوم نوشتم: «اگر می‌خواهید کسی را با این ایمیل‌ها خراب کنید، حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است که دیکته‌ی آن را درست بنویسید».

خبیث. بدجنس. برایم مهم نبود. ولی آن را نفرستادم. چیزی در درونم مانع من شد. ایمیل مهاجمی را که نوشته بودم دوباره مرور کردم و به اتاق خوابم رفتم. کفش‌های دویدنم را پوشیدم و کلاه بیس‌بالم را سرم گذاشتم و برای دویدن از خانه خارج شدم. باید از خانه بیرون می‌رفتم و نیرویی را که در رگ‌هایم جاری شده بود، تخلیه می‌کردم.

در حدود یک مایل دویدم و بعد به دوستم لورا که در آن عکس در کنارم بود تلفن کردم. درباره‌ی ایمیل آن زن به او گفتم. نفسی کشید و گفت: «شوخی می‌کنی؟»

«نه. شوخی نمی‌کنم. می‌خواهی سه جوابی را که برایش نوشتم بشنوی؟ هنوز دارم تصمیم می‌گیرم کدام را برایش بفرستم». بعد جواب‌های دندان‌شکنم را برایش خواندم و او نفس دیگری کشید.

«برنه اینها جواب‌های شجاعانه‌ای هستند. من نمی‌توانستم این کار را بکنم. احتمالاً من اگر آن ایمیل را می‌خواندم واقعاً دلخور می‌شدم و گریه می‌کردم». من و لورا دائماً درباره‌ی مسائل مختلف با هم صحبت می‌کنیم و

حرف یکدیگر را می‌فهمیم. هم حرف‌های یکدیگر را می‌فهمیم و هم سکوت یکدیگر را. همیشه گفتگوهای مان را تحلیل می‌کنیم و درباره‌ی حرف‌های هم فکر می‌کنیم.

وقتی حرف به اینجا کشید به لورا گفتم: «چیزی نگو. باید درباره‌ی حرفی که زدی فکر کنم» و در حدود دو یا سه دقیقه فقط صدای نفس‌های من که در حال دویدن بودم به گوش می‌رسید.

سرانجام گفتم: «تو دلخور می‌شدی و گریه می‌کردی؟»

لورا با تردید جواب داد: «بله، چرا می‌پرسی؟»

مکشی کردم و گفتم: «خب، دارم فکر می‌کنم که من هم اگر می‌خواستم کاری شجاعانه انجام بدهم، باید گریه می‌کردم و دلخوری‌ام را احساس می‌کردم».

لورا متعجب به نظر می‌رسید: «منظورت چیست؟»

تا جایی که می‌توانستم موضوع را برای او روشن کردم. «بدجنس و خبیث کلماتی هستند که معمولاً بدون فکر از آنها استفاده می‌کنم. تحقیر متقابل او شهادت نمی‌خواست. من می‌توانم با استفاده از قدرت خجالتی که احساس می‌کنم، در کسری از ثانیه برای در هم شکستن طرف مقابلم استفاده کنم. ولی اینکه دلخوری و رنجش را بپذیرم و احساس کنم، ماجرای دیگری است. فکر می‌کنم کاری که تو بدون فکر انجام می‌دهی، همان کار شجاعانه‌ای است که من باید انجام می‌دادم».

مدتی درباره‌ی این موضوع صحبت کردیم و به این نتیجه رسیدیم که شهادت لورا در تصدیق رنجش، بدون فرار کردن از آن است و شهادت من در تصدیق دلخوری و نشان ندادن آن است. همچنین به این نتیجه رسیدیم که بدجنسی و بی‌رحمی هرگز شجاعانه نیست، بلکه کاری است که به خصوص در فرهنگ امروز همه به سادگی می‌توانند انجام دهند.

بعد از یک مایل دیگر لورا پرسید: «خب، حالا که مسئله‌ی تصدیق و رنجش را حل کردیم، کار شجاعانه‌ای که باید در مورد این ایمیل انجام بدهی چیست؟»

تلاش کردم گریه نکنم و گفتم: «رنجش را بپذیرم. گریه کنم. با تو در این باره صحبت کنم. آن را رها کنم. ایمیل را حذف کنم. و حتی جواب ندهم».

لورا یک دقیقه ساکت شد و بعد هیجان زده گفت: «خدای من، این یعنی انعطاف پذیری در مقابل احساس خجالت، درست است؟ تو با این کار در خودت ایجاد شهامت می کنی».

گیج شده بودم. قبلاً هرگز این کلمات را نشنیده بودم. «منظورت چیست؟»

لورا با شکیبایی پاسخ داد: «انعطاف پذیری در مقابل احساس خجالت. یادت هست، کتابت؟ آن کتاب آبی، چهار عامل مؤثر در انعطاف پذیری در مقابل احساس خجالت: آن را نام ببر. درباره اش حرف بزن. تجربیات را بپذیر. ماجرا را تعریف کن. کتابت». هر دو خندیدیم و من با خودم فکر کردم «پس واقعاً مؤثر است».

یک هفته بعد در مقابل گروهی متشکل از هفتاد دانشجوی فارغ التحصیل که مشغول گذراندن دوره ی من در زمینه ی احساس خجالت و همدلی بودند، ایستاده بودم. درباره ی چهار عامل مؤثر در انعطاف پذیری در مقابل احساس خجالت صحبت می کردم که یکی از دانشجویها دستش را بلند کرد و از من خواست در این مورد مثال بزنم. ماجرای آن زن را برایش تعریف کردم. مثالی فوق العاده درباره ی ناخودآگاه بودن احساس خجالت و اینکه پذیرش این احساس و صحبت درباره ی آن چقدر می تواند مؤثر واقع شود.

ضمن بازگو کردن آن ماجرا درباره ی وب لاگم هم صحبت کردم و گفتم که باید روش های جدید عکاسی را هم یاد بگیرم. به آنها گفتم که به نمایش گذاشتن آن عکس چقدر باعث خجالت شده بود و از دریافت آن ایمیل چقدر احساس حقارت کردم.

وقتی تمایل شدیدم به واکنش نشان دادن با بی رحمی را با دانشجویان در میان گذاشتم، برخی سرشان را در دستانشان پنهان کردند و برخی دیگر روی شان را به سمت دیگری برگرداندند. تردیدی ندارم که روشن فکر نبودنم ناامیدشان کرده بود. عده ای دیگر هم وحشت زده به نظر می رسیدند.

یکی از آنها دستش را بلند کرد و گفت: «می توانم سوآلی شخصی از شما

بپرسم؟» با توجه به اینکه در حال بازگو کردن ماجرای درباره‌ی موضوع خجالت بودم فکر کردم سؤال او نمی‌تواند موجب رنجشم شود. ولی اشتباه کرده بودم.

او شهامت به خرج داد و گفت: «شما گفتید که به خاطر انتقادی که از عکستان شده بود ناراحت شدید، ولی آیا این واقعاً ناشی از آسیب‌پذیری شما بود؟ آیا خجالت‌تان ناشی از این احساس بود که به خاطر آن عکس مورد انتقاد قرار گرفته بودید، یا به این دلیل بود که به خودتان اجازه داده بودید پذیرا و آسیب‌پذیر باشید و اگر پذیرا نبودید و از خودتان محافظت می‌کردید کسی نمی‌توانست موجب رنجستان شود؟ آیا واقعاً به این دلیل نبود که خود را در معرض ارتباطی قرار داده بودید که باعث رنجستان شد؟»

دهانم خشک شده بود. احساس می‌کردم خیس عرق شدم. دستی به پیشانی‌ام کشیدم و مستقیم در چشمان دانشجویمان که رنگ صورتشان سرخ شده بود نگاه کردم.

«نمی‌توانم باور کنم! این دقیقاً همان اتفاقی است که رخ داد. تا این لحظه نمی‌دانستم، ولی دقیقاً همین اتفاق رخ داد. دقیقاً همین اتفاق. عکس احمقانه‌ای در سینما گرفتم، کاری که معمولاً انجام نمی‌دهم. ولی آن روز با دوستم بودم و احساس می‌کردیم دوباره به دوران جوانی برگشته‌ایم. آن را در وب‌لاگم گذاشتم چون هیجان‌زده بودم و فکر می‌کردم عکس بانمکی شده است. بعد هم کسی از من انتقاد کرد.»

عده‌ای از دانشجویمان طوری به هم‌کلاسی شجاعشان نگاه کردند که انگار می‌خواستند بگویند/فرین! به هدف زدی. ولی من احساس نمی‌کردم هدف واقع شده‌ام. یا مسائلی را که نباید درباره‌ام می‌دانستند کشف کرده‌اند. یا رازم برملا شده است. احساس رهایی می‌کردم. ماجرای که باید برای دسترسی به حس ارزشمند بودن در خودم به آن پی می‌بردم، ماجرای نبود که آن عکاس عوضی در جریان انتقاد از عکس من بازگو کرده بود. بلکه ماجرای فردی جدی بود که می‌خواست کاری بانمک، خودجوش و احمقانه و ناکامل انجام دهد و کسی هم روی نقطه‌ی آسیب‌پذیر او انگشت گذاشته بود.

انعطاف‌پذیری اغلب درکی است که به تدریج صورت می‌گیرد. آن تجربه برای من چه معنایی داشت؟ اشباح تردید در گوشم چه می‌گفتند؟ ما نه تنها باید در طول این روند ماجراجویی را که برای مان رخ داده بپذیریم و خودمان را دوست داشته باشیم و از ماجرای واقعی سردرپیاوریم! بلکه اگر به دنبال ایجاد حس ارزشمند بودن در خود هستیم، باید خود را از احساس خجالت محافظت کنیم.

خجالت چه شکلی دارد؟

در زمینه‌ی دفاع از خود در مقابل احساس خجالت بیشترین احترام را برای تحقیقاتی قائلم که در استون سنتر در ولزلی انجام گرفته است. دکتر لیندا هارتلینگ، نظریه‌پرداز سابق در زمینه‌ی روابط و فرهنگ‌ها در استون سنتر، که اکنون مدیر مطالعات شأن انسانی و تحقیر است. برای بیان نکات اصلی راهکارهای قطع ارتباطی که برای مقابله با احساس خجالت به کار می‌گیریم، از تحقیقات کارن هورنی مرحوم در زمینه‌ی حرکت به سمت احساس خجالت، حرکت در جهت مخالف آن و دور شدن از آن استفاده کرده است.

به گفته‌ی دکتر هارتلینگ، برخی از ما برای مقابله با احساس خجالت با عقب‌نشینی، مخفی کردن خود، سکوت و پنهان‌کاری از آن دوری می‌کنیم. برخی از ما به جلب رضایت و تأیید دیگران به سمت آن حرکت می‌کنیم. و برخی دیگر به تلاش برای غلبه بر دیگران از طریق پرخاشگری و استفاده از احساس خجالت برای مبارزه با آن در جهت مخالف آن حرکت می‌کنیم (مثل فرستادن ایمیل‌های واقعاً خبیثانه).

اکثر ما در مواقع مختلف و با افراد مختلف و به دلایلی متفاوت، از همه‌ی این راهکارها استفاده می‌کنیم. ولی همه‌ی این راهکارها ما را از ماجرای اصلی دور می‌سازند. احساس خجالت به ترس، سرزنش دیگران و قطع ارتباط منتهی می‌شود. در حالی که هدف اصلی ایجاد حس ارزشمند بودن و پذیرفتن معایبی است که شهادت، همدلی و ارتباط را برای ما به دنبال دارد. اگر می‌خواهیم

تمام عیار زندگی کنیم و دائماً از کامل نبودن نترسیم، باید تجاربمان را بپذیریم. و همچنین طوری در مقابل احساس خجالت واکنش نشان دهیم که باعث افزایش این احساس در خود نشویم. یکی از راه‌های انجام این کار این است که بدانیم چه زمانی دچار احساس خجالت می‌شویم تا بتوانیم آگاهانه در مقابل آن واکنش نشان دهیم.

خجالت احساسی است که بر اثر تماس و ارتباط ایجاد می‌شود. افرادی که از انعطاف‌پذیری بالایی در مقابل این احساس برخوردارند، می‌دانند چه مواقعی دچار آن می‌شوند. ساده‌ترین راه برای آگاهی از این موضوع این است که علائم جسمانی خود را در مواقعی که خجالت را در خود احساس می‌کنید بشناسید. همان‌طور که در فصل مربوط به شهامت، همدلی و ارتباط گفتم، من زمانی متوجه این احساس در خودم می‌شوم که احساس بی‌کفایتی مرا در بر می‌گیرد. ضربان قلبم افزایش می‌یابد، چهره‌ام برافروخته می‌شود، دهانم خشک می‌شود، زیربغلم می‌سوزد و زمان کند می‌گذرد. برای اینکه بتوانید آگاهانه در مقابل احساس خجالت واکنش نشان دهید، باید علائم جسمی آن را در خودتان بشناسید.

هنگامی که دچار خجالت می‌شویم نباید تصمیمی بگیریم یا عملی انجام دهیم. باید قبل از انجام هر کاری، گفتن هر حرفی، فرستادن ایمیل یا نوشته‌ای که بعداً موجب پشیمانی‌مان شود، به حالتی که پیش از این در آن قرار داشتیم برگردیم. من می‌دانم که ده تا پانزده دقیقه لازم دارم تا بتوانم خودم را جمع و جور کنم و اینکه پیش از این آمادگی حتماً گریه خواهم کرد. آگاهی از این موضوع برای من یک موهبت است.

شما هم اگر می‌خواهید در مقابل خجالت انعطاف‌پذیر باشید و تجارب شرم‌آورتان را بپذیرید، با این سؤالات شروع کنید. دست یافتن به پاسخ آنها می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

۱. وقتی دچار احساس خجالت می‌شوید چه تغییراتی در شما رخ می‌دهد؟

۲. در مقابل این احساس چطور از خود محافظت می‌کنید؟

۳. وقتی در مقابل این احساس با پرخاشگری، پنهان شدن و گریستن، یا جلب رضایت دیگران واکنش نشان می‌دهید، از چه کسی کمک می‌خواهید؟

۴. وقتی احساس حقارت و رنجش می‌کنید، شجاعانه‌ترین کاری که می‌توانید در حق خودتان انجام دهید کدام است؟

لزومی ندارد همه از ماجرای شما مطلع شوند. شنیدن این ماجرا نوعی امتیاز برای طرف مقابل شماست و همیشه باید پیش از در میان گذاشتن آن با کسی از خود سؤال کنید: «آیا این فرد لیاقت شنیدن ماجرای من را که برای من رخ داده دارد یا نه؟» اگر یکی دو نفر را در زندگی داشته باشیم که بتوانند در کنار ما بنشینند و ماجراهای شرم‌آور ما را بشنوند و ما را به خاطر نقاط ضعف و قوت‌مان دوست داشته باشند، بسیار خوشبختیم. و اگر دوست، گروه کوچکی از دوستان، یا اعضای خانواده‌ی با وجود همه‌ی نقایص، نقاط آسیب‌پذیر و نقاط قوت ما باز هم کاری می‌کنند تا احساس تعلق کنیم، باز هم بسیار خوش شانس هستیم.

همه نباید باعث ایجاد حس عشق و تعلق در ما شوند یا ماجراهای ما را بشنوند. ولی برای این موارد حداقل به یک نفر نیاز داریم. اگر آن یک نفر را در زندگی داریم یا می‌توانیم به گروه کوچکی از دوستانمان اعتماد کنیم، بهترین راه برای تثبیت این رابطه پذیرش حس ارزشمند بودنمان است. برقرار کردن روابط بر اساس عشق، تعلق و پذیرش مستلزم این است که ارزشمند بودن خودتان را بپذیرید.





رهنمون اول

اصالت را در خود پرورش دهید

به آنچه مردم درباره‌ی شما فکر می‌کنند اهمیت ندهید

مردم اغلب در جهت عکس زندگی می‌کنند: آنها سعی می‌کنند بیشتر داشته باشند و پولدارتر شوند، تا بتوانند کارهای بیشتری برای شاد بودنشان انجام دهند. در حالی که در واقع باید عکس این روند رخ دهد. برای رسیدن به خواسته‌های‌تان باید ابتدا خودتان را بشناسید و بعد کارهایی را انجام دهید که واقعاً باید انجام دهید.

مارگارت یانگ

پیش از آغاز تحقیقاتم همیشه مردم را به دو مقوله‌ی اصیل و غیراصیل تقسیم می‌کردم. اصالت خصوصیتی بود که یا داشتند یا نداشتند. فکر می‌کنم اکثر ما هم این کلمه را به همین طریق به کار می‌بریم: «او انسان اصیلی است». ولی با شروع تحقیقاتم و بررسی‌هایی که انجام دادم متوجه شدم اصالت هم مانند بسیاری از خصوصیات مطلوب زندگی، امری ذاتی نیست. بلکه اکتسابی و انتخابی آگاهانه در زمینه‌ی نحوه‌ی زندگی است.

اصالت مجموعه‌ای از انتخاب‌هاست که هر روز باید انجام دهیم. انتخاب واقعی بودن. انتخاب روراست بودن و انتخاب نشان دادن خود واقعی مان. برخی از مردم آگاهانه اصیل بودن را تمرین می‌کنند، برخی دیگر چنین کاری نمی‌کنند و برخی دیگر از ما، گاهی اصیل هستیم و گاهی نیستیم. باور کنید حتی با اینکه اطلاعات زیادی در این باره دارم و این موضوعی است که روی آن کار می‌کنم، اگر نسبت به خودم دچار تردید شوم یا موقعیتی شرم‌آور برایم رخ دهد، از قالب واقعی‌ام خارج می‌شوم و همان می‌شوم که طرف مقابلم می‌خواهد.

اكتسابی بودن اصالت هم موجب امیدواری و هم باعث ناامیدی است. باعث امیدواری است چون واقعی بودن خصوصیتی است که برای آن ارزش قائلیم. اکثر ما به سمت افراد واقعی و روراست جذب می‌شویم و می‌خواهیم خودمان هم مثل آنها باشیم. و باعث ناامیدی است چون بدون اینکه نیازی به فکر کردن در این باره داشته باشیم می‌دانیم که انتخاب اصالت در فرهنگی که همه چیز، از وزنمان تا وضعیت ظاهری خانه‌ای که داریم را به ما دیکته می‌کند، مسئولیتی شاق است.

با توجه به اهمیت موضوع اصیل بودن، در فرهنگی که از شما می‌خواهد «هم‌رنگ جماعت باشید» و «دیگران را راضی کنید»، تصمیم گرفتم با استفاده از تحقیقاتم مفهومی را برای اصالت تعریف کنم که بتوان از آن به عنوان محک استفاده کرد. چطور می‌توان اصالت را تشریح کرد؟ اجزایی که در کنار هم اصالت را می‌سازند کدامند؟ به مفهوم زیر توجه کنید:

اصالت یعنی رها کردن آنچه که فکر می‌کنید قرار است باشید و پذیرش همان که هستید.

انتخاب اصالت یعنی:

- شهامت پذیرش نقص داشتن تعیین حد و مرز و پذیرش آسیب‌پذیری.

- تمرین همدلی حاصل از این شناخت که همه‌ی ما از نقاط ضعف و نقاط قوت تشکیل شده‌ایم.
- و ایجاد ارتباط و حس تعلقی که تنها زمانی رخ می‌دهد که خودمان را همان‌طور که هستیم باور کنیم.

اصالت مستلزم زندگی کردن و عشق ورزیدن با تمام وجود است. حتی زمانی که دشوار است، حتی زمانی که با خجالت و ترس از کامل نبودن دست و پنجه نرم می‌کنیم و به خصوص زمانی که این شادی چنان زیاد است که می‌ترسیم به خود اجازه دهیم آن را حس کنیم.

برای ایجاد محبت، شادی و قدرشناسی در زندگی، در سخت‌ترین شرایط اصالت را در خود پرورش دهید.

در ادامه‌ی کتاب متوجه خواهید شد بسیاری از موضوعات این ده رهنمون از طریق مفاهیم در هم تنیده‌اند. موضوعات اصلی در طول کتاب تکرار می‌شوند. این ده رهنمون به هم وابسته و مرتبطند. هدف من این است که هم به طور مجزا و هم در مجموع درباره‌ی آنها صحبت کنیم. ما در طول کتاب عملکرد مجزا و گروهی آنها را مورد بررسی قرار می‌دهیم و در ادامه، برای مطلع شدن از این موضوع که چرا واژه‌هایی مانند «کمال‌گرایی» مانع زندگی کردن با تمام وجود هستند و نقش مهمی را در آن ایفا می‌کنند، به تشریح آنها می‌پردازیم. اصیل بودن کار ساده‌ای نیست. ایی. ایی. کانینگ نوشته است: «کسی جز خود نبودن، در دنیایی که حداکثر تلاشش را برای همه جز خود بودن انجام می‌دهد، یعنی سخت‌ترین مبارزه‌ای که یک انسان می‌تواند انجام دهد و هرگز دست از مبارزه برنداشتن». «واقعی بودن» یکی از شجاعانه‌ترین نبردهایی است که در زندگی می‌توان انجام داد.

وقتی تصمیم می‌گیریم خودمان باشیم، اطرافیانمان می‌خواهند از چگونگی و علت تغییری که در ما ایجاد شده سر در بیاورند. همسر و فرزندانمان

از تغییراتی که شاهد آن هستند می‌ترسند و احساس عدم اطمینان می‌کنند. دوستان و اعضای خانواده نگرانند از اینکه این تغییرات آنها و روابطشان با آنها را تحت تأثیر قرار دهند. برخی از تعهد جدید ما الهام می‌گیرند و تصور برخی دیگر این است که دستخوش تغییرات بسیاری شده‌ایم. تغییراتی که حتی شاید تا مرز کنار گذاشتن آنها یا انعکاسی ناخوشایند در زندگی‌شان ادامه یافته باشد. این اصیل بودن نیست که باعث ایجاد تغییر در وضعیت موجود می‌شود، بلکه جسارت ایجاد اصالت است که باعث ایجاد تغییر می‌شود. اکثر ما می‌ترسیم از اینکه اطرافیان ما را افرادی خودخواه یا خودمحور تلقی کنند. نمی‌خواهیم اصالتمان را با خودخواهی یا خودشیفتگی اشتباه بگیرند. زمانی که برای اولین بار آگاهانه در صدد پرورش اصالت و حس ارزشمند بودن در خودم برآمدم، احساس می‌کردم تمام روز اشباح تردید در گوشم زمزمه می‌کنند. صدای آنها بلند و بی‌وقفه ادامه داشت:

- «اگر به نظر خودم همین که هستم کافی باشد ولی دیگران این طور فکر نکنند چه؟»
- «اگر خود واقعی‌ام را به همه نشان دهم و دیگر کسی مرا دوست نداشته باشد چه؟»
- «اگر دوستان، خانواده یا همکارانم مرا در حالتی که سعی می‌کنم کامل باشم، یعنی در حالتی که مراقب همه چیز و همه کس هستم، بیشتر دوست داشته باشند، چه؟»

گاهی وقتی سعی می‌کنیم وضعیت موجود و همیشگی‌مان را تغییر دهیم، سیستم به مقابله برمی‌خیزد. این مقابله می‌تواند موارد مختلفی از چشم‌غره‌ها و زمزمه‌های دیگران تا قطع ارتباط با آنها و احساس انزوا را شامل شود. عده‌ای هم واکنش‌هایی بی‌رحمانه و شرم‌آور در مقابل ندای اصالت نشان می‌دهند. طی تحقیقاتم درباره‌ی اصالت و خجالت متوجه شدم یکی از عوامل عمده‌ای که باعث ایجاد حس خجالت در زنان می‌شود، به زبان آوردن این موضوع

است. شرکت‌کننده‌های یکی از این تحقیقات درباره‌ی پرورش اصالت در زندگی می‌گویند:

- فقط صادق باشید. احساس ناخوشایندی در مردم ایجاد نکنید.
- افکارتان را طوری بیان کنید که موجب رنجش دیگران نشوید.
- آگاهی و مطلع بودن‌تان را نشان دهید، ولی نه به شکلی که بخواهید علامه‌ی دهر به نظر برسید.
- شهادت مخالفت با جمع را داشته باشید، ولی توهین آمیز و اختلاف برانگیز صحبت نکنید.

همچنین متوجه شدم زمانی که عقاید، احساسات و باورهای مردم با انتظارات جنسیتی و فرهنگی در تضاد است، برای ابراز خود واقعی‌شان دچار مشکل می‌شوند. مثلاً تحقیق درباره‌ی خصوصياتی که به «زن بودن» نسبت می‌دهیم نشان داده است که همه از زنان انتظار دارند لاغر، مهربان و کم‌توقع باشند. این بدان معناست که اگر زنی بخواهد در جامعه حس امنیت کند باید تا جایی که می‌تواند لاغر بودن خود را حفظ کند و مهربان و کم‌توقع باشد. خصوصياتی که معمولاً جامعه از مردان انتظار دارد این است که از لحاظ احساسی خود را کنترل کنند، کار را در اولویت زندگی قرار دهند، روی زنان کنترل داشته باشند و به دنبال جاه و مقام باشند. و این هم بدان معناست که اگر مردی بخواهد در جامعه احساس امنیت کند باید بی‌احساس باشد، فقط پس‌انداز کند و روابط معنادار برقرار نکند.

نکته‌ی مهم این است که ... انتخاب اصالت همیشه گزینه‌ی امن نیست. گاهی با ترجیح واقعی بودن بر مورد علاقه بودن، امنیت خود را به خطر می‌اندازیم. این به معنای خارج شدن از محدوده‌ی راحتی است. و من با توجه به تجاربی که داشته‌ام به جرأت می‌توانم بگویم که گاهی در حالی که در قلمروی جدید وجودی خود پرسه می‌زنید، به‌سادگی مورد حمله قرار می‌گیرید و از پا درمی‌آیید.

حمله کردن به کسی که ریسک ابراز عقیده‌ای را می‌پذیرد و مثلاً عقیده‌ای مخالف عقاید دیگران را اعلام می‌کند یا خلاقیت خود را با دنیا در میان می‌گذارد و یا برای انجام کاری تلاش می‌کند که در آن مهارت ندارد، ساده است. بی‌رحمی، ارزان، ساده و عنان‌گسیخته و همچنین حاکی از بزدلی است. به خصوص وقتی بی‌نام و نشان به کسی حمله می‌کنید، یا او را مورد انتقاد قرار می‌دهید. این روزها فناوری امکان انجام چنین کارهایی را برای مردم ساده‌تر ساخته است.

در حین تلاش برای شهادت به خرج دادن و اصرار بودن، به خاطر داشته باشید که بی‌رحمی همیشه موجب رنجش می‌شود، حتی اگر انتقادهای حقیقت نداشته باشند. وقتی از هم‌رنگی با جماعت خارج می‌شوید و یافته‌های خود را به دنیا نشان می‌دهید، برخی احساس خطر می‌کنند و با استفاده از آسیب‌پذیرترین نقاط وجود مانند ظاهر، قابلیت دوست داشته شدن و حتی تربیت فرزندان، شما را مورد حمله و انتقاد قرار می‌دهند.

مشکل اینجا است که اگر کلاً به افکار مردم درباره‌ی خود بی‌اعتنا و در مقابل رنجش‌ها مصون باشیم، ارتباط مؤثری هم نمی‌توانیم برقرار کنیم. شما باید شهادت به خرج دهید و ماجرایی خود را در میان بگذارید، نه اینکه سعی کنید مصونیت‌تان را در مقابل انتقاد حفظ کنید. اگر خواستار ایجاد ارتباط با مردم هستید، باید آسیب‌پذیر بودن خود را هم بپذیرید.

اگر شما هم شبیه من باشید، نشان دادن اصل خودتان برای شما هم کاری دله‌ره‌آور است. خود واقعی را به دنیا نشان دادن همیشه با ریسک همراه است. ولی به اعتقاد من پنهان کردن واقعیت وجودتان و موهبت‌هایی که دارید ریسک بیشتری را به دنبال دارد. عقاید، نظرات و افکاری که ابراز نکرده‌ایم در وجود ما باقی می‌مانند، به شکل عقده درمی‌آیند و حس ارزشمند بودن را در ما از بین می‌برند. به اعتقاد من بهتر بود زمانی که متولد می‌شدیم روی ما هم برچسبی مانند برچسب‌هایی که روی قوطی‌های سیگار می‌زنند می‌چسباندند. هشدار: در صورت تبادل اصالت با حس امنیت، دچار اختلالات زیر خواهید شد: اضطراب، افسردگی، اختلالات تغذیه، اعتیاد، خشم، مقصریابی، دلخوری و اندوهی وصف‌ناپذیر.

نباید خود را قربانی عقاید دیگران کنید. واقعیت این است که در صورتی که بخواهید خود واقعی‌تان را به دنیا نشان دهید هم دچار درد و رنج ناشی از رشد اصالت در زندگی‌تان خواهید شد. ولی صداقت در این زمینه بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به عزیزانتان بدهید. وقتی به دنبال جلب رضایت همه نیستم، می‌توانم زمان، توجه، عشق و ارتباط بیشتری را برای افراد مهم زندگی‌ام صرف کنم. تمرین فروش اصالت می‌تواند برای همسر استیو و فرزندانم دشوار باشد، چون مستلزم صرف زمان، انرژی و توجه است. ولی واقعیت این است که استیو، الن و چارلی هم درگیر این تمرین پرورشی‌اند. همه‌ی ما با هم تلاش می‌کنیم خود واقعی و اصیل مان باشیم.

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: هر وقت با موقعیتی آسیب‌پذیر روبه‌رو می‌شوم، برای اینکه آگاهانه واکنش نشان دهم با خودم تکرار می‌کنم: «نترس. تسلیم نشو. موضع مقدس خودت را حفظ کن». به اعتقاد من حفظ چنین موضعی با معنویتی عمیق سروکار دارد. تکرار این مانترای کوچک کمک می‌کند به خاطر داشته باشم که نباید به خاطر مردم خود واقعی‌ام را پنهان کنم و باید سپردفاعی‌ام را کنار بگذارم.

الهام بگیرید: من از همه‌ی کسانی که کار و عقایدشان را با دنیا در میان می‌گذارند الهام می‌گیرم. شهامت واگیردار است. دوستم کاترین سنتر می‌گوید: «باید در زندگی با شهامت عمل کنی، تا دیگران هم بتوانند این کار را انجام دهند».

کاری انجام دهید: هر وقت با موقعیتی آسیب‌پذیر روبه‌رو می‌شوم اصیل و واقعی بودن را در اولویت قرار می‌دهم. اگر اصالت را هدف قرار دهم و مطابق آن عمل کنم هرگز پشیمان نخواهم شد. شاید احساساتم جریحه‌دار شود، ولی به ندرت احساس خجالت می‌کنم. ولی پذیرفته شدن از سوی دیگران، یا جلب رضایت

و تأیید آنها، می‌تواند باعث ایجاد حس خجالت در من شود: «آن قدر که باید خوب باشم نیستم». اگر هدفم نشان دادن نظر و خود واقعی‌ام باشد و مردم علاقه‌ای به آن نشان ندهند، مهم نیست. ولی اگر هدفم مورد علاقه واقع شدن باشد و آنها علاقه‌ای به من نشان ندهند، دچار مشکل می‌شوم. همیشه قرار دادن اصالت در اولویت به نفعم خواهد بود.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟



inbookcity.com



رهنمون دوم با خودتان مهربان باشید دست از کمال‌گرایی بردارید

دشوارترین و شگفت‌انگیزترین کار در زندگی، دست برداشتن از
کمال‌گرایی و تبدیل شدن به خود واقعی است.

آنا کوئیندلن

یکی از بهترین بخش‌های کار من دریافت نامه و ایمیل از سوی خوانندگان است. در اوایل سال ۲۰۰۹ هزارمین ایمیل را از یکی از خوانندگان «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» دریافت کردم. برای گرامیداشت این موضوع تصمیم گرفتم هشت هفته امکان خواندن بخش‌هایی از کتاب را در وب‌لاگ فراهم کنم، که آن را مطالعه‌ی همگانی با حس خجالت کم‌تر و شادی بیشتر نامیدم.

این طریق مطالعه در واقع نوعی باشگاه کتاب‌خوانی آن‌لاین بود. ما هفته‌ای یک فصل از کتاب را با هم می‌خواندیم و من پست‌ها، پادکست‌ها، بحث‌ها و تمریناتی خلاقانه را در طول این هم‌خوانی پیشنهاد می‌کردم. این بخش هم‌اکنون هم در سایت من موجود است و مردم هنوز می‌توانند از آن

استفاده کنند. خواندن کتاب با عده‌ای دیگر یا گروهی از دوستان، تأثیر بسیار بیشتری دارد.

درست پیش از راه‌اندازی سایت، ایمیلی دریافت کردم که در آن نوشته شده بود: «ایده‌ی با هم کتاب خواندن بسیار جالب است. فکر نمی‌کنم مشکلی درباره‌ی حس خجالت داشته باشم. ولی اگر کاری در زمینه‌ی کمال‌گرایی انجام دهید، من در صف مقدم قرار خواهم داشت». او به دنبال امضایش جمله‌ی کوتاهی نوشته بود: «خجالت و کمال‌گرایی که با هم ارتباط ندارند؟ دارند؟» در پاسخ ایمیل او رابطه‌ی میان حس خجالت و کمال‌گرایی را توضیح دادم: هر جا کمال‌گرایی وجود دارد، حس خجالت همیشه در کمین است. در واقع حس خجالت زادگاه کمال‌گرایی است.

پاسخ زیبایی داد: «شاید بهتر باشد پیش از آنکه بخش‌هایی از کتاب را با هم بخوانیم، در این باره صحبت کنید. من و دوستانم با موضوع کمال‌گرایی درگیر هستیم، ولی احساس خجالت نمی‌کنیم».

احساس خجالت نمی‌کنیم. نمی‌توانید باور کنید چند بار این جمله را شنیده‌ام! می‌دانم کلمه‌ی خجالت دلهره‌آور است. مشکل اینجاست که وقتی ما خجالت را احساس نمی‌کنیم، خجالت ما را احساس می‌کند. و یکی از راه‌های نفوذ حس خجالت در زندگی، کمال‌گرایی است.

به عنوان کمال‌گرایی در حال بهبود و کسی که می‌خواهد همان که هست باشد، فکر کردم تجزیه‌ی برخی از تصورات باطلی که درباره‌ی کمال‌گرایی وجود دارد، می‌تواند در این زمینه مؤثر واقع شود و از این طریق همچنین می‌توانیم مفهومی دقیق را در این زمینه و عملکرد آن در زندگی را ارائه کنیم.

- کمال‌گرایی معادل تلاش برای بهترین بودن نیست. کمال‌گرایی به معنای موفقیت و رشد سالم نیست. بلکه به این معناست که اگر کامل و بدون نقص زندگی و عمل کنیم، می‌توانیم درد و رنج مورد سرزنش و قضاوت قرار گرفتن را به حداقل برسانیم و احساس خجالت نکنیم. در واقع نوعی سپر است. کمال‌گرایی سپر بیست‌تنی است که

تصور می‌کنیم محافظت‌مان می‌کند، در حالی که در واقع مانع از حرکت و پیشرفت‌مان می‌شود.

- **کمال‌گرایی معادل پیشرفت فردی نیست.** کمال‌گرایی در واقع یعنی جلب تأیید و پذیرش. اکثر افراد کمال‌گرا در طول روند رشد همیشه به خاطر موفقیت‌ها و عملکردشان (نمره‌ها، آداب، تبعیت از قوانین، جلب رضایت دیگران، ظاهر و زمینه‌های ورزشی) مورد تحسین قرار گرفته‌اند. و جایی در طول این مسیر دچار باوری خطرناک و فرسایشی شده‌اند: وجود من معادل موفقیت‌ها و عملکرد من در دستیابی به آنهاست. جلب رضایت از طریق عملکردی کامل و بی‌نقص. تلاش سازنده بر خود واقعی متمرکز است: چطور می‌توانم پیشرفت کنم؟ کمال‌گرایی بر دیگران متمرکز است: آنها درباره‌ام چه فکر می‌کنند؟

برای اینکه بتوانید سپر دفاعی‌تان را زمین بگذارید و واقعی زندگی کنید، باید تفاوت میان تلاش سازنده و کمال‌گرایی را درک کنید. تحقیقات نشان می‌دهد کمال‌گرایی مانع موفقیت است و در واقع اغلب به افسردگی، اضطراب، اعتیاد و سکون در زندگی منجر می‌شود. سکون در زندگی: یعنی از دست دادن فرصت‌ها به خاطر ترس از عملکردی ناکامل. این حالت همچنین شامل همه‌ی رؤیاهایی می‌شود که به دلیل ترس از شکست، اشتباه و ناامید کردن دیگران رهای‌شان می‌کنیم. ریسک کردن برای کمال‌گرا ترس‌آور است، چون ارزشی که برای خود قائل است به خطر می‌افتد.

با استفاده از این سه نگرش می‌توان مفهومی را برای کمال‌گرایی تعریف کرد (می‌دانید که من عاشق جمع‌بندی کلمات در زمینه‌ی تحقیقاتم هستم!) طولانی است، ولی مؤثر واقع می‌شود. همچنین مفهومی است که مردم در وب‌لاگم بیش از همه سراغش را گرفته‌اند.

- **کمال‌گرایی سیستم خودتخریبی و اعتیادآوری است که باعث ایجاد این تفکر غالب در ذهن می‌شود:** اگر کامل به نظر برسم، کامل زندگی

کنم و همه کار را کامل و بی نقص انجام دهم، احساسات دردناک حاصل از خجالت، قضاوت و سرزنش را به حداقل می‌رسانم.

- **کمال‌گرایی سیستمی فرساینده است چون چیزی به نام کمال وجود ندارد.** کمال هدفی دست‌نیافتنی است. به علاوه کمال‌گرایی بیش از هر چیز با ادراک سروکار دارد. می‌خواهم کامل و بی نقص به نظر برسم. که این هم دست‌نیافتنی است چون هر اندازه زمان و انرژی صرف کنیم باز هم ادراک کنترل‌ناپذیر است.
- **کمال‌گرایی اعتیادآور است، چون اغلب با احساس خجالت، مورد قضاوت قرار گرفتن و سرزنش شدن این باور در ما ایجاد می‌شود که کامل نیستیم.** و به دنبال آن به جای اینکه منطق غلط کمال‌گرایی را مورد سؤال قرار دهیم، بیش از پیش پشت سنگر زندگی، ظاهر و عمل کامل پنهان می‌شویم.
- **احساس خجالت، قضاوت شدن و مورد سرزنش قرار گرفتن (و ترس از این احساسات) واقعیات زندگی‌اند.** کمال‌گرایی در واقع احتمال تجربه‌ی این احساسات دردناک را که اغلب به دنبال آنها به سرزنش خود می‌پردازیم افزایش می‌دهد: تقصیر من است. همه‌ی اینها به دلیل بی‌عرضگی من است.

برای مقابله با کمال‌گرایی باید آسیب‌پذیر بودنمان در مقابل تجارب همگانی احساس خجالت، قضاوت و سرزنش را تصدیق کنیم، در مقابل احساس خجالت انعطاف‌پذیر باشیم و خودمان را بیشتر درک کنیم. هنگامی که خودمان را بیشتر دوست داریم و درک می‌کنیم و در مقابل احساس خجالت انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهیم، می‌توانیم نارسایی‌های خود را بپذیریم. و در روند پذیرش این نارسایی‌هاست که به حقیقی‌ترین موهبت‌های زندگی دست می‌یابیم: شهادت، همدلی و ارتباط.

یافته‌هایم به من نشان داده‌اند که کمال‌گرایی کمابیش در همه وجود دارد. همه‌ی ما گرایش‌ات کمال‌گرایانه داریم. کمال‌گرایی در برخی تنها زمانی

پدیدار می‌شود که بیش از همیشه احساس آسیب‌پذیری می‌کنند. و در برخی دیگر کمال‌گرایی درست مانند اعتیاد به شکل وسواس و اجبار، مزمن و فرساینده ظاهر می‌شود.

من طی روندی گام به گام مقابله با کمال‌گرایی را در خودم آغاز کرده‌ام. و در طول این روند سرانجام تا مغز استخوانم به تفاوت میان کمال‌گرایی و موفقیت سالم پی بردم. دو گام اصلی در غلبه بر کمال‌گرایی، پی بردن به ترس‌ها و ایجاد تغییر در گفتگوی درونی است.
در مورد من:

من هم مانند اکثر زنان دیگر همیشه با وضعیت اندام، اعتماد به نفس و رابطه‌ی پیچیده‌ی بین غذا و احساسات درگیر بوده‌ام. تفاوت میان رژیم کمال‌گرایانه و اهداف سالم در این زمینه این است:

گفتگوی درونی کمال‌گرایانه: «وای هیچ کدام از لباس‌هایم اندازه‌ام نمی‌شوند. چاق و زشت شده‌ام. از وضعیت ظاهری‌ام خجالت می‌کشم. باید برای اینکه دیگران مرا بیشتر دوست داشته باشند و برایم ارزش قائل شوند، این وضع را تغییر دهم.»

گفتگوی درونی سالم: «به خاطر خودم می‌خواهم سالم‌تر و بهتر باشم. این به علاقه‌ی دیگران نسبت به من و پذیرفته شدن از سوی آنها ارتباطی ندارد. اگر بپذیرم که در همین وضعیت هم سزاوار عشق و احترام هستم، می‌توانم شهامت، همدلی و ارتباط را در زندگی‌ام ایجاد کنم. باید به خاطر خودم این کار را انجام دهم. من می‌توانم.»

نتایج ایجاد چنین تغییری زندگی‌ام را متحول ساخت. کمال‌گرایی به نتیجه‌ای نرسید و فقط به بیشتر خوردن منتهی شد.

چند بار هم مجبور شدم به شعار «آن قدر وانمود کن تا موفق شوی» متوسل شوم. فکر می‌کردم با این کار می‌توانم بر کمال‌گرایی در خودم غلبه کنم. مثلاً مدتی از آغاز کارم روی این مفهوم نگذاشته بود که چند تا از دوستانم سرزده به

خانه مان آمدند. دخترم الن که در آن زمان نه ساله بود فریاد زد: «مامان! دان و جولی دم در هستند!» خانه به شدت به هم ریخته بود و از صدای الن تشخیص دادم که با خودش فکر می کرد: «وای، نه! مامان الان سخته می کند».

در حالی که با عجله حاضر می شدم گفتم: «یک ثانیه». الن به اتاقم برگشت و گفت: «می خواهی کمک کنم خانه را جمع کنیم؟»

گفتم: «نه فقط حاضر می شوم. خوشحالم که آمده اند. چقدر غافلگیر شدم! چه کسی به خانه اهمیت می دهد!» بعد هم سعی کردم خودم را در حالت خلسه و آرامش بعد از عبادت قرار دهم.

اگر بخواهیم با تمام وجود زندگی کنیم و عشق بورزیم چطور باید مانع کارشکنی های کمال گرایی شویم؟ در حین مصاحبه با افرادی که بر اساس ارزش های شان زندگی می کنند، متوجه شدم این افراد در زمینه ی کمال گرایی وجوه مشترک بسیاری دارند.

ابتدا اینکه درباره ی نواقصشان با لحنی صادقانه و ملایم و بدون ترس و خجالت صحبت می کردند. دوم، به ندرت خودشان و دیگران را مورد قضاوت قرار می دادند. موضع آنها این بود که «همه ی ما بهترین کاری را که در توان داریم انجام می دهیم». شهادت، همدلی و ارتباط آنها در نحوه ی رفتار با خودشان ریشه داشت. مطمئن نبودم چطور باید این خصوصیات را در آنها مشخص کنم، ولی به نظر می رسید خصوصیات مجزا از هم باشند. تا دو سال قبل که متوجه شدم دکتر کریستین نف هم روی موضوع همدلی کار می کند. در اینجا به بررسی مفهوم همدلی و اهمیت آن در ایجاد اصالت و پذیرش نقایص می پردازیم.

همدلی با خود

یک دقیقه همدلی با خود می تواند کل روزتان را تغییر دهد.
زنجیره ای از این دقایق می تواند کل مسیر زندگی تان را تغییر دهد.

کریستوفر گرمر

دکتر کریستین نف محقق و استاد دانشگاه تگزاس در اوستین است. او مدیر آزمایشگاه تحقیقات در زمینه‌ی همدلی است و موضوع تحقیقات او را ایجاد و عمل کردن به این نوع از همدلی تشکیل می‌دهد. به گفته‌ی نف همدلی با خود یا در واقع درک خود دارای سه عنصر است: مهربانی نسبت به خود، وجه مشترک انسان بودن و تفکر آگاهانه. در ادامه به مفهومی خلاصه شده از هر یک اشاره شده است:

- **مهربانی نسبت به خود:** محبت و درک نسبت به خود در هنگام رنج، شکست، یا احساس بی‌کفایتی، به جای نادیده گرفتن درد یا مورد انتقاد و سرزنش قرار دادن خود.
- **وجه مشترک انسان بودن:** این وجه مشترک انسان بودن یعنی درک این موضوع که بی‌کفایتی انسان‌ها بخشی از تجربه‌ی زندگی و ماجرایی است که گاهی برای همه‌ی ما رخ می‌دهد، نه تنها برای «من».
- **تفکر آگاهانه:** اتخاذ نگرشی متعادل نسبت به احساسات منفی به طوری که آن احساسات را نه سرکوب و نه بزرگشان کنیم. نمی‌توان هم درد و رنج را نادیده گرفت و هم زمان با خود به خاطر داشتن آن همدردی کرد. تفکر آگاهانه به این معناست که خود را معادل افکار و احساساتمان ندانیم، چون در این صورت گرفتار ذهنیتی منفی خواهیم شد.

یکی از نکات مورد علاقه‌ی من در کار دکتر نف، مفهومی است که از تفکر آگاهانه ارائه کرده است. تصور بسیاری از ما این است که تفکر آگاهانه به این معناست که از احساسات دردناک اجتناب نکنیم. مفهومی که او در این مورد ارائه کرده به ما یادآوری می‌کند که تفکر آگاهانه همچنین به معنای یکی نکردن خود با افکار و احساسات یا بزرگ نکردن در مورد آنهاست. به عقیده‌ی من کلید کار برای آن عده از ما که با کمال‌گرایی مبارزه می‌کنیم همین است. در

اینجا به مثالی در مورد کامل بودن اشاره می‌کنم: اخیراً ایمیلی برای نویسنده‌ای ارسال کردم تا از او اجازه بگیرم از نوشته‌هایش در کتابم نقل قول کنم. دقیقاً همان بخشی را که می‌خواستم از آن در کتابم نقل قول کنم برایش فرستادم تا بتواند تصمیمی آگاهانه بگیرد. او سخاوتمندانه پاسخ مثبت داد، ولی به من گفت که دیکته‌ی نامش در پاراگرافی که برایش ایمیل کردم غلط بوده است.

از آنجا که همیشه می‌خواهم کارم را کامل انجام دهم، ذهنم از ترس و تعجب از کار افتاده بود. «خدای من! برای اینکه از او اجازه‌ی نقل قول بگیرم ایمیل برایش فرستاده‌ام و آن وقت نامش را اشتباه نوشته‌ام. احتمالاً با خودش فکر می‌کند یک شلخته‌ی تمام‌عیارم. چرا این قدر بی‌دقت بودم؟» احساس خجالت بر من غالب نشده بود و چندان تحت تأثیر آن نبودم، ولی واکنشم نسبت به خودم هم توأم با مهربانی نبود. نزدیک بود واکنش‌های منفی بیشتری نشان بدهم. ولی خوشبختانه پیش‌نویس این فصل روی میز و در مقابلم قرار داشت. به آن نگاه کردم و لبخند زدم. با خودت مهربان باش برنه. این مسئله‌ی بزرگی نیست.

با توجه به این ایمیل‌ها می‌توانید مشاهده کنید کمال‌گرایی من و بی‌محبتی‌ام نسبت به خودم چطور می‌توانست به سادگی به قضاوت بینجامد. به خاطر یک اشتباه کوچک خودم را بی‌دقت و شلخته خطاب کرده بودم. وقتی از کسی ایمیلی با اشتباهاتی مشابه هم دریافت می‌کنم آنها را هم به همین روش مورد قضاوت قرار می‌دهم. من به قضاوت کردن عادت کرده‌ام. اگرالن نزد من بیاید و بگوید: «برای معلمم ایمیل فرستادم که تصادفاً نام او را اشتباه تایپ کردم»، می‌گویم: «چه کار کردی؟ این قابل قبول نیست». در حالی که باید بگویم: «من هم همین کار را کرده‌ام. همه اشتباه می‌کنند».

کمال‌گرایی تنها به ضرر خودمان تمام نمی‌شود، بلکه دامن اطرافیان را هم می‌گیرد. آن را به فرزندانمان منتقل می‌کنیم، با انتظارات محال محیط کارمان را آلوده می‌سازیم و در مورد دوستان و اعضای خانواده هم زیان‌بار است. خوشبختانه همدلی و مهربانی هم به سرعت منتشر می‌شود. با مهربانی

نسبت به خودمان این احساس را به دیگران هم منتقل می‌کنیم. فرزندانمان با مشاهده‌ی مهربانی ما نسبت به خودمان یاد می‌گیرند با خودشان مهربان باشند و اطرافیان هم احساس می‌کنند می‌توانند خود واقعی‌شان را نشان دهند و با ما ارتباط برقرار کنند.

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: یکی از روش‌هایی که به من کمک کرده تا با خودم مهربان‌تر باشم، مقیاس دکتر نف در زمینه‌ی همدلی با خود است. این مقیاس آزمونی کوتاه برای سنجش عناصر همدلی نسبت به خود (مهربانی نسبت به خود، وجه مشترک انسان بودن و تفکر آگاهانه) و موانعی است که باعث می‌شوند نسبت به خود احساس درک و همدلی نداشته باشیم (مورد قضاوت قرار دادن خود، انزوا و یکی دانستن خود با افکار و احساسات). در این آزمایش متوجه شدم در زمینه‌ی وجه مشترک انسان بودن و تفکر آگاهانه خوب عمل می‌کنم، ولی در مورد مهربانی نسبت به خود به توجه مداوم‌تری نیاز دارم. مقیاس همدلی نسبت به خود و سایر اطلاعات جالب در این زمینه را می‌توانید در وب‌سایت دکتر نف مشاهده کنید: www.selfcompassion.org

الهام بگیرید: اکثر ما سعی می‌کنیم زندگی اصیلی داشته باشیم. همه‌ی ما در عمق وجودمان می‌خواهیم نقاب از چهره برداریم و واقعی و ناکامل باشیم. جمله‌ای در ترانه‌ی لئونارد کوهن هست که هر وقت سعی می‌کنم کنترل همه چیز را به دست بگیرم و کامل باشم آن را به خاطر می‌آورم. جمله این است: «ترکی در همه چیز هست که نور از آنجا وارد می‌شود». بسیاری از ما سعی می‌کنیم وجود این ترک‌ها را انکار کنیم و تلاش می‌کنیم تا همه چیز کامل و بی‌نقص جلوه کند. این جمله، زیبایی این ترک‌ها را به من یادآوری می‌کند (و به دنبال آن خانه‌ی به‌هم‌ریخته و نوشته‌های ناقص و شلوارهایی را که برایم تنگ شده‌اند). به من یادآوری می‌کند که نقایص ما حاکی از بی‌کفایتی

ما نیستند، بلکه نشان‌دهنده‌ی وجه مشترک انسان‌ها هستند. انسان‌های ناکامل، ولی دارای وجوه مشترک بسیار.

کاری انجام دهید: کاری که در این زمینه به حالم مؤثر است این است که گاهی صبح‌ها بیدار می‌شوم و به خودم می‌گویم: «امروز می‌خواهم باور کنم که فقط بودن من کافی است».

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون سوم

روحیه‌ای انعطاف‌پذیر را در خود پرورش دهید

بی تفاوت و درمانده نباشید

هرگز نمی‌توانید به عقب برگردید و جزئیات را زیباتر کنید.
تنها کاری که می‌توانید بکنید حرکت به سمت جلو و زیبا ساختن کل است.

سن تری کلود

انعطاف‌پذیری یا بهبودپذیری توانایی غلبه بر ناملایمات و دشواری‌ها از اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰ موضوع مطالعات و تحقیقات بسیاری بوده است. در دنیایی که آفت آن فشارهای روانی و تقلا برای زندگیست، همه از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران اجتماعی گرفته تا روحانیون و محققان عدالت جنایی می‌خواهند بدانند چرا و چگونه برخی از انسان‌ها بهتر از دیگران می‌توانند از ناملایمات و سختی‌های زندگی به سلامت عبور کنند. همه‌ی ما می‌خواهیم بدانیم چرا برخی از مردم قادرند با فشارهای روانی و ضربه‌های روحی طوری مقابله کنند که مانع پیشرفتشان در زندگی نشود، در حالی که عده‌ای دیگر بیشتر آسیب می‌بینند و گرفتار می‌شوند.

در حین گردآوری و تحلیل داده‌ها متوجه شدم بسیاری از افرادی که با

آنها مصاحبه می‌کنم ماجراهایی را از قدرت بهبودپذیری خود تعریف می‌کنند. ماجراهایی درباره‌ی افرادی که علی‌رغم ناملایمات، با تمام وجود زندگی می‌کنند شنیدم. داستان‌هایی درباره‌ی توانایی‌های افراد در حفظ آگاهی و اصالتشان تحت فشارهای روانی و اضطراب بسیار شنیدم. و همچنین درباره‌ی افرادی که موفق شده بودند ناملایمات را به انگیزه‌ای برای زندگی کردن با تمام وجود تبدیل کنند.

زمانی که تحقیقاتم را درباره‌ی بازگشت‌پذیری آغاز کردم هنوز دانشجو بودم و درک این موضوع دشوار نبود که همه‌ی این ماجراها روایاتی بودند از انعطاف‌پذیری و توانایی بازگشت‌پذیری افرادی که با آنها مصاحبه می‌کردم. می‌دانستم که همه‌ی این ماجراها دارای وجه مشترکی هستند به نام «عوامل محافظتی»، یعنی کارها، خصوصیات و تمرین‌هایی که این حالت برگشت‌پذیری و انعطاف را در ما ایجاد می‌کنند.

عوامل تشکیل‌دهنده‌ی برگشت‌پذیری کدامند؟

با نگاهی به تحقیقات اخیر متوجه پنج عامل مشترک در میان افراد انعطاف‌پذیر می‌شوید:

۱. مبتکرند و از مهارت‌های حل مشکل برخوردارند.
۲. در صورت لزوم کمک می‌گیرند.
۳. معتقدند برای کنترل احساسات و مقابله با مشکلات زندگی کارهایی از دستشان ساخته است.
۴. از حمایت اجتماعی برخوردارند.
۵. با افرادی مانند اعضای خانواده یا دوستانشان ارتباطی نزدیک دارند.

البته برحسب تحقیقاتی که در این زمینه انجام می‌شود، عوامل دیگری هم وجود دارند، ولی اینها عوامل عمده‌اند.

در ابتدا امیدوار بودم الگوهایی که در تحقیقاتم مشاهده می‌کنم مستقیماً

به این نتیجه برسند که پذیرش خجالت هم مانند نکاتی که در رهنمون‌های دیگر به آنها اشاره کرده‌ام، یکی از اجزای اصلی موضوع زندگی کردن با تمام وجود را تشکیل می‌دهد. ولی در این باره مطالب دیگری هم می‌شنیدم. الگوها در برگیرنده‌ی چیزی بیش از پذیرش خجالت بودند و همه‌ی آنها درباره‌ی روحیه و اعتقادات می‌گفتند.

به گفته‌ی افرادی که با آنها مصاحبه می‌کردم، زیربنای «عواملی که از آنها محافظت می‌کرد»، یعنی عواملی که باعث می‌شد انعطاف پذیرتر رفتار کنند معنویت بود. منظورم از معنویت دین و مذهب نیست، بلکه اعتقادی عمیق و مشترک است. بر اساس مصاحبه‌ها تعریف من از معنویت به شرح زیر است:

معنویت یعنی درک و ستایش این موضوع که قدرتی برتر از ما باعث ایجاد ارتباطی جدایی‌ناپذیر میان همه‌ی ما شده و اتصال ما با آن قدرت و با یکدیگر ریشه در عشق و همدلی دارد. ایجاد معنویت در زندگی حس کلی‌نگری، معنا و هدف را در زندگی‌های ما به ارمغان می‌آورد.

معنویت، به معنای باور داشتن اتصال با قدرتی برتر از خود و ریشه داشتن این اتصال در عشق و همدلی، بدون استثنا جزئی از خاصیت برگشت‌پذیری را تشکیل می‌دهد. اکثر مردم از خدا صحبت می‌کردند، ولی نه همه‌ی آنها. برخی از آنها گاهی به کلیسا می‌رفتند و دیگران نمی‌رفتند. برخی در کنار برکه‌ها عبادت می‌کردند، برخی در معابد و مسجد، یا در خانه. برخی با مذهب درگیر بودند و برخی دیگر به مذاهب رسمی اعتقاد داشتند. موضوعی که میان همه‌ی آنها مشترک بود این بود که معنویت زیربنای انعطاف‌پذیری روحی را در آنها تشکیل می‌داد.

این زیربنای معنوی از سه الگوی مهم دیگر در انعطاف‌پذیری روحی تشکیل می‌شد:

۲. آگاهی منتقدانه

۳. بی تفاوت نبودن و کاهش آسیب پذیری، عذاب و درد

در اینجا به هر یک از اینها و نحوه ی ارتباطشان با انعطاف پذیری روحی و معنویت نگاهی می اندازیم.

امید و درماندگی

به عنوان یک محقق می توانم بگویم دو تا از کلماتی که بیش از همه در موردشان سوء برداشت وجود دارد، امید و قدرت است. به محض اینکه متوجه شدم امید یکی از اجزای مهم موضوع زندگی کردن با تمام وجود است، بررسی را شروع کردم و با کارهای سی. آر. اشنایدر، محقق سابق دانشگاه کانزاس در لارنس آشنا شدم. من هم مانند اکثر مردم تصور می کردم امید نوعی احساس است، چیزی شبیه به احساس خوش بینی در مورد یک احتمال، ولی اشتباه می کردم.

وقتی متوجه شدم امید احساس نیست، شوکه شدم. امید نوعی طرز تفکر یا فرایند شناختی است. احساسات نقشی حمایتگرانه را ایفا می کنند، ولی امید واقعاً فرایندی فکری است که از آنچه اشنایدر عوامل سه گانه ی اهداف، مسیرها و عملکردها نامیده تشکیل شده است. به بیان ساده زمانی امید ایجاد می شود که:

- اهدافی واقع بینانه تعیین می کنیم (می دانیم به کدام سمت در حال حرکت هستیم).
- مسیر رسیدن به آن اهداف را مشخص می کنیم، که این توانایی انعطاف پذیری و انتخاب مسیرهای جایگزین را هم شامل می شود (می دانم چطور باید به هدفم برسم، پشتکار دارم و می توانم شکست را تحمل کنم و دوباره تلاش کنم).
- خود را باور داریم (من می توانم!).

پس امید آمیزه‌ای است از تعیین هدف، پی‌گیری و پشتکار برای دنبال کردن آن و باور کردن توانایی‌های خود.

و اگر کافی نیست به این توجه کنید: امید اکتسابی است! شما شناسید معتقد است که انسان در هم‌جواری با انسان‌های دیگر می‌تواند امیدوار بودن و تفکر هدف‌مند را بیاموزد. اکثر کودکان آن را از والدینشان یاد می‌گیرند. شما شناسید می‌گوید کودکان برای فراگیری امید باید روابطی مشخص، مداوم و حمایت‌گرانه را تجربه کنند. فکر می‌کنم دانستن این موضوع که می‌توانیم امیدوار بودن را به فرزندانمان بیاموزیم، بسیار روحیه‌بخش است. امیدواری تصادفی نیست، بلکه انتخابی است.

گذشته از تحقیقات شما شناسید در این زمینه، من هم طی تحقیقاتم متوجه شدم اکثر کسانی که خود را افرادی امیدوار می‌دانستند، ارزش قابل توجهی برای پشتکار و سخت‌کوشی قائل بودند. باور فرهنگی جدید و مبتنی بر تفریح، سرعت و سهولت مغایر تفکر امیدوارانه است. و گذشته از آن، موجب ایجاد زمینه‌های ناامیدی می‌شود. زمانی که با تجربه‌ای دشوار مواجه می‌شویم که مستلزم صرف زمان و تلاش بسیار است، اولین فکری که در ذهنمان ایجاد می‌شود این است که: باید ساده باشد. ارزش تلاش را ندارد، یا باید ساده‌تر از این باشد. من عرضه ندارم، وگرنه نباید این قدر دشوار و کند باشد. در حالی که گفتگوی درونی فردی امیدوار، بیشتر شبیه این به نظر می‌رسد: دشوار به نظر می‌رسد، ولی من می‌توانم.

از سوی دیگر در مورد کسانی که معتقدند هر چیز ارزشمندی در زندگی مستلزم درد و رنج است هم، به این نتیجه رسیده‌ام که انکار تفریح، سرعت و سهولت در کار هم به اندازه‌ی تثبیت و تداوم این طرز فکر می‌تواند در زمینه‌ی امیدواری زیان‌بار واقع شود. ولی نمی‌خواستم چنین نتیجه‌ای را بپذیرم، چون پیش از این برای رسیدن به هر هدفی آن قدر سخت تلاش می‌کردم که وقتی به آن می‌رسیدم، دیگر از پا افتاده بودم. پیش از این تحقیق معتقد بودم کاری که در راه آن عرق نریزید و به خاک و خون کشیده نشوید، ارزش انجام دادن را ندارد. ولی باز هم در اشتباه بودم.

زمانی که احساس می‌کنیم هدفی سخت و دشوار را در پیش رو داریم ذهنیتی امیدوار در ما شکل می‌گیرد. امیدواری همچنین مستلزم درک این موضوع است که هدفی که ساده و سریع به آن دست می‌یابیم الزاماً کم‌ارزش‌تر از هدفی نیست که دسترسی به آن دشوارتر است. ایجاد ذهنیتی امیدوار مستلزم انعطاف‌پذیری و سخت‌کوشی است. اهداف با هم متفاوتند و احساساتی متفاوت را ایجاد می‌کنند. قلب امید را تحمل شکست، اراده و خودباوری تشکیل می‌دهد.

من به عنوان استاد دانشگاه و محقق، زمان بسیاری را در کنار معلمان و سرپرست‌های مدرسه صرف می‌کنم. در طول دو سال اخیر متوجه شده‌ام به‌شکلی فزاینده در حال بار آوردن فرزندان هستیم که از سویی تحمل ناامیدی و شکست را ندارند و از سوی دیگر بسیار حق‌به‌جانب‌اند، که با اعتماد به نفس بسیار متفاوت است. حق‌به‌جانب بودن، یعنی «من سزاوار فلان چیز هستم چون من می‌خواهم» و اعتماد به نفس یعنی: «می‌دانم که می‌توانم به فلان هدف برسم». آمیزه‌ی ترس از ناامید شدن، حق‌به‌جانب بودن و فشار کار، زمینه‌ساز ناامیدی و خودناپاوری است.

ناامیدی هم می‌تواند به درماندگی منجر شود. ما اغلب به کلمه‌ی قدرت هم مانند امید، به شکلی منفی فکر می‌کنیم. در حالی که واقعیت این نیست. بهترین تعریف قدرت متعلق به مارتین لوتر کینگ پسر است. به اعتقاد او، قدرت یعنی توانایی ایجاد تغییر. اگر در این باره تردید دارید به سؤال زیر فکر کنید: وقتی باور دارید که برای ایجاد تغییر در زمینه‌ای از زندگی درمانده هستید و قدرتی ندارید چه احساسی در شما ایجاد می‌شود؟

حس درماندگی خطرناک است. احساس عدم توانایی در ایجاد تغییر برای اکثر ما حسی ناامیدکننده است. برای گذر از ورطه‌ی تردید و ترس، به انعطاف‌پذیری، امید و معنویت نیاز داریم. اگر می‌خواهیم با تمام وجود عشق بورزیم و زندگی کنیم باید باور کنیم که قادر به ایجاد تغییر هستیم.

آگاهی منتقدانه

آگاهی منتقدانه یعنی کنترل واقع بینانه ی پیام ها و انتظاراتی که باعث ایجاد اشباح تردیدی می شوند که دائم در گوشمان زمزمه می کنند: «تو نمی توانی». از صبح که چشم مان را باز می کنیم، تا شب که سر روی بالش می گذاریم، در همه ی زمینه های زندگی در معرض بمباران پیام ها و انتظارات قرار داریم. از تبلیغات مجله ها و آگهی های بازرگانی تلویزیون گرفته تا فیلم ها و آهنگ ها، همه به ما پیام می دهند که چطور باید به نظر برسیم، چه وزنی باید داشته باشیم، چطور باید فرزندانمان را تربیت کنیم، خانه را چطور تزئین کنیم و چه ماشینی سوار شویم. این کاملاً فرساینده است و به عقیده ی من هیچ کس هم از آن در امان نیست. تلاش برای اجتناب از تبلیغات رسانه ها، مانند این است که نفس نکشیم تا آلودگی هوا را استنشاق نکنیم، که امری محال است.

ما از لحاظ بیولوژیکی طوری آفریده شده ایم که به هر چه با چشمانمان می بینیم اعتماد می کنیم. و این باعث شده در دنیایی بسیار خطرناک و تدوین شده، مصرفی و فوتوشاپی زندگی کنیم. برای ایجاد روحیه ای انعطاف پذیر و اجتناب از مقایسه ی زندگی واقعی با تصاویر تصنعی، باید بدانیم چطور هر چیزی را که می بینیم واقع بینانه ارزیابی کنیم. باید از خود سؤال کنیم:

۱. آیا آنچه می بینم واقعیت است؟ آیا این تصاویر تداعی کننده ی زندگی واقعی اند یا خیالی؟
۲. آیا این تصاویر بازتابی از یک زندگی سالم و تمام عیار هستند، یا اینکه زندگی، جسم، خانواده و روابطم در آنها به اشیا و اجناس تبدیل شده اند؟
۳. چه کسی از اینکه چنین تصاویری در ذهنم ایجاد شوند و درباره ی خودم احساس بدی داشته باشم سود می برد؟ هشدار: این موضوع همیشه در ارتباط با پول و/یا کنترل است.

آگاهی علاوه بر اینکه در زمینه‌ی انعطاف‌پذیری عاملی حیاتی محسوب می‌شود، یکی از چهار عنصر پذیرش احساس خجالت را هم تشکیل می‌دهد. زمانی که دچار حس خجالت می‌شویم، دوربین از نزدیک روی کاستی‌ها، تنهایی‌ها و تقلاهای ما زوم می‌شود. با خودمان فکر می‌کنیم، آیا من تنها کسی هستم که دچار این مشکل شده‌ام؟ آیا من تنها کسی هستم که خانواده‌ای به هم ریخته و خارج از کنترل دارد؟ پس ایراد از من است. من تنها هستم. ولی وقتی دوربین را از حالت زوم خارج می‌کنیم، تصویری کاملاً متفاوت می‌بینیم. متوجه می‌شویم بسیاری از مردم هم مانند ما درگیر چنین مشکلاتی هستند. به جای اینکه فکر کنیم آیا من تنها کسی هستم که چنین مشکلی دارد، فکر می‌کنیم، باور نمی‌کنم! شما هم؟ پس من فردی عادی هستم؟ فکر می‌کردم فقط من دچار این مشکل شده‌ام! هنگامی که موفق به دیدن تصویر بزرگ‌تری از زندگی می‌شویم، بهتر می‌توانیم عواملی را که باعث ایجاد حس خجالت می‌شوند و پیام‌ها و انتظاراتی را که به دنبال آن به بی‌کفایتی خود فکر می‌کنیم، کنترل کنیم.

تجربه‌ی من به عنوان معلم و محقق در زمینه‌ی حس خجالت نشان می‌دهد آثار ژان کیلبورن و جکسون گتز از نگرش‌ها و معارفی باورنکردنی در این زمینه برخوردارند. کیلبورن و گتز درباره‌ی رابطه‌ی رسانه‌ها با مشکلات واقعی جامعه مانند خشونت، سوءاستفاده از کودکان، فیلم‌های مستهجن و سانسور، حس مردانگی و تنهایی، بارداری دختران نوجوان، اعتیاد و اختلالات تغذیه تحقیق می‌کنند. کیلبورن نوشته است: «تبلیغات سالانه بیش از دویست بیلیون دلار درآمد دارد. هریک از ما طی روز در معرض بیش از سه هزار تبلیغ قرار می‌گیریم. و با این حال جالب است که اکثر ما فکر می‌کنیم تحت تأثیر آنها قرار نداریم. فروش تبلیغات بسیار بیشتر از محصولات است. تبلیغات ارزش‌ها، تصاویر و مفاهیمی از موفقیت، ارزش، عشق و روابط جنسی، شهرت و عادی بودن را می‌فروشند. به ما می‌گویند که هستیم و که باید باشیم. گاهی هم اعتیاد می‌فروشند». توصیه می‌کنم دی‌وی‌دی‌های کیلبورن و گتز را حتماً ببینید، چون نگرش من نسبت به دنیا و خودم را تغییر داده‌اند.

همان طور که قبلاً هم گفتم، معنویت می تواند باعث ایجاد کلی نگری، معنا و هدف در زندگی شود. وقتی به خودمان اجازه می دهیم از لحاظ فرهنگی نسبت به باور بی کفایتی خود در هر زمینه ای شرطی عمل کنیم، در واقع موجب تخریب روح خود می شویم. به همین دلیل است که به اعتقاد من آگاهی منتقدانه و واقع بینی همان اندازه که با تفکر منتقدانه سرو کار دارد، با معنویت در ارتباط است.

بی حسی و کاهش شدت

من با عده ی بسیاری از شرکت کننده های تحقیقاتم که حس ارزشمند بودن را جستجو می کردند، صحبت کردم. وقتی درباره ی روش مقابله با احساسات دشوار (مانند خجالت، اندوه، ترس، ناامیدی، ناراحتی و غم) با آنها صحبت می کردم، بارها و بارها از آنها شنیدم که ناخودآگاه راهی را برای کاهش شدت آسیب پذیری و درد و رنج شان جستجو می کنند. آنها به رفتارهایی اشاره می کردند که باعث می شد بی تفاوت شوند، یا به آنها کمک می کرد از تجربه ی درد اجتناب کنند. برخی از آنها کاملاً از این موضوع که رفتارشان تأثیری بی حس کننده به دنبال داشت آگاه بودند و عده ای دیگر چنین برداشتی نداشتند. ولی هنگامی که درباره ی همین موضوع با کسانی که با تمام وجودشان زندگی می کنند مصاحبه کردم، تقریباً همه ی آنها می گفتند که سعی می کنند احساساتشان را حس کنند، در مورد رفتارهایی که باعث بی حسی و بی تفاوتی شان می شد آگاهانه عمل کنند و تلاش می کنند در مقابل احساسات ناخوشایندشان خود انعطاف پذیر باشند. می دانستم که این یافته ای بسیار مهم در تحقیقاتم خواهد بود و به همین دلیل در صدها مصاحبه ی دیگر سعی کردم درباره ی عواقب بی تفاوتی و بی حسی و ارتباط بین رفتارهایی که از شدت احساسات می کاهند و اعتیاد بیشتر بررسی کنم. آنچه در این زمینه آموختم این بود که:

۱. اکثر ما آگاهانه یا ناخودآگاه درگیر رفتارهایی می شویم که موجب

بی تفاوتی مان نسبت به احساساتمان می شوند و از شدت آسیب پذیری، درد و عذابمان می کاهند.

۲. اعتیاد را می توان به عنوان رفتاری مزمن و وسواس گونه در زمینه ی ایجاد بی تفاوتی و بی حسی و کاهش شدت احساسات در نظر گرفت.
۳. ما نمی توانیم تنها نسبت به احساسات منفی مان بی تفاوت شویم. با بی حس کردن خود در مقابل این احساسات، در واقع احساسات مثبت را هم در خود می کشیم.

قوی ترین احساسات ما مانند خار نوک تیز هستند. وقتی به دستمان فرو می روند، باعث ایجاد سوزش و حتی درد می شوند. تنها انتظار یا ترس از چنین احساساتی باعث تحریک آسیب پذیری تحمل ناپذیری می شوند. می دانیم که خواهد آمد. اولین واکنش بسیاری از ما در مقابل آسیب پذیری و درد ناشی از نوک تیز این خار، روبه رو شدن با آن و احساس کردن آن نیست. بلکه تلاش برای دور کردن آن است. به وسیله ی هر چیزی که از سریع ترین راه موجب تسکین شود سعی می کنیم خود را بی حس کنیم و از شدت درد بکاهیم. در مقابل احساسات منفی هم خود را از طریق مجموعه ای شامل الکل، مواد مخدر، غذا، رابطه ی جنسی، روابط، پول، کار، مراقبت از دیگران، قمار، مشغول کردن خود، روابط نامشروع، هرج و مرج در زندگی، خرید کردن، برنامه ریزی های افراطی، کمال گرایی، تغییر مداوم و اینترنت، بی حس می کنیم.

پیش از انجام این تحقیقات تصور می کردم بی حس شدن و کاهش شدت درد همیشه از طریق اعتیاد انجام می گیرد، ولی دیگر چنین اعتقادی ندارم. اکنون معتقدم که همه تلاش می کنند بی حس شوند و از شدت درد و رنجشان بکاهند و اعتیاد می تواند به شکل درگیر شدن در رفتارهای وسواسی و مزمن هم ایجاد شود. شرکت کننده های تحقیقاتم که از نظر من افرادی بودند که با تمام وجود زندگی می کردند هم، در مقابل این بی حس سازی مصون نبودند. تفاوت عمده ی آنها با دیگران این بود که از خطرات بی حس شدن در مقابل درد و رنج

آگاه بودند و توانایی عبور از تجاربی که باعث ایجاد آسیب‌پذیری در آنها می‌شد را در خود به وجود آورده بودند.

بدون شک علم ژنتیک و بیولوژی اعصاب نقش عمده‌ای را در اعتیاد ایفا می‌کنند. ولی به اعتقاد من افراد بی‌شماری درگیر فرایندهای بی‌حس شدن و کاهش شدت درد در خود می‌شوند. چون بیش از آنکه از نزدیک با الگوهای که آگاهانه به این فرایند توجه می‌کنند سرو کار داشته باشند، با کسانی سرو کار دارند که الگوی اعتیاد محسوب می‌شوند. اعتیاد در همه یک‌سان نیست. در آغاز تحقیقاتم با اعتیاد آشنایی داشتم. اگر کتاب «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» را خوانده باشید، یا اگر به وب‌لاگ من مراجعه کرده باشید، احتمالاً می‌دانید که من نزدیک به پانزده سال است الکل را کنار گذاشته‌ام. همیشه در مورد تجاربم صریح بودم، ولی در این باره جزئیات چندانی ننوشته بودم، چون تا زمانی که این تحقیقات جدید درباره‌ی زندگی کردن با تمام وجود را آغاز نکرده بودم، این موضوع را درک نمی‌کردم. ولی حالا درک می‌کنم.

سردرگمی من ناشی از این واقعیت بود که هرگز با جماعتی که روند بهبود زندگی‌شان را طی می‌کردند احساس هماهنگی و سازگاری نمی‌کردم. خویشن‌داری و دوازده قدم در راه آن، اصولی عمیق و نیرومند را در زندگی‌ام تشکیل می‌دهند. ولی در این مسیر با مشکلات بسیاری مواجه می‌شدم. به عنوان مثال، میلیون‌ها نفر زندگی‌شان را مدیون این جمله هستند که: «سلام، من ... هستم و به الکل اعتیاد دارم». ولی این جمله برای من هرگز مؤثر نبوده است. با وجودی که از کنار گذاشتن الکل خوشحالم و معتقدم این موضوع تغییراتی بنیادی در زندگی‌ام ایجاد کرده است، گفتن آن کلمات همیشه باعث شده است احساس کنم قدرتی در این زمینه ندارم و به تصور من، بسیار ریاکارانه است.

اغلب فکر می‌کردم وصله‌ی ناجوری هستم. چون اعتیادهای بسیاری داشتم که باید کنار می‌گذاشتم. اولین کسی که برای این کار به او مراجعه کردم، نمی‌دانست در مورد من چه روشی باید پیش بگیرد و افکار من او را

گیج کرده بود (من مصرف الکل را ترک کردم چون می‌خواستم درباره‌ی خود واقعی‌ام بیشتر بدانم و شخصیت شاد و شب‌زنده‌دارِ من مانع می‌شد). روزی به من نگاه کرد و گفت: «تو مجموعه‌ای از اعتیادهای مختلف هستی. کمی از هر یک. برای رعایت احتیاط بهتر است مصرف الکل، سیگار کشیدن و عادت آرام کردن خود از طریق غذا خوردن را کنار بگذاری و وارد کسب و کار خانوادگی‌ات شوی».

به خاطر دارم در حالی که به او نگاه می‌کردم، چنگالم را روی میز انداختم و گفتم: «عالی است. فکر می‌کنم برای همه‌ی این کارها وقت کافی داشته باشم». بعد دیگر به ملاقات او نرفتم. نوشیدن و سیگار کشیدن را چند روز بعد از اتمام دوره‌ی فوق لیسانس کنار گذاشتم و وقت کافی را به برداشتن آن دوازده قدم اختصاص دادم و یک سال الکل را کاملاً کنار گذاشتم. اکنون علت این کار را می‌دانم.

من بخش عمده‌ای از زندگی‌ام را تلاش می‌کردم تا از آسیب‌پذیری و تردیدهایم فراتر روم. این مهارت‌ها را فرانگرفته بودم و تمرین کافی برای «پذیرش درد» انجام نداده بودم. از این رو، به مرور زمان در واقع به کسی تبدیل شده بودم که به کاهش شدت درد و ایجاد بی‌حسی در خود عادت کرده بود. ولی جلسات ترک اعتیاد به این منظور برگزار نمی‌شوند. و بعد از بررسی کوتاهی متوجه شدم که توصیف اعتیاد به آن شکل، مناسب افراد کمال‌گرا نیست. برای کسی مثل من، این تنها رفتن به سالن‌های رقص، نوشیدن آبجوی خنک و کشیدن سیگار مارل بورو نبود که از کنترل خارج می‌شد. بلکه هله‌هوله خوردن، ایمیل زدن، کار کردن، پرمشغله بودن، نگرانی مدام، برنامه‌ریزی، کمال‌گرایی و هر چیز دیگری که می‌توانست احساسات دردناک و ناشی از اضطراب آن آسیب‌پذیری را کاهش دهد از کنترل من خارج بود.

وقتی در اینترنت اعلام کردم من کسی هستم که: «به بی‌حس کردن خود و کاهش شدت درد» عادت کرده است، چند تن از دوستانم در پاسخ به من در مورد عادت‌های خودشان ابراز نگرانی کردند: «من هر شب چند لیوان نوشیدنی می‌خورم. آیا این بد است؟» «همیشه وقتی احساس می‌کنم تحت فشار هستم

یا افسرده‌ام، به خرید می‌روم»، یا «اگر همیشه مشغول کار نباشم و مشغله‌ای نداشته باشم، احساس بی‌قراری می‌کنم».

باز هم باید بگوییم بعد از چندین سال تحقیق اطمینان پیدا کرده‌ام که همه‌ی ما به بی‌حس کردن و کاهش درد خود به طریقی عادت داریم. سؤال این است که روش‌هایی که برای این کار درپیش می‌گیریم، از جمله خوردن، نوشیدن، خرج کردن، قمار، نجات دادن دنیا، غیبت مدام، کمال‌گرایی یا شصت ساعت کار در هفته، مانع از این می‌شوند که خود واقعی‌مان باشیم یا نه؟ آیا مانع از این می‌شوند که از لحاظ احساسی با صداقت رفتار کنیم و حد و مرزهایی را برای خود تعیین کنیم و در همان وضعیتی که هستیم احساس رضایت کنیم، یا نه؟ آیا باعث می‌شوند از قضاوت کردن و از احساس تعلق و ارتباط اجتناب کنیم؟ آیا از این روش برای پنهان شدن یا فرار از واقعیت زندگی‌مان استفاده می‌کنیم؟

درک رفتارها و احساساتم از طریق فیلتر آسیب‌پذیری به جای فیلتر اعتیاد، باعث ایجاد تغییر در کل زندگی‌ام شد. همچنین موجب تحکیم تعهدم در مقابل ترک اعتیاد به الکل، خویشتن‌داری، سلامتی و معنویت شد. بدون شک می‌توانم بگویم: «سلام. من برنه هستم و امروز می‌خواهم با خوردن یک کیک سیب، یک آبجو و کشیدن یک سیگار به جنگ آسیب‌پذیری و تردیدهایم بروم و هفت ساعت را هم در فیس‌بوک صرف کنم». چنین صداقتی موجب آرامش است.

با بی‌حس کردن خود در مقابل احساسات منفی، احساسات مثبت را هم از بین می‌بریم

در اکتشاف غیرمنتظره‌ی دیگری در تحقیقاتم، متوجه شدم که چیزی به نام بی‌تفاوتی‌گزینشی وجود ندارد. احساسات انسان‌ها دارای طیفی کامل است و زمانی که در مقابل تاریکی‌ها بی‌تفاوت می‌شویم، در مقابل نور هم همین احساس را پیدا می‌کنیم. من در حین «کاهش شدت» احساسات رنج‌آور و

آسیب‌پذیری‌هایم، ناخودآگاه مانع از تجربه‌ی احساسات مثبتی مانند شادی و نشاط در خود می‌شدم. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم هیچ‌یک از کارهایم به اندازه‌ی یافته‌های این تحقیقات باعث ایجاد تحول در زندگی من نشده است. اکنون می‌توانم شادتر باشم، حتی اگر این شادی موجب حساس‌تر شدن و آسیب‌پذیرتر شدنم شود.

نشاط هم مانند احساسات منفی خاردار و تیز است. دیوانه‌وار عاشق شدن، باور اعتقادی قلبی، شادی به خاطر لحظه‌ای گذرا در زندگی و دل و جان گذاشتن برای زندگی، برای هیچ‌یک تضمینی وجود ندارد. همه‌ی اینها ریسک‌هایی هستند که با آسیب‌پذیری و اغلب درد همراهند. وقتی تحمل ناراحتی را از دست می‌دهیم، تحمل نشاط و شادی را هم نخواهیم داشت. در واقع تحقیقات اعتیاد نشان داده است که احساس شدید شادی معمولاً به شکل احساسی شدیداً دردناک عود می‌کند.

نمی‌توانیم فهرستی از احساسات منفی تهیه کنیم و بگوییم: «می‌خواهم در مقابل همه‌ی اینها بی‌تفاوت شوم» و بعد فهرستی از احساسات مثبت درست کنیم و بگوییم: «می‌خواهم همه‌ی اینها را به‌طور کامل حس کنم!» در این صورت می‌توانید شاهد چرخه‌ای باطل باشید: نمی‌خواهم شاد باشم تا بتوانم مواقع سختی را بهتر تحمل کنم. چنین دورانی دردناکند. از این رو سعی می‌کنم در مقابلشان بی‌حس و بی‌تفاوت باشم. بی‌تفاوت هستم و به همین علت شاد نیستم. و همین‌طور تا به آخر.

در فصل بعد درباره‌ی نشاط و شادی بیشتر صحبت خواهیم کرد. در حال حاضر بازگشت لبه‌های تیز آن در زندگی‌ام به من نشان می‌دهد که درک و پذیرش احساس ناخوشایند حاصل از آسیب‌پذیری به ما می‌آموزد چطور با شادی، قدردانی و لطف و محبت بیشتری زندگی کنیم. همچنین دیگر می‌دانم که این پذیرش ناخوشایند و ترسناک، مستلزم روحیه و انعطاف‌پذیری است.

دشوارترین توصیه‌ی من در این فصل، در سؤالی که بارها (به‌خصوص از سوی همکاران دانشگاهی‌ام) مطرح شده خلاصه می‌شود: آیا معنویت در

زمینه‌ی انعطاف‌پذیری ضرورت محسوب می‌شود؟ پاسخ مثبت است. احساسات ناامیدی، ترس، مورد سرزنش واقع شدن، درد، ناراحتی، آسیب‌پذیری و عدم ارتباط موجب اخلاص در انعطاف‌پذیری می‌شوند. تنها تجربه‌ای که آن قدر گسترده و قدرت‌مند به نظر می‌رسد که بتواند با فهرستی نظیر این وارد نبرد شود، باور هم‌بستگی انسان‌ها و وجود قدرتی برتر از همه‌ی آنهاست، که می‌تواند عشق و همدلی را در زندگی ما به ارمغان بیاورد. در این مورد هم ضمن تحقیقاتم متوجه شدم هیچ‌یک از تفسیرها و تعاریف معنویت در مورد انعطاف‌پذیری روحی صدق نمی‌کنند. معنویت در این مورد فراتر از مذهب یا تعصب است. عملی کردن معنویت در زندگی شفاف‌بخش است و انعطاف‌پذیری و نرمش را به دنبال دارد. معنویت از نظر من ارتباط داشتن با خداست و من این کار را اغلب از طریق طبیعت، کلیسا و موسیقی انجام می‌دهم. هر یک از ما باید معنویت را طوری تعریف کنیم که بتواند برای ما الهام‌بخش باشد.

اعم از اینکه با ناملایمات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنید، در حال بهبودی از ضربه‌های روحی هستید، یا با فشارهای روانی و اضطراب مقابله می‌کنید، برخورداری از حس هدف‌مندی، معنا و کلی‌نگری در زندگی، درک و پیشرفت بیشتری را به دنبال دارد. بدون هدف، معنا و کلی‌نگری، به‌سادگی امیدمان را از دست می‌دهیم. در مقابل احساساتمان بی‌حس و بی‌تفاوت می‌شویم و مشکلات ما را از پا درمی‌آورند. در مقابله با ناملایمات زندگی احساس درماندگی، ناتوانی و سردرگمی می‌کنیم. قلب معنویت ارتباط است. و با ایمان آوردن به این حس اتصال تفکیک‌ناپذیر، دیگر حس تنهایی نمی‌کنیم.

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: یکی از دوستان خوب من در جلسات دوازده قدم درباره‌ی این شش جمله که می‌توانیم از آنها به عنوان تذکری کوتاه استفاده کنیم شنیده بود. نکاتی جالب که به اعتقاد من می‌توانند یادآور مسائل مهمی در زندگی ما باشند.

۱. آیا امروز خویشتن دار بوده‌ام؟ (شما می‌توانید هر معنایی به آن بدهید و در مورد مسائلی مانند غذا، کار و کامپیوتر کمی جالب‌تر می‌شود).
۲. آیا امروز ورزش کرده‌ام؟
۳. آیا امروز کاری برای خودم انجام داده‌ام؟
۴. امروز برای دیگران چه کرده‌ام؟
۵. آیا امروز احساسی دارم که آن را ابراز نکرده باشم؟
۶. امروز چه اتفاق خوبی در زندگی‌ام رخ داده است؟

الهام بگیرید: این نقل قول از نویسنده و محققى به نام الیزابت کوبلر راس الهام‌بخش من بوده است: «انسان‌ها شبیه شیشه‌های رنگی هستند. وقتی خورشید از بیرون می‌تابد، برق می‌زنند و می‌درخشند. ولی با از راه رسیدن تاریکی، زیبایی‌شان تنها زمانی برملا می‌شود که نور درون‌شان بتابد». به اعتقاد من نوری که در حین مصاحبه با افراد انعطاف‌پذیر در وجودشان مشاهده کردم، با معنویت آنها در ارتباط بود. «تابش درونی» واقعیت دارد.

کاری انجام دهید: کار مورد علاقه‌ی من در این زمینه دعا و مراقبه است. گاهی بهترین راه دعا کردن در سکوت است.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون چهارم

نشاط و سپاس را در خود پرورش دهید

به کمبودها فکر نکنید و از تاریکی‌ها نترسید

قبلاً اشاره کردم که مشاهده‌ی برخی از مفاهیم تحقیقاتم در گروه‌ها و زوج‌ها چطور موجب حیرتم می‌شد. این «مجموعه مفاهیم» تغییرات اساسی بسیاری را از لحاظ تفکر و تصمیم‌گیری‌های روزمره در زندگی من ایجاد کرده‌اند.

یکی از مثال‌های مورد علاقه‌ی من در این زمینه، عملکرد عشق و حس تعلق در کنار یکدیگر است. اکنون می‌دانم برای ایجاد حس واقعی تعلق، باید با خود واقعی‌ام زندگی کنم و این تنها در صورتی امکان‌پذیر خواهد بود که بتوانم خودم را دوست داشته باشم. سال‌ها تصور می‌کردم عکس این موضوع صحت دارد: هر کاری را برای جلب رضایت دیگران انجام می‌دهم، احساس می‌کنم از سوی آنها پذیرفته شده‌ام و این باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشم. (تنها تایپ کردن این کلمات و فکر کردن در این باره که چقدر از عمرم را به این روش زندگی کردم، باعث خستگی‌ام می‌شود. جای تعجب نیست اگر این همه مدت احساس خستگی و فرسودگی می‌کردم!)

این تحقیقات از بسیاری لحاظ نه تنها راه‌های جدید را برای فکر کردن درباره‌ی زندگی و عشق به من آموخت، بلکه رابطه‌ی میان تجارب و تصمیمات را به من نشان داد. یکی از عمیق‌ترین تجارب زندگی من زمانی رخ داد که

رابطه‌ی میان سپاس و نشاط را بررسی می‌کردم. همیشه فکر می‌کردم افراد شاد افرادی قدرشناسند. ولی بعد از ساعت‌ها گردآوری ماجراهایی درباره‌ی نشاط و سپاس، سه الگوی قوی پدیدار شد:

- بدون استثنا، همه‌ی کسانی که در طول مصاحبه‌ها خود یا زندگی‌شان را شاد می‌دانستند، بسیار قدرشناس بودند و نشاطشان را مدیون قدردانی و سپاس خود می‌دانستند.
- نشاط و سپاس از نظر همه‌ی آنها حالاتی معنوی و وابسته به اعتقاد به هم‌بستگی انسان‌ها و قدرتی فراتر از آنها بود.
- آنها معتقد بودند بین شادی و نشاط، تفاوتی اساسی وجود دارد: شادی احساسی است که به شرایط بستگی دارد و نشاط با رابطه‌ی معنوی با دنیا و میزان قدردانی و سپاسی که فرد در خود احساس می‌کند، مرتبط است.

سپاس

اولین کلمه‌ای که در این تحقیقات در مورد سپاس به ذهنم خطور کرد، تمرین بود. فکر نمی‌کنم هیچ محقق دیگری جز من تا این حد در این مورد یکه خورده باشد. ولی از آنجا که من همیشه فکر می‌کردم دانستن موضوعی مهم‌تر از عمل کردن به آن و تمرین آن است، این کلمات موجب حیرتم شد و احساس کردم مفهوم آن نوعی فراخوان به عمل است. در واقع به جرأت می‌توانم بگویم این آغاز بیداری معنوی من در سال ۲۰۰۷ بود.

سال‌ها «نگرشی قدرشناسانه» را برای همه تجویز می‌کردم. ولی اکنون می‌دانم نگرش نوعی گرایش یا طرز تفکر است و «داشتن یک نگرش خاص» به معنای رفتار کردن به آن نیست.

مثلاً من به راحتی می‌توانم بگویم که نگرش من نسبت به یوگا نگرشی مثبت است. آرمان‌ها و باورهای رهنمای زندگی‌ام با آرمان‌ها و باورهای یوگا

در یک راستا قرار دارند. برای تفکر آگاهانه، توجه به تنفس و رابطه‌ی بین ذهن و جسم ارزش قائلم. حتی لباس یوگا هم دارم. ولی نگرش مثبت به یوگا و داشتن لباس به معنای عمل کردن به آن نیست. تا به حال که اینجا نشسته‌ام و مشغول نوشتن هستم، تمرین یوگا نکرده‌ام. تصمیم دارم از حالا تا زمانی که شما این کتاب را در دست دارید و می‌خوانید در این زمینه تغییراتی ایجاد کنم، ولی تا به حال این نگرش را عملی نکرده‌ام. پس داشتن هر نگرشی تا زمانی که عملی نشده اهمیت چندانی نخواهد داشت.

ولی تمرین سپاس و قدردانی چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟ اکثر افرادی که با آنها مصاحبه می‌کردم دفترچه‌های شکرگزاری داشتند. هر روز دعا یا مراقبه‌ی شکر می‌کردند. آثاری هنری در این زمینه خلق می‌کردند و حتی روزهایی که بیش از همیشه تحت فشار بودند یا مشغله داشتند این کلمات را با صدای بلند به زبان می‌آوردند: «شکر می‌کنم که ...» زمانی که افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند از شکر و سپاس دم می‌زنند، از افعال بسیاری استفاده می‌کنند.

شکر بدون تمرین و عمل هم بسیار شبیه به ایمان بدون عمل است و در واقع می‌توان گفت که زنده نیست.

نشاط چیست؟

نشاط از نظر من گامی فراتر از شادی است. شادی نوعی حال و هواست که اگر خوش شانس باشید، گاهی می‌توانید در آن زندگی کنید. نشاط نوری است که شما را سرشار از امید و ایمان و عشق می‌سازد.

آدلا راجرز سنت جانز

این تحقیقات به من یاد داد که شادی و نشاط دو مقوله‌ی متفاوتند. بسیاری از افراد هم طی مصاحبه می‌گفتند: «شکرگزار و بانشاط بودن همیشه به معنای شاد بودن نیست». گاهی برای عمیق‌تر شدن در این موضوع از آنها سؤال

می‌کردم: «وقتی بانشاط و شکرگزار هستید ولی خوشحال نیستید، چه حسی دارید؟» همه‌ی پاسخ‌ها مشابه هم بودند: شادی به شرایط بستگی دارد و نشاط به معنویت و شکرگزاری.

همچنین متوجه شدم که شادی و نشاط هیچ‌یک مداوم نیستند. هیچ‌کس دائماً احساس شادی یا نشاط نمی‌کند. شادی به شرایط خارجی زندگی وابسته است و به نظر می‌رسد با فراز و نشیب زندگی افزایش و کاهش می‌یابد. ولی نشاط حالتی قلبی و وابسته به معنویت و شکرگزاری است. ولی تجربه‌ی نشاط واقعی یعنی احساسات عمیق معنویت و لذت به طریقی موجب آسیب‌پذیری می‌شود. بعد از پی بردن به این تفاوت‌ها در طول تحقیقاتم، به جستجوی محققان دیگری پرداختم که درباره‌ی نشاط و شادی تحقیق کرده با نوشته بودند. جالب اینجاست که بهترین توضیح در زمینه‌ی توصیف تحقیقاتم را از سوی افراد مذهبی دریافت کردم.

آن رابرتسون، کشیش متدیست، نویسنده و مدیر اجرایی انجمن مذهبی ماساچوست توضیح داد که چطور مفهوم ریشه‌ی یونانی واژه‌های نشاط و شادی در دنیای امروز از اهمیت بسیاری برخوردار است. به گفته‌ی او واژه‌ی یونانی شادی «makarios» است که برای توصیف رهایی اغنیا از نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های عادی زندگی، یا برای توصیف کسی به کار می‌رفته است که در زمینه‌ی ثروت یا سلامت از بخت و اقبال بلندی برخوردار می‌شد. رابرتسون این را با واژه‌ی یونانی نشاط «chairo» مقایسه کرده است، که یونانیان باستان آن را «اوج بودن» یا «خوشی روح» توصیف می‌کردند. رابرتسون می‌نویسد: «به گفته‌ی یونانیان باستان «chairo» تنها در خدا یافت می‌شود و با خرد و فضیلت همراه است. این فضیلت تازه‌کاران نیست. اوج را تداعی می‌کند. به اعتقاد آنها نقطه‌ی مقابل آن غم نیست، بلکه ترس است.

ما هم به شادی و هم به نشاط نیاز داریم. به اعتقاد من خلق و درک تجارب شادی‌آور در زندگی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. کتاب‌های مورد علاقه‌ی من در این زمینه کتاب «پروژه‌ی شادی» اثر گرچن روبین و تحقیقات بن شاهر و کتاب «شادتر» است. ولی علاوه بر خلق شادی در زندگی، باید

معنویتی را که با نشاط و به خصوص شکرگزاری منتهی می شود در خود پرورش دهیم. برای این کار باید نگاهی دقیق به موانع نشاط و سپاس و حتی تا حدود شادی بیندازیم.

کمبود و ترس از تاریکی

بار اولی که تصمیم گرفتم درباره ی موانعی که بر سر راه نشاط و سپاس قرار دارند بنویسم، در اتاق نشیمن روی کاناپه ای نشسته بودم و لپ تاپم در کنارم و دفترچه ی تحقیقاتم در دستم بود. خسته بودم و به جای نوشتن، یک ساعت بود که به چراغ های چشمک زنی که در ورودی اتاق نشیمن آویزان بود خیره شده بودم. من عاشق این چراغ های کوچک و درخشان هستم و فکر می کنم دنیا را زیباتر می کنند. به همین دلیل تمام سال آنها را در خانه روشن می کنم. در حالی که ماجراهای مختلف را ورق می زدم و به چراغ های چشمک زن نگاه می کردم خودکارم را درآوردم و نوشتم:

چراغ های چشمک زن استعاره ی کاملی از نشاط هستند. نشاط دائمی نیست. در برخی لحظات و اغلب لحظات عادی به سراغمان می آید. گاهی جرقه های نشاط را نمی بینیم. چون سرگرم لحظات غیرعادی هستیم. گاهی هم چنان از تاریکی می ترسیم که جرأت نمی کنیم از وجود نور لذت ببریم.

زندگی بانشاط شبیه نورافکن است و درنهایت تحمل ناپذیر می شود.

به عقیده ی من زندگی بانشاط از لحظاتی از نشاط تشکیل شده که پیوند زیبایی از اعتماد، سپاس، الهام و ایمان میانشان برقرار است.

آن دسته از شما که وب لاگ مرا دنبال می کنید می دانید که نکاتی که در زیر به آنها اشاره شده در مورد من به عنوان نوعی مانترا عمل می کنند: چیزهایی

که به آنها/اعتماد دارم، مواردی که به خاطرشان شکر می‌کنم، مسائلی که الهام‌بخش من هستند و چیزهایی که به آنها ایمان دارم. خواندن اظهار نظرهای دیگران در این باره به نحوی باورنکردنی مؤثر است.

نشاط و سپاس می‌توانند تجاربی بسیار عمیق و حاکی از آسیب‌پذیری باشند. ما مردمی مضطرب هستیم و بسیاری از ما تحمل آسیب‌پذیری را نداریم. ترس و اضطراب ما می‌توانند در قالب احساس کمبود بروز کنند. با خودمان فکر می‌کنیم:

- به خودم اجازه نمی‌دهم این نشاط را حس کنم، چون می‌دانم ناپایدار است.
- شکرگزاری من یعنی دعوت فاجعه به زندگی‌ام.
- ترجیح می‌دهم به جای اینکه زندگی با نشاطی داشته باشم، منتظر اتفاق بعدی بمانم.

ترس از تاریکی

من همیشه مستعد نگرانی و اضطراب بوده‌ام. ولی بعد از بچه‌دار شدن، دیگر کم‌تر احساس نشاط و سپاس می‌کردم و همیشه فکر می‌کردم در موارد بسیاری کمبود دارم. سال‌ها ترس از رخ دادن اتفاقی هولناک برای فرزندانم مانع از احساس نشاط و شکرگزاری در زندگی‌ام می‌شد. هر بار به آرامش و احساس نشاط حاصل از وجود فرزندانم و عشقی که به آنها داشتم نزدیک می‌شدم، اتفاقی هولناک را مجسم می‌کردم و فکر می‌کردم همه چیز را در یک چشم به هم زدن از دست خواهم داد.

ابتدا فکر می‌کردم دیوانه شده‌ام. آیا من تنها کسی در دنیا بودم که چنین احساسی داشتم؟ هنگامی که به کمک روان‌شناسم روی این مسئله کار کردیم، متوجه شدم که «ذهنیت همه چیز آن قدر خوب است که نمی‌تواند واقعی باشد» در من با ترس، احساس کمبود و آسیب‌پذیری همراه بود. بعد از پی بردن به همگانی بودن این موضوع، شهامت را جمع کردم و دریکی از سخنرانی‌های تربیت فرزند با پانصد نفر شرکت‌کننده درباره‌ی تجاربم صحبت

کردم. برای آنها درباره‌ی زمانی صحبت کردم که وقتی دخترم در خواب بود بالای سرش ایستاده بودم و به خاطر وجود او شکر می‌کردم که ناگهان تجسم رخ دادن اتفاق بدی برای او همه‌ی نشاط و حس شکرگزاری را در من از بین برد. آن قدر ساکت بود که می‌توانستید صدای افتادن سوزنی را بشنوید. با خودم فکر کردم، خدای من. من دیوانه شده‌ام و الان همه‌ی آنها با خودشان فکر می‌کنند: «او واقعاً دیوانه است. چطور باید از اینجا خارج شویم؟» بعد ناگهان صدای گریه‌ی زنی را از ردیف عقب شنیدم. نه گریه‌ای که فقط دماغش را بالا بکشد، بلکه هق هق می‌کرد. به دنبال آن کسی فریاد زد: «خدای من! چرا این کار را می‌کنیم؟ این چه معنایی دارد؟» و همه‌ی حاضرین در سالن جان تازه‌ای گرفتند. همان طور که حدس زده بودم، این تنها من نبودم که چنین افکاری داشتم.

اکثر ما این تجربه را داشته‌ایم که در عین خوشی ناگهان حس آسیب‌پذیری بر ما غلبه کرده و نشاطمان به ترس تبدیل شده است. تا زمانی که نتوانیم آسیب‌پذیری را تحمل کنیم و آن را به حس شکرگزاری در خود تبدیل کنیم، عشق عمیقی که در خود احساس می‌کنیم ترس از دست دادن را به دنبال دارد. اگر بخواهیم یافته‌هایم را درباره‌ی ترس و نشاط خلاصه کنم می‌توانم بگویم:

تاریکی نور را از بین نمی‌برد، بلکه آن را تعریف می‌کند. این ترس ما از تاریکی‌هاست که خوشی‌های ما را در سایه‌ها پنهان می‌سازد.

کمبود

این ترس و اضطراب باعث می‌شود احساس کنیم چیزی را که دوست داریم از دست خواهیم داد. می‌ترسیم کسی را که بیش از همه دوست داریم از دست بدهیم و متنفریم از اینکه هیچ تضمینی وجود ندارد. با خودمان فکر می‌کنیم اگر شکر نکنم و خوش نباشم، کم‌تر صدمه می‌بینم. تصور می‌کنیم با فکر کردن به این حس فقدان، آسیب‌پذیری را شکست می‌دهیم و کم‌تر رنج می‌کشیم. در حالی که اشتباه می‌کنیم. یک تضمین وجود دارد: اگر شکرگزار نباشیم و به

خودمان اجازه‌ی شاد بودن ندهیم، دو عامل را که در دوران ناگزیر سختی‌ها باعث پایداری مان می‌شوند از دست خواهیم داد.

منظور من از آنچه در بالا گفتم کمبود امنیت و عدم اطمینان است. ولی کمبود انواع دیگری هم دارد. دوستم لین توییست کتابی فوق‌العاده به نام «روح پول» نوشته و در آن به خیال باطل کمبود پرداخته است. او نوشته است:

اولین موضوعی که من و بسیاری از ما بعد از بیدار شدن به آن فکر می‌کنیم این است: «کم خوابیدم». فکر بعدی این است: «وقت ندارم». این افکار اعم از اینکه درست باشند یا نه، به طور خودکار و قبل از آنکه حتی آنها را بررسی کنیم به ذهنمان خطور می‌کنند. ما بخش عمده‌ای از ساعات و روزهای زندگی مان درباره‌ی آنچه به اندازه‌ی کافی در اختیار نداریم می‌شنویم، شکایت می‌کنیم یا نگران آن هستیم ... به اندازه‌ی کافی ورزش نمی‌کنیم. کارمان کافی نیست. سودمان کافی نیست. قدرتمان کافی نیست. طبیعتمان کافی نیست. آخر هفته‌ها وقت کافی نداریم. و البته هیچ وقت پول کافی نداریم.

به اندازه‌ی کافی لاغر نیستیم، باهوش نیستیم، زیبا یا خوش اندام نیستیم، تحصیلاتمان کافی نیست، به اندازه‌ی کافی موفق نیستیم و البته هرگز به اندازه‌ی کافی ثروتمند نیستیم. پیش از آنکه بلند شویم و در تختمان بنشینیم و پیش از آنکه پای مان زمین را لمس کند، کمبودهای بسیاری داریم، همیشه عقبیم، همیشه بازنده‌ایم و همیشه چیزی کم داریم. و شب که به رخت خواب می‌رویم ذهنمان با فهرست بلندبالایی از چیزهایی که آن روز به دست نیاورده‌ایم، یا کارهایی که انجام نداده‌ایم دست و پنجه نرم می‌کند. تحت فشار این افکار به خواب می‌رویم و با خیال کمبود بیدار می‌شویم ... و تجلی ساده‌ی زندگی‌های شتاب زده و حتی دشوار امروزی، به توجیهی برای نارضایتی از زندگی تبدیل می‌شود.

بعد از خواندن این نوشته‌ها کاملاً متوجه شدم که چرا ما ملتی هستیم که

دائماً به دنبال خوشی‌های بیشتر هستیم: چون شکرگزار نیستیم. لین می‌گوید پرداختن به کمبودها به معنای جستجوی وفور نیست. ما باید ذهنیت کفایت را انتخاب کنیم:

همه‌ی ما می‌توانیم قدمی به عقب برداریم و ذهنیت کمبود را رها کنیم. با رها کردن آن متوجه واقعیت حیرت‌آور کفایت خواهیم شد. منظورم از کفایت، کمیت نیست. کفایت دو قدم فراتر از فقر و یک قدم پائین‌تر از وفور نیست. مقیاس کافی یا بیش از کافی هم نیست. کفایت به هیچ‌وجه مقدار نیست. تجربه است، ذهنیتی است که خودمان ایجاد می‌کنیم، ذهنیت کافی بودن زندگی و کافی بودن همان که هستیم.

کفایت درون همه‌ی ما هست و می‌توانیم آن را احضار کنیم.

کفایت، انتخاب آگاهانه و عامدانه‌ی نحوه‌ی تفکر درباره‌ی محیط زندگی است.

احساس کمبود همچنین تغذیه‌کننده‌ی اشباح تردید است. در تحقیقات قبلی‌ام درباره‌ی احساس خجالت و همچنین در تحقیقاتی جدید در همین زمینه متوجه شدم که چطور بسیاری از ما معتقدیم اگر قرار است چیزی باعث خوشی‌مان در زندگی شود، حتماً باید خارق‌العاده باشد. در کتاب «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» نوشته‌ام: «ما ارزش نقش مردم در جامعه را (و گاهی کل زندگی‌شان را) با میزان شهرتشان می‌سنجیم. به بیان دیگر ارزش با شهرت و ثروت سنجیده می‌شود. زنان و مردان عادی، آرام و سخت‌کوش در فرهنگ ما به سرعت نادیده گرفته می‌شوند. در بسیاری از موارد عادی بودن را معادل کسالت‌بار بودن، یا حتی خطرناک‌تر از آن، معادل بی‌معنی بودن می‌دانیم.

بیشترین آموخته‌های من درباره‌ی ارزش عادی بودن، حاصل مصاحبه‌هایی است که با افرادی انجام داده‌ام که فقدان‌های عظیمی را تجربه کرده‌اند. مانند از دست دادن فرزند، مورد خشونت قرار گرفتن، نسل‌کشی یا ضربه‌های روانی. مقدس‌ترین خاطرات آنها از لحظاتی عادی و روزمره بود. روشن بود که

ارزشمندترین خاطراتشان را مجموعه‌ای از لحظات عادی در زندگی‌شان شکل داده و امیدوار بودند همه بتوانند شکرگزار این لحظات و خوشی حاصل از آنها باشند. نویسنده و رهبر معنوی ماریان ویلیامسون می‌گوید: «خوشی و نشاط زمانی در زندگی ایجاد می‌شود که به خودمان اجازه می‌دهیم خوبی‌ها را درک کنیم».

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: وقتی ترس و احساس کمبود به من هجوم می‌آورند، سعی می‌کنم با پذیرش ترسم نشاط و حس کافی بودن را در خود ایجاد کنم و بعد هم شکرگزار آن باشم. با صدای بلند می‌گویم: «احساس آسیب‌پذیری می‌کنم. ولی مهم نیست. به خاطر... شکرگزارم». انجام این کار ظرفیت خوشی را در من افزایش داده است.

الهام بگیرید: خوشی و نشاط حاصل از لحظات عادی زندگی همیشه الهام‌بخش من بوده‌اند. لحظاتی مانند زمانی که پیاده به دنبال فرزندانم می‌روم و آنها را از مدرسه برمی‌دارم. وقتی روی ترامپولین می‌پریم و وقتی با خانواده غذا می‌خوریم. پذیرش این موضوع که زندگی در واقع از همین لحظات تشکیل شده است، نگرشم را نسبت به کار، خانواده و موفقیت تغییر داده است.

کاری انجام دهید: از طریق کارهایی مانند دعای شکرگزاری هنگام غذا خوردن گرفته، تا برنامه‌های خلاقانه‌ای مانند نگه‌داری نوشته‌هایی درباره‌ی شکر و سپاس در یک تئگ شیشه‌ای، زندگی کردن با تمام وجود را به امری خانوادگی تبدیل کرده‌ایم.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون پنجم

شهود را در خود پرورش دهید و به ایمان خود اعتماد کنید:

نیازی به اطمینان نیست

همه چیز درباره فرایند این تحقیقات مرا در مسیرهایی قرار داده که پیش از این تصورش را هم نمی‌کردم. این به خصوص در مورد موضوعاتی مانند ایمان، شهود و معنویت صدق می‌کند. وقتی برای اولین بار به اهمیت شهود و ایمان در زندگی کردن با تمام وجود پی بردم، کمی متعجب شدم. یک بار دیگر احساس می‌کردم دوستان خوبم، منطق و استدلال مورد حمله قرار گرفته‌اند. به خاطر دارم به استیو گفتم: «حالا نوبت شهود و ایمان رسیده! می‌توانی این را باور کنی؟»

او پاسخ داد: «از تعجبیت در حیرتم. تو همیشه بر اساس شم و اعتقاد کار می‌کنی.»

اظهار نظر او مرا خلع سلاح کرد.

کنارش نشستم و گفتم: «می‌دانم که همیشه بر این اساس کار می‌کنم، ولی فکر نمی‌کنم شهودی باشم. معنی آن را در واژه‌نامه ببین: شهود یعنی دریافت مستقیم حقیقت یا واقعیت، بدون توجه به فرایندهای منطقی.»

استیو خندید و گفت: «پس شاید این تعریف با آموخته‌های تو هماهنگی ندارد. تعریف جدیدی از آن بنویس. اولین بار نیست که چنین کاری می‌کنی». یک سال روی واژه‌های شهود و ایمان تمرکز کردم. مصاحبه کردم و روایاتی را گردآوری کردم تا بتوانم با فکر و قلبم به معنای پرورش حس شهودی و اعتماد کردن به ایمان پی ببرم. یافته‌هایم موجب حیرتم شد.

شهود

شهود از فرایندهای منطقی مجزا نیست. در واقع روان‌شناسان معتقدند شهود فرایند تداعی سریع و ناخودآگاه است، درست شبیه به یک پازل ذهنی. مغز چیزی را مشاهده می‌کند، پرونده‌هایش را مرور می‌کند و آن مشاهده را با خاطرات، شناخت و تجارب موجود همانندسازی می‌کند. زمانی که مجموعه‌ای از همانندها را در کنار هم قرار می‌دهد، از طریق «شم باطنی» آنچه را که دیده‌ایم دریافت می‌کنیم.

گاهی شم یا شهودمان خود واقعیت را به ما نشان می‌دهند و گاهی به سمت یافتن و استدلال در مورد آن راهنمایی‌مان می‌کنند. شهود همان صدای آرام درون است. ولی این صدا تنها به یک پیام محدود نیست. گاهی شهود زمزمه می‌کند: «از غریزه‌ات پیروی کن». و گاهی اوقات فریاد می‌زند: «باید سر از این کار در بیاوری، اطلاعات کافی نداریم!»

در تحقیقاتم به این نتیجه رسیدم که آنچه صدای شهود را در ما خاموش می‌سازد، نیاز به اطمینان است. اکثر ما به دانسته‌های خود اکتفا نمی‌کنیم. آن قدر به دنبال اطمینان یافتن و تضمین هستیم، که به نتایج پردازش‌های مغزی توجه نمی‌کنیم.

مثلاً گاهی به جای اینکه برای غریزه‌ی قوی درونی‌مان ارزش قائل شویم، می‌ترسیم و می‌خواهیم دیگران ما را مطمئن کنند.

• «شما چه فکر می‌کنید؟»

- «فکر می‌کنید باید این کار را بکنم؟»
- «به نظر شما کار درستی است، یا بعداً پشیمان خواهم شد؟»
- «شما اگر به جای من بودید چه می‌کردید؟»

پاسخ متداول این است: «مطمئن نیستم». در حالی که پاسخ واقعی باید این باشد: «سال‌هاست با هم حرف نزده‌ایم. نمی‌دانم چه بگویم».

نظرسنجی از دیگران نشان‌دهنده‌ی عدم اعتماد ما به دانسته‌های مان است. احساس تزلزل و تردید می‌کنیم. به دنبال اطمینان هستیم و کسی را می‌خواهیم که اگر کارها درست پیش نرفت، بتوانیم او را سرزنش کنیم. من در نظرخواهی از دیگران استادم. گاهی اصلاً به تنهایی نمی‌توانم کاری را انجام دهم. وقتی می‌خواهم تصمیم سختی بگیرم و نمی‌توانم با شرم و شهود باطنی‌ام ارتباط برقرار کنم، از همه‌ی اطرافیانم سؤال می‌کنم. نکته‌ی جالب اینجاست که از زمانی که این تحقیقات را آغاز کرده‌ام، نظرخواهی از دیگران به نشانه‌ی هشدار تبدیل شده است. هر وقت این کار را می‌کنم، متوجه می‌شوم در مورد تصمیمی که می‌خواهم بگیرم آسیب‌پذیر هستم.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، اگر یاد بگیریم به شهود خود اعتماد کنیم، این حتی می‌تواند خوب یا بد بودن نیتمان و مقدار اطلاعات مورد نیازمان را برای ما روشن کند. مثال دیگری از این موضوع که چطور نیاز ما به اطمینان یافتن می‌تواند در شهودمان اخلاص ایجاد کند، زمانی است که هشدار شرم باطنی‌مان را برای آهسته کردن روند کار گردآوری اطلاعات بیشتر، یا ارزیابی واقع‌بینانه‌ی انتظاراتمان نادیده می‌گیریم:

- به هر ترتیبی این کار را انجام خواهم داد. دیگر هیچ چیز برایم مهم نیست.
- دیگر از فکر کردن در این باره خسته شده‌ام. خیلی تحت فشار هستم.
- ترجیح می‌دهم حتی یک ثانیه‌ی دیگر صبر نکنم و این کار را انجام دهم.

- بلاتکلیفی را نمی‌توانم تحمل کنم.

یکی از دلایل نسنجیده تصمیم گرفتن می‌تواند این باشد که نمی‌خواهیم با جدیت و سخت‌کوشی درباره‌ی آن فکر کنیم. می‌دانیم که اگر متوجه واقعیت شویم، دیگر به خواسته‌ی خود نمی‌رسیم.

همیشه به خودم می‌گویم: «اگر از حساب و کتاب یا یادداشت کردن می‌ترسی، نباید این کار را بکنی». هر وقت می‌خواهیم تصمیم‌گیری را از سرمان باز کنیم، بهتر است از خود سؤال کنیم آیا دلیل آن این است که می‌ترسیم بیشتر فکر کنیم و تصمیم عقلانی‌تری بگیریم یا نه.

همان‌طور که می‌بینید، شهود همیشه به معنای یافتن پاسخ درونی نیست. گاهی وقتی به درونمان مراجعه می‌کنیم متوجه می‌شویم برای تصمیم‌گیری اطلاعات کافی نداریم و بررسی‌های کافی را انجام نداده‌ایم. مفهومی که با توجه به این تحقیقات برای شهود ساختن این است:

شهود تنها راهی برای شناخت نیست بلکه راهیست برای ایجاد فضای تردید، و از سوی دیگر اعتماد به راه‌های مختلفی مانند استفاده از دانش، غریزه، ایمان و استدلال دستیابی به دانش و بصیرت.

ایمان

یکی از مسائلی که طی این روند متوجه آن شدم این است که ایمان و استدلال خصم ذاتی یکدیگر نیستند. این نیاز طبیعی ما به یافتن اطمینان و «محق بودن» است که این دو را به طریقی نسنجیده در مقابل هم قرار داده است. ما خود را وادار می‌کنیم راهی را برای شناخت دنیا انتخاب کنیم و از آن در مقابل راه‌های دیگر دفاع می‌کنیم.

ایمان و منطق می‌توانند با هم برخورد کنند و تنش‌های ناخوشایندی را به وجود بیاورند. در زندگی با چنین تنش‌هایی درگیر بوده‌ام و فشار آنها را تا مغز استخوانم حس کرده‌ام. ولی این تحقیقات مرا وادار کرد به این موضوع

پی ببرم که بخش عمده‌ای از تضادها و اضطراب‌های ما، به دلیل ترس از ناشناخته‌ها و ترس از اشتباه کردن ایجاد می‌شوند. برای یافتن معنا در دنیایی نامطمئن، هم به ایمان و هم به منطق نیاز داریم.

بارها در مصاحبه‌هایم با افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند، درباره‌ی ایمان و اعتقاد شنیده‌ام. ابتدا تصورم این بود که ایمان به معنای این است که «برای هر چیز دلیلی وجود دارد». من شخصاً با این موضوع مشکل دارم. چون با استفاده از مفاهیم خدا یا ایمان یا معنویت برای توجیه و توضیح درباره‌ی ماجراهای غم‌بار زندگی راحت نیستم. وقتی مردم می‌گویند: «برای هر چیزی دلیلی وجود دارد»، درست مثل این است که بخواهید اطمینان را جایگزین ایمان کنید.

ولی با توجه به مصاحبه‌ها به سرعت دریافتم که ایمان برای این افراد معنای دیگری دارد. مفهومی که بر اساس مصاحبه‌های تحقیقاتی برای ایمان یافتم این بود:

ایمان جایگاهی اسرارآمیز است که در آن شهامت باور نادیده‌ها و توانِ نترسیدن از عدم قطعیت را به دست می‌آوریم.

همچنین دریافتم همیشه این تنها دانشمندان نیستند که با مفاهیمی همچون ایمان و مذهب که نمادی از عدم اطمینان محسوب می‌شوند، دست و پنجه نرم می‌کنند. بسیاری از انواع بنیادگرایی و افراط‌گرایی به دلیل انتخاب اطمینان به جای ایمان شکل می‌گیرند.

ریچارد روهرفقه‌شناس در این زمینه گفته است: «دوستانِ دانشمند من به نتایجی همچون «اصول عدم قطعیت» و سیاه‌چاله‌ها دست یافته‌اند. آنها دلشان می‌خواهد در فرضیات و نظریات خیالی زندگی کنند. ولی بسیاری از افراد مذهبی بر پاسخ‌هایی پافشاری می‌کنند که همیشه درست هستند. خودمان را مؤمن می‌خوانیم و در عین حال عاشق محدودیت، وضوح و دقت هستیم! و عجیب اینجاست که معنای «ایمان» دقیقاً عکس آن است».

ایمان در موضوع زندگی کردن و عشق ورزیدن با تمام وجود از نقشی حیاتی برخوردار است. آن هم در دنیایی که برای پذیرش آسیب‌پذیری و لطمه خوردن، نیاز به اطمینان و تضمین داریم. اگر می‌خواهید با تمام وجود عشق بورزید و زندگی کنید، باید بدون دیدن باور کنید.

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: یکی از بزرگ‌ترین مشکلات من زمانی است که بخواهم از اطمینان پیدا کردن صرف‌نظر کنم. من حتی در مقابل «ندانستن» هم واکنش فیزیکی نشان می‌دهم. آمیزه‌ای از اضطراب، ترس و آسیب‌پذیری. و این زمانی است که باید ساکت و ساکن شوم. با وجود فرزندانم و زندگی پرمشغله‌ای که دارم، این به معنای پنهان شدن در گاراژ یا رانندگی کردن در خیابان‌هاست. به هر شکل باید راهی برای سکون پیدا کنم تا صدای درونم را بشنوم.

الهام بگیرید: فرایند بازیابی معنویت و ایمان در زندگی من روند ساده‌ای نداشت (از زمان بیداری معنوی‌ام در سال ۲۰۰۷). نقل قولی از کتابی اثر آن لاموت قلبم را باز کرد: «نقطه‌ی مقابل ایمان تردید نیست، بلکه اطمینان است». کتاب‌های او در زمینه‌ی ایمان و رحمت به من الهام بخشیدند. همچنین کتاب‌های «زمانی که قلب منتظر می‌شود» اثر سو مانک و «آرامش توأم با عدم قطعیت» اثر پما چودرون هم الهام‌بخش من بودند و مرا نجات دادند. و در انتها، نقل قول مورد علاقه‌ام از کتاب کیمیاگر پائولو کوئیلو: «... شهود یعنی غوطه‌ور شدن ناگهانی روح در جریان عالم هستی. جایی که تاریخ ملت‌ها در هم تنیده شده‌اند و قادریم همه چیز را بدانیم، چون همه چیز در آنجا نوشته شده است».

کاری انجام دهید: وقتی واقعاً احساس ترس یا بی‌اطمینانی می‌کنم، باید چیزی فوراً عطش اطمینان را در من سیراب کند. دعای آرامش در مورد من این کار را

انجام می‌دهد. خدایا، به من آرامشی عطا کن تا بتوانم مسائلی را که نمی‌توانم
تغییر دهم بپذیرم. شهادتی، که بتوانم تغییر ایجاد کنم و خردی برای اینکه
تفاوت این دو را درک کنم. آمین!

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟



شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟



رهنمون ششم

خلاقیت را در خود پرورش دهید

مقایسه نکنید

بعضی از بهترین خاطرات دوران کودکی‌ام در ارتباط با خلاقیت، متعلق به سال‌هایی است که در نیواورلئان، در خانه‌ای زیبا با نمای گچی صورتی چند بلوک آن طرف‌تر دانشگاه تولین زندگی می‌کردیم. به خاطر دارم ساعت‌ها با مادرم و دوستانم جاکلیدی‌هایی به شکل لاک پشت و حلزون درست می‌کردیم و با پولک و نمد، وسایل تزئینی می‌ساختیم.

مادرم و دوستانش را با شلوارهای پاچه‌گشادشان به وضوح به خاطر می‌آورم که از فروشگاه فرنچ کوارتر برمی‌گشتند و به کمک هم غذاهای خوشمزه درست می‌کردند. آن قدر دوست داشتم در آشپزخانه به او کمک کنم، که بعد از ظهر یکی از روزهای یکشنبه او و پدرم به من اجازه دادند به تنهایی آشپزی کنم. به من گفتند می‌توانم با هر موادی که می‌خواهم هر غذایی درست کنم. من هم نان کشمش درست کردم. ولی به جای دارچین به آن چاشنی خرچنگ زدم. بوی آن تا چندین روز از خانه خارج نمی‌شد.

مادرم خیاطی را هم دوست داشت. او برای من و خودش و همچنین عروسک‌هایم لباس‌های زیبایی می‌دوخت. عجیب اینجاست که همه‌ی خاطراتی که به نوعی با خلاقیت در ارتباطند، چنان زنده و ملموس در ذهنم

باقی مانده‌اند که تقریباً می‌توانم احساسشان کنم. بوی شان و همچنین لطف و گرمی‌شان را هم حس می‌کنم.

متأسفانه خاطرات خلاقانه‌ی من در حدود هشت یا نه سالگی‌ام به پایان رسید. در واقع بعد از کلاس پنجم حتی یک خاطره درباره‌ی خلاقیت ندارم. این همان زمانی بود که از خانه‌ی کوچک و زیبای مان در منطقه‌ی گاردن به خانه‌ی بزرگی در حومه‌ی پیچ در پیچ هیوستون نقل مکان کردیم. به نظر می‌رسید همه چیز دستخوش تغییر شده است. در نیواورلئان همه‌ی دیوارهای خانه پوشیده از کارهای هنری مادرم، یا یکی از اقوام، یا ما بچه‌ها بود و پرده‌های همه‌ی پنجره‌ها هم دست‌دوز بود. شاید دلیل وجود آن کاردستی‌ها و پرده‌ها نیاز مالی بود، ولی زیبایی‌شان را هنوز به خاطر دارم.

به خاطر دارم وقتی در هیوستون وارد خانه‌ی یکی از همسایه‌ها شدم، با خودم فکر کردم اتاق‌هاشان شبیه لابی هتل‌های گران قیمت است. خوب به خاطر دارم به خودم گفتم شبیه هتل هووارد جانسون یا هالیدی این است. پرده‌های سنگین، مبل‌های بزرگ و صندلی‌هایی متناسب با آنها و میزهای شیشه‌ای براق و بزرگ. روی بوفه‌ها گیاهان مصنوعی به چشم می‌خورد و روی میزها هم سبدهای گل خشک قرار داشت. و عجیب این بود که اتاق نشیمن همه‌ی آنها به نوعی شبیه به یکدیگر بود.

همه‌ی خانه‌ها شبیه هم بودند، ولی مدرسه ماجرای متفاوت داشت. در نیواورلئان به مدرسه‌ای کاتولیک می‌رفتم، که همه در آنجا شبیه هم لباس می‌پوشیدند، مانند هم دعا می‌کردند و حتی بیشتر کارهاشان هم شبیه یکدیگر بود. ولی در هیوستون به مدرسه‌ای دولتی می‌رفتم، که این بدان معنا بود که از لباس‌های یک شکل خبری نبود. در این مدرسه‌ی جدید، لباس هر چه قشنگ‌تر بود ارزش بیشتری داشت. آن هم نه لباس‌های دست‌دوز، بلکه لباس‌هایی از «مراکز بزرگ خرید».

در نیواورلئان پدرم روزها کار می‌کرد و شب‌ها در لویولا وکالت می‌خواند. زندگی مان در آن شهر همیشه حال و هوایی غیررسمی و مفرح داشت. ولی در هیوستون او هر روز صبح لباس رسمی می‌پوشید و با سایر مردهای همسایه به

شرکت نفت و گاز می‌رفتند. همه چیز تغییر کرده بود و این نقل مکان از بسیار جهات تغییری اساسی برای همه‌ی خانواده‌ی ما محسوب می‌شد. والدینم در مسیر موفقیت و تحصیل افتاده بودند و خلاقیت جای خود را به آمیزه‌ای از هم‌رنگی با جماعت و مقایسه و در واقع چشم و هم‌چشمی داده بود.

مقایسه در مجموع به معنای هم‌رنگی با جماعت و رقابت است. در ابتدا به نظر می‌رسد هم‌رنگی و رقابت باعث خاص بودن می‌شود. در حالی که در واقع این طور نیست. با مقایسه می‌خواهیم بدانیم چه کسی یا چه چیزی در مجموعه‌ای خاص از «چیزهای شبیه به هم» از همه بهتر است. شاید بتوانیم روش تربیتی مان را با روش والدینی که ارزش‌ها و سنت‌هاشان کاملاً با ما متفاوت است، مقایسه کنیم. ولی کاری که باعث فرسایش اعصاب می‌شود، مقایسه کردن زندگی مان با زندگی همسایه یا تیم فوتبال یا مدرسه‌ی فرزندانمان است. ما خانه‌های مان را با عمارت‌های شهر مقایسه نمی‌کنیم. بلکه با خانه‌ی دیوار به دیوارمان مقایسه می‌کنیم. مقایسه کردن، یعنی خواهان بهترین بودن، یا بهترین‌های گروه مان را داشتن.

مقایسه با اطرافیان، ناگزیر به تناقض کوبنده‌ی «هم‌رنگ جماعت شو و بهترین باش!» منتهی می‌شود. این به معنای پذیرش خود، ایجاد حس تعلق در زندگی و اصالت نیست. بلکه به معنای مانند دیگران بودن و در عین حال بهتر بودن است.

به این ترتیب، به سادگی می‌توان مشاهده کرد که وقتی دائماً در حال صرف انرژی عظیمی برای دنباله‌روی از دیگران و رقابت با آنها هستیم، اختصاص دادن زمانی به پرورش امور مهمی مانند خلاقیت، سپاس، نشاط و اصالت چقدر دشوار خواهد بود. اکنون متوجه می‌شوم که چرا دوست عزیزم لورا ویلیامز. همیشه می‌گوید: «مقایسه دزد شادی است». نمی‌توانم به شما بگویم چند بار احساس رضایت عمیقی که از خودم، زندگی‌ام و خانواده‌ام داشتم، در یک چشم به هم زدن ناپدید شده است، چون آگاهانه یا ناخودآگاه خودم را با دیگران مقایسه کرده‌ام. در مورد خودم می‌توانم بگویم که هر چه سنم بالاتر رفته، وقت کم‌تری را صرف خلاقیت کرده‌ام و ارزش کم‌تری برای آن قائل شده‌ام. وقتی مردم

درباره‌ی کارهای هنری و خلاقیت از من سؤال می‌کنند، مانند بسیاری از افراد پاسخ می‌دهم: «من خلاقیت ندارم». این در حالی است که در واقع فکر می‌کنم وقتی کارهای مهم‌تری برای انجام دادن دارم، چه کسی به نقاشی و عکاسی و کاردستی فکر می‌کند؟

در حدود چهل سالگی و زمانی که روی این تحقیقات کار می‌کردم، عدم علاقه‌ام به کارهای خلاقانه، به نوعی حس تحقیر در این زمینه تبدیل شده بود. نمی‌دانم احساساتم درباره‌ی خلاقیت را در کدام مقوله باید قرار دهم. احساسات کلیشه‌ای منفی یا محرک‌های احساس خجالت، یا آمیزه‌ای از هر دو. ولی این احساس در من به جایی رسیده بود که تصور می‌کردم خلاقیت در بهترین حالت، کاری خودخواهانه و لذت‌جویانه و در بدترین حالت، سطحی و توأم با تظاهر است.

البته از لحاظ حرفه‌ای می‌دانم هر چه درباره‌ی موضوعی عمیق‌تر و واکنش‌پذیرتر می‌شویم، باید واکنش‌های مان را آگاهانه‌تر بررسی کنیم. اکنون که با نگرش امروزم به گذشته نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم تأمل درباره‌ی از دست دادن آن بخش از زندگی‌ام، برایم دردناک خواهد بود و باعث سردرگمی‌ام خواهد شد. هرگز فکر نمی‌کردم نگرشی جدید بتواند عقاید ریشه‌دارم درباره‌ی خلاقیت را متزلزل کند. تا زمانی که این تحقیقات را شروع کردم ... اجازه بدهید آنچه را که در دنیای زندگی کردن و عشق ورزیدن با تمام وجود درباره‌ی خلاقیت آموختم خلاصه کنم:

۱. «من خلاقیت ندارم» معنایی ندارد. چیزی به نام فرد خلاق و غیرخلاق وجود ندارد. مسئله فقط این است که برخی از خلاقیتشان استفاده می‌کنند و برخی آن را به‌کار نمی‌گیرند. خلاقیتی که به کار گرفته نمی‌شود از بین نمی‌رود. در ما باقی می‌ماند تا زمانی که ابراز شود، تا سرحد مرگ نادیده گرفته شود، یا خشم و ترس آن را سرکوب کنند.
۲. تنها نقشی که واقعاً در این دنیا ایفا می‌کنیم، از خلاقیتمان سرچشمه می‌گیرد.
۳. برای خلق معنا باید هنر خلق کنیم. آشپزی، نوشتن، نقاشی،

خط خطی کردن، رنگ کردن، کاردستی درست کردن، عکس گرفتن، کلاژ، بافتنی، سرهم کردن یک موتور، مجسمه سازی، رقص، تزئینات، بازیگری، خوانندگی. مسئله نوع هنر نیست. آفریدن یعنی خلق معنا.

یک ماه بعد از آنچه در خلال کارم در مورد خلاقیت آموختم، در یک کلاس نقاشی روی کدو حلوائی ثبت نام کردم. شوخی نمی‌کنم. با مادرم و الن در آن کلاس ثبت نام کردیم و آن روز یکی از بهترین روزهای زندگی ام بود.

اولین بار بعد از سال‌ها خلاقیت را آغاز کردم و از آن پس هم به این کار ادامه دادم. در کلاس‌های عکاسی هم شرکت می‌کردم. شاید کلیشه‌ای به نظر برسد، ولی دنیا دیگر مثل سابق به نظر نمی‌رسد. زیبایی و پتانسیل همه چیز را می‌بینم، از حیاط جلویی گرفته تا فروشگاه‌های خرت و پرت فروشی و مجله‌های قدیمی در همه چیز.

این موضوع، تغییر احساسی بزرگی برای من و خانواده‌ام محسوب می‌شد. فرزندانم عاشق هنرند و همه‌ی ما کارهای هنری را به کمک هم انجام می‌دهیم. من و استیو فیلم‌سازی را دوست داریم. با هم فیلم تهیه می‌کنیم و ماه پیش الن به ما گفت که می‌خواهد در آینده آشپز شود یا طبیعت بیجان نقاشی کند، درست مثل دوستم علی ادواردز که الهام‌بخش هر دوی ما بوده است. چارلی هم دوست دارد نقاشی کند و فروشگاه‌های برای فروش آثارش داشته باشد، که کاری خلاقانه و در عین حال اشتغال‌زا خواهد بود.

همچنین متوجه شدم بخش عمده‌ی کار تحقیقاتی من خلاقانه است. نویسندگی به نام ویلیام پلامر درباره‌ی خلاقیت گفته است: «خلاقیت یعنی مرتبط ساختن مسائلی که در ظاهر به هم ارتباطی ندارند». کار من هم مرتبط کردن مسائل با یکدیگر است. از این رو بخشی از تحولی که در من ایجاد شد، مرهون خلاقیت کاری من بوده است.

کنار گذاشتن مقایسه و چشم و هم‌چشمی کاری نیست که بتوانید آن را در فهرست کارهایی که باید انجام شوند، قرار دهید. انجام این کار برای اکثر ما مستلزم آگاهی مداوم است. منحرف شدن از مسیر برای اینکه ببینیم دیگران

چه می‌کنند و آیا جلوتر یا عقب‌تر از ما هستند یا نه، کار ساده‌ای است. خلاقیت که تجلی اصالت محسوب می‌شود، موجب می‌شود چیزی کاملاً واقعی و غیرقابل مقایسه به دنیا ارائه کنیم و مفاهیمی مانند جلوتر یا عقب‌تر، یا بهترین یا بدترین، بدون مقایسه معنای خود را از دست می‌دهند.

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: اگر به خلاقیت به عنوان امری تجملی یا کاری که تنها در اوقات فراغت انجام می‌دهید نگاه کنید، هرگز نمی‌توانید آن را در زندگی‌تان پرورش دهید. من هر هفته به زحمت وقتی را برای عکاسی، فیلم‌سازی و انجام کارهای هنری به همراه فرزندانم پیدا می‌کنم. وقتی خلاقیت را در اولویت قرار می‌دهم، همه‌ی کارهایم بهتر انجام می‌شوند.

الهام بگیرید: هیچ چیز بیشتر از دوستی با گروه‌های هنرمندان، نویسندگان و عکاسانی که آن‌لین با آنها آشنا می‌شوم و هر سال یک آخر هفته‌ی طولانی را با هم سپری می‌کنیم، الهام‌بخش من نیست. به اعتقاد من یافتن عده‌ای افراد هم‌روحیه که بتوانید باورهای‌تان درباره‌ی خلاقیت را با آنها در میان بگذارید و بخشی از آنها بودن، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کاری انجام دهید: در کلاسی ثبت‌نام کنید. ریسک آسیب‌پذیر، جدید و ناکامل بودن را بپذیرید و در کلاسی شرکت کنید. اگر به انعطاف‌پذیری بیشتری نیاز دارید، کلاس‌های آن‌لین فوق‌العاده‌ای هست. چیزی را امتحان کنید که همیشه از آن ترس داشته‌اید، یا رؤیای آن را در سر می‌پرورانید. هرگز نمی‌دانید الهام خلاقانه‌ی زندگی‌تان را کجا خواهید یافت.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون هفتم

تفریح و استراحت کنید

نه خود را از پا درآوردن نشانه‌ی منزلت اجتماعی،
و نه سخت کار کردن، نشانه‌ی ارزش است

گاهی، زمانی که با شرکت‌کننده‌های تحقیقاتم مصاحبه می‌کردم، با آنها کاملاً احساس بیگانگی می‌کردم. مانند مسافری که سعی می‌کند از سنت‌ها و عادت‌های زندگی مردمی سردر بیاورد، که کاملاً با او متفاوتند. در لحظاتی که برایم آزاردهنده بود سعی می‌کردم درک کنم افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند و عشق می‌ورزند، چه می‌کنند و علت کارهایشان چیست. گاهی مفاهیمی که آنها درباره‌ی آن صحبت می‌کردند، چنان از نظر من بیگانه بودند، که کلمه‌ای برای وصفشان پیدا نمی‌کردم. یکی از آن لحظات این بود. به خاطر دارم به یکی از همکارانم گفتم: «افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند و عشق می‌ورزند، وقت زیادی تلف می‌کنند». او خندید و گفت: «منظورت از وقت تلف کردن چیست؟»

گفتم: «نمی‌دانم. تفریح می‌کنند و ... نمی‌دانم چه اسمی می‌توان روی آن گذاشت. با هم معاشرت می‌کنند و کارهای مفرحی انجام می‌دهند». همکارم شگفت‌زده به نظر می‌رسید. «مثلاً چه نوع کارهایی؟ عادت‌های تفننی؟ کاردستی؟ ورزش؟»

پاسخ دادم: «بله، کارهایی شبیه اینها که نظم و سازمان دهی چندانی ندارند. باید بیشتر در این باره تحقیق کنم».

اکنون که آن گفتگو را به خاطر می‌آورم، با خودم فکر می‌کنم چطور نمی‌توانستم چیزی را که می‌دیدم تشخیص بدهم؟ یعنی آن قدر از این مفهوم دور بودم که آن را درک نمی‌کردم؟

کارهایی که درباره‌ی آن صحبت می‌کردم تفریح و سرگرمی بودند! بخشی لاینفک از موضوع زندگی کردن با تمام وجود بازی و تفریح است!

این موضوع را با نگاه کردن به فرزندانم درک کردم و متوجه شدم کسانی که با تمام وجود زندگی می‌کنند هم، رفتارها و بازیگوشی‌هایی شبیه کودکان دارند. این افراد بازی می‌کنند.

تحقیق درباره‌ی مفهوم بازی از همان ابتدا به موانعی برخورد کرد. به سرعت یاد گرفتم که نباید مفهوم بازی بزرگسالان را در گوگل جستجو کنم، چون با معانی زننده‌ای مواجه خواهم شد.

خوشبختانه بعد از بهبود از فاجعه‌ی این جستجو، با دکتر استوارت براون آشنا شدم. دکتر براون روان‌پزشک، محقق بالینی و بنیان‌گذار مؤسسه‌ی ملی بازی است. او همچنین کتابی فوق‌العاده با این عنوان نوشته است: بازی و نحوه‌ی شکل دادن آن به مغز، تقویت قوه‌ی تخیل و سرزندگی روح.

براون با توجه به تحقیقاتش و همچنین آخرین پیشرفت‌هایی که در زمینه‌های بیولوژی، روان‌شناسی و عصب‌شناسی انجام گرفته توضیح داده است که بازی چطور می‌تواند مغز را شکل دهد، حس همدلی را تقویت کند، در روابط اجتماعی پیچیده به ما کمک کند و اینکه چطور در قلب خلاقیت و نوآوری قرار دارد.

اگر فکر می‌کنید چرا در این بخش بازی و تفریح و استراحت در کنار هم قرار گرفته‌اند، به این دلیل است که بعد از مطالعه‌ی تحقیقاتی درباره‌ی بازی، متوجه شدم بازی هم به اندازه‌ی استراحت در سلامت و عملکرد ما مؤثر است. اگر شما هم مانند من فکر کنید حتماً می‌خواهید بدانید «بازی دقیقاً یعنی چه؟». براون هفت خصوصیت بازی را توصیف کرده است که اولین آنها این

است که بازی اساساً بی‌هدف است. در واقع این بدان معناست که شما فقط به خاطر بازی کردن بازی می‌کنید. بازی می‌کنیم چون مفرح است و این کار را دوست داریم.

همین‌جا بود که کار من به عنوان محققِ موضوعِ خجالت آغاز شد. در فرهنگ‌های امروزی که ارزش فردی با ارزش اجتماعی ما گره خورده است و میزان ارزشمند بودن خود را بر اساس بهره‌وری ارزیابی می‌کنیم، به ندرت وقتی را برای فعالیت‌های بی‌هدف صرف می‌کنیم. این کار در واقع برای بسیاری از ما به معنای حمله‌ی قریب‌الوقوع اضطراب است.

همیشه آن قدر کار داریم و وقت‌مان آن قدر کم است که انجام هر کار غیرضروری موجب ایجاد فشارهای روانی می‌شود. خودمان را متقاعد می‌کنیم که بازی کردن یعنی تلف کردن وقت ارزشمندمان. حتی خود را متقاعد می‌کنیم که خوابیدن هم استفاده‌ی زیان‌باری از زمان محسوب می‌شود.

باید کارهای مان را انجام دهیم! چه رئیس شرکتی مولتی میلیون دلاری باشیم، چه خانواده‌ای را اداره کنیم، چه هنرمند باشیم و چه در حال به پایان رساندن دوران دانشگاه باشیم، باید همیشه زحمت بکشیم و کار کنیم! وقتی برای بازی نداریم!

ولی از نظر براون بازی امری انتخابی نیست. او نوشته است: «نقطه‌ی مقابل بازی کار نیست، بلکه افسردگی است» و توضیح داده است: «ارزش قائل شدن برای نیاز برنامه‌ریزی شده‌ی بیولوژیکی ما به بازی، می‌تواند کار را تغییر دهد. می‌تواند در کارمان تازگی و هیجان ایجاد کند. بازی کردن کمک می‌کند با مشکلات بهتر مقابله کنیم. باعث ایجاد حس گستردگی می‌شود، مهارت در کارهای دستی را افزایش می‌دهد و بخشی حیاتی از فرایند خلاقیت محسوب می‌شود. مهم‌تر از همه اینکه بازی واقعی که از نیازها و خواسته‌های درونی ما سرچشمه می‌گیرد، تنها راه رسیدن به نشاط و رضایت در کار است. کار در بلندمدت بدون بازی کردن موفقیت‌آمیز نخواهد بود».

نکته‌ی جالب توجه، شباهت میان نیاز بیولوژیکی به بازی و نیاز بدن به استراحت است. موضوعی که یکی از مضامین اصلی زندگی کردن با تمام وجود

محسوب می‌شود. زندگی کردن و عشق ورزیدن با تمام وجود، مستلزم ارزش قائل شدن برای نیاز جسم به احیا شدن است. وقتی برای اولین بار درباره‌ی معنی کلمات استراحت، خواب و کم‌خوابی جستجو کردم، نمی‌توانستم عواقب ناشی از خوب/استراحت نکردن را باور کنم.

به گفته‌ی مراکز کنترل بیماری‌ها، خواب ناکافی علت بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، چاقی مفرط و افسردگی است. همچنین می‌دانیم که رانندگی در حال چرت زدن به اندازه‌ی رانندگی در حالت مستی می‌تواند خطرناک باشد و به همان اندازه قابل پیشگیری است. با این حال برخی از ما هنوز تصور می‌کنیم که خستگی مفرط نماد سخت‌کوشی و خوابیدن نوعی تجمل است. و نتیجه این است که همیشه خسته‌ایم، بسیار خسته. اشباح تردیدی که به ما می‌گویند وقت برای بازی کردن و تفریح نداریم، همان اشباحی هستند که در گوشمان زمزمه می‌کنند:

- یک ساعت دیگر هم کار کن! کمبود خوابت را آخر هفته جبران می‌کنی.
- چرت زدن کار آدم‌های تنبل و از زیر کار دررو است.
- ادامه بده. تو می‌توانی.

ولی واقعیت این است که نمی‌توانیم. ما نسلی خسته و تحت فشار هستیم که فرزندانمان را هم با برنامه‌ریزی‌هایی افراطی بار می‌آوریم. و تنها از وقت فراغتمان برای جستجوی نشاط و معنا در زندگی مان استفاده می‌کنیم. تصورمان این است که موفقیت و تحصیل شادی و معنا را در زندگی مان به ارمغان می‌آورند. ولی این دقیقاً همان چیزی است که موجب خستگی افراطی می‌شود و باعث می‌شود از کند کردن روند زندگی مان هراس داشته باشیم. اگر می‌خواهیم با تمام وجود زندگی کنیم، باید آگاهانه درباره‌ی نقش خواب و بازی در زندگی مان فکر کنیم و خستگی مفرط و از پا درآمدن را به عنوان نماد بهره‌وری و ارزشمندی تلقی نکنیم.

انتخاب بازی و خواب کافی در زندگی، می‌تواند عملی ضدفرهنگی محسوب

شود. من و استیو هم زمانی که تصمیم گرفتیم دیگر به خستگی و بهره‌وری به عنوان نشان افتخار نگاه نکنیم، کاملاً به این کار معتقد بودیم. ولی عملی کردن روش زندگی کردن با تمام وجود، برای من و خانواده‌ام پرتلاش و زحمت بوده است. من و استیو در سال ۲۰۰۸ فهرستی از مسائلی را که واقعاً در بهبود زندگی مان مؤثر بودند، تهیه کردیم. در واقع به این سؤال پاسخ دادیم که چه مواقعی همه چیز در زندگی روبه‌راه به نظر می‌رسد. پاسخمان شامل موارد زیر بود: خواب کافی، ورزش، غذای سالم، آشپزی، استراحت، تفریح در روزهای آخر هفته، رفتن به کلیسا، در کنار فرزندانمان بودن، کنترل مسائل مالی، کارمنا‌داری که باعث از پافتادگی نشود، زمانی برای کارهای غیرضروری، زمانی برای بودن با اعضای خانواده و دوستان نزدیک و زمانی برای معاشرت. این موارد اجزای اصلی نشاط و معنا در زندگی مان بوده و هستند.

سپس به فهرستی رؤیایی که چند سال قبل آن را تهیه کرده بودیم (و همچنان به آن اضافه می‌کردیم) نگاهی انداختیم. همه چیز در این فهرست با موفقیت و به دست آوردن در ارتباط بود. خانه‌ای با اتاق‌های بیشتر، سفری به جایی خاص، اهداف مربوط به درآمدهای شخصی، تلاش‌های حرفه‌ای و از این قبیل. همه‌ی موارد این فهرست شامل بیشتر پول درآوردن و بیشتر پول خرج کردن بود.

وقتی فهرست رؤیایی مان را با فهرست «نشاط و معنا» مقایسه کردیم، متوجه شدیم با رها کردن فهرست موفقیت‌ها و به دست آوردن‌ها، در واقع از زندگی رؤیایی مان برخوردار خواهیم بود، نه با تلاشی که برای به دست آوردن آن در آینده انجام می‌دهیم، بلکه در زمان حال. اهداف این فهرست به غنی‌تر شدن زندگی مان کمک نمی‌کردند.

عملی کردن فهرست «نشاط و معنا» هم کار ساده‌ای نبود. برخی روزها کاملاً عقلانی به نظر می‌رسید و گاهی واقعاً باور می‌کردم که چقدر خوب بود اگر اتاق مهمانخانه بزرگ‌تر بود، یا آشپزخانه‌ی بهتری داشتیم، یا چقدر خوب بود اگر می‌توانستم در فلان مناسبت سخنرانی کنم، یا در فلان مجله‌ی مشهور مقاله بنویسم.

حتی الان هم باید تغییراتی در زندگی اش ایجاد می کرد. سال گذشته به او گفتیم که باید فعالیت های فوق برنامه اش را محدود کند و بین ورزش های مختلف و پیشاهنگی دختران و فعالیت های بعد از مدرسه یکی را انتخاب کند. ابتدا کمی مقاومت کرد و گفت که همین الان هم از سایر هم کلاسی هایش کم تر فعالیت می کند. حق با او بود. دوستانی داشت که در هر ترم در دو یا سه ورزش شرکت می کردند و هم به کلاس های موسیقی، زبان و نقاشی می رفتند. این کودکان ساعت شش صبح بیدار می شدند و ده شب می خوابیدند.

برایش توضیح دادیم که این «محدودیت»، بخشی از برنامه ی کلی خانواده بود. من هم تصمیم گرفته بودم نیمه وقت به دانشگاه بروم و پدرش هم قرار بود هفته ای چهار روز کار کند. طوری به ما نگاه کرد که انگار قرار بود خبر بدی بشنود. پرسید: «مشکلی ایجاد شده؟»

برایش توضیح دادیم که به وقت فراغت بیشتری نیاز داریم. زمان بیشتری برای معاشرت و استراحت. بعد از آنکه قسم خوردیم بیمار نیستیم، هیجان زده سؤال کرد: «آیا تلویزیون هم بیشتر خواهیم دید؟»

گفتم: «نه. فقط وقت بیشتری به بازی های خانوادگی اختصاص خواهیم داد. من و پدرت کارمان را دوست داریم. فقط گاهی خیلی خسته می شویم. من مرتب سفر می کنم و در موعد مقرر باید کارم را تحویل بدهم، پدرت هم دائم باید در دسترس باشد. تو هم در مدرسه سخت کار و تلاش می کنی. از این به بعد می خواهیم وقت استراحت و تفریح بیشتری داشته باشیم».

تجربه ای فوق العاده به نظر می رسید. ولی برای من به عنوان یک مادر کمی هم ترسناک بود. اگر اشتباه فکر کرده باشم چه خواهد شد؟ اگر پرمشغله و از پافشاری بودن واقعاً باعث ایجاد ارزش می شد چه؟ اگر حالا که به کلاس ویولون نمی رود و به زبان ماندارین و فرانسه صحبت نمی کند و درشش کلاس ورزشی شرکت نمی کند، تصمیم بگیرد به کالج هم نرود، چه خواهد شد؟

اگر به شما بگویم که زندگی عادی، آرام و شادی داریم چه می گویید؟ آیا این از نظر شما اهمیت دارد؟

تا جایی که به ما مربوط می شود، پاسخ این سؤال مثبت خواهد بود. اگر

آنچه برای ما مهم است برای شما هم مهم باشد پس بازی و استراحت مهم است. ولی اگر شما هم مانند بسیاری دیگر فکر می‌کنید، صحبت می‌کنید و برای مسائلی که آنها ارزش قائلند ارزش قائل هستید، پس خستگی مفرط را انتخاب کنید تا هر چه بیشتر احساس ارزشمند بودن کنید. انتخاب امروز من بازی و استراحت بیشتر است.

راهی برای فرار از فشار

تفکر آگاهانه: یکی از بهترین کارهایی که برای خانواده انجام داده‌ایم، تهیه‌ی فهرست «اجزای تشکیل‌دهنده‌ی نشاط و معنا» بوده است. به شما هم توصیه می‌کنم فهرستی از شرایط خاصی که باعث می‌شود در زندگی احساس شادی و خوشی بیشتری کنید، تهیه کنید. بعد این فهرست را با فهرست کارهای ضروری و فهرست موفقیت‌هایی که باید به آنها دست پیدا کنید مقایسه کنید. احتمالاً از این مقایسه متعجب خواهید شد.

الهام بگیرید: کارهای استوارت براون درباره‌ی بازی و کتاب «ذهنی کاملاً جدید» اثر دانیل پینک همیشه الهام‌بخش من بوده‌اند. اگر می‌خواهید درباره‌ی اهمیت بازی و استراحت بیشتر بدانید، این کتاب‌ها را مطالعه کنید.

کاری انجام دهید: همین امروز بگویید نه. سیستم را به هم بریزید. موردی را از فهرست کارهای ضروری‌تان حذف کنید و به جای آن «چرت زدن» را اضافه کنید.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون هشتم

آرامش و سکون را در زندگی تان پرورش دهید

زندگی را بر پایه‌ی اضطراب و نگرانی قرار ندهید

همان طور که گفتم، در ابتدای این تحقیقات دائماً به دکتر روان شناسم مراجعه می‌کردم. می‌دانستم زندگی‌ام از تعادل خارج شده و دلم می‌خواست بیشتر بر اساس آنچه از تحقیقاتم می‌آموختم زندگی کنم. همچنین می‌خواستم بدانم چرا هر وقت واقعاً دچار اضطراب و فشار روانی می‌شوم، گیج و منگ می‌شوم. واقعاً در سرم نوعی سبکی احساس می‌کردم و اتاق دور سرم می‌چرخید. چند بار هم به زمین افتادم.

این سرگیجه مسئله‌ی جدیدی بود. ولی اضطراب را پیش از این هم حس کرده بودم. پیش از آنکه تحقیقاتم را درباره‌ی کسانی که با تمام وجود زندگی می‌کنند شروع کنم، همیشه از عهده‌ی مدیریت اولویت‌های مهم زندگی، تقاضاهای خانواده و فشار بی‌وقفه‌ی زندگی دانشگاهی برمی‌آمدم. اضطراب از بسیاری جهات به جزئی دائمی از زندگی‌ام تبدیل شده بود.

ولی به مرور که در مورد زندگی کردن با تمام وجود آگاهی بیشتری پیدا کردم، درست مثل این بود که جسمم می‌گفت: «می‌خواهم نادیده گرفتن این اضطراب را برایت مشکل کنم، تا از این طریق وادار شوی روش زندگی‌ات را عوض

کنی». هر وقت بیش از حد دچار اضطراب می‌شدم، عملاً باید می‌نشستم. چون در غیر این صورت احتمال افتادنم وجود داشت.

به خاطر دارم به دایانا روان‌شناسم گفتم: «دیگر به این شکل نمی‌توانم ادامه بدهم. واقعاً نمی‌توانم».

او پاسخ داد: «می‌دانم. می‌توانم این را در تو ببینم. فکر می‌کنی چه کاری باید بکنی؟»

چند ثانیه فکر کردم و گفتم: «باید راهی پیدا کنم تا هر وقت بیش از حد مضطرب می‌شوم، بتوانم روی پاهایم بایستم».

او همچنان مثل هر روان‌شناس دیگری سرش را تکان داد و منتظر ماند و منتظر ماند.

سرانجام جرقه‌ای ذهنم را روشن کرد. فهمیدم من دیگر نمی‌توانم به این طریق ادامه بدهم. نمی‌توانم این اضطراب را تحمل کنم. چیزی که لازم دارم این نیست که راهی برای مدارا با آن پیدا کنم. بلکه راهی است که اضطراب کم‌تری داشته باشم.

آن سکوت می‌تواند مؤثر واقع شود. آزاردهنده و در عین حال مؤثر است. از تحقیقاتم برای ساختن فرمول کاهش اضطراب استفاده کردم. افرادی که با آنها مصاحبه می‌کردم نه فارغ از اضطراب و نه حتی از آن بیزار بودند. آنها از اضطرابشان آگاهی داشتند. آنها می‌دانستند اضطراب در زندگی هست، ولی نباید آن را به روش زندگی تبدیل کرد. این افراد تمرین سکون و آرامش می‌کردند و این تمرین به یکی از هنجارهای زندگی‌شان تبدیل شده بود. شاید آرامش و سکون شبیه هم به نظر برسند. ولی در واقع متفاوتند و ما به هر دو نیاز داریم.

آرامش

آرامش از نظر من یعنی آگاهی و از دور شاهد مسائل بودن و در عین حال مدیریت واکنش‌پذیری/احساسی. افراد آرام کسانی هستند که در شرایط پیچیده‌ی زندگی

همه چیز را در دورنما قرار می‌دهند و در اوج خشم و ترس، احساساتشان را بدون واکنش‌های افراطی حس می‌کنند.

زمانی که الن را باردار بودم، کتابچه‌ای به نام «عشق فرزند: تربیت سنتی و آرام» اثر ماد برایت را هدیه گرفتم. مادر، مادر بزرگ و مادر مادر بزرگ برایت در هلند قابله بودند و این کتاب حاصل آموخته‌های آنها بود. هنوز خودم را به خاطر دارم که در حالی که نشسته بودم و یک دستم روی شکمم بود که بسیار بزرگ شده بود، با دست دیگر کتاب را گرفته بودم و می‌خواندم. با خودم فکر می‌کردم، این هدف من است. می‌خواهم مادری آرام باشم و فرزندم را به روشی آرام تربیت کنم.

و جالب اینکه من مادری آرام هستم. نه به این دلیل که طبیعتاً چنین خصوصیتی دارم، بلکه به علت تمرین. آن هم تمرین بسیار. الگوی خوبی هم در این زمینه دارم که استیو است. با نگاه کردن به او متوجه شده‌ام چطور باید مسائل را در دورنما قرار داد و شرایط پیچیده را آرام کرد.

سعی می‌کنم سریع واکنش نشان ندهم و فکر کنم که آیا همه‌ی اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری یا واکنش نشان دادن را دارم یا نه؟ همچنین سعی می‌کنم آگاهانه تأثیر آرامش را بر فرد یا شرایط مضطرب به خاطر داشته باشم. واکنش توأم با ترس و اضطراب، تنها باعث افزایش ترس و اضطراب خواهد شد. همان طور که روان‌شناس و نویسنده‌ای به نام هریت لرنر هم گفته است: «اضطراب به شدت واگیردار است، ولی این در مورد آرامش هم صدق می‌کند». سؤال این است که آیا می‌خواهیم اضطرابمان را به دیگران هم منتقل کنیم، یا با آرامشمان شفا بخش خود و دیگران باشیم؟

اگر آرامش را انتخاب می‌کنید، باید آن را با تمرین در خود پرورش دهید. مسائل پیش پا افتاده را نادیده نگیرید. مثلاً می‌توانیم قبل از پاسخ دادن تا ده بشماریم یا به خودمان بگوییم: «مطمئن نیستم. باید در این باره بیشتر فکر کنم». راه مؤثر دیگر این است که احساساتی را که باعث تحریک واکنش‌پذیری‌تان می‌شوند شناسایی کنید و سپس واکنش‌های آگاهانه را تمرین کنید. چند سال پیش در خدمات تبلیغاتی تأثیرگذاری، زن و شوهری را نشان

می دادند که سر یکدیگر فریاد می زدند و در را به روی هم می کوبیدند. آنها فریاد می زدند: «از تو متنفرم!» و «سرت به کار خودت باشد!» و «دیگر حرفی با تو ندارم». وقتی این فیلم را نگاه می کردید متوجه نمی شدید چرا آنها این حرف ها را به هم می زدند، یا در را به روی هم می کوبیدند و دوباره شروع می کردند. بعد از حدود بیست ثانیه فریاد زدن و کوبیدن در، دست یکدیگر را می گرفتند و از صحنه خارج می شدند. یکی از آنها به دیگری می گفت: «فکر می کنم آماده ایم». سپس آگهی با یک اعلامیه قطع می شد: «درباره ی مواد مخدر با فرزندانان صحبت کنید و ساده نیست، ولی زندگی شان را نجات می دهید».

این آگهی تبلیغاتی درباره ی تمرین آرامش بود. ناخودآگاه واکنش صحیح نشان دادن در مقابل موقعیت هایی که باعث ایجاد اضطراب می شوند یا از لحاظ احساسی بی ثباتند، تنها در صورتی امکان پذیر است که والدین برای ما الگوی آرامش باشند و این خصوصیت را در حین رشد تمرین کرده باشیم.

از نظر من بهترین نقطه ی آغاز تمرین، تنفس است. کشیدن یک نفس عمیق قبل از واکنش نشان دادن، روند واکنش نشان دادن را آهسته تر می سازد و فوراً باعث انتشار آرامش می شود. گاهی با خودم فکر می کنم واقعاً دلم می خواهد همین جا منفجر شوم! ولی آیا اطلاعات کافی را برای منفجر شدن دارم یا نه؟ آیا منفجر شدن کمکی به من خواهد کرد؟ و پاسخ همیشه منفی است.

سکون

مفهوم سکون از پیچیدگی کمتری نسبت به مفهوم آرامش برخوردار است. ولی حداقل برای من، عملی کردن آن دشوارتر است.

کاش می توانستم به شما بگویم که چقدر در مقابل حتی شنیدن اینکه سکون بخشی اصلی از موضوع زندگی کردن با تمام وجود را تشکیل می دهد، مقاومت می کردم. زنان و مردانی که با آنها مصاحبه می کردم، همه از نیازشان به ایجاد سکون جسمی به عنوان راهی برای کاهش اضطراب و نگرانی صحبت می کردند و روش های آنها برای این کار، از مراقبه و دعا تا تعمق در سکوت و سپری کردن زمانی در تنهایی را در بر می گرفت.

بدون شک مقاومت من در مقابل این عقیده، ناشی از این واقعیت بود که تنها فکر کردن به مراقبه کافی بود تا دچار اضطراب شوم. وقتی تلاش می‌کنم مراقبه کنم، احساس می‌کنم خودم را فریب می‌دهم. تمام مدت درباره‌ی این موضوع فکر می‌کنم که چطور باید جلوی فکر کردنم را بگیرم. درباره‌ی چیزی فکر نمی‌کنم. به هیچ چیز فکر نمی‌کنم. شیر، پوشک بچه، مایع لباس شوی ... بس است! باشد. فکر نمی‌کنم. به هیچ چیز فکر نمی‌کنم. مامان، هنوز تمام نشده؟

نمی‌خواهم این را بپذیرم، ولی واقعیت این است که تلاش برای ساکن ماندن، همیشه باعث ایجاد اضطراب در من شده است. به عقیده‌ی من سکون را به تعریفی در حد چهارزانو روی زمین نشستن و تمرکز بر آن هیچ گریز یا محدود کرده‌اند. هرچه ماجراهای بیشتری را در این باره گردآوری و تحلیل کردم، بیشتر متوجه شدم که طرز فکر اولیه‌ی من در این باره اشتباه بوده است. مفهوم سکون با توجه به یافته‌های من این است:

سکون به معنای تمرکز بر هیچ نیست. بلکه به معنای خلق فضایی برای بی‌فکری است. فضایی خالی از بی‌نظمی‌های احساسی را به روی خود باز کنید و به خودتان اجازه دهید در آن فضا احساس کنید، فکر کنید، رؤیا ببینید و سؤال کنید.

با رها کردن فرضیه‌هایی که در مورد سکون دارید و یافتن راهی برای ایجاد فضایی خالی در ذهنتان، بهتر می‌توانید با مانع بعدی ایجاد سکون مقابله کنید: ترس. ترسی که می‌تواند بسیار بسیار بزرگ باشد.

اگر برای ایجاد فضایی خالی از بی‌نظمی‌های احساسی وقت صرف نکنیم، واقعیت زندگی ما را از پا درخواهد آورد. خودمان را متقاعد می‌کنیم که اگر همچنان به زندگی پرمشغله‌ی خود ادامه دهیم، واقعیت را شکست خواهیم داد. به همین دلیل واقعیت خستگی‌ها و اضطراب‌ها و ترس‌ها و سردرگمی‌ها و نگرانی‌های زندگی را نادیده می‌گیریم. و نکته‌ی متناقض این است که چیزی

که ما را از پا درمی آورد تلاش برای نادیده گرفتن همین احساس از پافشاری است. این خصوصیت تشدیدشونده‌ی اضطراب است. اضطراب از خودش تغذیه می‌کند. همیشه گفته‌ام برای برگزار کردن جلسات دوازده قدم برای افراد معتاد به کار و فعالیت، باید یک استادیوم اجاره کنند.

گذشته از ترس، مانع دیگری که سر راه سکون و آرامش قرار می‌گیرد، نحوه‌ی تفکر همیشگی ما درباره‌ی عملی کردن آنها در زندگی است. از دوران کودکی پیام‌های گیج‌کننده‌ای درباره‌ی ارزش سکون و آرامش دریافت می‌کنیم. والدین و معلمان به جای اینکه الگوی آرامش کودک باشند، فریاد می‌کشند: «آرام باش!» و «آرام بگیر!». به این ترتیب آرامش به جای تبدیل شدن به خصوصیتی که باید با تمرین آن را در خود ایجاد کنیم، به اضطرابی فزاینده تبدیل می‌شود و فکر سکون به حرکت وادارمان می‌کند.

در دنیای پیچیده و مضطرب امروز، برای اینکه کار کم‌تری انجام دهیم و کم‌تر داشته باشیم، به تلاش بیشتری نیاز داریم. آغاز ایجاد آرامش و سکون در زندگی می‌تواند دشوار باشد، به خصوص وقتی که متوجه می‌شویم زندگی مان چقدر با اضطراب و فشار تنیده شده است. ولی با تمرین بیشتر، اضطراب کنترل خود را روی زندگی مان از دست می‌دهد و کارهایی را که انجام می‌دهیم، مقصودمان در زندگی و معنای واقعی زندگی را با وضوح بیشتری مشاهده می‌کنیم.

راهی برای فرار از فشار

تفکر آگاهانه: سم‌زدایی اضطراب از زندگی من شامل ایجاد آرامش و سکون بیشتر بود. ولی ورزش بیشتر و کافئین کم‌تر را هم در بر می‌گرفت. افراد بسیاری را می‌شناسم که شب‌ها برای خوابیدن از دارو کمک می‌گیرند و تمام روز را برای بیدار ماندن قهوه می‌نوشند. آرامش و سکون مرهم بی‌خوابی و کمبود انرژی هستند. افزایش آرامش و سکون بیشتر در زندگی، پیاده‌روی و شنا در کنار آن و همچنین کاهش مصرف قهوه در زندگی من معجزه کرده است.

الهام بگیرید: نکته‌ای که از کتاب «هنر ارتباط» اثر هریت لرنر آموختم، همچنان الهام بخش من است و در زندگی‌ام تحول ایجاد کرده است. دکتر لرنر در کتاب خود می‌گوید: همه‌ی ما برای مقابله با اضطراب از الگوهای دائمی استفاده می‌کنیم. برخی از ما با/فراط در کار و فعالیت با اضطراب مقابله می‌کنیم و برخی دیگر با تفریط در آن. کسانی که در کار و فعالیت افراط می‌کنند، به جای اینکه نگاهی به درونشان بیندازند، بیشتر توصیه می‌کنند، دیگران را نجات می‌دهند، زندگی دیگران را کنترل می‌کنند، جزئیات را اداره می‌کنند و در کارهای دیگران دخالت می‌کنند. ولی کسانی که با تفریط در کار و فعالیت با اضطرابشان مقابله می‌کنند، در شرایطی که تحت فشار قرار می‌گیرند از توانایی‌های کم‌تری برخوردارند. آنها از دیگران می‌خواهند زندگی‌شان را کنترل کنند و اغلب به مرکز نگرانی و توجه خانواده تبدیل می‌شوند و همه درباره‌ی آنها صحبت می‌کنند. برچسب آنها هم اغلب شامل این موارد است: «بی‌مسئولیت»، «کودک در دسرساز» یا «ضعیف و شکننده». به گفته‌ی دکتر لرنر برای اینکه بتوانیم در خود تغییر ایجاد کنیم، باید این را درک کنیم که این رفتارها الگوهای واکنش ما در مقابل اضطرابند، نه خودِ واقعی ما. افراط‌کاران، مانند من باید نقاط آسیب‌پذیر خود را در مقابل اضطراب بشناسند و تفریط‌کاران، باید نقاط قوت و توانایی‌های خود را تقویت کنند.

کاری انجام دهید: انواع روش‌های آرامش و سکون را تجربه کنید. روش‌های مؤثر در مورد هریک از ما متفاوتند. من آرامش و نظم احساسی را بیش از همه با تنها قدم زدن، در خود احساس می‌کنم. در این روش در واقع ساکن نیستم، ولی فضای خالی لازم در ذهنم ایجاد می‌شود.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون نهم کارهای معنی دار

**به خودتان تردید نداشته باشید و فراموش کنید
قرار بوده چه کسی باشید**

در فصل مربوط به خلاقیت گفتم که بخش قابل توجهی از کار من در برگیرنده‌ی ارتباطات است. در واقع محور کار من یافتن و تشخیص ارتباطات نامحسوس و اغلب ناگفته‌ی بین نحوه‌ی تفکر، احساس و عمل ماست. گاهی تشخیص این ارتباط ساده است و به سادگی می‌توان به هدف زد. گاهی هم این ارتباطات گریزپا هستند و تلاش برای در کنار هم قرار دادن مسائل، با آشفتگی و گرفتاری مواجه می‌شود. این رهنمون با یکی از آن تجارب گرفتارکننده و آشفته آغاز می‌شود، ولی به مرور زمان موفق شدم ارتباطاتی سازنده‌تر را در این زمینه ردیابی کنم.

از همان اوایل تحقیقاتم متوجه شدم بسیاری از افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند، از چیزی به نام کارهای معنی‌دار صحبت می‌کنند. برخی دیگر آن را رسالت می‌نامند و برخی دیگر تنها به توصیف احساس رضایت عمیق و هدف‌مندی اکتفا می‌کنند. همه چیز روشن به نظر می‌رسید. جز این فهرست مزاحم کلمات که هم مهم بود و هم به نحوی با کارهای معنی‌دار ارتباط داشت:

- استعداد و توانایی
- معنویت
- امرار معاش
- تعهد
- قرار بوده است که ...
- تردید نسبت به خود

آن را مزاحم می‌نامم چون مدت‌ها طول کشید تا به نحوه‌ی عملکردشان در کنار هم پی ببرم. بخش خسته‌ی وجودم می‌خواست کلمات «اضافی» را فراموش کند. درست مثل استیو که وقتی قطعات «آی‌کیا» را کنار هم قرار می‌دهد و کارش تمام می‌شود، دوازده پیچ اضافی باقی می‌ماند. من هم دلم می‌خواست عقب بایستم، سرم را تکان بدهم و بگویم: «خب! اینها هم که اضافی هستند».

ولی نتوانستم. به همین دلیل کارهای معنی‌دار را تجزیه کردم، با افراد بیشتری مصاحبه کردم، متوجه ارتباطات شدم و این رهنمون را ساختم. یافته‌های من عبارتند از:

- همه‌ی ما دارای استعداد و توانایی هستیم. پرورش آن استعدادها و تقسیم‌شان با دنیا است که می‌تواند حس معنا و هدف‌مندی را در زندگی‌مان ایجاد کند.
- هدر دادن آن استعدادها باعث ایجاد افسردگی و ضعف در زندگی می‌شود. در ادامه‌ی کارم متوجه شدم استفاده نکردن از این استعدادها فقط بد یا زیان‌بار نیست، بلکه به بهای سلامت جسمی و احساسی‌مان تمام می‌شود. وقتی برای انجام کارهای معنی‌دار در زندگی استعدادهای خود را پرورش نمی‌دهیم، به زحمت تقلا می‌افزاییم. ارتباط‌مان با خودمان قطع می‌شود و حس تهی بودن، سرخوردگی، خشم، خجالت، ناامیدی، ترس و حتی اندوه ما را از پا درمی‌آورد.

- اکثر ما که به دنبال معنویت هستیم، اغلب به آسمان نگاه می‌کنیم و فکر می‌کنیم چرا خدا این قدر از ما دور است. در حالی که خدا درون ماست، نه بالای سرمان. تقسیم استعدادها و توانایی‌های مان با دنیا، بزرگ‌ترین منبع اتصال با خداست.
- استفاده از استعدادها و توانایی‌ها برای انجام کاری معنی‌دار در زندگی، مستلزم تعهدی عظیم است. چون در بسیاری از موارد با استفاده از این کار معنی‌دار، از عهده‌ی پرداخت قبض‌ها بر نمی‌آییم. برخی از افراد از عهده‌ی آن بر می‌آیند. آنها با استفاده از موهبت‌ها و استعدادهایی که در اختیار دارند، روح خود و خانواده‌هاشان را تغذیه می‌کنند. ولی اکثر افراد از عهده‌ی این کار بر نمی‌آیند.
- هیچ‌کس نمی‌تواند معنی‌دار بودن را برای ما تعریف کند. فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم هم نمی‌تواند تعیین‌کننده‌ی کار معنی‌دار زندگی ما باشد. چنین کاری برای ما می‌تواند کار کردن در خارج از خانه، بزرگ کردن فرزندان، وکالت، تدریس یا نقاشی باشد. معنای زندگی هم مانند استعدادها و توانایی‌ها ما منحصر به فرد است.

تردید نسبت به خود و «کسی که قرار بوده باشیم»

- اشباح تردید می‌توانند مانع از اشتغال به کار معنی‌دار شوند. آنها کارشان را با طعنه زدن درباره‌ی استعدادها و توانایی‌های ما آغاز می‌کنند:
- همه استعدادی خاص دارند ... جز تو. شاید به همین دلیل است که هنوز نتوانسته‌ای آنها را در خودت کشف کنی.
 - بله تو این کار را خوب انجام می‌دهی، ولی اصلاً مسئله‌ی بزرگی نیست و نمی‌توان آن را استعداد محسوب کرد.

تردید داشتن نسبت به خود باعث تضعیف فرایند استعدادیابی و تقسیم

کردن آن استعدادها با دنیا می‌شود. علاوه بر آن، اگر جزو آن دسته کسانی هستید که برای معنویت و ارتباط با خدا اهمیت قائلید، تردید داشتن نسبت به خود از طریق ایجاد ترس، ایمانتان را تضعیف خواهد کرد.

اشباح تردید از ذهنیت شما درباره‌ی «کسی که قرار است باشید»، یعنی نبرد هم‌رنگی با جماعت، کمال‌گرایی و جلب رضایت مردم سوءاستفاده می‌کنند. چنین ذهنیتی شما را وادار می‌کند دائم به خود ثابت کنید:

- تو قرار است پول دریاوری. کار معنی‌دار به دردت نمی‌خورد.
- قرار است بزرگ شوی و ... شوی. همه روی تو حساب می‌کنند.
- قرار است از شغلت تنفر داشته باشی. مفهوم شغل همین است.
- اگر شجاعتش را داری، کارت را رها کن و به دنبال علاقه‌ات برو. نگران پول هم نباش!
- باید بین این دو انتخاب کنی: کاری که به آن علاقه داری، یا کاری که از افرادی که به آنها علاقه داری حمایت می‌کند.

برای غلبه بر تردیدهایی که نسبت به خود داریم و ذهنیت «کسی که قرار است باشیم»، باید این پیام‌ها را به دقت ارزیابی کنیم. از چه می‌ترسیم؟ قرار است واقعاً چه کسی باشیم؟ چه کسی می‌گوید؟ چرا؟

اشباح تردید مانند اطفال نوپا هستند. اگر آنها را نادیده بگیرید، بلندتر فریاد می‌زنند. معمولاً بهترین کار این است که این پیام‌ها را بپذیرید. آنها را یادداشت کنید. می‌دانم کار نامعقولی به نظر می‌رسد، ولی یادداشت کردن آنها و ارزیابی پیام‌ها قدرت آنها را افزایش نمی‌دهد، بلکه موجب افزایش قدرت ما می‌شود. متوجه شدم. حالا می‌دانم از چه می‌ترسم، ولی به هر حال کاری را که به آن علاقه دارم انجام خواهم داد.

از ملاقات شما خوشوقتم. چه می‌کنید؟

مانع دیگری که سرراه کارهای معنی‌دار قرار دارد، تلاش برای ارائه‌ی تعریفی

از خودمان و کاری که انجام می‌دهیم به طریقی صادقانه است. در دنیایی که کار در اولویت قرار دارد، رایج‌ترین سؤالی که مطرح می‌کنیم یا در مورد ما مطرح می‌شود این است که: «چه می‌کنید؟» این سؤال همیشه موجب ناراحتی‌ام می‌شد. احساس می‌کردم هر پاسخی موجب تقلیل یافتن من به قطعه‌ای قابل هضم خواهد شد، یا مردم را گیج خواهد کرد.

من به جای اینکه سؤال کنم چه می‌کنید، می‌پرسم چقدر وقت دارید. اکثر ما پاسخ‌های پیچیده‌ای به این سؤال می‌دهیم. مثلاً من هم‌زمان مادر، همسر، محقق، نویسنده، قصه‌گو، خواهر، دوست، دختر خانواده و معلم هستم. همه‌ی این وظایف از من انسانی را که هستم ساخته‌اند و به همین دلیل هیچ‌وقت نمی‌دانم در مقابل سؤال «چه می‌کنید» چه پاسخی باید بدهم. و راستش را بخواهید، از اینکه همیشه تلاش می‌کنم پاسخی قابل فهم به طرف مقابلم بدهم خسته شده‌ام.

در سال ۲۰۰۹ با ماری البوهر آشنا شدم، که نویسنده / سخنران / مربی است. اگر می‌خواهید علت استفاده از این خطوط مورب را بدانید، به این دلیل است که ماری نویسنده‌ی کتاب «یک فرد / چند کار: الگوی جدیدی برای کار / موفقیت زندگی» است.

البوهر با صدها نفر که هم‌زمان چندین کار مختلف را انجام می‌دادند مصاحبه کرد و متوجه شد این خطوط مورب محقق / قصه‌گو / نقاش / کارمند بنگاه املاک، چطور در ادغام با هم دل‌بستگی‌ها، استعدادها و علایقی را نشان می‌دهند که عنوان یک شغل واحد نمی‌تواند آنها را در خود جای دهد. کتاب ماری مملو از داستان‌هایی درباره‌ی افرادی است که اجازه نداده‌اند با یک شغل واحد تعریف شوند و از این طریق در زندگی‌شان معنا خلق کرده‌اند. مثال‌هایی که در این مورد می‌توان به آنها اشاره کرد عبارتند از: کارگر بارانداز / تهیه‌کننده‌ی فیلم‌های مستند. مشاور در زمینه‌ی مدیریت / سازنده‌ی فیلم‌های کارتون. وکیل / آشپز. رابی / کم‌دین. جراح / نمایش‌نامه‌نویس. مدیر سرمایه‌گذاری / آهنگ‌ساز رپ و روان‌شناس / ویلون‌ساز.

علت مطرح کردن ایده‌ی خطوط مورب با شما این است که در زمینه‌ی

وب لاگ، هنر و نویسندگی بسیاری افراد را می‌شناسم که از اعلام کارشان واهمه دارند. به عنوان مثال، اخیراً با زنی در کنفرانس رسانه‌های اجتماعی آشنا شدم که حسابدار/جواهرساز بود. از ملاقات با او هیجان زده شده بودم، چون از طریق آن لاین یک جفت گوشواره‌ی زیبا از او خریده بودم. وقتی از او سؤال کردم چه مدتی است جواهرسازی می‌کند، سرخ شد و پاسخ داد: «کاش واقعاً جواهرساز بودم. ولی من تنها یک حسابدار قسم خورده هستم».

با خودم فکر کردم، ولی فعلاً که گوشواره‌هایی را که ساخته‌ای به گوشم آویزان کرده‌ام، نه چرتکه/ت را. وقتی به گوشم اشاره کردم و گفتم: «البته که شما یک جواهرساز واقعی هستید!» لبخندی زد و پاسخ داد: «من از این راه پول زیادی در نمی‌آورم. این کار را فقط از روی علاقه انجام می‌دهم». مضحک به نظر می‌رسید. ولی متوجه منظورش شدم. من دوست ندارم خودم را یک نویسنده بنامم، چون احساس می‌کنم درست نیست. من یک نویسنده‌ی تمام‌عیار نیستم. غلبه بر تردیدهایی که نسبت به خود داریم، یعنی باور کردن این موضوع که همان که هستیم کافی است و رها کردن آنچه دنیا از ما انتظار دارد و آنچه قرار است خود را بنامیم.

هرترم این نقل قول از فقه‌شناسی به نام هووارد ثورم را برای شاگردانم می‌خوانم. این نقل قول همیشه مورد علاقه‌ی من بوده است. ولی از زمانی که در مورد اهمیت کارهای معنی‌دار بررسی و تحقیق کردم، برایم از اهمیت بیشتری برخوردار شده است: «نپرسید دنیا به چه نیاز دارد. بپرسید چه کاری موجب سرزندگی‌تان می‌شود و آن را دنبال کنید. چون دنیا به انسان‌هایی سرزنده نیاز دارد».

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: شاید پیدا کردن کاری که به زندگی‌تان معنا ببخشد، کمی به طول بینجامد. من در نهایت موفق شدم معیارهای خودم را برای کارهای معنی‌دار تعیین کنم. در حال حاضر تنها انتظاری که از خودم دارم این است که

کارهایم الهام بخش، متفکرانه و خلاقانه باشند. از این معیارها به عنوان فیلتری برای تصمیم‌گیری درباره‌ی کارهایی که انجام می‌دهم / تعهداتم / و نحوه‌ی گذران زمان استفاده می‌کنم.

الهام بگیرید: به شما هم توصیه می‌کنم کتاب «یک فرد: چند کار» آلبوهر را بخوانید. این کتاب شامل راهکارهای عملی بسیاری درباره‌ی زندگی کردن با چند کار مختلف است. مالکوم گلدول هم همیشه منبع الهام من بوده است. گلدول در کتاب خود، «داستان موفقیت» می‌گوید سه معیار برای کارهای معنی‌دار وجود دارند: پیچیدگی، خودمختاری و رابطه میان تلاش و پاداش، که اینها را اغلب می‌توان در کارهای خلاقانه هم یافت. این معیارها دقیقاً مطابق مفهوم کارهای معنی‌دار در موضوع زندگی کردن با تمام وجود هستند. در پایان هم معتقدم همه باید کتاب کیمیاگر پائولو کوئیلو را بخوانند. من سالی یک بار آن را می‌خوانم. این کتاب راه فوق‌العاده‌ای است برای پی بردن به ارتباط بین استعدادها، معنویت و کارمان (اعم از یکی یا چند تا) و اینکه چطور می‌توانند در زندگی مان معنا خلق کنند.

کاری انجام دهید: از کارهایی که می‌توانند الهام بخش شما باشند فهرستی تهیه کنید. عملی فکر نکنید. به کارهایی که می‌توانید از طریق آنها امرارمعاش کنید هم فکر کنید. به کاری فکر کنید که به آن علاقه دارید. هیچ‌کس نمی‌گوید باید برای انجام کارهای معنی‌دار زندگی‌تان شغلتان را رها کنید. شاید هرگز از این زاویه به موضوع نگاه نکرده باشید. خط مورب ایده‌آل شما کدام است؟ وقتی بزرگ شدید می‌خواهید چه‌کاره شوید؟ چه کاری در زندگی‌تان معنا خلق می‌کند؟

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





رهنمون دهم

بخندید، بخوانید و پایکوبی کنید

همیشه سرد و خویشتن دار نباشید

طوری پایکوبی کنید که انگار کسی نمی بیند. طوری بخوانید که انگار کسی نمی شنود. طوری عشق بورزید که انگار هرگز قبلاً نرنجیده اید و طوری زندگی کنید که انگار زمین بهشت است.

مارک تواین

در طول تاریخ بشریت برای ابراز وجود و انتقال روایات و احساسات مان، در جشن ها و سوگواری ها و برای پرورش جامعه به خندیدن، خواندن و پایکوبی متوسل شده ایم. اکثر افراد معتقدند زندگی بدون خنده و پایکوبی و آواز تحمل ناپذیر خواهد بود. ولی با این حال بسیاری این تجارب را بدیهی فرض می کنند. خنده و پایکوبی و آواز چنان در جنس زندگی روزمره ی ما تنیده شده، که فراموش می کنیم چقدر می توانیم برای کسانی که موجب خنده و شادی مان می شوند، برای ترانه هایی که وادارمان می کنند شیشه ی ماشین را پائین بکشیم و از ته دل با آنها بخوانیم و برای آزادی ای که زمانی حس می کنیم که بدون اینکه کسی نگاه مان کند به پایکوبی می پردازیم، ارزش قائل شویم.

منتقد اجتماعی، باربارا ارنریچ در کتاب خود تحت عنوان «پایکوبی در خیابان: تاریخچه‌ای از نشاط جمعی»، برای نشان دادن اهمیت آنچه که آن را «شعف جمعی» نامیده به تاریخ و مردم‌شناسی مراجعه کرده است. ارنریچ می‌گوید ما «موجوداتی ذاتاً اجتماعی هستیم که شادی و نشاطمان را به شکلی غریزی با هم تقسیم می‌کنیم». به اعتقاد من این کاملاً درست است. مفهوم شعف جمعی هم از نظر من قابل توجه است. به خصوص در دنیای امروز که به نظر می‌رسد در وضعیت جمعی ترس و اضطراب گرفتار شده‌ایم. پس از مرور یافته‌هایم دو سؤال برایم مطرح شد:

۱. چرا خنده، موسیقی و پایکوبی تا این حد برای ما اهمیت دارد؟
۲. آیا همه‌ی اینها از عنصری متحول‌کننده برخوردارند؟

سؤالات پیچیده‌ای بودند. چون درست است که وقتی احساس شادی می‌کنیم، می‌خندیم و می‌خوانیم و آواز می‌خوانیم، ولی در موارد زیر هم با این تجارب ابراز احساس می‌کنیم: تنهایی، غم، هیجان، عشق، دل‌شکستگی، ترس، خجالت، اعتماد به نفس، اطمینان، تردید، شجاعت، اندوه و شعف (و موارد بسیار دیگر). به اعتقاد من در همه‌ی احساسات انسانی، راهی برای خندیدن، شادی و آواز خواندن هست:

بعد از سال‌ها تجزیه و تحلیل یافته‌هایم متوجه شدم:

خنده، آواز و شادی باعث ایجاد پیوندی معنوی می‌شوند و نکته‌ای بسیار مهم را در هنگام جستجوی آسایش، تحسین، الهام یا شفا به خاطر می‌آورند: اینکه تنها نیستیم.

جالب اینجاست که بیش از همه در هشت سالی که مشغول بررسی احساس خجالت بودم درباره‌ی خندیدن آموختم. انعطاف‌پذیر شدن در مقابل احساس خجالت مستلزم خندیدن است. در «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من

است « خنده‌ی شفاف‌بخش را « خنده‌ی شناخت » نامیده‌ام. خندیدن نوعی ارتباط معنوی است: بدون اینکه کلمه‌ای به زبان بیاوریم، به یکدیگر می‌گوییم: « درکت می‌کنم. متوجه شدم ».

خنده‌ی واقعی به معنای استفاده از شوخ‌طبعی برای تحقیر یا منحرف شدن از موضوع اصلی نیست. خنده‌ی دردناکی هم نیست که گاهی احساس واقعی‌مان را پشت آن پنهان می‌کنیم. خنده‌ی شناخت نشان‌دهنده‌ی آسودگی خاطر و پیوندی است که وقتی به تأثیر همدلی با یکدیگر پی می‌بریم، تجربه می‌کنیم. این خنده در واقع به هم خندیدن نیست، بلکه با هم خندیدن است.

یکی از مفاهیم مورد علاقه‌ی من در زمینه‌ی خنده متعلق به نویسندگانی است که نام آن لاموت است: « خندیدن مقدس و پرشور است » آمین!

آواز

زندگی من همیشه توأم با موسیقی بوده است. از نوارهایی که مادر و پدرم در ماشین گوش می‌کردند، تا صفحه‌های وینیلی دهه‌ی ۱۹۷۰ و میکس‌های دهه‌ی ۸۰ و ۹۰، تا ترانه‌هایی که در کامپیوترم به آنها گوش می‌کنم. و این ترانه‌ها خاطرات و احساساتی را در من برمی‌انگیزند، که از هیچ طریق دیگری به این شکل برانگیخته نمی‌شوند.

بدون شک همه مانند من عاشق موسیقی نیستند. ولی گاهی به طریقی که فکرش را هم نمی‌کنیم موسیقی می‌تواند باعث انگیزش احساسات شود. مثلاً اخیراً صحنه‌ای پراحساس از فیلمی را می‌دیدم که یک بار با موسیقی و یک بار بدون موسیقی پخش شد. تفاوت آن باورکردنی نبود.

اولین بار که فیلم را دیدم حتی متوجه موسیقی آن هم نشدم. فقط روی لبه‌ی صندلی‌ام نشسته بودم و امیدوار بودم اوضاع آن طور که می‌خواستم پیش برود. صحنه بدون موسیقی بی‌روح بود و بیننده درگیر نمی‌شد. فیلم بدون موسیقی احساس نداشت، بلکه مبتنی بر واقعیت بود.

موسیقی اعم از سرود کلیسا، سرود ملی یا گروهی، ترانه‌ای در رادیو یا موسیقی متن یک فیلم، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با او ارتباط برقرار می‌کند. ارتباطی که زندگی بدون آن ممکن نیست.

شادی

مقیاس من برای ارزیابی سلامت معنوی خانواده، زمانی است که در آشپزخانه شادی و پایکوبی می‌کنیم. ترانه‌ی مورد علاقه‌ی چارلی «نبرد کونگ‌فو» و ترانه‌ی مورد علاقه‌ی الن «آیس آیس بی بی» از گروه وانیل آیس است! همه‌ی ما عاشق شادی و آوازیم. آشپزخانه‌ی ما بزرگ نیست. وقتی چهارتایی در آشپزخانه پایکوبی می‌کنیم همه چیز به هم می‌ریزد، ولی همیشه از آن لذت می‌بریم. مدتی طول نکشید که متوجه شدم شادی و پایکوبی برای بسیاری از مردم امر ساده‌ای نیست. دیوانه‌وار قهقهه زدن می‌تواند باعث شود کمی از کنترل خارج شویم و بلند آواز خواندن هم باعث می‌شود برخی از ما کمی احساس خجالت کنیم. ولی در مورد بسیاری از ما، پایکوبی بیش از همه باعث ایجاد احساس خجالت و آسیب‌پذیری می‌شود. به اعتقاد من تنها حالت دیگری که بیش از آن باعث خجالت می‌شود، برهنه شدن است و در این مورد نیازی به توضیح بیشتر نیست.

پایکوبی به دلیل احساس خجالتی که ایجاد می‌کند، برای بسیاری از مردم دشوار است. به همین دلیل یا در خانه و یا در مقابل عده‌ای که دوستشان دارند این حرکات را انجام می‌دهند. احساس خجالت در برخی دیگر آن قدر زیاد است که اصلاً این کار را نمی‌کنند. زنی به من گفت: «گاهی وقتی مشغول تماشای تلویزیون هستم، ناخودآگاه پاهایم را به زمین می‌کوبم. وقتی به خودم می‌آیم احساس خجالت می‌کنم. چون اصلاً ریتم ندارم».

بدون شک برخی از مردم موسیقی را بیشتر درک می‌کنند و ذهنشان با آن هماهنگ‌تر است. ولی من به تدریج متوجه شده‌ام که این حرکات موزون در دی. ان. ای. ما حک شده است. نه انواع مختلفی از این حرکات که در فیلم‌ها

و برنامه‌های تلویزیونی می‌بینیم، بلکه کشش شدیدی به سمت ریتم و حرکت. شما می‌توانید این تمایل به حرکات موزون را در کودکان مشاهده کنید. تا زمانی که به فرزندانمان نگفته‌ایم باید مراقب وضعیت ظاهری خود باشند و به افکار دیگران درباره‌ی خود اهمیت بدهند، آنها حرکات موزون انجام می‌دهند. حتی گاهی این حرکات را برهنه انجام می‌دهند. حرکاتشان همیشه موزون یا دارای ریتم نیست، ولی همیشه با شادی و لذت همراه است.

نویسنده‌ای به نام مری جو پوتنی می‌گوید: «علائق دوران کودکی همیشه در قلب انسان باقی می‌مانند». در صورتی که این درست باشد که به عقیده‌ی من هست، پایکوبی آرزویی است که همیشه در قلب مان باقی می‌ماند، حتی زمانی که علناً نگران افکار مردم درباره‌ی خود هستیم.

سردی و خویشتن‌داریِ همیشگی

تنها ارزش واقعی در این دنیای ورشکسته چیزی است که وقتی دست از سردی و خویشتن‌داری همیشگی‌تان برمی‌دارید، با دیگران تقسیم می‌کنید.

نقل قولی از فیلم «تقریباً مشهور»، ۲۰۰۰

خندیدن از ته دل، خواندن با تمام وجود و پایکوبی طوری که احساس می‌کنید کسی ناظرتان نیست، بدون شک غذای روح هستند. ولی همان طور که اشاره کردم، ممکن است باعث آسیب‌پذیری و احساس خجالت شوند. آسیب‌پذیری ناشی از بلند خواندن و بلند خندیدن و پایکوبی می‌تواند محرک احساس خجالت باشد. این محرک‌ها می‌توانند شامل ترس از عجیب و احمق به نظر رسیدن، دیوانه و خارج از کنترل بودن و ناپختگی باشند، که برای اکثر ما فهرستی ترسناک است. حضور همیشگی و غیرمستقیم اشباح تردید باعث می‌شود با کمرویی و خجالت ابراز وجود کنیم.

- «مردم چه فکر می‌کنند؟»
- «همه دارند نگاه می‌کنند آرام باش!»
- «مضحک به نظر می‌رسی! بر خودت مسلط شو».

زنان معمولاً از این واژه دارند که «صدای‌شان بیش از حد بلند به نظر برسد»، یا «خارج از کنترل به نظر برسند». بارها و بارها از آنها درباره‌ی این تجربه‌ی دردناک شنیده‌ام که هر بار احتیاط و خویشتن‌داری را کنار گذاشته‌اند صدایی از درونشان به آنها نهیب زده است که: «چه می‌کنی؟ خودت را جمع و جور کن».

مردان به سرعت می‌توانند خطرات ناشی از «از کنترل خارج شدن» را درک کنند. مردی به من گفت: «زنان به ما می‌گویند راحت باشیم و تفریح کنیم. ولی وقتی در مقابل مردان دیگر یا از آن بدتر دوستانِ دوست‌دخترتان مثل دیوانه‌ها در پیست پای می‌کوبید، آیا واقعاً جذاب به نظر می‌رسید؟ بهتر است برگردید و وانمود کنید که اصلاً به این کار علاقه ندارید. حتی اگر واقعاً بخواهید که این کار را انجام دهید».

مردان و زنان از راه‌های مختلفی در این زمینه‌ها احساس ارزشمند بودن را در خود ایجاد می‌کنند. ولی دو روشی که بیش از همه موجب سکوت و سکون می‌شود، تلاش برای «بی‌اعتنا» و «خویشتن‌دار» به نظر رسیدن است. تظاهر به بی‌اعتنایی به این معنا نیست که مانند «فونز» رفتار کنید. بلکه بدین معناست که میزان آسیب‌پذیری خود را تا جایی که می‌توانید کاهش دهید، تا از این طریق احتمال مورد تمسخر قرار گرفتن یا مضحکه‌ی دیگران شدن هم کاهش پیدا کند. ما اغلب برای تظاهر به ارزشمند بودن، بی‌اعتنایی، امروزی و بهتر از دیگران بودن، خود را در تنگنای احساسی و رفتاری قرار می‌دهیم. «تحت کنترل داشتن خود» همیشه به دلیل ایجاد تأثیری در موقعیتی که در آن قرار داریم صورت نمی‌گیرد، بلکه اغلب به دلیل ایجاد تأثیر روی برداشت مردم از ما انجام می‌شود. از این طریق فکر مردم درباره‌ی خود را کنترل می‌کنیم، تا احساس خوبی در خود ایجاد کنیم.

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که همه برای باحال و امروزی بودن و هم‌رنگی با جماعت ارزش فراوانی قائل بودند. اکنون در سنین بزرگ‌سالی هم دائماً در تلاشم تا بتوانم در مورد برخی از مسائل، خود واقعی‌ام باشم و نقاط آسیب‌پذیرم را بپذیرم. وقتی بزرگ شدم برای اینکه بتوانم بخندم، شادی کنم و آواز بخوانم، باید احساس حماقت و مضحک بودن را در خود مهار می‌کردم. سال‌ها به خاطر وجود چنین احساساتی در خودم خجالت می‌کشیدم.

در بیداری معنوی سال ۲۰۰۷ زندگی‌ام، متوجه شدم که تظاهر به بی‌اعتنایی و خویش‌تن‌داری چقدر به ضررم تمام شده است. پی‌بردم یکی از دلایل ترس من از مسائل جدید (مثل یوگا و تمرین هیپ‌هاپ در کلاس ورزش) ترس از احمق و مضحک به نظر رسیدن بوده است.

وقت و انرژی بسیاری را صرف کار کردن روی این نقاط ضعف کرده‌ام. فرایند کندی است. هنوز هم فقط در مقابل افرادی که به آنها اعتماد دارم می‌توانم راحت باشم و هر کاری که می‌خواهم انجام بدهم. ولی مهم نیست. سعی می‌کنم این حالت را در فرزندانم هم ایجاد کنم. اگر به اشباح تردید و احساس خجالت توجه نکنیم، می‌توانیم این کار را انجام دهیم. دلیل آن هم این است:

سال پیش برای خریدن لوازم آرایش به فروشگاه نورڈستروم رفتم. در یکی از آن حالت‌های بی‌حوصلگی قرار داشتم که فکر می‌کنم هیچ چیز اندازه‌ام نیست و هیچ چیز به من نمی‌آید. به همین دلیل هم گشادترین گرم‌کنم را پوشیدم و موهای کثیفم را از پشت بستم و به الن گفتم: «فقط می‌رویم چیزهایی را که لازم داریم بخریم و بعد هم سریع باید برگردیم».

وسط راه بودیم که الن گفت کفش‌هایی که مادر بزرگ برایش خریده بود پشت ماشین است و حالا که به فروشگاه می‌رویم آنها را با یک سایز بزرگ‌ترشان عوض کنیم. بعد از خرید لوازم آرایش به طبقه‌ی بالا به قسمت بچه‌ها رفتیم. به محض اینکه به بالای پله برقی رسیدیم، سه زن فوق‌العاده زیبا را دیدم که در قسمت کفش ایستاده بودند. موهای بلند و زیبایی‌شان روی شانه‌هاشان ریخته بود و در حالی که دخترانشان که آنها هم مثل مادرشان

زیبا بودند کفش امتحان می‌کردند، بالای سرشان ایستاده بودند و آنها را نگاه می‌کردند.

سعی کردم با نگاه کردن به ویتترین کفش‌ها خودم را با آنها مقایسه نکنم و دچار فروپاشی نشوم. ولی ناگهان از گوشه‌ی چشمم متوجه حرکاتی عجیب و منقطع شدم. الن بود. در قسمت بچه‌ها آهنگ پایی در حال پخش شدن بود و الن، دختر هشت‌ساله‌ی کاملاً با اعتماد به نفس من در حال شادی و پایکوبی بود. یا اگر دقیق‌تر بخواهید در حال انجام حرکات موزون روباتیک بود.

درست در همان لحظه که الن سرش را بلند کرد و متوجه شد مشغول نگاه کردن به او هستم، متوجه شدم آن سه مادر و دختر فوق‌العاده هم به او خیره شده‌اند. مادرها او را با نگاهی تحقیرآمیز نگاه می‌کردند و دخترانشان که کمی از الن بزرگ‌تر بودند هم در آستانه‌ی انجام کاری خبیثانه بودند. الن سر جایش خشک شد. در حالی که هنوز دستانش در حالتی خشک قرار داشت و خودش دولا شده بود طوری به من نگاه کرد که انگار می‌خواست بگوید: «چکار کنم مامان؟»

واکنش عادی من در چنین وضعیت این است که «خدای من بس کن!». ولی سعی کردم باعث رنجش الن نشوم و خوشبختانه موفق شدم. آمیزه‌ای از کارهای تحقیقاتی‌ام در این زمینه و غریزه‌ی مادرانه‌ام که بلندتر از ترسم بود و محبت خالصم به الن به من گفت: «الن را انتخاب کن! در جبهه‌ی او باش!» به آن مادرها نگاهی انداختم و بعد به الن نگاه کردم. تا جایی که می‌شد سهامتم را جمع کردم و لبخندی زدم و گفتم: «باید حرکت مترسکی را هم به حرکات اضافه کنی». مچم و کف دستم را در حالتی قرار دادم که انگار از آرنج آویزان شده بود و ساعدم را چرخاندم. الن خندید و تا پایان آهنگ وسط قسمت فروش کفش با هم به پایکوبی پرداختیم. نمی‌دانم واکنش تماشاچیان چه بود چون چشم از الن برنداشتم.

یکی از کلمات مهم این قسمت «خیانت کردن» است. وقتی به جای آزاد گذاشتن خود و رها کردن احساسات قلبی و ظاهراً مضحک واقعی‌مان، می‌خواهیم خودمان را بی‌اعتنا نشان دهیم و خویشتن‌دار باشیم، در واقع

به خودمان خیانت می‌کنیم. وقتی دائماً در حال خیانت کردن به خودمان هستیم، باید این انتظار را داشته باشیم که به عزیزانمان هم خیانت کنیم. وقتی به خودمان اجازه‌ی آزاد بودن را نمی‌دهیم، به سختی می‌توانیم وجود آن را در دیگران تحمل کنیم. آنها را دست می‌اندازیم و رفتارهایشان را مسخره می‌کنیم و گاهی موجب خجالتشان می‌شویم. این کار را عمداً یا ناخودآگاه انجام می‌دهیم. به هر حال پیام این است: «خدای من، بس کن دیگر».

هندوهای هاپی می‌گویند: «تماشای پایکوبی ما، یعنی شنیدن حرف‌های قلبمان». می‌دانم چقدر شهامت می‌خواهد که به مردم اجازه بدهیم حرف دلمان را بشنوند. ولی زندگی ارزشمندتر از آن است که دائماً بخواهیم به جای خندیدن و شادی و آواز خواندن، وانمود به بی‌اعتنائی و خویشتن‌داری کنیم.

راهی برای گریز از فشار

تفکر آگاهانه: اگر باور داریم که خندیدن، آواز خواندن و انجام حرکات موزون در مراقبت از روح نقش به‌سزایی را ایفا می‌کنند، چطور باید برای آنها جایی در زندگی مان باز کنیم؟ یکی از کارهایی که برای شروع انجام دادیم، گوش کردن به موسیقی در حین انجام کارهای آشپزخانه و جمع‌آوری میز شام بود. در حین گوش کردن به موسیقی به پایکوبی پرداختیم که این خودبه‌خود همه‌ی ما را به خنده واداشت.

الهام بگیرید: من فهرست‌هایی از ترانه‌های مورد علاقه‌ام را با عنوان‌هایی خاص تهیه می‌کنم. این فهرست‌ها شامل انواع ترانه‌ها هستند، از «گاد آن دی آی پاد» تا «ران لایک یو مین». فهرست مورد علاقه‌ی من «خود واقعی من» است، ترانه‌هایی که باعث می‌شوند بیش از همیشه احساس کنم خودم هستم.

کاری انجام دهید: شهامت مضحک بودن را داشته باشید. هر روز پنج دقیقه حرکات موزون انجام دهید. یک سی دی از ترانه‌هایی که می‌توانید همراه آن بخوانید تهیه کنید و در ماشین گوش کنید. ویدئوهای احمقانه ی یوتیوب را که هر بار با دیدنشان می‌خندید، بیشتر تماشا کنید.

شما از چه طریقی با مشکلاتان روبه‌رو می‌شوید؟





افکار نهایی

فکر می‌کنم همه‌ی ما در مورد خواندن کتاب‌های «خودیاری» معیارهای حساسی داریم. و این خوب است. کتاب‌های بسیاری وعده و وعیدهایی می‌دهند که نمی‌توانند آنها را عملی کنند و یا اینکه ایجاد تغییر را ساده‌تر از آنکه هست جلوه می‌دهند. واقعیت این است که ایجاد تغییرات معنی‌دار یک فرایند است. این فرایند می‌تواند عذاب‌آور و اغلب با خطر توأم باشد، به خصوص زمانی که درباره‌ی نارسایی‌ها و پرورش خود واقعی صحبت می‌کنیم و می‌خواهیم در چشم دنیا نگاه کنیم و بگوییم: «همین که هستم کافی است».

هر اندازه هم که از تغییر بترسیم، سؤالی که در نهایت باید به آن پاسخ دهیم این است: خطر کدام یک بیشتر است؟ نادیده گرفتن افکار مردم درباره‌ی خودم، یا نادیده گرفتن احساسات، باورها و ماهیت واقعی‌ام؟

زندگی کردن با تمام وجود یعنی ارزش بخشیدن به زندگی. یعنی پرورش شهامت، همدلی و ارتباط در خود، به طوری که بتوانیم صبح که از خواب برمی‌خیزیم با خود فکر کنیم، هر کاری که امروز انجام می‌دهم و هر کاری که نیمه تمام باقی می‌ماند مهم نیست. همین که هستم کافی است. یعنی شب هنگام خواب فکر کنید، بله، من کامل نیستم. آسیب‌پذیرم و گاهی هم ترسو

هستم. ولی همه‌ی اینها این واقعیت را تغییر نمی‌دهند که شجاعت و ارزش هم دارم و سزاوار دوست داشته شدن و حس تعلق هستم.

از نظر من موهبت‌های ناکامل بودن، شهامت، همدلی و ارتباط است. چون وقتی به زندگی‌ام پیش از این تحقیقات فکر می‌کنم به خاطر می‌آورم که اغلب احساس می‌کردم از همه چیز می‌ترسم، مورد قضاوت قرار می‌گیرم و تنها هستم. درست نقاط مقابل موهبت‌های ناکامل بودن. با خودم فکر می‌کردم، اگر نتوانم از عهده‌ی همه‌ی کارهایم برآیم، چه خواهد شد؟ چرا هیچ‌کس در اطرافم سخت‌تر از من و مطابق انتظارات من کار نمی‌کند؟ اگر با شکست مواجه شوم یا خسته شوم و دست از کارهایی که می‌کنم بردارم، مردم چه فکر خواهند کرد؟ کی می‌توانم دست از ثابت کردن خود به دیگران بردارم؟

برای من، ترس از شکست بسیار خطرناک‌تر از این ریسک بود که اجازه بدهم مردم خود واقعی‌ام را ببینند. اکنون از آن روز در سال ۲۰۰۶، نزدیک به چهار سال است که تحقیقات خودم زندگی‌ام را زیر و رو کرده است. این دوران بهترین سال‌های زندگی‌ام بوده است و نمی‌خواهم روند آن را تغییر دهم. بیداری معنوی فرایند دشواری بود، ولی من مصمم بودم. فکر می‌کنم کائنات باید از طریقی توجهم را به خود جلب می‌کرد.

علی‌رغم جای این کتاب در کتاب‌فروشی محلتان، مطمئن نیستم که بتوان آن را در مقوله‌ی خودیاری قرار داد. به نظر من این کتاب فراخوانی است برای ملحق شدن به تحول زندگی کردن با تمام وجود. نهضتی مردمی که هر یک از ما آن را با گفتن این جمله آغاز می‌کنیم: «زندگی من مهم است، چون خودم مهم هستم». نهضتی که می‌توانیم با وجود زندگی‌های ناکامل، در هم‌ریخته، خط‌خطی، فوق‌العاده، ناامیدکننده، پرمحبت و پرنشاطمان در آن شریک باشیم. فراخوانی که با شهامت گرامی داشت لحظات نشاط‌آور زندگی آغاز می‌شود. حتی اگر خود را متقاعد ساخته باشیم سزاوار چشیدن شادی‌های زندگی نیستیم.

شاید واژه‌ی «تحول» کمی مبالغه‌آمیز به نظر برسد. ولی انتخاب اصالت و ارزش وجود در دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم کاری است که بدون شک

با مقاومت مواجه می‌شود. انتخاب زندگی کردن و عشق رزیدن با تمام وجود نوعی سرپیچی از هنجارها محسوب می‌شود. احتمالاً سردرگم خواهید شد، ناامید خواهید شد و بسیاری از جمله خودتان را خواهید ترساند. لحظه‌ای می‌خواهید به این تحول پایان دهید و لحظه‌ی بعد می‌خواهید هرگز به پایان نرسد. از شهامت و درعین حال ترسی که در خود احساس می‌کنید هم شگفت‌زده خواهید شد. یا حداقل اکثر اوقات این احساس من بود ... شهامت، ترس و بسیار بسیار زنده.



انتخاب (inbookcity.com)



درباره‌ی روند تحقیق برای کسانی که در جستجوی هیجان و دلهره‌اند و خوره‌های روش‌شناسی

چند سال پیش زن جوانی بعد از سخنرانی من در مناسبتی نزد من آمد و گفت: «امیدوارم فکر نکنید حرف عجیبی می‌زنم یا قصد جسارت دارم، ولی شما شبیه یک محقق به نظر نمی‌رسید». چیز دیگری نگفت. فقط با حالتی منتظر و سردرگم همان جا ایستاده بود.

لبخندی زدم و پرسیدم: «منظورتان چیست؟»
او پاسخ داد: «شما مانند انسان‌های عادی به نظر می‌رسید».
خندیدم و گفتم: «خب، زیاد به ظاهر اعتماد نکنید. من زیاد هم عادی نیستم».

در نهایت گفتگوی بسیار جالبی با هم داشتیم. او مادری مجرد و در حال تحصیل در رشته‌ی روان‌شناسی بود و عاشق کلاس‌های تحقیقاتش بود. ولی مشاور دانشگاه او را برای ادامه‌ی کارهای تحقیقاتی تشویق نمی‌کرد. درباره‌ی کار و مادر بودن و اینکه محققان چگونه به نظر می‌رسند، صحبت کردیم. ظاهراً من نه با موش‌ها و کروموزوم‌های ایگرگ سرو کار داشتم و نه با لباس سفید آزمایشگاه. او به من گفت: «یک محقق در نظر من فردی مسن‌تر بود، که روی موش‌ها کار می‌کرد، نه مادری عاشق فوتبال که احساسات را بررسی می‌کند».

سفری که باعث شد کار تحقیقات را دنبال کنم، راهی مستقیم و محدود نبود، نکته‌ی عجیب هم این است که به همین دلیل به تحقیق درباره‌ی رفتار و احساسات انسان در زندگی پرداختم. من سال‌ها در کالج ثبت‌نام می‌کردم و سال بعد آن را رها می‌کردم. در طول مدتی که به کالج نمی‌رفتم، در رستوران‌ها و بارها کار می‌کردم، به اروپا سفر می‌کردم، تنیس بازی می‌کردم... حتماً متوجه منظورم شده‌اید.

در اواخر دهه‌ی بیست سالگی، به حرفه‌ی کاری و اجتماعی‌ام برخورد کردم و متوجه شدم که به مقصد رسیده‌ام. دو سال در کالج تلاش کردم تا معدلم را ارتقا دهم و بتوانم در دانشگاهی بزرگ با برنامه‌ی مشاوره‌های اجتماعی وارد شوم. در همان سال‌های کالج بود که به تدریس و نوشتن علاقه پیدا کردم.

سال‌ها بعد از ترک کالج، از دانشگاه تگزاس اوستین با مدرک مشاور اجتماعی و با درجه‌ی ممتاز فارغ‌التحصیل شدم. در آن زمان بیست و نه سال داشتم و بلافاصله برای تحصیل در دانشگاه هیوستون تقاضا کردم. قبول شدم، سخت کار کردم و بعد از گرفتن فوق‌لیسانس در مقطع دکترا پذیرفته شدم.

در طول مطالعات مقطع دکترا، با موضوع تحقیقات کیفی آشنا شدم. برخلاف تحقیقات کمی که برای پیش‌بینی و کنترل پدیده‌ها با آزمایش و آمار سروکار دارد، تحقیقات کیفی به یافتن الگوها و مضامینی برای درک بهتر پدیده‌ای که آن را مطالعه می‌کنید سروکار دارد. هر دوی اینها روش‌هایی مهم محسوب می‌شوند، ولی با هم متفاوتند.

من از روش خاصی در روش‌شناسی کیفی استفاده می‌کنم که نظریه‌ی زمینه‌ای (Grounded theory) نام دارد. خوشبختانه این روش را تحت نظر یکی از دو نفر بنیان‌گذار روش‌شناسی در دهه‌ی ۱۹۶۰ آموختم، که بارنی گلیسر نام دارد. دکتر گلیسر به عنوان روش‌شناس کمیته‌ای که قرار بود درباره‌ی پایان‌نامه‌ی من اظهار نظر کند، از کالیفرنیا به آنجا آمده بود.

فرض اصلی نظریه‌ی زمینه‌ای، با حداقل نظریات و فرضیات موجود آغاز

می‌شود تا شما بتوانید براساس اطلاعاتی که در زمینه‌ای به دست آورده‌اید، نظریه‌پردازی کنید. به عنوان مثال، زمانی که برای اولین بار کارروی موضوع «زندگی کردن با تمام وجود» را آغاز کردم، دو سؤال برایم مطرح شده بود: چطور می‌توان ارتباطات انسانی را تشریح کرد و نحوه‌ی عملکرد آن چیست؟ بعد از مطالعه درباره‌ی بهترین‌ها و بدترین‌های انسانیت، دریافتم که چیزی مهم‌تر از ارتباطات انسانی وجود ندارد و می‌خواستم درباره‌ی فراز و نشیب ارتباطات معنادار بیشتر بدانم.

در روند گردآوری داده‌ها برای پاسخ دادن به این سؤالات، به مسئله‌ی خجالت برخورد کردم. یعنی یکی از عوامل تخریب روابط. تصمیم گرفتم برای درک بهتر ارتباطات انسانی، تحقیقاتی فرعی و فوری در زمینه‌ی احساس خجالت انجام دهم. در آن زمان سؤالات من تبدیل شدند به: «خجالت چیست و چطور زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟»

تحقیقات فرعی و فوری من هشت سال طول کشید (چون مطالب بسیاری برای آموختن وجود داشت) و مسائل جدیدی براساس آموخته‌هایم مطرح شدند: همه‌ی زنان و مردانی که نقاط آسیب‌پذیر و نارسایی‌های خود را می‌پذیرند و در مقابل احساس خجالت خود انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند، روش خاصی برای زندگی کردن دارند. ارزش‌های این افراد چه بود و نیازهای‌شان را چطور برآورده می‌کردند؟ این سؤالات مبنای تعیین خصوصیات افرادی را تشکیل داد که با تمام وجود زندگی می‌کردند.

اطلاعاتی که به دست آورده بودم حاصل پرسش‌نامه یا نظرسنجی نبود. من با مردم مصاحبه می‌کردم و به گردآوری و یادداشت ماجراهای آنها می‌پرداختم. در واقع من گردآورنده‌ی داستان‌های زندگی مردم هستم. در طول ده سال گذشته بیش از ده هزار داستان گردآوری کرده‌ام. با نزدیک به هزار زن و مرد به شکل فردی یا گروهی، مصاحبه‌های رسمی تحقیقاتی انجام داده‌ام. مردم از طریق نامه، ایمیل و کلاس‌ها داستان‌های زندگی خودشان را با من در میان می‌گذارند. برخی از آنها حتی آثار هنری و کپی‌هایی از دفترهای خاطراتشان را برای من می‌فرستند. همچنین با هزاران فرد حرفه‌ای در زمینه‌ی بهداشت

روان همکاری داشته‌ام و آنها هم مطالعات موردی‌شان را با من در میان گذاشته‌اند.

بعد از اتمام مصاحبه داستان‌های افراد را از نظر مضامین و الگوهای مشترک تجزیه و تحلیل می‌کنم، تا بتوانم نظریاتی را با توجه به اطلاعات موجود ارائه کنم. بعد از تحلیل داده‌ها، وارد فاز عمیق‌تر تحقیقاتی می‌شوم و تنها بر آنچه از زبان مردم شنیده‌ام تمرکز می‌کنم. درباره‌ی نظر خودم یا معنای تجاربشان از نظر خودم، فکر نمی‌کنم. بلکه فقط بر نظریات آنها متمرکز می‌شوم و به معنای آن از نظر آنها فکر می‌کنم.

به جای اینکه به مشکل از این زاویه نگاه کنم که: «باید شواهدی را مبنی بر حقیقت از نظر خودم گردآوری کنم»، از طریق نظریه‌ی زمینه‌ای به آن می‌پردازم و بر اساس آن علایق و نظریات خودم را رها می‌کنم، تا بتوانم فقط روی دغدغه‌ها، علایق و عقاید افرادی تمرکز کنم که با آنها مصاحبه کرده‌ام.

فرایند کدگذاری اطلاعات سخت و طاقت‌فرسا است. همسرم استیو و فرزندانم هر وقت من به مرحله‌ی مقایسه، کدگذاری و یادداشت‌برداری از اطلاعات می‌رسم، شهر را ترک می‌کنند. او می‌گوید این مرحله ترسناک است، چون من دائماً با دسته‌های کاغذ زردرنگ در خانه راه می‌روم و فکر می‌کنم و با خودم حرف می‌زنم. روند این کار از نظر من بسیار جذاب است.

آنچه که در مورد نظریه‌ی زمینه‌ای هم دوست دارم و هم از آن متنفرم، این است که هرگز به طور کامل انجام نمی‌شود. نظریه‌ای که با توجه به اطلاعات به دست آمده ارائه می‌شود، تنها در حد توجیه آن اطلاعات جدید «خوب» است. این بدان معناست که هر بار داستان جدیدی می‌شنوید، یا اطلاعات جدیدی به دست می‌آورید، باید آن را با نظریه‌ای که ارائه کرده‌اید بسنجید. آیا این نظریه درست است؟ آیا بیانگر واقعیت است؟ آیا نظریه‌ی موجود در مورد اطلاعات جدید هم صدق می‌کند؟

اگر به وبلاگ من مراجعه و یا در سخنرانی‌هایم شرکت کرده باشید، احتمالاً متوجه ماهیت در حال تکامل نظریه‌پردازی من شده‌اید. اگر بخواهید

داستان‌های مردم را به‌درستی تحلیل کنید، باید برای درک معنای واقعی‌شان تلاش کنید. این کاری دشوار است ولی من عاشق کارم هستم.

اگر واقعاً به نظریه‌ی زمینه‌ای علاقه دارید، یا اگر طالب اطلاعات بیشتری در زمینه‌ی روش‌شناسی هستید، برای یافتن لینک‌های مقالات دانشگاهی درباره‌ی نظریه‌ی انعطاف‌پذیری در مقابل احساس خجالت و نظریه‌ی زندگی کردن با تمام وجود، به وب‌سایت من مراجعه کنید.
(www.brenebrown.com)





درباره‌ی نویسنده

دکتر برنه براون محقق، نویسنده و استاد دانشگاه است. او عضو هیئت علمی تحقیقات دانشگاه هیوستون در زمینه‌ی مشاوره و مددکاری اجتماعی است و ده سال است که در آنجا روی موضوع زندگی کردن با تمام وجود کار می‌کند و به دنبال یافتن پاسخ چنین سؤالاتی است: چطور می‌توانیم از دیدگاه ارزش و اصالت زندگی کنیم؟ چطور می‌توانیم شهامت، همدلی و ارتباطی را در خود پرورش دهیم، که لازمه‌ی پذیرش نقایصمان و درک این موضوع است که با هر وضعیتی که داریم سزاوار دوست داشته شدن، حس تعلق و شادی هستیم؟ برنه هفت سال از تحقیقات ده‌ساله‌اش را درباره‌ی تأثیر خجالت و ترس بر چگونگی ایجاد انعطاف‌پذیری در زندگی و ایجاد تغییر در زندگی، عشق، تربیت فرزند و کار مطالعه کرده است.

در سال ۲۰۰۸ در شورای الکل و مواد مخدر هیوستون او را محقق سلامت رفتاری نامیدند. کار برنه در پی. بی. اس. و شبکه‌ی رادیویی اپرا و دوستان پخش و مقالات او در مجله‌ی سلف، مجله‌ی ال و بسیاری از روزنامه‌های ملی منتشر شده است. او همچنین در سراسر آمریکا به عنوان مهمان در برنامه‌های رادیویی شرکت می‌کند. اخیراً مجله‌ی زنان هیوستون او را یکی از «۵۰ زن متنفذ سال ۲۰۰۹» نامید.

برنه علاوه بر این کتاب، نویسنده‌ی کتاب‌های «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است (ولی نیست): حقیقتی درباره‌ی کمال‌گرایی، بی‌کفایتی و قدرت» (گوتام ۲۰۰۷) و «زندگی کردن با تمام وجود: ماجراهای معنوی جدایی، رشد و یافتن نشاط» (هیزلدن، در دست چاپ) را نوشته است. او همچنین نویسنده‌ی ارتباطات است، برنامه‌ی درسی تحصیلی روان‌شناسی درباره‌ی انعطاف‌پذیری در مقابل احساس خجالت، که از طریق افراد حرفه‌ای در زمینه‌های بهداشت روانی و اعتیاد در سراسر کشور تدریس می‌شود. برنه همراه با همسرش استیو و دو فرزند نوجوانش الن و چارلی در هیوستون زندگی می‌کند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره‌ی برنه و تحقیقاتش به سایت یا وب‌لاگ او مراجعه کنید. همچنین برای کسب راهنمایی بیشتر درباره‌ی این کتاب و توصیه درباره‌ی کتاب‌های دیگری در این زمینه هم می‌توانید به وب‌سایت او مراجعه کنید.

