

کامو هیت مان بودن

رها کردن خود آرمانی
و پذیرش خود واقعی

کلیدهای مدیریت زندگی

برنی براون
Brené Brown

مترجم: اکرم کرمی

نشر صابرين



چاپ سوم

دکتر برنی براون در این کتاب به
 پرسش‌هایی پیرامون زندگی باتمام
 وجود پاسخ می‌دهد: چگونه می‌توان
 از موضع اصالت و احساس ارزشمندی
 با زندگی درگیر شد؟ چگونه می‌توان
 شجاعت، شفقت و پیوند صمیمانه را
 در خود پرورش داد تا نقص‌های خود
 را بپذیریم و دریابیم که هر چه
 هستیم کافی هستیم و ارزش آن را
 داریم که عاشق شویم و عشق
 بورزیم، احساس تعلق کنیم و شاد
 باشیم؟

ISBN 978-964-2785-76-6



www.kanoonbooks.ir

کانون
 انتشارات

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

موهبت کامل نبودن

رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Brown, C. Brené

سرشناسه : براون، سی. برنی؛
عنوان و نام پدیدآور : موهبت کامل نبودن: رها کردن خود آرمائی و پذیرش خود واقعی /

برنی براون؛ مترجم اکرم کرمی.

مشخصات نشر : تهران، صابرین، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۶۵ ص.

فروست : کلیدهای مدیریت زندگی.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۶-۶

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: The gifts of imperfection: let go of who you

think you're supposed to be and embrace

who you are, 2010

یادداشت : چاپ دوم؛ ۱۳۹۸.

موضوع : خودپذیری -- عزت‌نفس

شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۴ ب۴۸۷/خ۵۷۵ BF

رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۳۰۴۲۸



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

موهبت کامل نبودن

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: کیانوش غریب‌پور

تعداد: ۲۰۰۰

چاپ دوم: ۱۳۹۸

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۶-۶

ISBN: 978-964-2785-76-6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر	۵
پیشگفتار	۷
مقدمه: زندگی کردن باتمام وجود	۱۳
- شجاعت، شفقت و پیوند: موهبت‌های کامل نبودن	۲۱
- قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن	۴۲
- موانع راه	۵۲
راهکار ۱	۷۵
پرورش اصالت:	
رها کردن فکر دیگران	
راهکار ۲	۸۳
پرورش شفقت به خود:	
رها کردن کمال‌گرایی	
راهکار ۳	۹۳
پرورش روحیه تاب‌آوری:	
رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج	
راهکار ۴	۱۰۹
پرورش شادی و شکرگزاری:	

- رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی
 راهکار ۵ ۱۲۰
- پرورش شهود و ایمان:
 رها کردن نیاز به وضوح و قطعیت
 راهکار ۶ ۱۲۷
- پرورش خلاقیت:
 رها کردن مقایسه
 راهکار ۷ ۱۳۴
- پرورش بازی و استراحت:
 رها کردن فرسودگی و بازدهی
 راهکار ۸ ۱۴۲
- پرورش آرامش و سکون:
 رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی
 راهکار ۹ ۱۴۹
- پرورش کار معنادار:
 رها کردن بایدها و تردید به خود
 راهکار ۱۰ ۱۵۶
- پرورش خنده، شادی و آواز:
 رها کردن خانم/آقا بودن و خویشتن داری
 سخن پایانی ۱۶۲

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» اقدام کرده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه، به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

پیشگفتار

پذیرش داستان خود و دوست داشتن خود در جریان داستان
شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توان در تمام عمر خود انجام داد.

وقتی حقیقتی مانند الگو، مرتب تکرار می‌شود، نمی‌توانید آن را به حساب تصادف بگذارید و نادیده بگیرید. مثلاً من هر قدر بخواهم خود را متقاعد کنم که شش ساعت خواب برای هشیاری و نشاطام کافی است، در عمل با هر میزان خواب کمتر از هشت ساعت، کلافه و بی‌قرار می‌شوم و با ولع به سراغ شکلات و شیرینی می‌روم. این یک الگو است. جالب اینکه چون سال‌ها است الگویی را آموزش داده‌ام، خود در این کار خبره شده‌ام.

من به عنوان یک پژوهشگر، رفتار انسان‌ها را زیر نظر می‌گیرم تا پیوندهای ظریف روابط و الگوهایی را شناسایی کنم که به افکار، رفتار و احساسات ما معنا می‌دهند. کار من کشف الگوها است و واقعاً به کارم عشق می‌ورزم. اما باید بگویم که تا نوامبر ۲۰۰۶ نادیده گرفتن الگوها را فقط برای زندگی شخصی و نقطه ضعف‌هایم گذاشته بودم. ضعف‌هایی که دوست داشتم انکار کنم. اما آن سال همه چیز عوض شد. زیرا تحقیقی که صفحات این کتاب را پر می‌کند مانند ضربه‌ای بر سرم فرود آمد و برای

اولین بار در کار حرفه‌ای خود، آرزو می‌کردم بتوانم پژوهش‌م را نادیده بگیرم.

تا آن سال، کار خود را به مطالعهٔ هیجان‌های دشوار مانند احساس شرم، ترس و آسیب‌پذیری (ضعف) اختصاص داده و چندین کتاب دربارهٔ آن‌ها نوشته بودم.

در جریان مصاحبه با هزاران شخص متفاوت، از هجده ساله گرفته تا هشتادوهفت ساله، به الگوهای جدیدی برخوردم که خیلی دوست داشتم بیشتر دربارهٔ آن‌ها بدانم. درست است که همهٔ ما با احساس شرم و کافی نبودن دست‌به‌گriبانیم و باز درست است که بسیاری از ما می‌ترسیم خود واقعی‌مان را نمایان کنیم، اما در میان انبوهی از هزاران داستان، به داستان زندگی زنان و مردانی برخوردم که برای من تازه، شگفت‌انگیز و الهام‌بخش بود. وجه مشترک تمام داستان‌ها این بود که قهرمانان آن‌ها باتمام‌وجود با زندگی درگیر شده بودند. آن‌ها چنان از اصالت، عشق و احساس تعلق حرف می‌زدند که به کلی برایم تازگی داشت. آن‌ها من را با قدرت ناشی از پذیرش آسیب‌پذیری و کامل نبودن خود، با ارتباط جدایی‌ناپذیر شادی و شکرگزاری و نیز نقش مهم استراحت و بازی برای سلامت روح و روان آشنا کردند.

موضوع زندگی باتمام‌وجود، پرسش‌های بسیاری در ذهنم ایجاد کرده بود: در نظر این افراد چه چیز ارزش داشت؟ این همه تاب‌آوری را از کجا آورده بودند؟ نگرانی‌های مهم آن‌ها در زندگی چه بود و چگونه به حل آن‌ها می‌پرداختند؟

برای تحلیل این داستان‌ها دو ستون با عنوان باید‌ها و نبایدها درست کردم. ویژگی‌هایی را که این افراد بدان پایبند بودند در ستون باید‌ها و ویژگی‌هایی را که خود را از آن دور نگه می‌داشتند در ستون نبایدها نوشتم. در پایان با خواندن فهرست خود کاملاً جا خوردم، نمی‌توانستم آنچه را می‌بینم باور کنم. دوباره و چند باره آن را خواندم. چشم‌هایم پر از

اشک شده بود و از تعجب دستم را جلوی دهانم گرفته بودم. این بدترین خبری بود که می‌توانستم دریافت کنم، چرا که یک عمر فکر می‌کردم درست زندگی کرده‌ام. آدم سخت کوشی بودم که همیشه قوانین را رعایت می‌کردم. آن قدر پشتکار به خرج می‌دادم تا به نتیجه برسم. همواره سعی می‌کردم خودم را بهتر بشناسم، فرزندانم را طبق مطالب کتاب بار می‌آوردم... و تصورم این بود که این پژوهش مهر تأییدی بر تلاش‌های من خواهد بود.

درس سختی که آن روز (و روزهای بعد از آن) گرفتم این بود که: درست است که برای زندگی باتمام‌وجود، درک و شناخت هرچه بیشتر خود مهم است، اما مهم‌تر از آن این است که خود را دوست داشته باشیم.

اما درس سخت‌تری که آن روز آموختم این بود که ما نمی‌توانیم چیزی را به فرزندان خود بدهیم که فاقد آنیم. در امر تربیت مهم‌تر از آشنایی با کتاب‌های خودیاری، این است که بدانیم در سفر زندگی واقعی، در پذیرش خود، در کدام نقطه از مسیر قرار داریم. سفر زندگی مسیری دارد که با دو بال عقل و دل طی می‌شود و من به کلی از دومی محروم بودم. بیست دقیقه‌ای در خانه راه رفتم تا شاید آنچه دیده‌ام از ذهنم پاک شود، اما مواردی که در فهرست آمده بودند، از خاطرم دور نمی‌شدند. در نهایت فهرست را کنار گذاشتم و برای پایبندی به بایدهایی که در خود نمی‌دیدم به یک درمانگر خوب مراجعه کردم و واقعه را برایش توضیح دادم. او این واقعه را بیداری معنوی نامید. البته این بیداری مقارن با شروع میانسالی من بود، دوره‌ای روشنگر که پرده از مقابل چشم بسیاری از ما بر می‌دارد. تجربه‌های بسیاری (مانند ازدواج، طلاق، صاحب فرزند شدن، نقل مکان، فقدان عزیزان یا ضربه‌های سنگین، ازدواج بچه‌ها و ترک خانه، بازنشستگی و بهبودی از بیماری‌های مهلک) زنگ بیدار باش را به صدا در می‌آورند، اما ما در خفه کردن این صدا، فرصت را از دست نمی‌دهیم.

بیداری معنوی من سفری دشوار بود و کاری عمیق می طلبید. به سختی در این مسیر ناهموار گام برمی داشتم و گاه از پا می افتادم، اما بالأخره بعد از مدت ها تلاش توانستم نشانه های تغییر را در خودم حس کنم. خود را آرام تر و استوارتر می دیدم. دیگر کمتر مضطرب می شدم. خلایقیت وارد زندگی ام شده بود و پیوندی دوباره با اعضای خانواده پیدا کرده بودم. حال به رضایت درونی خودم بیشتر از حرف و نظر دیگران اهمیت می دادم. اکنون حدود مرزهای تازه ای گذاشته بودم و دیگر به جلب تأیید دیگران، نمایش زندگی ام به دیگران و کامل بودن فکر نمی کردم. «نه» گفتن به دیگران برایم راحت تر شده بود، دیگر لازم نبود «بله» بگویم و بعد از دست خودم عصبانی باشم. اگر می خواستم برای خودم زنگ تفریحی بگذارم و استراحتی بکنم، اضطراب کار مانع از آن نمی شد.

در طول دوره ای که با درمان گرم کار می کردم، حدود چهل کتاب درباره بیداری معنوی خواندم که هر یک از آن ها به نحوی مرا هدایت می کردند، با این حال در جست و جوی کتابی بودم که به من انگیزه دهد، منابع بیشتری را به من معرفی کند و اساساً کتابی باشد که در طول سفر معنوی ام راهنمای من باشد.

یک روز، همان طور که به کتاب هایم خیره شده بودم فکری به ذهنم خطور کرد. می خواهم ماجرای خود را به صورت داستان درآورم. می خواهم بگویم که یک آدم تحصیل کرده، باهوش و شکاک، تا میانسالی شخصیتی کلیشه ای به خود گرفته بود، طوری که بعد از آن تمام عمر به خود می خندید. می خواهم اعتراف کنم که چطور وارد میانسالی شدم، گذشته بیمارگونه ام را پشت سر گذاشتم، سلامت را شناختم، خلایقیت، هیجان و احساس را وارد زندگی ام کردم و به جست و جوی معنویت روی آوردم، آن گونه که اکنون روزها به عشق، مواهب زندگی، شکرگزاری، خلایقیت و اصالت می اندیشم و شادتر از آنی زندگی می کنم که تصورش برایم ممکن بود. من این شیوه زیستن را زندگی باتمام وجود می نامم.

یادم می‌آید که با خود گفتم، قبل از آنکه زندگی‌نامه‌ام را بنویسم، باید این تحقیق را مبنای نوشتن کتابی دربارهٔ زندگی باتمام‌وجود کنم! اواسط سال ۲۰۰۸، انبوهی از کتاب، مقاله، زندگی‌نامه و اطلاعات گوناگون اتاقم را پر کرده بود. علاوه بر این ساعت‌های بی‌شماری را صرف تحقیق کرده بودم. حال همه چیز، به‌علاوه انگیزه‌ای نیرومند، آماده بود تا کتابی که اکنون در دست دارید به نگارش درآید.

در آن روز سرنوشت‌ساز ماه نوامبر، وقتی فهرست بایدها و نبایدها مرا به خود آورد و دریافتم که تا آن لحظه هرگز نه باتمام‌وجود زندگی کرده‌ام و نه عشق ورزیده‌ام، دریافتم یکباره به باور تبدیل نشد. مشاهده آن فهرست برای باور آوردن من کافی نبود و درواقع برای رسیدن به باوری آگاهانه باید به بینش عمیق دست می‌یافتم... تا بتوانم خود و امکان یک زندگی متفاوت را باور کنم. کلی پرس‌وجو کردم، بسیار اشک ریختم و بعدها لحظه‌های شاد زیادی را تجربه کردم، باور داشتن باعث شده بود تا ببینم.

اکنون می‌بینم که قبول و پذیرش داستانمان و دوست داشتن خودمان در این جریان، شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. می‌بینم که زندگی کردن با دل و جان مانند گام زدن به سمت یک مقصد معین نیست، بلکه گام برداشتن به سوی ستاره‌ای در آسمان است. قطعاً هیچ‌گاه به مقصد نهایی نمی‌رسیم اما بی‌تردید می‌دانیم که در مسیر درست پیش می‌رویم. حال می‌بینم که فضائلی چون شجاعت، شفقت و پیوند زمانی مؤثرند که تمرین شوند، هر روز تمرین شوند.

حالا می‌بینم که چگونه پرورش ویژگی‌های لازم برای زندگی واقعی و رها کردن عادت‌های نادرست چیزی مانند فهرست خرید نیست که با انجام هر یک از آنها کنارش علامت بزنی یا رویش خط بکشی. این کار، کار کردن بر روی زندگی و روح ماست و از این روست که نقطه پایانی ندارد.

برای من باور کردن به مثابه دیدن بود. ابتدا باور می‌کردم و فقط بعد از

آن بود که می توانستم ببینم که به درستی چطور می توانیم خود، خانواده و جامعه مان را تغییر دهیم. ما فقط باید شجاعت آن را پیدا کنیم که با تمام وجود زندگی کنیم و عشق بورزیم و این افتخاری است که در این سفر با شما همراه باشم.

مقدمه

زندگی کردن باتمام وجود

زندگی کردن باتمام وجود یعنی اینکه از موضع ارزشمندی با زندگی درگیر شویم؛ یعنی همگام با پرورش شجاعت، شفقت و پیوند، صبح هنگام که از خواب بیدار می شویم با خود بگوییم مهم نیست چه کاری انجام می دهیم و چه مقدار کار انجام نشده روی زمین می ماند. در هر صورت من کافی هستم. یعنی اینکه شب هنگام که به رختخواب می رویم با خود بگوییم: بله، من ناقص، آسیب پذیر و گاه نگران هستم، اما هیچ یک از این ها این حقیقت را تغییر نمی دهند که من شجاع هم هستم و ارزش آن را دارم که عشق و احساس تعلق را تجربه کنم.

سفر زندگی

زندگی کردن باتمام وجود انتخابی نیست که در یک مقطع زمانی صورت بگیرد و بعد کنار گذاشته شود، بلکه یک جریان است. در واقع من آن را سفری می دانم که تا پایان عمر ادامه دارد. هدفم در این کتاب معرفی و شفاف سازی گزینه هایی است که زندگی کردن باتمام وجود را ممکن می سازند، همچنین در میان گذاشتن آموخته هایم به افرادی که این سبک زندگی را دنبال می کنند.

قبل از هر سفری، و از جمله این سفر، باید دربارهٔ زاد و توشهٔ راه صحبت کرد. برای زندگی کردن و عشق ورزیدن از موضع ارزشمندی، به چه چیز نیاز داریم؟ چگونه با کامل نبودن خود روبه‌رو می‌شویم؟ چگونه ویژگی‌های مورد نیاز را پرورش می‌دهیم و موانع را کنار می‌زنیم؟ پاسخ تمام این پرسش‌ها این است: شجاعت، شفقت و پیوند؛ این زاد و توشه‌ای است که در سفر زندگی بدان نیاز داریم.

شاید بگویید: اوه چه عالی، آدم باید یک ابرقهرمان باشد تا بتواند با کمال‌گرایی مبارزه کند. البته شما را درک می‌کنم؛ شجاعت، شفقت و پیوند اندیشه‌هایی بزرگ و آرمانی به‌نظر می‌رسند، اما درواقع تمرین‌های روزانه‌ای هستند که با تکرار کافی به‌صورت توانمندی‌های باورنکردنی در می‌آیند. خبر خوب اینکه همین آسیب‌پذیری و ضعف‌ها است که ما را به‌سوی این ابزارهای شگرف سوق می‌دهند. از آنجا که ما انسان هستیم و ناقص، به‌ناچار باید همه‌روزه این ابزارها را به‌کاربندیم. به این طریق است که شجاعت، شفقت و پیوند به‌صورت توانمندی و موهبت در می‌آیند، مواهبی که ثمرهٔ کامل نبودن ماست.

در فصل یک این کتاب به ذکر یافته‌های خود در خصوص شجاعت، شفقت و پیوند می‌پردازم و توضیح می‌دهم که چگونه این سه مفهوم می‌توانند ابزاری برای کسب و پرورش احساس خودارزشمندی باشند. بعد از پرداختن به ابزارهایی که توشهٔ راه ما در سفر زندگی به‌شمار می‌روند، در فصل بعد به اصل موضوع می‌پردازیم: عشق، احساس تعلق و ارزشمندی. در این فصل سعی من این است که به برخی از دشوارترین سؤال‌ها پاسخ دهم: عشق چیست؟ آیا می‌توان کسی را دوست داشت و به او خیانت کرد؟ چرا هم‌رنگ جماعت شدن، مانع از احساس تعلق واقعی می‌شود؟ آیا می‌توانیم والدین یا فرزندانمان را بیشتر از خودمان دوست داشته باشیم؟ ارزشمندی را چگونه تعریف می‌کنیم و چرا اغلب به‌جای باور داشتن ارزشمند بودنمان با شیوه‌های نادرست درصدد کسب آن بر می‌آییم؟

هر سفری موانعی دارد و سفر زندگی باتمام وجود، نیز از این قاعده بیرون نیست. در فصل بعد به موانع راه و شیوه غلبه بر آنها و پرورش تاب آوری می پردازم.

پس از پرداختن به موانع، به رهنمودهای ده گانه برای سفرزندگی می پردازیم، تمرین های روزانه ای که ما را در جهت صحیح هدایت می کنند. هر فصل به یک رهنمود اختصاص دارد و ذکر داستان ها، تعاریف، نقل قول ها و ایده های پایان فصل به روشن شدن رهنمود اصلی کمک می کنند.

تعاریف

این کتاب پر از مفاهیم بزرگی چون عشق، احساس تعلق و اصالت است. به عقیده من تعریف واژه های ظریف که همه روزه از این و آن می شنویم، اما به ندرت تعریف شده اند، بسیار اهمیت دارد. همچنین به عقیده من تعریف خوب، تعریفی است که ملموس و کاربردی باشد. سعی من این بوده است که این واژه ها را طوری تعریف کنم که اجزای آن قابل تفکیک و واریسی باشد. وقتی در جست و جوی معنای واژه هایی که احساس خوبی در ما ایجاد می کنند، به عمق می رویم و تجربه ها و فعالیت های روزانه ای را بیرون می کشیم که به زندگی ما جان می دهند، در می یابیم که چگونه افراد، مفاهیم برانگیزاننده و هدایت کننده (اعمال، عقاید و احساسات خود) را تعریف می کنند.

برای مثال، وقتی شرکت کنندگان در این پژوهش درباره مفهوم عشق صحبت می کردند، من سعی می کردم آن را طوری تعریف کنم که آنها تجربه اش می کنند.

گاه این کار مستلزم ارائه تعاریف جدید بود. البته گاه وقتی در میان ادبیات موجود به جست و جو می پرداختم به تعاریفی بر می خوردم که هسته اصلی تجربه افراد شرکت کننده در پژوهش را در خود داشتند. یکی

از موارد مفهوم بازی است. بازی جزئی اساسی برای زندگی باتمام وجود است. در جست و جوی معنی این واژه بود که به کار برجسته دکتر استوارت براون^۱ برخوردم و ازاین رو به جای ابداع تعریفی جدید، خواننده را به کتاب او ارجاع دادم زیرا این کار دقیقاً منعکس کننده چیزی است که من در تحقیق خود به آن دست یافته‌ام.

می دانم که تعاریف می توانند زمینه ساز بحث های مخالف و موافق باشند، اما از رویه رو شدن با این موضوع ابایی ندارم. به نظر من بحث درباره معنی واژه های مهم، بهتر از مسکوت گذاشتن آن هاست. زیرا برای آگاهی و شناخت که لازمه زندگی باتمام وجود هستند به زبانی مشترک نیاز داریم.

از پانشتن

اوایل سال ۲۰۰۸ که تازه وبلاگم را راه انداخته بودم، مطلبی درباره خراب شدن «دکمه جان کندن» ام روی آن گذاشتم. این دکمه را وقتی روشن می کنیم که دیگر هیچ رمقی در تن مان نمانده، اما هر طور شده نصف شب بیدار می شویم و یک دور دیگر ماشین لباس شویی را روشن می کنیم، یک تلفن بی جواب دیگر را جواب می دهیم یا با اینکه حسابی از دست طرف مقابل عصبانی هستیم، باز سعی می کنیم رضایت او را جلب کنیم و کاری برایش انجام دهیم.

دکمه جان کندن موقعی به کار می آید که ما بی نهایت خسته و درگیر هستیم، آن قدر کار داریم که نمی دانیم کدامش را انجام دهیم و در نتیجه خود را فراموش می کنیم. آن موقع در وبلاگم نوشته بودم که قصد ندارم «دکمه جان کندن» ام را درست کنم و به خودم قول داده بودم که وقتی از لحاظ احساسی، جسمی و روحی از پا می افتم، به جای روشن کردن

«دکمه جان کندن» و استفاده از آخرین رمق باقی مانده، کمی از سرعت خود بکاهم و به جای فشار آوردن به خودم، آهسته تر قدم بردارم. این شیوه تا مدتی مفید و مؤثر بود، اما بعد از مدتی جای خالی دکمه ام را احساس کردم. دلم می خواست وقتی حسابی از پا می افتم و بی رمق می شوم، دستاویزی داشته باشم. از این رو دوباره به پژوهش مراجعہ کردم تا ببینم آیا می توانم راهی پیدا کنم که در چارچوب زندگی باتمام وجود بگنجد و درعین حال مجبور نباشم شیرۀ وجودم را بکشم؟ آنچه پیدا کردم از این قرار است:

زنان و مردانی که باتمام وجود زندگی می کنند نیز از این دکمه استفاده می کنند اما به شیوه ای متفاوت. وقتی آن ها تحت فشار مشغله های فراوان از پا می افتند، با دعا، مراقبه یا صرفاً شفاف سازی نیات و مقاصدشان نسبت به افکار و رفتارهایشان هشیار می شوند. با انتخاب ها و تصمیمات جدید، به خود انگیزه می دهند و مهم تر از همه اینکه دست به کار می شوند.

از زمانی که این نکته را کشف کرده ام، سعی کرده ام از دکمه قبلی ام به شیوه ای جدید استفاده کنم و باید بگویم که پیامد آن شگفت انگیز بوده است. برای نمونه، چند وقت پیش که دیگر کشش هیچ کاری را نداشتم، پشت میز کامپیوترم نشسته بودم و بی هدف در این سایت و آن سایت گشت می زدم. البته این کار نه باعث تجدید قوا می شد و نه فایده ای در برداشت، بلکه تنها خاصیتش این بود که وقت و انرژی زیادی از من می گرفت. همین موقع بود که تصمیم گرفتم از «دکمه جان کندن» به شیوه ای دیگر استفاده کنم: نسبت به موقعیت هشیار شوم، با یک انتخاب جدید به خود انگیزه دهم و دست به کار شوم. به خودم گفتم: «اگر نیاز داری تجدید قوا کنی و پرسه زدن روی اینترنت برای لذت بخش است، خوب این کار را نکن. در غیراین صورت با هشیاری یک کار لذت بخش دیگر پیدا کن. کاری که به جای مکیدن شیرۀ جانانت به تو انگیزه بدهد و

بالآخره اینکه دست به کار شوا» به دنبال این خودگویی، کامپیوتر را خاموش کردم، با یک دعای کوچک به خودم یادآوری کردم که نسبت به خودم شفقت داشته باشم. بعد سی‌دی فیلمی که بیش از یک ماه روی میزم بود برداشتم و مشغول تماشای فیلم دلخواهم شدم و این دقیقاً چیزی بود که به آن نیاز داشتم. این بار با روشن کردن دکمه جان‌کندن، سعی نکردم به خودم فشار بیاورم یا کاری مفید انجام دهم، بلکه با دعا، آگاهانه و سنجیده دست به عملی زدم که انرژی و نشاط را به من بازگرداند. از این روست که راهکارهای ارائه شده در این کتاب بخشی تحت عنوان «از پا نشینید» [شکل مثبت جان‌کندن] دارد که به ما کمک می‌کند درباره هشیار شدن، با انگیزه شدن و دست به عمل زدن خود فکر کنیم. در این بخش من راهکارهای خود را برای «از پا نشستن» با شما در میان می‌گذارم. توصیه من به شما این است که شما نیز راهکار خودتان را پیدا کنید. این راهکارها بسیار مؤثرتر از آن است که با فشار بیش‌ازحد و استفاده از آخرین رمق‌ها کار خود را از پیش ببرید.

هدف از نگارش کتاب حاضر

این کتاب پر از مفاهیم مهم و حساسی چون شفقت به خود، پذیرش و شکرگزاری است. من اولین کسی نیستم که درباره این موضوعات حرف می‌زنم، و قطعاً باهوش‌ترین محقق یا با استعدادترین نویسنده هم نیستم، اما اولین کسی هستم که به تأثیر مستقل و نیز توأم آن‌ها در زندگی باتمام‌وجود پرداخته‌ام، آن‌هم به‌عنوان کسی که سال‌ها درباره ترس و احساس شرم کار کرده است و با توجه به این ویژگی‌ها به موضوع نگاه می‌کند.

باور نمی‌کنید چند بار تصمیم گرفتم تحقیق درباره شرم را کنار بگذارم. فوق‌العاده سخت است که کار خود را به مطالعه موضوعاتی اختصاص دهید که احساس ناخوشایندی در مردم ایجاد می‌کنند. بارها تسلیم شدم

و خواستم که از این کار کنار بکشم، اما گویا من مطالعه درباره شرم را انتخاب نکرده بودم، این پژوهش بود که مرا انتخاب کرده بود.

به هر حال، حالا علتش را می فهمم. این موضوعی بود که برای آماده شدن برای پژوهش درباره زندگی باتمام وجود بدان نیاز داشتم. تا زمانی که بخواهیم روی مثبت قضیه را نشان دهیم، پیوسته می توانیم درباره شفقت، عشق و شجاعت سخن برانیم اما تا نخواهیم با دیدگاهی کاربردی درباره موانع راه صحبت کنیم، هرگز تغییر نخواهیم کرد، هرگز.

شجاعت صفتی عالی است اما کسب آن مستلزم این است که درباره لزوم رها کردن فکر دیگران، بحث و تبادل نظر کنیم و این کار برای اکثر ما ترس آور است. همه ما خواهان شفقت ورزی هستیم، اما آیا مایلیم بدانیم چرا تعیین حدود و نه گفتن از اجزای شفقت به شمار می روند؟ آیا در عین اینکه می دانیم جواب منفی ما دیگری را ناامید می کند، می توانیم نه بگوییم؟ لازم است خودپذیری را پرورش دهیم، اما چرا باید چنین سخت تلاش کرد؟

قبل از نوشتن این کتاب، همیشه از خود می پرسیدم: «چرا نوشتن چنین کتابی با ارزش و مهم است؟ با نوشتن این کتاب چه چیزی را می خواهم انتقال دهم؟» جالب اینکه من فکر می کنم مهم ترین نقش من در انتقال مباحث عشق، احساس تعلق و ارزشمندی از تجربه پژوهشی من درخصوص شرم ناشی می شود. شناخت آموخته ها و عوامل زیانبار ناشی از شرم که ترس و احساس حقارت را در ما استمرار می بخشد، این امکان را به من داده است تا چیزی بیش از ایده های بزرگ ارائه کنم. این دیدگاه به من کمک کرده است تا راهکارهایی واقعی برای تغییر زندگی پیشنهاد کنم. برای اینکه بدانیم چرا از آشکار شدن خود واقعی مان می ترسیم، باید از قدرت شرم و ترس آگاه شویم. اگر نتوانیم در مقابل باور «کافی نبودن» و نپذیرفتن خود بایستیم، نمی توانیم حرکت روبه جلویی داشته باشیم.

حال آرزو می کنم که ای کاش در جریان پژوهش شرم، در لحظه هایی

که در احساس شکست و ناامیدی غرق می شدم، آموخته های کنونی ام را در اختیار داشتم و به خود می گفتم:

پذیرش داستان زندگی مان می تواند دشوار باشد، اما نه مشکل تر از اینکه یک عمر بخواهیم از آن فرار کنیم. پذیرفتن ضعف ها و آسیب پذیری ها مخاطره آمیز است، اما نه زیانبارتر از اینکه از عشق، احساس تعلق و شادی چشم بپوشیم، چرا که چشم پوشی از این سه، ما را بیش از هرزمانی آسیب پذیر می سازد. اگر آن قدر شجاع باشیم که با جنبه تاریک وجود خود روبه رو شویم، می توانیم قدرت بیکران جنبه های روشن خود را دریابیم.

شجاعت، شفقت و پیوند:

موهبت‌های کامل نبودن

تمرین شجاعت، شفقت و پیوند در زندگی روزمره، احساس ارزشمند بودن را در ما پرورش می‌دهد. واژه کلیدی در اینجا تمرین است. ماری دالی،^۱ استاد الهیات، می‌نویسد: «شجاعت یک ملکه، یک عادت، یا فضیلتی است که با انجام اعمال شجاعانه به دست می‌آید.» مثل آنکه شما را با شنا کردن یاد می‌گیریم. به همین ترتیب می‌توان گفت زمانی شفقت را فرا می‌گیریم که رفتاری مشفقانه نسبت به دیگران در پیش بگیریم و ارتباط زمانی حاصل می‌شود که دست خود را برای پیوند دراز کنیم.

قبل از آنکه درباره این مفاهیم و نحوه کار آن‌ها توضیح دهم، می‌خواهم کارکرد و ارتباط این سه مفهوم با یکدیگر را در زندگی واقعی برایتان نشان دهم. داستانی که برایتان نقل می‌کنم درباره شجاعت کمک خواستن، شفقت برخاسته از گفتن «سر من هم آمده» و پیوندی است که احساس ارزشمند بودن را در ما پرورش می‌دهد.

طوفان شرم یک مزدور

چندی پیش مدیر یک مدرسه ابتدایی بزرگ و رئیس انجمن اولیاء و مربیان آن مدرسه از من دعوت کردند تا برای گروهی از والدین درباره ارتباط بین حدود و مقررات با تاب آوری^۱ صحبت کنم. در آن زمان من که مشغول جمع آوری اطلاعات درباره تربیت باتمام وجود و مدرسه بودم، از این فرصت به وجد آمدم و البته هیچ نمی دانستم چه ماجرای در انتظار من است.

به محض آنکه وارد تالار سخنرانی شدم، حس عجیبی از سوی والدین به من منتقل شد. آن‌ها به نظر عصبی می رسیدند. وقتی از مدیر مدرسه علت را جویا شدم در پاسخ شانه‌هایش را بالا انداخت و رفت. رئیس انجمن هم چیزی برای گفتن نداشت. من هم احساسم را به حساب عصبی بودن خودم گذاشتم و سعی کردم آن را نادیده بگیریم.

وقتی مدیر مدرسه من را به حاضران معرفی کرد در ردیف جلو نشسته بودم. این قسمت از کار همیشه برایم عذاب آور است. یک نفر برای معرفی من به جمع مشغول برشمردن موفقیت‌ها و امتیازات من می شود و این درحالی است که من دور از چشم دیگران سعی می کنم بالا نیاورم و خود را قانع می کنم که سر جایم بمانم و از سالن فرار نکنم. ناگفته نگذارم که این تجربه هم کاملاً متفاوت از دفعات پیش بود.

مدیر مدرسه جملاتی از این قبیل بر زبان می راند: «شاید آنچه را که امشب قرار است بشنویم دوست نداشته باشیم، اما به خاطر فرزندانمان باید بشنویم. دکتر براون^۲ در اینجا حضور دارند تا مدرسه و زندگی ما را دگرگون سازند! ایشان قصد دارند ما را شیرفهم کنند، چه دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم!»

لحن صحبت او چنان بلند و خشن بود که آدم فکر می کرد کاملاً

عصبانی است. احساس می‌کردم به رینگ گشتی کج دعوت شده‌ام، تنها چیزی که کم داشتم یک حریف قل چماق و یک نورافکن بود.

حالا که به گذشته فکر می‌کنم می‌بینم بهتر این بود که وقتی پشت تریبون قرار گرفتم، صادقانه می‌گفتم: «حقیقت این است که من احساس راحتی نمی‌کنم. از اینکه اینجا هستم هیجان زده‌ام، اما این را هم بدانید که قصد ندارم کسی را شيرفهم کنم. علاوه بر این سعی هم ندارم مدرسه شما را در عرض یک ساعت دگرگون کنم. در واقع خود من هم نمی‌دانم جریان از چه قرار است.»

اما این کار را نکردم. بلکه با لحنی که ضعف از آن می‌بارید طوری شروع به صحبت کردم که به حاضران می‌گفت: «من یک پژوهشگر، اما در کنار پژوهش، من هم مانند والدین دیگر سخت دست به گریبان مشکلات تربیتی‌ام.» بقیه ماجرا قابل پیش‌بینی بود. والدین حاضر در تالار نه تنها از صحبت‌های من استقبال نکردند، بلکه ردیف به ردیف چشم‌غره‌های خود را متوجه من ساختند.

آقای که درست روبه‌روی من دست به سینه نشسته بود، آن قدر دندان‌هایش را محکم به هم می‌فشرد که رگ‌های گردنش بیرون زده بود. هر سه چهار دقیقه یک‌بار، در صندلی خود جابه‌جا می‌شد و چشم‌هایش را در حدقه می‌چرخاند و چنان آه بلندی می‌کشید که تابه‌حال نشنیده بودم. البته «آه» که چه عرض کنم، بیشتر شبیه یک «اوف» بلند بود. در واقع رفتار ناپسندش دیگران را هم شرم‌نده کرده بود. هرچند هیچ‌یک از والدین از حضور من خشنود نبودند، اما این یکی تحمل جلسه را برای همه دشوار می‌کرد.

به عنوان یک معلم باتجربه و رهبر گروه می‌دانستم چگونه با چنین موقعیت‌هایی کنار بیایم و در این مورد مشکلی هم نداشتم: یا باید او را نادیده می‌گرفتم و یا با اعلام یک تنفس کوتاه، در یک گفت‌وگوی خصوصی او را متوجه رفتار نامناسبش می‌کردم. اما در آن شرایط چنان

خود را باخته بودم که بدترین کار ممکن را انجام دادم: سعی کردم او را تحت تأثیر قرار دهم.

صدای خود را بالاتر بردم، شور و هیجان بیشتری به صحبت‌هایم دادم و به نقل آمارهای پژوهشی وحشتناکی پرداختم که می‌توانست هر پدر و مادری را مضطرب کند. بعد هم برای آنکه سنگ تمام بگذارم و اعتبارم را به کمال برسانم، اضافه کردم که بهتر است به سخنان من گوش دهید چه در غیر این صورت فرزندان شما رد خواهند شد و پس از آن به مواد مخدر، گدایی و هزار کار خلاف دیگر روی خواهند آورد.

اما تلاش‌هایم بی‌پاسخ ماند؛ نه کسی با حرکت سر حرف‌هایم را تأیید کرد و نه کسی به نشانه استقبال لب‌خندی بر لب آورد. تنها شاهکارم این بود که توانسته بودم دویست و پنجاه پدر و مادر عصبانی را مضطرب و نگران کنم.

تلاش برای جلب رضایت یا غلبه بر شخصی مانند آن آقای عصبانی همیشه کاری اشتباه است، چرا که آدم مجبور می‌شود برای جلب تأیید دیگری، اعتبار خود را به خطر بیندازد. اینجا زمانی است که شخص باور خود به ارزشمندی‌اش را از دست می‌دهد و سعی می‌کند با شیوه‌های نادرست دوباره آن را به چنگ آورد. وای خدای بزرگ، من هم داشتم همین کار را می‌کردم.

بالاخره سخنرانی تمام شد. وسایلم را برداشتم و با شتاب به طرف ماشینم رفتم. وقتی از پارکینگ بیرون می‌آمدم، صورتم از حرارت داغ شده بود. احساس می‌کردم خیلی کوچک شده‌ام، قلبم به شدت می‌زد. خیلی سعی می‌کردم به رفتار نامعقولم فکر نکنم اما نمی‌توانستم. طوفان شرم در راه بود.

معمولاً وقتی طوفان شرم بر من می‌تازد نمی‌توانم به دیدگاه معقولی تکیه کنم یا نکته مثبتی را درباره خودم به‌خاطر بیاورم، بنابراین فوراً منفی‌بافی را شروع کردم: «ای خدا! آخر چرا من این قدر احمق بودم. چرا آن طور رفتار کردم؟»

این تجربه با تمام تلخی‌اش یک فایده بزرگ برای من داشت. حالا می‌دانم شرمنده شدن چه احساسی دارد و نشانه‌های فیزیکی آن را می‌شناسم: آب دهان خشک می‌شود، زمان دیر می‌گذرد، دید تونلی می‌شود [به غیر از روبه‌رو جایی را نمی‌بینیم]، صورت داغ می‌شود و ضربان قلب بالا می‌رود. حالا می‌دانم وقتی صحنه دردناک شرمندگی با حرکت آهسته بارها و بارها در ذهن تکرار می‌شود، یک علامت هشداردهنده است.

در ضمن این را هم می‌دانم که در این لحظه‌ها بهترین کار، یعنی تمرین شجاعت و کمک خواستن از دیگری، به نظرم نامعقول می‌رسد! اما باید داستان خود را بپذیریم و آن را با کسی در میان بگذاریم. البته کسی که درخور شنیدن حرف ما باشد، کسی که بتوانیم به پاسخ دوستانه و برخاسته از همدلی او اعتقاد داشته باشیم. ما به شجاعت، شفقت و پیوند نیاز داریم.

شرمساری با کمک خواستن و درد دل کردن سازگاری ندارد؛ از اینکه به کلام درآید بیزار است و در درد دل کردن دوام نمی‌آورد. شرمساری اختفا و نهان بودن را می‌طلبد، اما خطرناک‌ترین کار پس از تجربه شرم این است که داستان خود را پنهان یا دفن کنیم. در واقع با دفن داستان شرم، شرم مسری می‌شود. یاد می‌آید آن روز، پس از آن تجربه تلخ با صدای بلند گفتم: «باید با یکی حرف بزنم، همین حالا! شجاع باش، برنه!»

اما نکته حساس و لغزنده درباره شفقت و پیوند همین جاست: نمی‌توانیم تجربه خود را با هر کسی در میان بگذاریم. کار به این سادگی نیست. من دوستان خوب زیادی دارم اما برای تمرین شجاعت و کسب شفقت فقط روی چند نفر از آن‌ها می‌توانم حساب کنم.

اگر داستان شرمندگی خود را با شخص نامناسب در میان بگذاریم، مانند

شیشی که طوفان با خود به هوا بلند می‌کند، دردی به درد ما می‌افزاید. در چنین شرایطی به ارتباطی محکم نیاز داریم، چیزی مانند یک درخت تنومند که در عمق خاک ریشه دوانده باشد. بی‌تردید باید از موارد زیر اجتناب کنیم:

۱. دوستی که به داستان ما گوش می‌دهد و به جای ما احساس شرمندگی می‌کند. چنین شخصی دهانش از تعجب باز می‌ماند و تصدیق می‌کند که رفتار وحشتناکی داشته‌ایم. معمولاً پس از این صحنه، سکوت عذاب‌آوری رخ می‌دهد و آن وقت این ماییم که باید دوستان را از ناراحتی دریاوریم.

۲. دوستی که به جای همدلی (می‌فهمم چه می‌گویی، این بلا سر من هم آمده) با ما همدردی می‌کند (خیلی برایت متأسفم). این قبیل دوستان با گفتن عباراتی چون «بمیرم برات، چه حالی داشتی!» گردباد مهلک شرمساری را تندتر می‌کنند.

۳. دوستی که فکر می‌کند ما باید مجسمه ارزشمندی و اعتبار باشیم. از دست این دوست هم کاری ساخته نیست. چون رفتار ما او را ناامید کرده است.

۴. دوستی که از ضعف ما آن قدر ناراحت می‌شود که ما را سرزنش می‌کند: «چطور اجازه دادی چنین اتفاقی بیفتد، حواست کجا بود؟» البته ممکن است به دنبال مقصر دیگری باشد: «خب حالا او کی بود، بگو تا حسابش را کف دستش بگذاریم.»

۵. دوستی که به علت کم‌تحملی خودش، همیشه سعی می‌کند همه چیز را خوب جلوه دهد. او نمی‌تواند اذعان کند که ما هم گاه می‌توانیم با بی‌خردی خود تصمیم‌های نادرست بگیریم: «مبالغه می‌کنی. جریان به این بدی هم نبوده. تو مثل کوهی. کارت نقص ندارد. همه تو را دوست دارند.»

۶. دوستی که «ارتباط» را با سبقت گرفتن اشتباه می‌گیرد: «اینکه چیزی نیست، گوش کن ببین چه اتفاقی برای من افتاده!»

البته همه ما می‌توانیم از این نوع «دوستان» باشیم، به‌ویژه اگر داستانی که می‌شنویم، شبیه به تجربه قبلی ما باشد. همه ما انسانیم، نقص داریم و آسیب‌پذیریم. وقتی احساس ارزشمندی ما از تعادل خارج می‌شود یا برای حفظ اعتبار خود دست و پا می‌زنیم، نمی‌توانیم نسبت به دیگری شفقت بورزیم.

وقتی در جست‌وجوی شفقت بر می‌آییم نیاز به شخصی استوار داریم، کسی که ریشه در عمق خاک داشته باشد و به راحتی خم نشود و مهم‌تر از همه اینکه ما را با تمام نقاط قوت و ضعف‌مان بپذیرد. ما می‌خواهیم با کسی درد دل کنیم که حق شنیدن آن را به دست آورده باشد. وقتی درصدد شفقت بر می‌آییم، قصد داریم با شخصی مناسب، در زمانی مناسب و درباره موضوعی معین صحبت کنیم.

من هم در موقعیتی که داشتم به خواهرم زنگ زدم. از سال ۲۰۰۷ به بعد، یعنی سال بیداری معنوی من، معمولاً در چنین شرایطی برای کسب حمایت به برادریا یکی از خواهرهایم زنگ می‌زنم. من چهار سال از برادر و ۸ سال از خواهرم بزرگ‌ترم. قبل از سال ۲۰۰۷ همه من را به عنوان خواهر ارشد و بی‌عیب و نقص خانواده می‌شناختند (خانم درستکار، عضو برتر و انتقادگر خانواده).

خواهرم آشلی^۱ فوق‌العاده بود. او خوب به داستانم گوش کرد و با شفقت تمام پاسخ داد. او این تجربه را داشت که برای درک به خطر افتادن احساس ارزشمندی، به گذشته و تجربه خود مراجعه کند و حقیقتاً بتواند تجربه من را لمس کند. از این رو در نهایت صداقت و از سر همدلی گفت: «وای، خدای من، خیلی سخته. این بلا سر من هم آمده. از این احساس بیزارم!» شاید اگر کس دیگری جای من بود نیازی به شنیدن این حرف‌ها نداشت، اما بهترین چیزی که من می‌توانستم بشنوم، همین بود.

اشلی نهال نورسته‌ای نبود که با طوفان تجربه من از جا کنده شود. در ضمن آن قدر هم خشک و انعطاف‌ناپذیر نبود که درباره من قضاوت کند و مرا مورد انتقاد قرار دهد. او سعی نکرد مرا اصلاح کند یا کاری کند که حالم بهتر شود. بلکه فقط گوش داد و البته این شجاعت را هم داشت که بخشی از ضعف‌هایش را با من در میان بگذارد.

در آن لحظه احساس کردم خود را به طور کامل ابراز کرده‌ام و کاملاً مورد محبت و پذیرش خواهرم قرار گرفته‌ام (و تعریف شفقت هم برای من همین است). وقتی می‌گویم هنگام ارتباط و پیوند آدم‌ها با یکدیگر، ترس و شرم از میان آن‌ها رخت بر می‌بندد، جا دارد که حرفم را باور کنید. دقیقاً به همین دلیل است که شجاعت، شفقت و پیوند، توشه راه ما در سفر زندگی باتمام وجود، به شمار می‌روند. در تکمیل مطلب بگویم که آمادگی و تمایل به رو کردن ضعف‌هایم برای کسی که برایم مهم بود، چنان به تقویت و تحکیم روابط ما کمک کرده که تا امروز هم ادامه یافته است. به همین دلیل است که شجاعت، شفقت و پیوند را از مواهب کامل نبودن بر می‌شمارم. وقتی بپذیریم ناقص و واقعی هستیم، این مواهب پیوسته اثر مفید خود را در زندگی ما اعمال می‌کنند.

حال اجازه دهید خیلی سریع ادامه ماجرایم را برایتان بازگو کنم: یک هفته بعد از سخنرانی تربیتی‌ام که بی‌شبهت به مسابقه کشتی نبود، متوجه شدم که (قبل از سخنرانی من) مدرسه با مشکل تجمع و حضور والدین در کلاس‌ها روبه‌رو بوده است. به این صورت که آن‌ها تمام روز در کلاس‌ها حاضر می‌شدند و در مدیریت کلاس و دستورالعمل‌های معلمان دخالت می‌کردند. مدیر مدرسه و رئیس انجمن اولیا و مربیان بدون آنکه به من چیزی بگویند از والدین خواسته بودند در سخنرانی من شرکت کنند. آن‌ها به والدین گفته بودند که من می‌خواهم درباره ضرورت حضور نیافتن در کلاس‌ها برای آن‌ها صحبت کنم. در واقع نقشی که برای من تعیین شده بود این بود که مانند سربازان مزدور، از حضور و تجمع والدین در کلاس‌ها

جلوگیری کنم. اصلاً نقش خوبی نبود. درست است که من با حضور والدین در کلاس موافق نبودم اما به هیچ وجه دوست نداشتم نقش یک مزدور تربیتی را ایفا کنم. اما نکته اینجا بود که من اصلاً از موضوع خبر نداشتم و از این رو هرگز درباره آن حرف نزد.

حال با توجه به این ماجرا اجازه دهید، به مفاهیم دخیل در زندگی باتمام وجود و اثرپذیری آن‌ها از یکدیگر، نگاهی دقیق‌تر بیندازیم.

شجاعت

شجاعت در زندگی من موضوع بسیار مهمی است، چون پیوسته یا درباره آن مطالعه می‌کنم یا برای به دست آوردنش دست به دعا بر می‌دارم و با کسب هر ذره آن کلی خدا را شکر می‌کنم. به علاوه دیدن آن در دیگران هم برایم تحسین‌برانگیز است. البته فکر نمی‌کنم از این لحاظ فرقی با دیگران داشته باشم، چون همه آدم‌ها دوست دارند شجاع باشند.

پس از مصاحبه‌های فراوان با افراد گوناگون، درباره حقیقت زندگی‌شان یا به عبارتی قوت و ضعف‌هایشان، متوجه شدم که شجاعت یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌هایی است که باتمام وجود زندگی می‌کنند. البته نه نوع خاصی از شجاعت، همین شجاعت معمولی.

اجازه دهید توضیح بدهم...

ریشه کلمه شجاعت (Courage)، cor است که در لاتین به معنای قلب است. معنای اولیه، courage، متفاوت از معنای امروزی آن بوده است. این واژه در ابتدا به معنای «به زبان آوردن محتوای ذهن (فکر) از صمیم قلب [باتمام وجود]» بوده است. اما این معنی به مرور زمان تغییر کرده و بیشتر مترادف با قهرمان بودن شده است. قهرمانی مهم است و بی شک به قهرمانان نیاز داریم، اما به نظر من، ما از این نکته غافل مانده‌ایم که شجاعت یعنی صادقانه و بی‌پرده صحبت کردن درباره آنچه هستیم، آنچه احساس می‌کنیم و آنچه تجربه می‌کنیم. چه خوب و چه بد، قهرمان بودن

یعنی زندگی خود را در معرض خطر قرار دادن، حال آنکه شجاعت معمولی یعنی ضعف و آسیب‌پذیری خود را رو کردن و این در دنیای امروزی کاری بس خارق‌العاده است.

اگر خوب توجه کنیم، هر روز می‌توانیم شاهد چنین شجاعتی باشیم. کمک خواستن از دیگران، مانند کمک خواستن من از اشلی، نمونه‌ای از آن است. نمونه دیگر دانش‌آموزی است که دست خود را بلند می‌کند و می‌گوید: «من کاملاً گیج شده‌ام و اصلاً نمی‌دانم درباره چه چیزی صحبت می‌کنید.» آیا می‌دانید چه شجاعت بی‌نظیری می‌خواهد که آدم بتواند در جمعی که احتمالاً همه متوجه موضوع شده‌اند، این‌طور حرف بزند و بگوید «من نمی‌فهمم؟» البته پس از دوازده و اندی سال تجربه، حالا دیگر می‌دانم که وقتی دانش‌آموزی شجاعت آن را پیدا کند که بگوید «گیج شده‌ام» حداقل ده نفر دیگر هم هستند که مثل او فکر می‌کنند. شاید آن‌ها این شهامت را نداشته باشند که خطر کنند اما قطعاً از شجاعت دوستان بهره می‌برند.

نمونه دیگر چنین شجاعتی را در دخترم الین^۱ دیده‌ام. یک بار که او به مهمانی رفته بود و قرار بود شب آنجا بخوابد، ساعت ده‌ونیم شب به من زنگ زد و گفت: «مامان، می‌آیی منو ببری؟» به ناچار دنبالش رفتم. وقتی سوار ماشین شد گفت: «معذرت می‌خواهم، آن قدر شجاع نبودم که بمونم. دلم برای خانه تنگ شده بود. خیلی سخت بود. همه خوابیده بودند و من مجبور شدم به اتاق خواب مامان لیبی^۲ بروم و اونو بیدار کنم.» وقتی به خانه رسیدیم، در عقب ماشین را باز کردم و روی صندلی کنار او نشستم و گفتم: «الین به نظر من درخواست کردن چیزی که نیاز داریم، شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. من خودم چند تا از این مهمانی‌ها را به سختی تحمل کردم، چون جرئت نداشتم به کسی

1. Ellen

2. Libby

بگویم من را به خانه ببرد. من به تو افتخار می‌کنم.»

صبح روز بعد هنگام صبحانه این گفت: «من به حرف‌های شما فکر کردم. حالا می‌توانم دوباره شجاع باشم و از شما یک چیز دیگر بخواهم؟» من خندیدم و او ادامه داد: «هفته بعد یکی دیگر از این مهمانی‌ها هست، می‌شود باز هم خواهش کنم، موقع خواب، دنبالم بیایید؟»

اجازه دهید نمونه بعدی را از تجربه خودم نقل کنم. سال‌ها بود که وقتی مشتاق روی دادن اتفاقی مثل دعوت شدن به سخنرانی، ارتقاء یا مصاحبه رادیویی بودم، وانمود می‌کردم که چندان برایم اهمیت ندارد. اگر دوست یا همکاری سؤال می‌کرد که آیا برای مصاحبه تلویزیونی هیجان دارم یا نه، شانه‌هایم را بالا می‌انداختم و می‌گفتم: «مطمئن نیستم، آن قدر مهم نیست.» البته واقعیت غیر از این بود و من خدا خدا می‌کردم این اتفاق بیفتد.

حالا چند سالی است که یاد گرفته‌ام کم اهمیت جلوه دادن یک موضوع هیجان‌انگیز، از ناراحتی ناشی از رخ ندادن آن نمی‌کاهد، اما برعکس، شادی حاصل از رخ دادن آن را به حداقل می‌رساند. علاوه بر این، کم اهمیت جلوه دادن موضوعات مهم ما را به انزوا سوق می‌دهد، چرا که با رخ ندادن آن‌ها دوستان به ما زنگ نمی‌زنند که بگوید: «متأسفم که نشد، می‌دانم خیلی برایت مهم بود.»

حالا وقتی کسی درباره یک واقعه هیجان‌انگیز احتمالی از من سؤال می‌کند، سعی می‌کنم شهادت به خرج دهم و بگویم: «خیلی هیجان دارم. هرچند باید واقع‌بین باشم اما خیلی دلم می‌خواهد اتفاق بیفتد.» به این ترتیب وقتی واقعه موردانتظار اتفاق نمی‌افتد، زنگ زدن به یک دوست صمیمی و درد دل کردن ما را آرام می‌کند: «آن موضوعی که در موردش حرف زدم یادت می‌آید؟ برنامه‌اش به هم خورد. حسابی حالم گرفته است.»

اخيراً مصداق ديگري از شجاعت را در مهدکودک پسرمد دیدم. آن روز والدين دعوت شده بودند تا اجراي شعرخواني فرزندانشان را تماشا کنند. مي توانيد صحنه را تصور کنيد: بيست و پنج بچه قدونيم قد که مشغول شعرخواندن بودند و بيش از پنجاه تماشاچي شامل پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ يا خواهر و برادرهايي که اکثرشان با دوربين هاي فيلم برداري در آنجا حاضر شده بودند. والدين دوربين ها را بالا نگه داشته بودند و گاه و بيوگاه عکس هم مي انداختند و با جابه جا شدن خود کاري مي کردند که فرزندشان متوجه حضور و آمدن به موقع آن ها بشود.

در ميان مهممه سالن، دختر بچه اي سه ساله، که از بچه هاي تازه وارد کلاس هم بود، تمام مدت گريه کرد چون نمي توانست از روي صحنه مادرش را ببيند. بعد معلوم شد که مادرش در ترافيک گير کرده بود و نتوانسته بود خود را براي اجرا برساند. وقتي مادر دختر از راه رسيد، من کنار در کلاس زانو زده بودم و داشتم با پسرمد خداحافظي مي کردم. مادر شتابان به طرف در آمد و فوراً سالن را زير نظر گرفت تا دخترش را پيدا کند. همين که بلند شدم تا مادر را به سمت معلمي که دخترش را نگه داشته بود راهنمايي کنم، مادر ديگري از کنار ما رد شد، مستقيم به صورت مادر نگران نگاهی انداخت، سرش را به نشانه تأسف تکاني داد و روي خود را برگرداند و رفت.

خيلي دلم مي خواست دنبال اين مادر از ما بهتران بروم و حالش را بگيرم اما خودم را کنترل کردم. همان موقع دو مادر ديگر به طرف ما آمدند و به مادر نگران و ناراحت دختر کوچولو لبخند زدند. يکي از مادرها دست روي شانه او گذاشت و گفت: «اين بلا سر همه ما اومده. خود من آخرين اجراي بچه ام را از دست دادم. نه اينکه دير کرده باشم، نه. کاملاً فراموش کرده بودم.» کم کم آرامش به صورت مادر نگران برگشت و اشک هايش را پاک کرد. مادر دوم نگاهی به او کرد و گفت: «پسر من روزي که همه بچه ها لباس خانه به تن مي کردند، تنها کسي بود که

پیژامه نپوشیده بود. هنوز هم که هنوز است می‌گوید آن روز بدترین روز عمرش بوده است. نگران نباش، همه ما توی یک قایق نشسته‌ایم.»
وقتی مادر به دنبال دخترش رفت آرام گرفته بود. آرامشی که هنگام دیدن دختر گریان‌ش خیلی به آن‌ها کمک کرد. در این داستان، دو مادری که داستان ضعف و کامل نبودن خود را نقل کردند، درواقع شجاعت را تمرین می‌کردند. هرچند آن‌ها می‌توانستند با تظاهر به آبر مادر بودن، سر خود را بالا بگیرند و بی‌اعتنا از کنار این مادر گریان عبور کنند اما این زحمت را به خود دادند که کنارش بایستند و بگویند: «تو تنها نیستی، ما هم از این ماجراها داشته‌ایم.»

همان‌طور که این داستان نشان می‌دهد، شجاعت تأثیر موجی دارد هر بار که آن را تمرین می‌کنیم، حال اطرافیان ما کمی بهتر و دنیا کمی شجاعت‌تر می‌شود و دنیا این قابلیت را دارد که کمی مهربان‌تر و دلیرتر باشد.

شفقت

وقتی خود را برای نوشتن کتابم دربارهٔ شرم آماده می‌کردم، هر مطلبی که دربارهٔ شفقت به دستم می‌رسید می‌خواندم. در این میان بود که بین گفته‌های پما چادرون^۱ (راهبهٔ بودایی امریکایی) و داستان‌هایی که در مصاحبه‌هایم از مردم شنیده بودم، به تناسب نیرومندی برخوردارم. چادرون در کتاب خود^۲ می‌نویسد: «وقتی شفقت می‌ورزیم، این احتمال هست که ترس از رنج خود را نیز تجربه کنیم، شفقت امر خطیری است و لازمهٔ آن این است که آرام باشیم و اجازه دهیم با ترس خود روبه‌رو شویم.»

تعریف چادرون از شفقت را از این جهت دوست دارم که در آن به آسیب‌پذیری و ضعف ما اشاره می‌کند. باز اگر نگاهی به ریشهٔ لغت

شفقت (Compassion) بیندازیم، متوجه می‌شویم که چرا شفقت پاسخ فی‌البداهه یا اولین پاسخ ما به درد و رنج نیست. این واژه از دو ریشه لاتین (Cum , Pati) به معنی «رنج کشیدن با» گرفته شده است. به‌نظر من شفقت اولین واکنش ما نسبت به رنج نیست، بلکه محافظت از خود است. در رویارویی با رنج فوراً به دنبال کسی یا چیزی می‌گردیم که بتوانیم ناراحتی خود را به آن نسبت بدهیم.

گاه نیز با قضاوت کردن یا تجویز نسخه سعی می‌کنیم از خود محافظت کنیم.

چادرون آنجا که دربارهٔ تمایل ما به محافظت از خود بحث می‌کند، به ما می‌آموزد که وقتی خود را (برای محافظت) از دیگران جدا می‌کنیم، با خود صادق باشیم و خود را ببخشیم: «برای ایجاد و پرورش شفقت به تمام تجربه‌های [خوب و بد] خود متوسل می‌شویم، به رنج‌ها، همدلی‌ها و همین‌طور سنگدلی‌ها و وحشت‌هایمان. باید هم چنین باشد. شفقت ارتباط بین مجروح و تیمارگر نیست، بلکه بین دو انسان است که در ویژگی‌های انسانی با هم برابرند. فقط زمانی می‌توانیم به قلمرو تاریک دیگران قدم بگذاریم که با تاریکی وجود خود آشنا باشیم. زمانی شفقت شکل واقعی به خود می‌گیرد که جنبه‌های مشترک انسانیت خود با دیگران را بشناسیم.»

در ماجرای من، اشلی می‌توانست در تاریکی من، کنارم باشد، او نمی‌خواست نقش امدادگر یا اصلاحگر را بازی کند. او فقط به‌عنوان فردی مانند خودم با من بود و مرا در کلنچار رفتن با احساساتم همراهی می‌کرد.

شفقت و مرزها

یکی از بزرگ‌ترین موانع بر سر راه شفقت‌ورزی که کمتر دربارهٔ آن بحث شده، تعیین حدود و مسئول دانستن دیگران است. می‌دانم عجیب به نظر

می‌رسد، اما معتقدم که درک ارتباط بین حدود، مسئول بودن، پذیرش و شفقت، از من شخص مهربان‌تری ساخته است. قبل از هشیاری معنوی‌ام ملایم‌تر و دلنشین‌تر بودم اما این دلنشینی جنبه بیرونی داشت، چرا که از درون فردی قضاوت‌نگر، ناراضی و خشمگین بودم. اما حالا فکر می‌کنم شفقتی اصیل‌تر و واقعی‌تر دارم، کمتر قضاوت می‌کنم، نارضایتی کمتری دارم و نسبت به حدود جدی‌ترم. نمی‌دانم این ترکیب از بیرون چه نمایی دارد، اما از درون قدرت زیادی احساس می‌کنم.

قبل از انجام این تحقیق درباره هر یک از مفاهیم مذکور اطلاعات زیادی داشتم اما نمی‌دانستم آن‌ها چگونه با هم ربط پیدا می‌کنند. وقتی در مصاحبه‌های خود دریافتم که اشخاص واقعاً مشفق، بیش از دیگران به رعایت حدود مقید هستند، در شگفت شدم. بله آدم‌های مشفق به رعایت حدود اهمیت می‌دهند.

آنچه من یاد گرفتم این بود: هسته اصلی شفقت، پذیرش است. هرچه خود و دیگران را بهتر بپذیریم، مشفق‌تر خواهیم شد. البته وقتی دیگران ما را آزار می‌دهند یا از ما سوءاستفاده و بهره‌کشی می‌کنند، پذیرش آن‌ها دشوار می‌شود. این مطالعه به من نشان داده است که اگر واقعاً بخواهیم شفقت‌ورزی را تمرین کنیم، باید حدودی را تعیین کنیم و از دیگران بخواهیم در قبال نقض آن حدود پاسخگو باشند.

واقعیت این است که فرهنگ ما، فرهنگ عیب‌جویی و تعیین مقصر است. همواره درصدد هستیم که ببینیم چه کسی اشتباه می‌کند و چگونه تاوان آن را می‌پردازد. پیوسته در زندگی شخصی، اجتماعی و سیاسی خود جاروجنجال به پا می‌کنیم و انگشت اشاره خود را به سوی شخص خاطی می‌گیریم، اما به ندرت از دیگران می‌خواهیم که مسئول و پاسخ‌گوی رفتارشان باشند. مگر می‌توان چنین کرد؟ شکایت‌های بی‌امان چنان ما را خسته کرده است که نمی‌توانیم برای تخطی از حدود، عواقب معقول بیندیشیم و پیاده کنیم. نقض حدود، تعیین مقصر، خستگی و مشغله چنان

الگویی در ما شکل داده است که اسیر خشمی ظاهراً موجه شده‌ایم و از شفقت‌ورزی فاصله گرفته‌ایم.

آیا بهتر نیست که مهربان‌تر اما قاطع‌تر باشیم؟ اگر خشم کمتر و مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشیم زندگی ما چه تفاوتی خواهد کرد؟ اگر کمتر به دنبال مقصر بگردیم و انتقاد کنیم اما بیشتر حدود و مقررات را رعایت کنیم، کار و زندگی ما به چه صورت درخواهد آمد؟

اخيراً از من دعوت شده بود تا برای گروهی از رهبران شغلی صحبت کنم که سعی داشتند شرکت خود را دوباره سازماندهی کنند. یکی از مدیران پروژه پس از شنیدن سخنان من در خصوص شرمنده ساختن دیگران به عنوان یک ابزار مدیریتی گفت: «حال که از خطر این کار آگاه شده‌ام، از اینکه قبلاً اعضای تیم را شرمنده ساخته‌ام احساس نگرانی می‌کنم. علاوه بر آن هر وقت واقعاً ناراحت و سرخورده می‌شوم اعضای تیم را انگشت‌نما می‌کنم و از کارشان ایراد می‌گیرم. من واقعاً ناراحت هستم. چون دو کارمند دارم که به هیچ حرفی گوش نمی‌کنند. تمام جزئیات پروژه را برایشان توضیح می‌دهم و بعد برای آنکه مطمئن شوم منظورم را فهمیده‌اند از آن‌ها سؤال می‌کنم، اما باز آن‌ها راه خود را می‌روند. من هم عصبانی می‌شوم و در مقابل همکاران آن‌ها را شرمنده می‌کنم.»

وقتی از او پرسیدم برای تخطی از مقررات پروژه چه توانایی تعیین کرده است و آیا از آن‌ها می‌خواهد در مقابل کار خود پاسخگو باشند یا نه، جواب داد: «منظورتان از پاسخگو بودن چیست؟»

در جواب گفتم: «وقتی با سؤال کردن مطمئن می‌شوی آن‌ها انتظارات و اهداف پروژه را درک کرده‌اند، برای نادیده گرفتن انتظارات و اهداف پروژه چه جریمه‌ای در نظر می‌گیری؟»

او گفت: «من درباره جریمه یا عواقب تخطی حرفی نمی‌زنم. آن‌ها می‌دانند که باید کارهای پروژه را دنبال کنند.»

برایش مثالی زدیم: «بسیار خوب، اگر به آن‌ها بگویی که در صورت نادیده گرفتن وظایف شغلی، کارشان را گزارش می‌کنی یا اخطار رسمی به آن‌ها می‌دهی و در صورت ادامه شغل‌شان را از دست خواهند داد، چه خواهد شد؟»

سروش را به علامت مخالفت تکان داد و گفت: «نه این کار حساسی است. باید از اعضای منابع انسانی بخواهیم این کار را بکنند وگرنه جنجال به پا می‌شود.»

تعیین حدود و مسئول دانستن دیگران خیلی بیشتر از شرم‌نده ساختن و ایراد گرفتن کار می‌برد، اما خیلی مؤثرتر از آن است.

صرف شرم‌نده ساختن، بی‌آنکه دیگران را در مقابل کارشان پاسخ‌گو بدانیم، برای همسران، خانواده‌ها، سازمان‌ها و جوامع مسموم‌کننده است، زیرا شرم‌نده کردن دیگران کانون توجه را از رفتار موردسؤال به رفتار خودمان تغییر می‌دهد. به محض آنکه این مدیر به تحقیر و شرم‌نده کردن کارمندانش در حضور همکاران پایان می‌دهد، تنها رفتاری که زیر سؤال می‌رود، رفتار خودش است.

وانگهی اگر با اعمال جریمه و تاوان به تخلف‌ها رسیدگی نکنیم، دیگران یاد می‌گیرند که درخواست‌های ما را نادیده بگیرند، اگرچه ظاهراً اخطار و تنبیه را هم قبول داشته باشند. اگر فرزندان ما بدانند تنها پیامد انداختن لباس کف اتاق چند دقیقه داد و فریاد ماست، حق دارند فکر کنند که این موضوع برای ما اهمیتی ندارد.

شاید درک این مطلب مشکل باشد که در عین مشفق و پذیرا بودن می‌توان از دیگران خواست که پاسخ‌گوی رفتار خود باشند. اما این کار، هم شدنی است و هم بهترین روش است. می‌توان بدون خشم و ایراد گرفتن یا تحقیر کردن، شخصی را با پیامد کارش روبه‌رو ساخت، کسی را اخراج کرد، دانش‌آموزی را رد کرد یا کودکی را وادار به رعایت انضباط کرد. نکته اینجاست که فرد را از رفتارش جدا کنیم، کار آن‌ها را زیر سؤال

بهریم نه هویت و شخصیت آن‌ها را (در فصل بعد بیشتر به این موضوع می‌پردازیم). این نکته نیز شایان توجه است که رعایت هم‌زمان شفقت و اعمال حدود، کار راحتی نیست، اما می‌توان با ناراحتی آن کنار آمد. اگر به این نتیجه برسیم که دیگران باید مورد خشم یا بیزاری باشند تا ما راحت‌تر خود را ملزم به اجرای حدود بدانیم، آن وقت است که آماده‌ایم تا وارد بازی شرمنده ساختن و مقصر دانستن دیگران شویم.

وقتی در تعیین حدود و پاسخ‌گو دانستن دیگران شکست می‌خوریم احساس می‌کنیم مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار گرفته‌ایم. به همین دلیل است که گاه شخصیت آن‌ها را مورد حمله قرار می‌دهیم که البته ضرر این کار بیشتر از آن است که با رفتارشان برخورد کنیم. بنابراین به خاطر خودمان هم که شده باید بدانیم که گرفتار شدن در دام خشم، شرمنده ساختن و سرزنش کردن دیگران، روابط و سلامت خود ما را تهدید می‌کند. وانگهی عصبانیت و دلخوری شفقت‌ورزی را غیرممکن می‌کند.

اگر قصد داشته باشیم شفقت و پذیرش را تمرین کنیم، لازم است تعیین حدود کنیم و دیگران را در مقابل رفتارشان مسئول بدانیم.

پیوند

به نظر من وقتی افراد احساس می‌کنند شنیده یا دیده شده‌اند (به عبارتی مورد توجه قرار گرفته‌اند) و به آن‌ها بها داده شده است، نوعی انرژی میانشان ردوبدل می‌شود که من آن را ارتباط یا پیوند می‌نامم. اتصال و پیوند زمانی رخ می‌دهد که تعامل بدون قضاوت و پیش‌داوری انجام شود، زمانی که فرد از رابطه نیرو و انرژی بگیرد.

پس از تماس با اشلی هر دو خود را عمیقاً در پیوند و اتصال به یکدیگر حس می‌کردیم. می‌دانستم که اشلی مرا دیده، به حرف‌هایم گوش داده و برایم ارزش قائل شده است و هرچند ابتدا می‌ترسیدم، اما توانستم برای

حمایت و کمک به سوی او دست دراز کنم. پس از آن هر دو خود را نیرومندتر و غنی‌تر حس می‌کردیم. درواقع یک هفته بعد اشلی به من گفت: «نمی‌دانی چقدر خوشحالم که آن روز به من زنگ زدی، خیلی برایم تسلی‌بخش بود که فهمیدم تنها من نیستم که این بلاها سرم می‌آید. در ضمن، هم از اینکه به من اعتماد کردی و هم از اینکه توانستم کمکی بکنم خیلی خوشحالم.» ارتباط، ارتباط می‌آفریند.

دانیل گلمن^۱ در کتاب خود^۲ به تازه‌ترین یافته‌های پژوهشی در زمینه بیولوژی و عصب‌شناسی اشاره می‌کند که نشان می‌دهند انسان برای ارتباط ساخته شده است و روابط، تجربیات و بیولوژی او را شکل می‌دهند. گلمن می‌نویسد: «حتی برخوردهایی که از روی عادت انجام می‌دهیم، همانند دستگاه تنظیم‌کننده در مغز عمل می‌کنند و هیجان‌های مطلوب و نامطلوب را در ما بر می‌انگیزند. هرچه پیوند عاطفی ما با طرف مقابل شدیدتر باشد، نیروی متقابل نیز شدیدتر خواهد بود.» جالب اینکه پیوندی که در روابط خود تجربه می‌کنیم بر نحوه رشد و عملکرد مغز ما تأثیر می‌گذارد.

از آنجا که نیاز ما به ارتباط امری ذاتی است، محرومیت از آن ملموس‌تر تجربه می‌شود و زیان‌بارتر است. گاه فقط خیال می‌کنیم که ارتباط داریم، مثلاً تکنولوژی ما را به سمت این تصور سوق می‌دهد که با دیگران ارتباط داریم، حال آنکه واقعاً این‌طور نیست، حداقل آن‌طور که باید نیست. در دنیای ارتباطاتِ دیوانه‌وارِ الکترونیکی، به‌جای پیوند و اتصال واقعی، به احساس پیوند بسنده کرده‌ایم. صرف روشن کردن یک دکمه به این معنا نیست که حرف و احساس ما مورد توجه قرار گرفته است. این روزها حجم بیش‌ازاندازه ارتباطات، یعنی وقت گذراندن در

1. Daniel Goleman

2. Social intelligence: The New Science of Human Relationship

فیس بوک و نه دیدار حضوری با افرادی که برایمان مهم هستند. بارها در رستوران شاهد این صحنه بوده‌ام که پدر و مادر مشغول حرف زدن با تلفن همراه خود و فرزندان هم مشغول ارسال پیامک بوده است. در این صورت کنار هم بودن چه معنایی دارد؟

پس از تعریف ارتباط و پیوند و توجه به این نکته که چطور تکنولوژی می‌تواند احساس اتصالی کاذب در ما ایجاد کند، لازم است نیاز به استقلال و خوداتکایی و لزوم کنار گذاشتن آن را نیز بررسی کنیم. یکی از موانع بزرگ اتصال و پیوند، اهمیتی است که از لحاظ فرهنگی برای «مستقل عمل کردن» قائلیم، طوری که گاه موفقیت را با بی‌نیازی از دیگران اشتباه می‌گیریم. بسیاری از ما دوست داریم به دیگران کمک کنیم اما اگر خود به کمک نیاز داشته باشیم برایمان دشوار است دست یاری به سوی دیگران دراز نکنیم. گویی دنیا به دو نیمه تقسیم شده است: «آنان که کمک می‌کنند» و «آنان که کمک می‌خواهند». حقیقت این است که انسان هر دو جنبه را دارد.

از آدم‌هایی که باتمام وجود زندگی می‌کنند درس‌های زیادی آموخته‌ام اما هیچ کدام مهم‌تر از این نبوده است که:

تا با دل و جان پذیرای یاری دیگران نباشیم، نمی‌توانیم با دل و جان دیگران را یاری دهیم. وقتی دریافت کمک را با پیش فرض و قضاوت خود همراه می‌کنیم، دانسته یا ندانسته یاری رساندن ما نیز توأم با قضاوت می‌شود.

سال‌ها تنها ارزشم این بود که امدادگر اعضای خانواده باشم. در بحران‌ها به دادشان می‌رسیدم، پول قرض می‌دادم یا با توصیه‌هایم راهنمایی‌شان می‌کردم. همیشه از کمک به دیگران خوشحال می‌شدم، اما هرگز از خواهرها یا برادرهایم کمک نمی‌خواستم، به‌ویژه وقتی در موقعیت‌های دشوار خجالت‌زده می‌شدم. آن زمان به شدت انکار می‌کردم که بخشیدن‌های من توأم با قضاوت است، اما حالا می‌فهمم که چقدر از

یاری دادن به دیگران و بی‌نیازی از آن‌ها احساس خودارزشمندی می‌کردم.

در دورهٔ بیداری معنوی‌ام، نیاز به کمک پیدا کردم. می‌خواستم از حمایت، دستگیری و راهنمایی دیگران برخوردار شوم و خدا را شکر که یاری خواستن از خواهر و برادر کوچک‌ترم، روابط خانوادگی ما را کاملاً دگرگون کرد. حالا نوبت آن بود که ضعف‌ها و نواقص من آشکار شوند و آن‌ها در خردمندی و نقاط قوت خود با من سهیم شوند. اگر ارتباط و پیوند نیرویی است که بین افراد جریان پیدا می‌کند، نباید از یاد ببریم که این جریان باید دوسویه باشد.

سفر با دل و جان به این معنا نیست که در مقابل دیگران مقاومت خود را به حداقل برسانیم (و با نیمی از وجود خود زندگی کنیم). در مسیر زندگی باید هشیار باشیم و دست به انتخاب بزنیم. صادقانه بگویم که این کار کمی مخالف با فرهنگ ماست، چرا که در میان گذاشتن ماجرای خود با دیگران، احساس کردن درد و رنج دیگران و مرتبط ماندن با آن‌ها در این دنیای بی‌ارتباطی، کاری نیست که بتوان با نیمی از وجود خود به آن پرداخت.

برای تمرین شجاعت، شفقت و پیوند و ارتباط باید به زندگی و افراد پیرامون خود نظر بیندازیم و بگوییم: «باتمام وجود هستم.»

قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن

عشق مهم‌ترین چیز در زندگی است، میل شدیدی که حاضریم برای آن بجنگیم یا بمیریم و با این وجود اکراه داریم درباره‌ی اسامی آن تأمل کنیم. اما حقیقت این است که بدون دسترسی به واژه‌های مکمل و وابسته به یکدیگر، حتی نمی‌توان درباره‌ی آن مستقیم فکر کرد یا سخن گفت.
- دایان آکرمن^۱

عشق و احساس تعلق از اساسی‌ترین تجربه‌های انسانی به شمار می‌روند. در مصاحبه با افراد مختلف دریافته‌ام که آنچه افراد برخوردار از احساس تعلق و عشق عمیق را از دیگران جدا می‌سازد، فقط یک چیز است و آن، احساس خودارزشمندی است. اگر برآنیم که عشق و احساس تعلق را به‌طور کامل تجربه کنیم، باید باور داشته باشیم که سزاوار عشق و تعلق هستیم. وقتی فکر و قضاوت دیگران را کنار بگذاریم و داستان خود را بپذیریم به احساس خودارزشمندی دست می‌یابیم و خود را همان‌گونه که هستیم درخور عشق و تعلق می‌دانیم. وقتی پیوسته سعی می‌کنیم بخش‌هایی از وجود زندگی خود را که به گمانمان با من آرمانی ما فاصله دارد، نادیده

بگیریم، بیرون از ماجرای زندگی می‌ایستیم و سعی می‌کنیم با انجام کارهای بزرگ، کمال‌گرایی، راضی نگه داشتن دیگران و اثبات خود، احساس ارزشمندی را به‌چنگ آوریم. احساس ارزشمندی، یعنی بخش مهمی که دسترسی به عشق و احساس تعلق را ممکن می‌سازد، در درون داستان ما جای دارد.

بزرگ‌ترین چالشی که در مقابل اکثر ما قرار دارد این است که باور کنیم هم/کنون و در همین لحظه هم ارزشمندیم. احساس ارزشمندی شرط یا پیش‌نیازی ندارد. بسیاری از ما دانسته و ندانسته برای احساس ارزشمندی خود شرط می‌گذاریم:

- اگر ده کیلو وزن کم کنم، آدم باارزشی می‌شوم.
- اگر باردار شوم، احساس ارزشمندی می‌کنم.
- اگر همه فکر کنند من پدر / مادر خوبی هستم، احساس ارزش می‌کنم.
- اگر بتوانم با فروش آثار هنری‌ام، امرار معاش کنم، ارزشمند خواهم بود.

- اگر زندگی خانوادگی‌ام را حفظ کنم، آدم باارزشی هستم.
- وقتی احساس ارزش می‌کنم که بالاخره والدینم مرا تأیید کنند.
- زمانی احساس ارزش می‌کنم که تمام این کار را خودم انجام بدهم و ظاهراً هم معلوم نباشد زیاد تلاش کرده‌ام.

اما عصارهٔ زندگی باتمام وجود، احساس ارزشمندی در لحظهٔ اکنون است، بدون هیچ «اگر»ی، مابقی هیچ شرطی در خور آن هستیم که از عشق و احساس تعلق برخوردار شویم. با این حال عجیب است که با تمام نیازی که به این دو داریم، به‌ندرت دربارهٔ ماهیت و کارکرد آن‌ها بحث می‌کنیم. اجازه دهید نگاهی به این مفاهیم بیندازیم.

تعریف عشق و تعلق

سال‌ها از به کار بردن کلمهٔ عشق در تحقیقاتم خودداری می‌کردم زیرا

نمی دانستم آن را چگونه تعریف کنم. از طرفی به عنوان یک پژوهشگر هم نمی توانستم به تعاریف موجود در اشعار و کلمات قصار اتکا کنم، هرچند ممکن بود این تعاریف شورانگیز باشند و حقیقتی را به من نشان دهند.

با اینکه نیاز مبرمی به عشق داریم اما برای روشن شدن معنی آن تأمل نمی کنیم. شاید هر روز عبارت «دوستت دارم» را به زبان جاری کنید، اما آخرین باری که به طور جدی درباره معنی آن با شخص دیگری صحبت کردید کی بود؟ از این نظر عشق نیز مانند شرم است. با اینکه هرگز دوست نداریم شرم را تجربه کنیم، اما از صحبت کردن درباره آن سرباز می زنیم. با این حال تنها راه حل برای شرم، حرف زدن درباره آن است. شاید علتش این باشد که از موضوعاتی چون عشق و شرم می ترسیم، چراکه با ضعف و شکنندگی توأم اند.

احساس تعلق یکی دیگر از تجربیات اساسی انسان است که درباره آن هم بحث چندانی نشده است. برای کسب همین احساس تعلق است که درصدد جلب تأیید و پذیرش دیگران بر می آیم. می دانیم چه لباسی بپوشیم، درباره چه موضوعی حرف بزنیم، چگونه دیگران را شاد و راضی نگه داریم و از ذکر چه مواردی خودداری کنیم. خلاصه اینکه خوب می دانیم چطور مانند بوقلمون رنگ عوض کنیم تا بلکه در گروه و طبقه ای خاص جای بگیریم.

یکی از نکاتی که این پژوهش روشن کرد این بود که این گونه تلاش ها نه تنها احساس تعلق در ما ایجاد نمی کنند، بلکه مانع از ایجاد آن هم می شوند. در این تلاش ها ابتدا موقعیتی را بررسی می کنیم تا ببینیم برای پذیرفته شدن چطور باید باشیم. اما برای احساس تعلق واقعی نیازی نیست هویت خود را تغییر دهیم، بلکه برعکس باید خودمان باشیم.

قبل از آنکه تعریف خود را از مفاهیم یادشده بیان کنم، می خواهم به ذکر سه مسئله ای پردازم که از نظر من حقیقت دارند.

عشق و تعلق تعریف ناپذیر خواهند ماند. اگرچه پیوند و ارتباط

مهم‌ترین جزء زندگی به‌شمار می‌روند، اما برای سنجش و ارزیابی دقیق آن‌ها ابزاری در دست نداریم. مفاهیم ارتباطی، خود را در پرسشنامه‌های چند گزینه‌ای نشان نمی‌دهند. ارتباط و پیوند در فضای غیرقابل تعریف بین آدم‌ها رخ می‌دهد، فضایی که هرگز قادر به شناخت کامل آن نخواهیم بود و از این رو هر کسی بخواهد عشق و تعلق را تعریف کند، نهایت سعی خود را می‌کند تا شاید بتواند برای سؤالی پاسخ‌ناپذیر، پاسخی فراهم کند، از جمله خود من.

عشق متعلق و وابسته به تعلق است. یکی از موضوعات جالبی که در این پژوهش به آن برخوردیم جفت بودن بعضی از مفاهیم و اصطلاحات است. مثلاً من نمی‌توانم عشق و تعلق را از هم جدا کنم، زیرا هر وقت مردم درباره یکی از آن‌ها حرف می‌زنند، خواه ناخواه از دیگری هم حرف می‌زنند. شادی و شکرگذاری (که در فصل بعد به آن می‌پردازم) نمونه دیگری است. وقتی هیجان‌ها یا تجارب ما چنین درهم تنیده‌اند که بدون ذکر یکی نمی‌توانیم درباره دیگری حرف بزنیم، این درهم تنیدگی اتفاقی نیست، بلکه پیوندی آگاهانه است. احساس تعلق لازمه عشق است.

پس از گردآوری هزاران مورد می‌توانم بگویم که این یک حقیقت است: احساس عمیق عشق و تعلق نیاز تفکیک‌ناپذیر تمام انسان‌ها اعم از زن و مرد و کودک است. انسان به لحاظ بیولوژیکی (زیستی)، شناختی، فیزیکی و معنوی به گونه‌ای خلق شده است که نیاز به عشق و تعلق دارد. اگر این نیازها تأمین نشوند نمی‌توانیم مسیر رشد را به درستی طی کنیم، چرا که درهم می‌شکنیم، کنار می‌افتیم، کرخت می‌شویم، رنج می‌کشیم، دیگران را می‌رنجانیم و بیمار می‌شویم.

بیرون کشیدن این تعاریف و مفاهیم از دل یک دهه مصاحبه، سه سال به طول انجامید. حال اجازه دهید نگاهی به آن‌ها داشته باشیم.

عشق

زمانی عشق را در خود پرورش می‌دهیم که اجازه دهیم نقاط قوت و ضعف مان رو شوند و پیوند معنوی برخاسته از این پیشکش را با اعتماد، احترام، مهربانی و محبت پاس بداریم.

عشق کالایی نیست که مورد بده‌بستان قرار گیرد؛ عشق چیزی است که باید برای رشد و پرورش آن بکوشیم. عشق پیوندی است که تنها زمانی بین دو فرد می‌روید که هر دو آن را داشته باشند. ما همان قدر می‌توانیم به دیگران عشق بورزیم که به خود عشق می‌ورزیم.

شرمنده ساختن، سرزنش کردن، بی‌احترامی، خیانت و مضایقه کردن محبت، ریشه عشق را می‌خشکاند. عشق فقط زمانی می‌تواند این ضربه‌ها را تاب آورد که به‌ندرت روی دهند، وجودشان تصدیق شود و التیام پیدا کنند.

احساس تعلق

تعلق‌پذیری عبارت است از میل ذاتی انسان برای آنکه بخشی از یک ماهیت بزرگ‌تر باشد. از آنجا که این میل از نیازهای اولیه ما به شمار می‌رود، سعی می‌کنیم با هم‌نوایی و جلب رضایت دیگران آن را به دست آوریم که اغلب نه تنها جانشین‌هایی توخالی برای تعلق هستند، بلکه مانع از آن هم می‌شوند، زیرا تعلق حقیقی زمانی رخ می‌دهد که ما خود واقعی و ناقص مان را به دیگران عرضه کنیم. احساس تعلق ما هرگز نمی‌تواند چیزی بیش از میزان پذیرش خودمان باشد.

یک علت آنکه در بررسی و تعریف این مفاهیم کند پیش می‌روم این است که اغلب دوست ندارم باور کنم آن‌ها حقیقت دارند. البته اگر درباره تأثیر کود حیوانی بر خاک کشاورزی مطالعه می‌کردم، موضوع فرق

می‌کرد، اما این موضوع به شخص من هم، به عنوان یک انسان، مربوط می‌شود و اغلب دردناک است. گاه وقتی داده‌ها را زیرورو می‌کردم تا تعریفی مثل تعریف بالا به دست آورم، گریه می‌کردم. زیرا دوست نداشتم میزان عشق به خودم، میزان عشق‌ورزی به همسر و فرزندانم را محدود کند. چرا؟ زیرا عشق به آن‌ها و پذیرش ناقص بودنشان، آسان‌تر از آن است که نور آن عشق را متوجه خود سازم.

با توجه به تعریف عشق و معنی آن، با در نظر گرفتن عشق به خود، خواهید دید که این تعریف بسیار دقیق و خاص است. به خود عشق ورزیدن، یعنی یاد بگیریم که چگونه به خود اعتماد کنیم، چگونه به خود احترام بگذاریم و چگونه نسبت به خود مهربان باشیم. با توجه به سخت‌گیری‌هایی که اغلب ما نسبت به خود داریم، مهرورزی به خود کاری بس دشوار است. مثلاً خود من گاه طوری با خود حرف می‌زنم که حتی در خیال هم این‌طور با دیگران حرف نمی‌زنم: *وای خدای من، عجب آدم احمقی هستم، یک کودن به تمام معنا. همان‌طور که به زبان آوردن این عبارات به شخص مورد علاقه‌مان، برخلاف شفقت است، گفتن آن‌ها به خود نیز عشق به خود را دچار آسیب جدی می‌کند.*

توجه به واژه ذاتی و اولیه در تعریف تعلق مهم است. من معتقدم که نیاز به تعلق داشتن در زن ما نهفته است و به احتمال خیلی زیاد به غریزه بقای اولیه ما مربوط می‌شود. با توجه به دشوار بودن پذیرش خود در جامعه کمال‌گرای امروزی و نیز با توجه به ذاتی بودن نیاز به تعلق، تعجبی ندارد اگر تمام عمر درصدد هم‌نوایی و جلب تأیید دیگران بر می‌آییم.

برای احساس تعلق، مطابق میل دیگران رفتار کردن و هم‌رنگ آن‌ها شدن خیلی راحت‌تر از خودپذیری است. شرکت در باندها، غیبت و شایعه‌پراکنی همه و همه برای این است که نسبت به گروه، آرمان یا مجموعه خاصی، احساس تعلق کنیم. اما این نیاز تأمین نمی‌شود مگر آنکه خود واقعی‌مان را رو کنیم و همان‌طور که هستیم موردپذیرش قرار بگیریم.

تمرین عشق ورزی و تعلق

معمولاً وقتی به عشق فکر می‌کنیم ابتدا آن را یک عمل و رفتار به حساب می‌آوریم تا یک احساس. این نحوه تفکر درباره عشق، مفاهیم مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گو بودن را نیز در بر دارد.

بل هوکس^۱

هرچند در تدوین تعاریف عشق و تعلق از لحاظ شخصی و حرفه‌ای درد و رنج را تجربه کردم اما باید اعتراف کنم که این مطالعه، شیوه زندگی و فرزندپروری‌ام را اساساً دگرگون کرد. وقتی تحت فشار یا خسته هستم ممکن است بدجنس یا سرزنشگر شوم، به‌ویژه نسبت به همسرم. اگر واقعاً همسرم را دوست داشته باشم، آن‌گاه رفتار هر روزه من نسبت به او مانند گفتن «دوست دارم»، اهمیت پیدا می‌کند. وقتی شفقت را نسبت به کسانی که ادعا می‌کنیم دوستانشان داریم، تمرین نمی‌کنیم، انرژی زیادی از ما گرفته می‌شود. در واقع تضاد درون و بیرون، توان‌فرساست.

این تحقیق همچنین مرا واداشت تا به تفاوت اظهار عشق و تمرین عشق‌ورزی فکر کنم. یک بار در یک مصاحبه رادیویی از من سؤال شد: «آیا می‌شود به کسی که دوستش داریم خیانت یا بدرفتاری کنیم؟»

در جواب گفتم: «نمی‌دانم آیا می‌شود به کسی که دوستش داریم خیانت کنیم یا نامهربان باشیم، اما می‌دانم که وقتی به کسی خیانت می‌کنیم یا نسبت به او رفتاری ظالمانه در پیش می‌گیریم، عشق‌ورزی را تمرین نمی‌کنیم. خود من شخصاً، کسی را نمی‌خواهم که به من اظهار عشق کند، بلکه کسی را می‌خواهم که در ارتباط با من هر روز عشق ورزی را تمرین کند.»

نکته دیگری که این پژوهش برایم روشن کرد این بود که عشق به خود و پذیرش خود، موضوعی انتخابی نیستند که در صورت داشتن وقت

اضافه به آن‌ها پردازیم. آن‌ها از اولویت‌های اساسی زندگی به‌شمار می‌روند.

آیا عشق به دیگران می‌تواند بیشتر از عشق به خود باشد؟

مفهوم عشق به خود و پذیرش خود، مفاهیمی انقلابی برای من بوده و هستند. در بررسی همین مفاهیم بود که از خوانندگان و بلاگ خود خواستم در این مورد نظر بدهند که آیا عشق به دیگران می‌تواند بیشتر از عشق به خود باشد؟ این سؤال بحثی هیجانی در بخش ارائه نظر برانگیخت.

عده‌ای با این عقیده مخالف بودند که عشق به خود لازمه عشق به دیگران است. عده‌ای دیگر معتقد بودند که عشق به دیگران است که عشق به خود را در ما برمی‌انگیزد و البته عده‌ای هم اصلاً از طرح ایده خوششان نیامده بود: «ممنون که روزم را خراب کردین، دوست ندارم در موردش فکر کنم.»

در این میان دو اظهار نظر بود که پیچیدگی این مفاهیم را با اصطلاحات روشن و سراسر توضیح می‌داد: جاستین ولنتین،^۱ متخصص بهداشت روانی، نویسنده و عکاس نوشته بود:

به‌خاطر وجود فرزندانم بود که یاد گرفتم وقتی خیلی ناراحتم، بی‌قید و شرط عشق بورزم، وقتی احساس خیلی بدی دارم، شفقت داشته باشم و بیش از مواقع دیگر بخشنده باشم. وقتی به یکی از دخترانم که خیلی شبیه من است، نگاه می‌کنم، می‌توانم خود را مانند دختری کوچک ببینم. این به من یادآوری می‌کند که نسبت به دختر بچه درونم مهربان‌تر باشم و او را مانند دختر خودم بپذیرم و دوست داشته باشم. درواقع عشق به دخترانم مرا وامی‌دارد که

شخص بهتری باشم و روی عشق به خود و خودپذیری ام کار کنم. با این حال اذعان می‌کنم که دوست داشتن دخترانم خیلی آسان‌تر است...

شاید اگر این‌طور به موضوع نگاه کنیم، قضیه برایمان روشن‌تر شود: بسیاری از بیماران من مادرانی هستند که با اعتیاد به مواد مخدر دست‌وپنجه نرم می‌کنند. آن‌ها فرزندان‌شان را بیش از خودشان دوست دارند. آن‌ها زندگی خود را ویران می‌کنند، از خود بیزارند و اغلب به جسم خود آسیب‌های غیرقابل جبران می‌زنند و با این حال فرزندان خود را دوست دارند. آن‌ها با اینکه خود را دوست داشتنی نمی‌دانند، باور دارند که فرزندان‌شان دوست‌داشتنی هستند. شاید با یک نگاه سطحی بگویید، بله بعضی از آن‌ها فرزندان‌شان را بیش از خودشان دوست دارند، اما آیا دوست داشتن فرزند به این معناست که آسیب زدن آگاهانه به آن‌ها غیرممکن است؟ آیا آسیب زدن آن‌ها نمی‌تواند مانند آسیب زدن فرد سیگاری به نزدیکانش باشد، که دود حاصل از سیگار کشیدن او را اشتاق می‌کنند؟ اوایل تصور می‌شد که دود سیگار فقط شخص سیگاری را اذیت می‌کند، اما سال‌ها بعد مشخص شد که دود سیگار برای اطرافیان نیز خطرناک و مہلک است.

رینا کاب،^۱ که دوره کارورزی در درمانگری را می‌گذراند، نوشته بود: بی‌تردید افرادی که دوست‌شان داریم، الهام‌بخش ما برای درنوردیدن قله‌های عشق و شفقت هستند، قله‌هایی که فتح آن‌ها به هیچ صورت دیگری ممکن نخواهد بود. ما برای سنجش این بلندی‌ها اغلب مجبوریم به اعماق وجود و هویت خود برویم، با

جنبه‌های روشن و تاریک، خوب و بد، سازنده و مخرب و در نهایت با رنج خود آشنا شویم تا بتوانیم دیگران را بهتر دوست داشته باشیم. از این رو مطمئن نیستیم بتوان عشق به خود را از عشق به دیگران جدا کرد، بلکه این دو در کنار هم یافت می‌شوند. ما به شدت دیگران را دوست داریم و شاید فکر کنیم این علاقه بیش از عشق به خودمان است، اما این علاقه شدید ناگزیر ما را به اعماق وجودمان می‌برد تا بتوانیم شفقت به خود را یاد بگیریم.

البته من با هر دو موافقم. دوست داشتن و پذیرفتن خود، ثمره نهایی شجاعت است. در جامعه‌ای که می‌گوید: «خود را آخر از همه حساب کن»، عشق به خود و خودپذیری، ایده‌ای نسبتاً انقلابی‌ای است. اگر بخواهیم در این انقلاب شرکت کنیم باید به شناخت تفصیلی عشق و تعلق پردازیم. باید بدانیم کی و چرا، به جای ادعای واقعی احساس ارزشمندی، با شیوه‌های نادرست درصدد کسب آن هستیم. علاوه بر این باید با موانع آن نیز آشنا شویم. در تمام سفرها، موانع راه بسیارند و سفر زندگی باتمام وجود نیز از این قاعده مستثنا نیست. در فصل بعد به این موانع می‌پردازیم.

موانع راه

در سال ۲۰۰۸، از من دعوت شد تا در مناسبتی ویژه با عنوان تجربه فعال، سخنرانی کنم. من واقعاً به افرادی که برنامه را حمایت می‌کردند ارادت داشتم و به همین جهت بدون تأمل و با هیجان آن را پذیرفتم. خوب، همان‌طور که می‌دانید همه چیز از دور بهتر به نظر می‌رسد، مخصوصاً اگر چیزی درباره جزئیات ندانید. این هم از همان دسته بود. اواخر سال ۲۰۰۸ دعوت را پذیرفتم و تا سال ۲۰۰۹ دیگر به آن فکر نکردم تا اینکه فهرست اسامی سخنران‌ها در سایت منتشر شد. همین قدر برایتان بگویم که افراد مذکور در فهرست چنان مشهور و بلندآوازه بودند که حسابی گیج و درمانده شدم، البته نام من هم در آن میان بود. در تبلیغ مناسبت آمده بود: «شانزده سخنران و رهبر فکری برجسته جهان، مناسبتی روشنگرانه در انتظار شماست!»

حسابی ترسیده بودم. تصورش را هم نمی‌کردم بتوانم در صحنه‌ای حاضر شوم که رابرت بلارد^۱ (اقیانوس‌نگاری که مکان غرق شدن کشتی تایتانیک را شناسایی کرد)، گاوین نیوسام^۲ (شهردار سان‌فرانسیسکو)،

1. Robert Ballard

2. Gavin Newsom

نیل دوگراس تیسون^۱ (متخصص در فیزیک کیهانی که مرکز افلاک‌نمای هیدن^۲ را اداره می‌کند و میزبانی برنامه علمی NOVA را برعهده دارد) و دیوید پلوف^۳ (نابغه‌ای که مبارزه تبلیغاتی ریاست جمهوری اوباما را هدایت می‌کرد) نیز در آن ظاهر می‌شدند.

مهم‌تر از کنار آمدن با این احساس که مثل یک شاید خود را در میان آن جمع بلندرتبه جا زده‌ام، ترس شدیدم از ساختار برنامه بود. ساختار برنامه مانند گفت‌وگوهای TED^۴ بود و هر سخنران فقط بیست دقیقه فرصت داشت تا ایده‌های جدیدش را با مخاطبانی در میان بگذارد که اکثرشان رئیس، مدیر عامل، مدیر امور مالی و مدیر اجرایی سازمان‌های بزرگ بودند و هر یک برای برگزاری مراسم هزار دلار پرداخته بودند.

چند ثانیه پس از خواندن فهرست به دوستم جن لِمَن^۵ زنگ زدم و اسم سخنران‌ها را برایش خواندم و بعد از آخرین اسم نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «فکر نکنم بتوانم از پس این کار بر بیایم».

هر چند تماس تلفنی بود و کیلومترها از هم فاصله داشتیم، می‌توانستم تصور کنم که دارد سرش را تکان می‌دهد: «برنه، لطفاً آن خط‌کشات را کنار بگذار».

با رنجش گفتم: «منظورت چیه؟»

جن گفت: «من تو را می‌شناسم. تو می‌خواهی تو این بیست دقیقه یک کار عمیق تحقیقی ارائه کنی».

من که هنوز متوجه نشده بودم، گفتم: «خب، آره، البته که می‌خواهم کارم تحقیقی باشد. اصلاً نگاهی به لیست انداختی؟ آن‌ها همه‌شان... همه‌شان آدم‌های سن و سال دار و جاافتاده‌اند».

1. Neil deGrasse Tyson

2. Hayden

3. David Plouffe

4. www.ted.com

5. Jen Lemen

جن نخودی خندید و گفت: «حالا باید سن شان را هم چک کنی؟»
جوابی ندادم. جن ادامه داد: «ببین، قضیه اینه که تو یک محققى اما
بهترین کاری که تو بتوانی ارائه بدهی، حاصل عقل و دانشات نیست،
بلکه کار دلت است. ببین چه کاری را بهتر انجام می دهی، همان کار را
بکن، قصه بگو. ولی سعی کن واقعی و صادقانه باشی.»

گوشی را گذاشتم و از عصبانیت چشم هایم را چرخاندم و با خودم
فکر کردم: «قصه بگو! شوخی اش گرفته؟ چگونه یک نمایش عروسکی
هم اجرا کنم؟»

به طور معمول یکی دو روز طول می کشد تا مطالب سخنرانی ام را تهیه
کنم. هرگز از یادداشت استفاده نمی کنم، اما همیشه تصویری ذهنی از
سخنرانی و مطالب موردنظرم دارم. اما این دفعه این طور نبود. واقعاً که
اجرای یک نمایش عروسکی راحت تر بود. چند هفته بود که به خاطر این
سخنرانی پاک گیج و فلج شده بودم و هیچ کاری از پیش نمی بردم.
دو هفته به موعد مراسم مانده بود که یک شب همسرم پرسید: «کار
سخنرانی ات چگونه پیش می رود؟»

یکباره زیر گریه زدم و گفتم: «پیش نمی رود. هیچ چیز به ذهنم
نمی رسد. نمی توانم این کار را انجام بدهم. می خواهم یک داستانی مثل
یک تصادف شدید سرهم کنم و اصلاً نروم.»

استیو^۱ کنارم نشست، دستم را گرفت و گفت: «ببینم چی شده؟ تو که
این طوری نبودى؟ تا حالا ندیدم که برای یک سخنرانی این طور خودت را
ببازی. سخنرانی که برای تو کار تازه ای نیست.»

سرم را توی دست هایم گرفتم و زیر لب گفتم: «قل کردم. همه اش یاد
اتفاق وحشتناکی که چند سال پیش افتاده می افتم.»
استیو با تعجب پرسید: «چه اتفاقی؟»

گفتم: «تا حالا برایت تعریف نکرده‌ام. پنج سال پیش یکی از سخنرانی‌هایم چنان افتضاح از آب درآمد که تا آن موقع سابقه نداشت. فاجعه بود. می‌دانی، می‌ترسم دوباره همان اتفاق بیفتد.»

استیو که نمی‌توانست باور کند هرگز دربارهٔ چنین تجربه‌ای با او حرف نزده‌ام، گفت: «حالا چه اتفاقی بود، چرا قبلاً به من نگفتی؟»

از جایم بلند شدم و گفتم: «نمی‌خواهم دربارهٔ این موضوع حرف بزنم. تنها فایده‌اش این است که حالم را بدتر می‌کند.»

استیو مرا سر جایم نشاند و با لحنی که گویی از خودم مدرکی برای محکوم کردنم پیدا کرده باشد، گفت: «ببینم، ما نباید دربارهٔ موضوعات مشکل با هم حرف بزنیم؟ حرف زدن اوضاع را بهتر نمی‌کند؟» خسته‌تر از آن بودم که بتوانم در مقابلش بایستم. ناگزیر داستان را برایش تعریف کردم. پنج سال پیش، وقتی اولین کتابم به چاپ رسید از من دعوت شد تا در مراسم ناهار بانوان مشغول به کار شبکه صحبت کنم. خیلی هیجان‌زده بودم، چون مثل این سخنرانی، فکر می‌کردم قرار است برای گروهی از مردم عادی صحبت کنم، نه عده‌ای روان‌شناس یا افرادی با تحصیلات عالیه، بلکه افرادی با مشاغل معمولی. در واقع این اولین سخنرانی من برای مردم عادی بود.

آن روز خیلی زود در محل سخنرانی حاضر شدم و خودم را به خانمی که مسئول تدارکات بود معرفی کردم. مسئول تدارکات پس از ورنانداز کردنی که جانم را به لب رساند، با ارائهٔ دستورالعمل‌های کتبی کوتاه جوابم را داد و گفت: «سلام. شما مثل یک پژوهشگر به نظر نمی‌رسید. من باید شما را معرفی کنم، بنابراین باید مستندی از شرح حال و مدارک شما داشته باشم.»

البته این رفتارش شکل تحریف‌شده، عصبانی اما نسبتاً موجه «از ملاقاتان خوشوقت» بود. برگهٔ سوابقم را به او دادم و از همین جا بود که همه چیز رو به خرابی رفت.

سی‌ثانیه‌ای به مدارکم نگاه کرد و بعد از پشت عینک مطالعه‌اش نگاهی به من انداخت و با صدای بلند گفت: «اینجا نوشته شده که شما درباره شرم و خجالت تحقیق می‌کنید، درست است؟»

ناگهان خود را دختر بچه‌ای ده‌ساله احساس کردم که در دفتر مدرسه در مقابل مدیر ایستاده است. سرم را پایین انداختم و آهسته گفتم: «بله خانم. درباره شرم تحقیق می‌کنم.»

لب‌هایش را محکم به هم فشرد و گفت: «چیز دیگری هم مطالعه می‌کنید؟» نمی‌توانستم چیزی بگویم.

آمرانه پرسید: «می‌کنید؟»

جواب دادم: «بله درباره ترس و آسیب‌پذیری.»

با صدای جیغ ماندنی گفت: «به من گفته شده که شما درباره شادکامی، ارتباط و معنای زندگی کار کرده‌اید.»

آه... متوجه شدم. او هیچ چیز درباره من و کارم نمی‌دانست. احتمالاً کسی که مرا به او معرفی کرده بود از نوع کارم به او چیزی نگفته بود. حالا می‌فهمیدم چرا آن‌طور رفتار می‌کرد.

سعی کردم برایش توضیح بدهم: «من درباره شاد زیستن و معنا بخشیدن به زندگی کار نمی‌کنم. اما درباره آن اطلاعات زیادی دارم چون درباره موانع شاد بودن، معنا و ارتباط مطالعه می‌کنم.»

بدون آنکه به من پاسخی بدهد، اتاق را ترک کرد و مرا تنها گذاشت. موقعیت تناقض‌آمیزی بود. محقق‌ی که درباره احساس شرم مطالعه می‌کرد در باتلاق «به اندازه کافی خوب نیستم» گیر کرده بود.

چند دقیقه بعد مسئول برنامه برگشت. از بالا نگاهی به من انداخت و گفت: «دستورالعمل برنامه از این قرار است:

شماره ۱: شما درباره موانع صحبت نمی‌کنید. شما درباره چگونه باشیم صحبت می‌کنید. این چیزی است که مردم می‌خواهند بشنوند: چگونه باشیم.

شماره ۲: درباره شرم حرفی ننزید، چون هنگام سخنرانی، حاضران مشغول خوردن خواهند بود.

شماره ۳: مردم می خواهند شاد و راحت باشد، والسلام. پس جو را شاد و راحت نگه دارید.

حسابی خشکم زده بود. بعد از چند ثانیه سکوت پرسید: «همه چیز روشن است؟» و قبل از آنکه من چیزی بگویم خودش پاسخ داد: «ظاهراً مشکلی نیست.»

بعد همین که خواست از در بیرون برود، برگشت و گفت: «شاد و سبک. مردم یک برنامه شاد و سبک می خواهند»، و با این احتمال که ممکن است متوجه نشده باشم، سعی کرد با حرکت دست هایش در هوا آن را نمایش دهد.

بعد از آن چهل دقیقه در مقابل حاضران ایستادم و درحالی که فکرم از کار افتاده بود، با عبارات مختلف تکرار می کردم که شادی خوب است، خوشحالی عالی است، همه ما باید شاد باشیم، زندگی باید معنا داشته باشد و از این حرف ها. خانم های حاضر در جلسه هم درحالی که مرغ سوخاری می خوردند لبخند می زدند و سرشان را به علامت تأیید تکان می دادند. واقعاً فاجعه بود.

وقتی داستانم به پایان رسید، استیو درحالی که قیافه اش را درهم کشیده بود سرش را تکان داد. او چندان طرفدار سخنرانی های عمومی نیست و به گمانم وقتی به داستانم گوش می داد، سعی داشت نگرانی های خودش را فرو بنشانند.

عجیب اینجا بود که با نقل ماجرای سخنرانی، اضطرابم کمتر شد. درواقع به محض تمام شدن داستان، احساس متفاوتی به سراغم آمد. بالاخره فهمیدم کار من، یک دهه تحقیق و بررسی ام همه و همه درباره «موانعی بود که بر سر راه قرار می گرفتند». من به «این گونه باشیم» کاری ندارم، چون هیچگاه به شواهدی برنخورده ام که نشان دهند آموزش

«این‌گونه باشیم» بدون صحبت کردن دربارهٔ موانع راه مفید باشند. بله پذیرش داستانم، به شیوه‌ای بسیار مؤثر اجازه داد تا ادعا کنم من به عنوان یک محقق چگونه شخصی هستم و عقیده‌ام چیست. نگاهی به استیو انداختم و با لبخند گفتم: «من با "این‌گونه باشیم" ها کاری ندارم.»

بعد از گذشت پنج سال تازه فهمیدم که خانم‌های حاضر در سخنرانی اصلاً برای فهم مطالب من و احتمالاً ایراد گرفتن از آن، به آنجا نیامده بودند، اگر این‌طور بود که آن دستورالعمل مسخره آن‌قدر مرا داغان نمی‌کرد. فهرست دستورات او حاکی از ترس‌های بیمارگونهٔ فرهنگ ما بود. ما نمی‌خواهیم ناراحت شویم و پیوسته در صدد راه‌حل‌های کوتاه و پیش‌پاافتاده‌ای هستیم که راه شاد زیستن را به ما بیاموزند و البته من برای این کار ساخته نشده‌ام، هرگز این‌طور نبوده‌ام. سوء تفاهم نشود. نه اینکه دوست نداشته باشم با یک جهش برق‌آسا از روی موانع سخت بپریم، نه هرگز. اما واقعیت این است که این شیوه مؤثر نیست. بدون کار کردن روی خود تغییر نمی‌کنیم، رشد نمی‌کنیم و جلو نمی‌رویم. اگر واقعاً می‌خواهیم شاد زندگی کنیم، پیوند و ارتباط حقیقی با دیگران داشته باشیم و به زندگی خود معنا دهیم باید با موانع راه آشنا باشیم.

در مورد خودم باید بگویم تا زمانی که داستان خود را نپذیرفته بودم و به آن اعتراف نکرده بودم، اجازه می‌دادم «این‌گونه باشیم» ها و «پنج راه ساده...» ها مانع شوند و اجازه ندهند به عنوان یک محقق احساس ارزش کنم. اما حال که داستانم را پذیرفته‌ام، می‌بینم که درک من از تاریکی، به جست‌وجوی من برای نور، معنا و مفهوم می‌دهد.

با کمال خوشحالی باید بگویم که سخنرانی من برای مناسبت موعد در سال ۲۰۰۹، خیلی خوب پیش رفت. من حقیقتاً داستان «شاد و سبک» را برای حاضران نقل کردم. هرچند این یک ریسک بود اما متوجه شدم که حتی افراد بلندمرتبه هم برای کسب احساس ارزشمندی در درون خود درگیرند. دو هفته بعد از سخنرانی، مسئول برنامه‌ریزی سخنرانی با من

تماس گرفت و گفت: «تبریک می‌گویم! طبق ارزیابی‌های انجام شده از سخنرانی‌ها، شما نفر دوم در صدر جدول هستید و با توجه به موضوعی که مطالعه می‌کنید برنده شدنتان غیرمنتظره بود.»
اما جان کلام اینکه:

اگر بخواهیم باتمام وجود و با صداقت زندگی کنیم و عشق بورزیم و با احساس خودارزشمندی با دیگران برخورد کنیم، لازم است دربارهٔ موانع حرف بزنیم، به‌ویژه دربارهٔ شرم، ترس، ضعف و آسیب‌پذیری. طرفداران یونگ^۱ شرم را باتلاق روح می‌دانند. من توصیه نمی‌کنم که در این باتلاق قدم بگذاریم و در آن چادر بزنیم. من این کار را کرده‌ام و به شما می‌گویم که این محل مهمی برای بازدید است اما هرگز جایی نیست که دوست داشته باشید در آن زندگی کنید.

سخن من این است که یاد بگیریم از این باتلاق عبور کنیم. ما باید بدانیم که در ساحل ایستادن و منفی‌بافی کردن دربارهٔ اتفاقاتی که ممکن است با صحبت صادقانه ما دربارهٔ ترس‌هایمان رخ دهد، دردناک‌تر از آن است که دست شخص قابل‌اعتمادی را بگیریم و از این باتلاق عبور کنیم. توصیه‌هایی که «این‌گونه باشیم» را به ما می‌آموزند، میان‌برهایی فریبنده‌اند و من این را درک می‌کنم؛ وقتی می‌توان با طی کردن مسیر میان‌بری کوتاه از کنار باتلاق گذشت، چه لزومی دارد که وارد آن شویم و با سختی از آن عبور کنیم؟

اما معما همین جاست: چرا با وجود آگاهی از «این‌گونه باشیم»‌های بسیار، هنوز درجا می‌زنیم و درصدد شادی، پیوند صمیمانه و معنای بیشتری هستیم، و چرا باز «این‌گونه باشیم»‌ها این قدر جاذبه دارند؟ اکثر افرادی که این کتاب را می‌خوانند، می‌دانند چطور غذای سالم بخورند. خود من ارزش غذایی و میزان کالری تمام مواد خوراکی در

فروشگاه‌ها را می‌دانم. البته که ما غذاهای سالم و ناسالم را می‌شناسیم. وانگهی ما درباره مدیریت پول هم چیزهای زیادی می‌دانیم. می‌دانیم نیازهای کاذب و احساسی خود را چگونه کنترل کنیم، همه این چیزها را می‌دانیم و با این حال:

کشور آمریکا همواره بالاترین نرخ چاقی، بیماری، اعتیاد و بدهی را داشته است.

چرا؟ چرا با اینکه دسترسی به اطلاعات، کتاب و دانش بیشتر شده است، بیش از گذشته با مشکلات دست به گریبانیم؟

زیرا هیچ‌گاه درباره عواملی که می‌توانند مانع پیشرفت و موفقیت ما، فرزندان، خانواده، سازمان و جامعه ما شوند، سخن نمی‌گوییم.

من اطلاعات زیادی درباره تغذیه سالم دارم، اما اگر دخترم *الِن* درباره پروژه درسی‌اش مشکلی داشته باشد، پسرم چارلی،^۱ در مهدکودک بهانه خانه را بگیرد، من مجبور به نوشتن مطلبی خاص باشم، اجاره بهای خانه‌ها بالا رفته باشد، گل و گیاه خانه از بی‌آبی در حال خشکیدن باشد، لباسم از رنگ و رو افتاده باشد، اوضاع مالی مسیر نزولی داشته باشد و حجم اینترنت رو به کاهش باشد، تمام این اطلاعات را به دست فراموشی می‌سپارم! در این موارد تنها چیزی که می‌تواند جوشش اضطراب من را فرو بنشانند یک کلوچه میوه‌ای، یک بسته چیپس و کلی شکلات است.

معمولاً تا بیمار نشویم، بیش از توان انسانی‌مان دور و بر خود را شلوغ نکنیم، خود را زیر فشار طاقت‌فرسا له نکنیم و اضطراب و تردید به خود را به نهایت نرسانیم، درباره اینکه چه چیز دائم ما را به سوی خوردن سوق می‌دهد، حرف نمی‌زنیم. درگیری برای احساس خودارزشمندی چنان با تاروپود زندگی ما در آمیخته است که اغلب فراموش می‌کنیم که زندگی باید جریانی موزون داشته باشد.

البته وقتی یکی از آن روزهای یادشده به سراغم می‌آید، توجه دارم که بعضی از نگرانی‌ها، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی هستند، اما بیشتر اضطراب‌ها ناشی از انتظاراتی است که خودم بر خودم تحمیل می‌کنم. دلم می‌خواهد پروژه‌الین تحسین برانگیز باشد، چارلی بهانه‌خانه را نگیرد و من به نوشتنم برسم. دوست دارم به دنیا نشان بدهم که چطور بین زندگی حرفه‌ای و خانوادگی‌ام تعادل برقرار کرده‌ام. دلم می‌خواهد حیاط منزلمان زیبا به نظر برسد و همه بگویند، وای خدای من! چه شهروندان متشخصی. بعضی روزها با این خواست که در نظر همه آب‌ر باشم می‌جنگم و بر آن غلبه می‌کنم، اما بعضی روزها خواسته‌ام بر من چیره می‌شود و تمام انرژی‌ام را می‌گیرد.

همان‌طور که قبلاً گفتیم اگر قرار باشد برای احساس ارزشمندی پیوسته جان بکنیم و تقلا کنیم، معمولاً به شیوه‌ای نادرست متوسل می‌شویم. شیوه‌هایی که معمولاً پیامدهای حاشیه‌ای خود را دارند و برای افرادی به سن و سال من نه تنها جذابیت چندانی ندارند بلکه پیام ناهنجار شرم و عوامل مخرب دیگر را زمزمه می‌کند که «هرگز کامل نخواهی بود».

● «مردم چه فکری خواهند کرد؟»

● «هنوز نمی‌توانی خودت را دوست داشته باشی، چون هنوز آن‌طور که باید... نیستی.» (زیبا، لاغر، ثروتمند، موفق، با استعداد، شاد، باهوش،

زنانه، مردانه، خلاق، محبوب، حمایتگر)

● «هیچ‌کس نمی‌تواند بفهمد...»

● «باید تظاهر کنم که همه چیز روبه‌راه است.»

● «اگر لازم باشد، می‌توانم خودم را هم‌رنگ آن‌ها کنم.»

● «فکر کردی کی هستی که بخواهی ایده‌ها / آثار هنری، عقاید، افکار یا نوشته‌هایت را به دنیا عرضه کنی؟»

شرم احساس گرمی است که سراپای وجودمان را فرا می‌گیرد و

احساس کوچکی، نقص و هرگز کافی نبودن را در ما ایجاد می‌کند. اگر بخواهیم تاب‌آوری^۱ در مقابل شرم را یاد بگیریم، یعنی بتوانیم شرم را تشخیص دهیم و با حفظ احساس ارزشمندی و اصالت خود از میان آن بگذریم، باید درباره علل آن بحث کنیم.

گفت‌وگوی صادقانه درباره احساس شرم می‌تواند شیوه زندگی، مهرورزی، فرزندپروری، کار و ارتباط، را تغییر دهد. بیش از هزار نامه و ایمیل از افرادی که کتاب من^۲ (درباره شرم) را خوانده‌اند، دریافت کرده‌ام که همگی به یک نکته اذعان کرده‌اند: «نمی‌توانم باور کنم که صحبت کردن درباره شرم چقدر زندگی من را تغییر داده است.» (و من قول می‌دهم حتی اگر هنگام صحبت کردن درباره شرم، چیزی بخورید هم اشکالی ندارد).

تاب‌آوری در مقابل شرم

درباره شرم سه چیز را باید دانست:

۱. همه ما از این احساس برخورداریم. شرم احساسی همگانی و از هیجان‌های اولیه‌ای است که تمام انسان‌ها تجربه می‌کنند. تنها کسانی این احساس را تجربه نمی‌کنند که از ظرفیت همدلی و برقراری ارتباطات انسانی بی‌بهره‌اند.

۲. همه انسان‌ها از صحبت کردن درباره شرم می‌ترسند.

۳. هرچه کمتر درباره شرم صحبت کنیم، بیشتر تحت سلطه آن قرار می‌گیریم.

شرم اساساً ترس از دوست‌داشتنی نبودن است، که نقطه مقابل پذیرش داستان خود و احساس ارزشمندی است. درواقع تعریفی که من از پژوهشم به دست آورده‌ام از این قرار است:

1. resilience

2. I Thought it was just me

شرم احساس یا تجربه‌ای بسیار دردناک است که به ما می‌گوید نقص داریم و از این رو درخور آن نیستیم که ما را دوست داشته باشند یا احساس تعلق را تجربه کنیم.

احساس شرم ما را متقاعد می‌کند که پذیرش داستان زندگی مان باعث می‌شود در نظر دیگران کوچک و بی‌اهمیت تلقی شویم و به این ترتیب احساس ارزشمندی را کنار می‌زنند. می‌ترسیم اگر دیگران با هویت ما آشنا شوند، یعنی اینکه بدانند از کجا آمده‌ایم، چه عقایدی داریم، با چه مشکلاتی دست به گریبانیم و یا حتی چه نقاط قوتی داریم، ما را دوست نداشته باشند. شاید باور نکنید اما گاه پذیرش نقاط قوتمان هم مانند پذیرش نقاط ضعفمان دشوار است.

اغلب تصور ما این است که شرم مخصوص آدم‌هایی است که از صدمات و آسیب‌های وحشتناک جان سالم به‌در برده‌اند، اما این حقیقت ندارد. شرم احساسی است که همه تجربه می‌کنند. شاید هم تصور شود که شرم در تاریک‌ترین زوایای وجودمان پنهان می‌شود [موضوع آن روشن نیست]، حال آنکه شرم معمولاً در مکان‌های آشنا می‌خزد [به موضوعات آشنا مربوط می‌شود]، از جمله ریخت و قیافه، تصور ما از بدنمان، خانواده، سبک تربیت فرزندانمان، پول، شغل، سلامت، اعتیاد، جنسیت، سالخوردگی و مذهب. احساس شرم احساسی انسانی است و از انسان بودن ما حکایت دارد.

برای همه راحت نیست که داستان رفتاری‌های خود را بپذیرند و اگر سخت تلاش کنیم که از بیرون همه چیز «روبه‌راه» به نظر برسد، هنگامی که مجبور شویم راست بگوییم شرایط سختی را تحمل خواهیم کرد. به همین دلیل است که شرم با کمال‌گرایی همخوانی دارد و خیلی راحت ما را ساکت و خاموش نگه می‌دارد.

نگرانی دیگر ما این است که با پذیرش و نقل داستان خود، مجبور

شویم فشار زیادی را تحمل کنیم. ترس واقعی ما این است که تعریف دیگران از ما، بر اساس تجربه‌ای از تراشه‌ای ناچیز از ما باشد.

یکی از مثال‌هایی که درباره شرم به یاد می‌آورم، ماجرای زنی است که جرئت به خرج داده بود و به همسایه‌اش گفته بود که قبلاً معتاد به الکل بوده است، اما تنها چیزی که از این افشاگری دستگزش شد این بود که همسایه‌اش گفت: «در این صورت فکر نمی‌کنم دیگر صلاح باشد بچه‌های من برای بازی به خانه شما بیایند.» این زن شجاع برای تعریف کرد که با ترسش روبه‌رو شده و در جواب گفته بود: «دو سالی است که بچه‌ها اینجا بازی می‌کنند، از طرفی بیست سال است که من پاکم. از ده دقیقه پیش تا حالا هم که تغییری نکرده‌ام، شما چرا عوض شدید؟»

از آنجا که شرم ترس همگانی از احساس بی‌ارزش بودن و دوست‌داشتنی نبودن است و از طرفی همه انسان‌ها نیازی ذاتی و غیرقابل تغییر به تجربه کردن عشق و احساس تعلق دارند، جا دارد که شرم از «هیجان‌های اصلی» به شمار رود. نیازی نیست شرم را تجربه کنیم تا از حرکت بیفتیم، صرف ترس از بی‌ارزش بودن کافی است تا ما را به سکوت درباره داستان‌هایمان وادارد.

از طرف دیگر، چون شرم در تمام انسان‌ها عمومیت دارد، خبر خوش این است که همه می‌توانیم تاب‌آوری خود را در مقابل شرم افزایش دهیم. تاب‌آوری در برابر شرم به این معناست که بتوانیم آن را تشخیص دهیم، به نحوی سازنده با آن روبه‌رو شویم و با حفظ احساس ارزشمندی و اصالت خود، آن را پشت سر بگذاریم و در نهایت به واسطه این تجربه شجاعت، شفقت و پیوند با دیگران را در خود پرورش دهیم. اولین نکته‌ای که لازم است درباره شرم بدانیم این است که هرچه کمتر درباره آن حرف بزنیم، بیشتر بر ما غلبه می‌کند.

با وجود شرم لازم می‌آید که خود را از سلطه سه عامل خارج کنیم: مخفی‌کاری، سکوت و پیش‌داوری. وقتی رویدادی خجالت‌کننده رخ

می دهد و ما آن را در نهانخانه وجود خود پنهان می کنیم، در درونمان می جوشد و رشد می کند و ما را تحلیل می برد. باید تجربه خود را با کسی در میان بگذاریم. احساس شرم در برخورد با آدم ها پیش می آید و در بین آدم ها باید ترمیم شود. اگر کسی درخور آن باشد که داستان خود را برایش بازگو کنیم، باید که چنین کنیم. وقتی درباره شرم حرف می زنیم، قدرتش را از دست می دهد. به این ترتیب لازم است داستان خود را طرح کنیم تا شرم آن از بین برود و البته برای طرح داستان لازم است تاب آوری خود را بالا ببریم.

یافته های یک دهه پژوهش نشان می دهد که مردان و زنان برخوردار از تاب آوری بالا (در مقابل شرم) در چهار ویژگی مشترک هستند:

۱. آن ها شرم را می شناسند و می دانند چه پیام ها و انتظاراتی آن را در وجودشان بیدار می کند.

۲. آن ها هشیاری خود را نسبت به پیام ها و انتظاراتی که می گویند «ناقص بودن، یعنی بی کفایتی»، افزایش می دهند.

۳. آن ها به افراد قابل اعتماد روی می آورند و داستان خود را با آنان در میان می گذارند.

۴. آن ها درباره موقعیت خجل کننده و شرم خود حرف می زنند، واژه شرم را به زبان می آورند، از احساس خود حرف می زنند و نیاز خود را مطرح می کنند.

وقتی به افرادی فکر می کنم که از قدرت دگرگون ساز طرح داستان خود با من حرف زده اند، درمی یابم که این افراد همان هایی هستند که تاب آوری را نیز تمرین می کنند.

از آنجا که بخش عمده احساس ارزشمندی و تاب آوری در برابر شرم به اعتراف داستان ها مربوط می شود، می خواهم یکی از ماجراهای خود را با شما در میان بگذارم، اما قبل از نقل این داستان به دو سؤال متداول درباره شرم می پردازم. به تصور من این به شما کمک می کند که با عقل و

دل خود به این موضوع دشوار توجه کنید.

بین شرم و احساس گناه چه تفاوتی وجود دارد؟ اکثر درمانگران بالینی و پژوهشگران با این عقیده موافقند که بهترین راه برای درک تفاوت این دو، درک تفاوت بین این دو جمله است: «من بد هستم» و «من کار بدی انجام داده‌ام».

احساس گناه = من کار بدی انجام داده‌ام.

احساس شرم = من بد هستم.

شرم هویت و کیستی ما را زیر سؤال می‌برد اما احساس گناه رفتارمان را. وقتی کاری برخلاف معیارهای ایده‌آل خود انجام می‌دهیم یا در انجام کاری تعلل می‌ورزیم احساس گناه می‌کنیم. این احساس آزاردهنده اما مفید است چرا که باعث می‌شود برای کار خود عذرخواهی کنیم، برای جبران آن اقدام کنیم یا رفتار خود را تغییر دهیم، از این جهت احساس گناه مانند محرک عمل می‌کند. احساس گناه به اندازه احساس شرم نیرومند است اما تأثیر آن اغلب مثبت است، حال آنکه شرم نیرویی مخرب دارد. درواقع تحقیق من نشان می‌دهد که احساس شرم باور به تغییر و بهتر شدن را به تدریج از بین می‌برد.

آیا شرم به تعادل ما کمک نمی‌کند؟ من نیز مانند بسیاری از متخصصان به این نتیجه رسیده‌ام که شرم بیش از آنکه یک راه‌حل باشد ما را به سمت رفتارهای مخرب و زیانبار سوق می‌دهد. وقتی شرم به سراغ ما می‌آید پیوند خود را با دیگران قطع شده می‌بینیم و ناامیدانه درصدد احساس ارزشمندی بر می‌آییم. وقتی سراپای وجودمان را شرم یا ترس از شرم فرا می‌گیرد بیشتر احتمال دارد که به زیان خود رفتار کنیم، دیگران را مورد حمله قرار دهیم یا شرم‌منده سازیم. درواقع شرم با خشونت، پرخاشگری، افسردگی، اعتیاد، اختلال‌های خوردن و قلدری ارتباط دارد. کودکانی که گفت‌وگوی درونی آن‌ها براساس شرم (من بد هستم)

است، در مقایسه با کودکانی که گفت‌وگوی درونی شان بر مبنای احساس گناه است (من کار بدی انجام داده‌ام) بیشتر با احساس بی‌ارزشی و بی‌زاری از خود دست به گریبانند. استفاده از شرم برای تربیت کودکان، به آن‌ها می‌آموزد که اساساً شایسته عشق و محبت نیستند.

«اگر حکیمی، اول خودت را درمان کن!»

اینکه اطلاعات زیادی درباره شرم داشته باشید مانع از آن نمی‌شود که شرم به سراغ شما نیاید. تجربه این را به من نشان داده است. با تمام اطلاعاتی که دارید ممکن است با شرم دست به گریبان باشید، بدون آنکه بدانید چه اتفاقی دارد می‌افتد و چرا. خبر خوب اینکه تاب‌آوری در مقابل شرم نیز می‌تواند ناآگاهانه صورت بگیرد. ماجرای زیر نه تنها ماهیت زهرآگین شرم را نشان می‌دهد، بلکه اهمیت صحبت کردن درباره آن را هم برجسته می‌کند.

سال ۲۰۰۹، چند ماهی وبلاگ من به‌عنوان سایت نمونه با بهترین صفحه اصلی شناخته شده بود. اتفاق جالب و سرگرم‌کننده‌ای بود. هر روز از طریق سایت با انبوهی از مردمی روبه‌رو می‌شدم که اگر به‌خاطر طرح وبلاگ نبود، اصولاً درصدد مطالعه مطالب مربوط به شجاعت و اصالت بر نمی‌آمدند. یک روز از خانمی که از طرح وبلاگ من خوشش آمده بود ایمیلی دریافت کردم. با شادی و غرور مشغول خواندن بودم که به این قسمت رسیدم:

من واقعاً وبلاگ شما را دوست دارم. بسیار خلاقانه طراحی شده و خواندن آن راحت است. البته به استثنای عکسی که همراه دوست‌تان در سینما گرفته‌اید... حال آدم را به هم می‌زند! اگر من به جای شما بودم هرگز عکسی به این بدی را در وبلاگم نمی‌گذاشتم. در ضمن این را هم بدانید که بنده خودم عکاسم.)

باورم نمی‌شد. عکسی که این خانم درباره‌اش نوشته بود، عکس من و دوستم لورا^۱ در سالن سینما بود. ما با اشتیاق منتظر شروع فیلم بودیم که من دوربینم را در آوردم و یک عکس گرفتم.

اظهارنظر این خانم من را حساسی متعجب، گیج و عصبانی کرده بود، اما به خواندن ادامه دادم. او در ادامه سؤال‌های زیادی درباره‌ی طرح و بلاگ پرسیده بود و در خاتمه یادآور شده بود که وبلاگ من را به سایر والدین معرفی خواهد کرد تا از مطالب آن در خصوص تربیت فرزند استفاده کنند. با تمام این حرف‌ها من سراپا خشم و ناراحتی بودم.

در آشپزخانه بالا و پایین می‌رفتم و به جواب ایمیل او فکر می‌کردم. پاسخ ۱: اگر می‌خواستم من هم می‌توانستم عکاسی بعضی‌ها را زیر سؤال ببرم، اما حیف که پژوهشگر شرم هستم.

پاسخ ۲: من از عکس‌های شما روی نت دیدن کردم. شما اگر به کیفیت عکس اهمیت می‌دهید، بهتر است تجدیدنظری درباره‌ی عکس‌های خودتان بکنید.

پاسخ ۳: اگر اصولاً کیفیت کار برایتان مهم است بهتر است قبل از ارسال ایمیل از املائی کلماتتان مطمئن شوید که به جای "They'r" ننویسید "Their".

تمام پاسخ‌ها از سر بدخواهی و خصومت بود، اما برایم مهم نبود. با این حال آن را نفرستادم. چیزی در درونم مانع از این کار می‌شد. دوباره ایمیل آن زن را خواندم، نفس عمیقی کشیدم و به سرعت به اتاق خواب رفتم، کفش‌های کتان‌ام را به پا کردم و مثل برق از خانه بیرون زدم. باید این انرژی منفی را که در رگ و خونم می‌دوید، با پیاده‌روی بیرون می‌ریختم.

تقریباً یک مایلی راه رفته بودم که به دوستم لورا (که عکسش را در

وبلاگم گذاشته بودم) زنگ زد و دربارهٔ ایمیل آن خانم با او حرف زد.
لورا با تعجب پرسید: «شوخی می‌کنی؟»

در جواب گفتم: «نه، شوخی ندارم. می‌خواهی بدونی چه جواب‌هایی
برایش آماده کرده‌ام؟ البته هنوز نمی‌دانم کدامش را بفرستم.» و بعد
جواب‌های دندان‌شکنم را برایش تکرار کردم.

لورا در جواب گفت: «برنه، این جواب‌ها از سر بی‌پروایی است. اگر
جای تو بودم نمی‌توانستم این کار را بکنم. البته واقعاً ناراحت می‌شدم و
شاید گریه هم می‌کردم.» من و لورا همیشه دربارهٔ موضوعات حساس با
هم حرف می‌زدیم. ما با هم خیلی راحتیم. بعضی وقت‌ها حرفی برای
گفتن نداریم و بعضی وقت‌ها هم دائم با هم در تماس هستیم و همه چیز
را با هم تجزیه و تحلیل می‌کنیم.

وقتی صحبت ما به اینجا رسید به او گفتم: «لورا، دیگر چیزی نگو،
می‌خواهم دربارهٔ حرفی که زدی فکر کنم.» چند دقیقه‌ای با صدای
سنگین نفس‌های من گذشت و بالأخره گفتم: «یعنی ممکن بود برنجی و
گریه کنی؟»

لورا با اکراه جواب داد: «خب آره، چطوره؟»
با کمی تأمل گفتم: «می‌دانی... فکر می‌کنم رنجیدن و گریه کردن،
انتخاب شجاعانه‌ای است.»

لورا که متعجب به نظر می‌رسید، پرسید: «منظورت چیه؟»
بعد سعی کردم منظورم را برایش توضیح دهم: «ببین جواب فی‌البداهه
و بدون فکر من به این جور موارد، این است که از روی بدخواهی و
خصومت و اکثش نشان بدهم. مقابله به مثل و شرم‌نده کردن دیگران
شجاعت نمی‌خواهد. در یک چشم به هم زدن می‌توانم ابر قدرت شرم را
در خدمت بدی درآورم. اما روبه‌رو شدن با ناراحتی و رنجش قضیهٔ
جداگانه‌ای دارد. فکر می‌کنم جواب فی‌البداهه تو این است که با شجاعت
با قضیه روبه‌رو شوی.»

بعد از مدتی گفت وگو به این نتیجه رسیدیم که پاسخ شجاعانه لورا تصدیق رنجش بدون فرار کردن از آن است و پاسخ شجاعانه من تصدیق رنجش و مقابله به مثل نکردن است. به علاوه هر دو موافق بودیم که سنگدلی و بی رحمی شجاعت نمی خواهد، بلکه پاسخی بی ارزش و آسان است، به ویژه در فرهنگ امروزی.

بعد از کمی صحبت دیگر، لورا پرسید: «خب حالا که درباره تصدیق رنجش به توافق رسیدیم، جواب شجاعانه تو به این ایمیل چیه؟»
درحالی که سعی می کردم جلوی اشکم را بگیرم، گفتم: «اینکه با رنجش رو به رو شوم، گریه کنم، درباره آن با تو حرف بزنم، فراموشش کنم و بدون جواب دادن به ایمیل آن را پاک کنم.»

لورا پس از چند لحظه سکوت یکباره گفت: «اوه، خدای من! این یعنی تاب آوری در مقابل شرم، مگر نه؟ تو داری شجاعت را تمرین می کنی.»
گیج شده بودم، گویی اصلاً این اصطلاح را نشنیده ام: «هان؟ منظور ت چیه؟»

لورا صبورانه جواب داد: «تاب آوری در مقابل شرم، در کتاب خودت درباره اش نوشته ای، یادت نیست؟» بعد هر دو با هم خندیدیم. که این طور. یک هفته بعد در مقابل هفتاد دانشجویی قرار گرفتم که در دوره های مربوط به «شرم و همدلی» من شرکت کرده بودند. داشتم درباره تاب آوری در مقابل شرم حرف می زدم که یکی از دانشجویان دستش را بلند کرد و خواست یک مثال بزنم. تصمیم گرفتم داستان ایمیل را بازگو کنم، چرا که این داستان نشان می دهد که چگونه شرم می تواند در سطحی ناهشیار رخ دهد و چقدر تشخیص و صحبت کردن درباره آن اهمیت دارد. داستان را با توصیف وبلاگ و هدف جدیدم برای یادگیری عکاسی شروع کردم، به آن ها گفتم که پس از دریافت این ایمیل انتقادآمیز دیگر می ترسیدم عکس هایم را در وبلاگ بگذارم چون احساس شرم و حقارت می کردم.

وقتی به آن‌ها گفتم که شدیداً دلم می‌خواست با بی‌رحمی پاسخ آن زن را بدهم، تعدادی از دانشجویان سر خود را در دست‌هایشان پنهان کردند و عده‌ای نگاه خود را به سمتی دیگر دوختند. مطمئن هستم از عدم بینش من ناامید شده بودند و البته عده‌ای هم کاملاً ترسیده بودند.

از آن میان دانشجویی دست خود را بلند کرد و گفت: «می‌توانم یک سؤال شخصی پیرسم؟» با توجه به اینکه من در حال در میان گذاشتن داستان ضعف و آسیب‌پذیری‌ام بودم، فکر نمی‌کردم سؤال او مرا برنجاند، اما اشتباه می‌کردم.

دانشجو با شهامت پرسید: «شما می‌گویید احساس شرم‌تان ناشی از این بود که احساس می‌کردید از مهارت عکاسی شما انتقاد شده است، اما واقعاً این ضعف بود که باعث خجالت شما شد؟ می‌خواهم بگویم که آیا احساس شرم به خاطر انتقاد از عکاسی شما بود یا به خاطر اینکه خود را در معرض ارتباط و موضع آسیب‌پذیری قرار داده بودید؟ آیا اگر خود را در معرض ارتباط قرار نمی‌دادید باز این اتفاق می‌افتاد؟»

دهانم خشک شد و دانه‌های عرق بر صورتم نشست. پیشنهادی‌ام را پاک کردم و مستقیم به صورت شرم‌زده دانشجویان نگاه کردم و گفتم: «نمی‌توانم باور کنم! این دقیقاً همان چیزی است که اتفاق افتاده و من تا همین لحظه از آن بی‌اطلاع بودم، اما همین است که می‌گویید. من از سرخوشی کودکان‌ام در سالن سینما عکس گرفته‌ام، کاری که در حالت عادی نمی‌کنم. بعد چون هیجان‌زده بودم و فکر می‌کردم عکس جالبی است آن را در وبلاگ گذاشتم و بعد یک نفر از من انتقاد کرده است.»

چند تا از دانشجویان با نگاهی توبیخ‌آمیز به دانشجویی که این سؤال را کرده بود، چشم غره رفتند که چرا من را اذیت کرده است. اما من اذیت نشدم، احساس نکردم دستم رو شده است، بلکه احساس کردم رها شده‌ام. داستانی که برای احساس ارزشمندی‌ام باید می‌پذیرفتم داستان دست و پنجه نرم کردن یک عکاس ناشی با انتقاد نبود. آنچه باید

می‌پذیرفتم این بود که یک آدم نسبتاً جدی (مثل من) هیجان‌زده شده و به‌طور خودانگیخته سرخوشی کودکانه و ناقص بودنش را به نمایش گذاشته و شخص دیگری را واداشته است تا نقطه‌ضعف او را سیخونک بزند.

در واقع تاب‌آوری، آشکار شدن تدریجی واقعیت برای فرد است. این داستان چه درسی برای من داشت؟ عاملی خرابی، چه زمزمه‌ای می‌کرد؟ نکته این بود که در جریان موقعیت‌های دشوار، نه تنها باید خود را دوست داشته باشیم، بلکه باید درصدد باشیم که داستان واقعی را دریابیم و به حقیقت ماجرا پی ببریم. علاوه بر این برای کسب احساس ارزشمندی باید یاد بگیریم چگونه از خود در مقابل شرم محافظت کنیم.

شرم مانند چیست؟

در شناخت چگونگی دفاع از خود در مقابل شرم، برای کار دکتر لیندا هارتلینگ^۱ احترام فوق‌العاده‌ای قائلم. او برای توضیح راهکارهای دفاعی ما در مقابل شرم، از اصطلاحات کارن هورنای^۲ استفاده می‌کند: حرکت به سوی (مردم)، حرکت علیه (مردم) و دور شدن از (مردم).

به عقیده دکتر هارتلینگ در رویارویی با شرم عده‌ای با انزوا، دور شدن از دیگران و سکوت، از خود دفاع می‌کنند. عده‌ای دیگر درصدد خشنود کردن و راضی نگه داشتن دیگران بر می‌آیند عده‌ای هم با خشونت و مقابله‌به‌مثل علیه دیگران اقدام می‌کنند تا قدرت و کنترل را به دست آورند (مانند ایمیلی که قصد ارسال آن را داشتم).

اکثر آدم‌ها، بسته به شرایط و علل گوناگون، از هر سه راهکار استفاده می‌کنند، اما نکته اینجاست که هر سه راهکار ما را از پذیرش داستان‌مان و از پذیرش خودمان آن‌گونه که هستیم، باز می‌دارند. شرم با ترس، سرزنش و قطع پیوند ارتباط دارد. آنچه در قضیه شرم مطرح است، این است که

1. Linda Hartling

2. Karen Horney

بتوانیم احساس ارزشمندی کنیم و در عین حال نقایص خود را که شجاعت، شفقت و پیوند با دیگران را برای ما به ارمغان می آورند، بپذیریم. اگر برآنیم که به درستی زندگی کنیم و دائم نگران کامل نبودن خود نباشیم، باید داستان خود را بپذیریم و به آن اعتراف کنیم. در ضمن ما باید طوری با شرم خود برخورد کنیم که موجب شدت و وخامت آن نشود. یک راه آن تشخیص به موقع شرم و واکنش آگاهانه نسبت به آن است. شرم علائم فراوانی دارد. افرادی که از تاب آوری بالا در مقابل شرم برخوردارند می دانند چه زمانی شرم به سراغ آن ها می آید. یک راه دانستن آن، آگاهی از علائم فیزیکی شرم است. مثلاً من می دانم وقتی دچار شرم می شوم احساس بی کفایتی بدنم را گرم می کند، صورتم داغ می شود، قلبم به شدت می زند، دهانم خشک می شود، عرق می کنم و احساس می کنم زمان دیر می گذرد. برای واکنش آگاهانه نسبت به شرم هرکس باید با علائم فیزیکی خود آشنا باشد.

وقتی دچار شرم می شویم، درخور مناسبات انسانی نیستیم، از این رو لازم است قبل از آنکه دچار رفتاری ندامت بار (مانند فرستادن ایمیل کذابی من) شویم، تعادل هیجانی خود را باز یابیم. مثلاً برای خود من ده تا پانزده دقیقه طول می کشد تا بتوانم خودم را جمع کنم و پس از گریه کردن بتوانم به حالت اول برگردم. در ضمن به خاطر این نعمت، خود را ملزم می دانم که شکرگزاری کنم.

اگر می خواهید پذیرش داستان خود و تاب آوری در مقابل شرم را آغاز کنید، با این سؤال ها شروع کنید. پاسخ به این سؤال ها می تواند زندگی شما را تغییر دهد:

۱. وقتی به کنج شرم و آرم افکنده می شوید، چگونه شخصی می شوید؟
۲. چگونه از خود محافظت می کنید؟
۳. در استفاده از راهکارهای سه گانه هورنای (حرکت به سوی (مردم)، حرکت علیه (مردم) و دوری از (مردم)) با چه کسی تماس می گیرید؟

۴. وقتی احساس خرد شدن و رنجش می‌کنید، شجاعانه‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید چیست؟

نکته‌شایان توجه اینکه قرار نیست داستان خود را برای هر کسی که از گرد راه می‌رسد، بازگو کنیم. شنیدن آن یک امتیاز است و قبل از مطرح کردن آن باید از خود پرسیم: «چه کسی در خور شنیدن داستان من است؟» اگر فرد یا افرادی در زندگی ما باشند که ما را با تمام نقاط قوت و ضعف‌مان بپذیرند و کنارمان بنشینند و به داستان ما گوش دهند، فوق‌العاده خوشبختیم.

لزومی ندارد که نسبت به همه احساس تعلق داشته باشیم، همه به ما عشق بورزند و همه بتوانند به داستان ما گوش دهند، اما حداقل یک نفر را باید داشته باشیم تا در این امور با او سهیم شویم. اگر یک یا چند محرم در زندگی خود داشته باشیم، بهترین راه برای پذیرش و قبول پیوند و ارتباط با آنها، این است که ارزشمند بودن خود را بپذیریم. اگر برآنیم که روابط خود را براساس محبت، احساس تعلق و سهیم شدن در داستان زندگی بنا کنیم، باید از همین جا شروع کنیم: من با ارزش هستم.

راهکار ۱

پرورش اصالت

رها کردن فکر دیگران

معمولاً آدم‌ها در زندگی روندی رو به عقب را طی می‌کنند: آن‌ها سعی می‌کنند مال یا دارایی خود را بیشتر کنند تا بتوانند کار مورد علاقه خود را بیشتر انجام دهند و از این رهگذر احساس خوشبختی کنند. اما این روش در عمل نتیجه‌ای معکوس دارد. شما باید ابتدا خود واقعی‌تان باشید و بعد کاری را که واقعاً باید انجام دهید، بجا آورید، تا به آنچه می‌خواهید دست یابید.

- مارگارت یانگ^۱

قبل از آنکه تحقیق خود را شروع کنم، همیشه آدم‌ها را به دو دسته اصیل و غیراصیل تقسیم می‌کردم. به این معنی که اصولاً یک شخص یا از ویژگی اصالت برخوردار است یا به کلی فاقد آن است. به نظر من اکثر ما این طور فکر می‌کنیم: او خیلی اصیل است. اما با پیشروی در کار تحقیق و زندگی شخصی‌ام، دریافتم که اصالت نیز مانند سایر شیوه‌های مطلوب زیستن،

1. Margaret Young

به انتخاب ما بستگی دارد. اصالت نیز نیاز به تمرین دارد و صفتی نیست که در ذات و سرشت عده‌ای باشد و در عده‌ای دیگر نباشد.

برای بااصالت زیستن هر روز باید در برخورد با موقعیت‌های مختلف دست به انتخاب‌هایی بزنیم و بین خودنمایی و واقعی بودن یکی را انتخاب کنیم. تصمیم بگیریم صادق باشیم و اجازه دهیم خود واقعی‌مان به نمایش در آید.

عده‌ای همواره صادقانه زیستن را آگاهانه تمرین می‌کنند و عده‌ای نمی‌کنند. عده‌ای هم گاه صادق و گاه ناصداق‌اند. باور کنید، گرچه من خود اطلاعات زیادی دربارهٔ صداقت دارم و اصالت از موضوعات مورد تحقیق من است، اما زمانی که نسبت به خود دچار تردید می‌شوم یا شرم را تجربه می‌کنم، می‌توانم از خود حقیقی‌ام چشم‌پوشم و آدمی بشوم که دیگران می‌خواهند.

فکر اینکه می‌توانیم اصالت را به‌عنوان شیوهٔ زندگی خود برگزینیم، اکثر ما را امیدوار و درعین حال خسته می‌سازد. امیدوار از این جهت که واقعی بودن، یک ارزش است. اکثر ما جذب آدم‌های صمیمی، معمولی و صادق می‌شویم و دوست داریم خود نیز در زندگی این‌گونه باشیم، اما خسته می‌شویم چون حتی بدون تأمل زیاد هم می‌دانیم که حفظ اصالت در فرهنگی که همه چیز (از وزن گرفته تا شکل ظاهری خانه‌مان) را به ما دیکته می‌کند، اقدامی به‌غایت سنگین و دشوار است.

با توجه به وسعت تکلیفی که روبه‌روی ما قرار دارد، یعنی اصیل بودن در فرهنگی که از ما می‌خواهد هم‌رنگ جماعت باشیم و پیوسته این و آن را از خود راضی نگه داریم، تصمیم گرفتم در کار خود تعریفی از اصالت ارائه دهم که بتوانم به‌عنوان معیار از آن استفاده کنم. در تعریف اصالت باید ببینیم این مفهوم از چه اجزائی تشکیل شده است. به عبارت دیگر چه اجزائی باید کنار هم قرار گیرند تا خودی اصیل داشته باشیم؟ و اما تعریف من:

اصالت یعنی تمرین همه روزه این موضوع که خود آرمانی (آنچه فکر می‌کنیم باید باشیم) را کنار بگذاریم و خود را آن‌طور که هستیم بپذیریم.

انتخاب اصالت یعنی:

- تمرین شجاعت برای پذیرفتن کامل نبودن خود، قبول ضعف و آسیب‌پذیری خود و تعیین حد و مرز در روابط خود با دیگران.
- تمرین شفقت که ناشی از علم به این نکته است که همه ما، هم نقاط ضعف داریم و هم نقاط قوت.

● ایجاد پیوند و احساس تعلق که فقط با باور این حقیقت ممکن می‌شود: ما کامل نیستیم.

اصالت مستلزم زندگی کردن با تمام وجود و عشق‌ورزی است، حتی زمانی که زندگی سخت می‌شود، حتی زمانی که با احساس شرم و کافی نبودن دست به گریبانیم و حتی زمانی که شادی آن‌قدر شدید است که می‌ترسیم به آن نزدیک شویم.

با تمرین آگاهانه اصالت در حین خودکاوی‌های پرچالش است که می‌توانیم لطف و زیبایی، شادی و شکرگزاری را به زندگی خود دعوت کنیم.

همان‌طور که در ادامه خواهید دید، بسیاری از مفاهیم مذکور در راهکارهای ده‌گانه کتاب، در تعاریف گوناگون، درآمیخته با هم و مرتبط با یکدیگرند و این الگو در سراسر کتاب تکرار می‌شود. هدف من این است که دربارهٔ هریک از آن‌ها به‌طور جداگانه و در ارتباط با یکدیگر صحبت کنم تا نقش آن‌ها به‌تنهایی و در ارتباط با هم روشن شود. بقیه کتاب را به بحث دربارهٔ واژه‌هایی چون کمال‌گرایی می‌پردازیم تا اهمیت آن‌ها روشن شود و در عین حال با عواملی که می‌توانند مانع از زندگی اصیل شوند، آشنا شویم.

انتخاب اصالت گزینشی آسان نیست. ای. ای کامینگز^۱ نوشته است: «در دنیایی که شب و روز تلاش می شود تا از ما، کسی غیر از خودمان بسازند، خود بودن و خود ماندن سخت ترین نبردی است که انسان می تواند داشته باشد.» «واقعی ماندن» یکی از شجاعانه ترین مبارزه های است که در تمام عمر می توانیم داشته باشیم.

وقتی تصمیم می گیریم با خود روراست باشیم، اطرافیان می خواهند بدانند چرا و چگونه تغییر می کنیم. شاید همسر و فرزندانمان از مشاهده تغییر ما نگران شوند. دوستان و اقوام نگران آنند که تمرین اصالت ما چه تأثیری بر روابط ما با آن ها خواهد گذاشت. شاید عده ای از هدف تازه ما الهام بگیرند و عده ای دیگر فکر کنند که زیادی داریم تغییر می کنیم، طوری که ممکن است آنان را رها کنیم یا مانند آینه ای آزاردهنده روبه روی آن ها قرار گیریم.

به نظر من، این عمل اصیل بودن نیست که وضع موجود را به چالش می طلبد بلکه جسارتی است که برای اصیل بودن اعمال می شود. همه ما می ترسیم که مبادا خودکامه یا خودمحمور به نظر برسیم. دوست نداریم اصالت ما به عنوان خودخواهی یا خودشیفتگی تلقی شود. وقتی اولین بار تمرین آگاهانه اصیل بودن را شروع کردم، هر روز احساس می کردم از میان دو صف از موجودات مزاحمی راه می روم که مرا تنبیه می کنند. صدایشان بلند و نرمش ناپذیر بود:

• اگر فکر کنم آدم کامل و بی عیبی هستم، اما دیگران این طور فکر نکنند، چه؟

• اگر اجازه بدهم خود ناقص آشکار شود و دیگران آن را دوست نداشته باشند، چه؟

• اگر دوستان، خانواده یا همکارانم من کامل و بی نقص را، یعنی منی که

مراقب همه چیز و همه کس است، بیشتر دوست داشته باشند، چه؟ گاه، وقتی سیستمی را به سمت جلو هل می‌دهیم، سیستم با فشار به سمت عقب بر می‌گردد. این عقب برگشتن می‌تواند هر چیزی باشد، از تاب دادن چشم‌ها و پیچ کردن گرفته تا درگیری‌های ارتباطی و احساس انزوا. ممکن است دیگران با سنگدلی و شرم‌نده ساختن به صدای اصالت ما پاسخ دهند. در تحقیق خود دربارهٔ احساس شرم و اصالت، به این نکته برخوردیم که اعتراض کردن عامل بزرگی برای ایجاد احساس شرم در زنان است. افرادی که در پژوهش من شرکت داشتند مشکل خود در اسیل بودن را این‌گونه توصیف کرده‌اند:

- مردم را ناراحت نکن، اما صادق باش.
- احساسات کسی را جریحه‌دار نکن، کسی را نرنجان اما آنچه در ذهن داری بیان کن.

- بگذار آگاه و تحصیل‌کرده به‌نظر برسی، اما نه مثل علامه‌ها.
 - خلاف ذائقهٔ عمومی حرف نزن، حرف بحث‌انگیز نزن، اما شهادت آن را داشته باش که مخالفت خود را با جمع نشان بدهی.
- موضوع دیگری که در کار خود بدان پی بردم این بود که وقتی احساسات، آراء و عقاید افراد، متفاوت از انتظارات فرهنگ از آن‌ها (به‌عنوان مرد یا زن) است، دچار تعارض درونی می‌شوند. مثلاً لاغری، زیبایی و فروتنی در فرهنگ ما از جمله ویژگی‌های زنانه است. یعنی اگر بخواهیم تهدیدی احساس نکنیم باید تا آنجا که می‌توانیم کوچک، جذاب و آرام بمانیم.

ویژگی‌های وابسته به جنس مذکر عبارتند از: کنترل هیجان، اولویت کار، در کنترل داشتن زن‌ها و تلاش برای پست و مقام. این یعنی، شرایط مناسب و بی‌خطر برای مردها این است که احساسات را کنار بگذارند، در کسب درآمد بکوشند و پیوندها و روابط معنادار را رها کنند.

نکته اینجا است که اسیل بودن، همیشه توأم با امنیت نیست و گاه

کاملاً بر عکس است. گاه لازم است از محدودهٔ امنیتی خود پا را فراتر بگذاریم و من به عنوان فردی که خود بارها از محدودهٔ ایمنی پا بیرون گذاشته است به شما می‌گویم که احتمال آنکه به شما حمله کنند بسیار زیاد است.

وقتی شخصی به کار خطیری اقدام می‌کند، حرف تازه‌ای پیش می‌کشد، یا دست به کار تازه‌ای می‌زند که در آن مهارت چندانی ندارد، معمولاً مورد حمله و انتقاد دیگران قرار می‌گیرد. سنگدلی کردن راحت و بی‌درد سر شده است، به‌ویژه این روزها که تکنولوژی، گمنام ماندن را ممکن ساخته است.

وقتی در راه اصالت قدم می‌گذاریم، توجه به این نکته مهم است که سنگدلی همیشه باعث رنجش می‌شود، هرچند انتقاد با حقیقت منطبق نباشد.

وقتی برخلاف جریان موجود گام برمی‌داریم و کارمان در معرض دید دیگران قرار می‌گیرد، عده‌ای احساس خطر می‌کنند و سعی می‌کنند بر موردی انگشت بگذارند که بیشترین رنجش را می‌تواند ایجاد کند. برای مثال، به ظاهر ما، دوست داشتنی بودن ما یا شیوهٔ فرزندپروری ما حمله می‌کنند.

مشکل اینجا است که وقتی به حرف دیگران اهمیت نمی‌دهیم و از رنجشی مصون می‌مانیم، نمی‌توانیم پیوند و ارتباط مؤثری برقرار کنیم. شجاعت این است که قصهٔ خود را بازگو کنیم و خود را در معرض انتقاد قرار دهیم. اگر بخواهیم پیوند صمیمانه را تجربه کنیم، باید این خطر را به جان بخریم و پرده از ضعف و آسیب‌پذیری خود برداریم.

تمرین اصالت اقدامی خطیر است، نشان دادن خود واقعی جرئت می‌خواهد، اما به‌نظر من خطر پنهان کردن خود و مواهبی که داریم، خطرناک‌تر است. عقاید، ماجراها و آراء به زبان نیامده خشی نمی‌شوند، بلکه ممکن است در درون بجوشند و احساس ارزشمندی ما را بفرسایند.

تصورم این است که ما با هشداری ذاتی به دنیا می‌آییم، هشداری شبیه آنچه روی بسته‌های سیگار می‌خوانیم:

هشدار: اگر اصالت خود را با امنیت معامله کنید، اضطراب، افسردگی، اختلال خوردن، اعتیاد، خشم، نارضایتی و غم و اندوه را تجربه خواهید کرد.

نادیده گرفتن خود واقعی مان به‌خاطر آنچه ممکن است دیگران فکر کنند، کاری عبث و بیهوده است. البته ممکن است اصیل بودن ما عده‌ای را ناراحت کند، اما در نهایت صداقت با خود، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانیم به افراد مورد علاقه خود بدهیم. اگر قرار نباشد در تمام کارها آبر باشم و همه را از خودم راضی نگه‌دارم، برای افراد مورد علاقه و مهم در زندگی‌ام وقت، توجه و عشق و پیوند بیشتری صرف خواهم کرد. تمرین اصیل بودن من برای همسر استیو، و فرزندانم الن و چارلی سخت است چون زمان، انرژی و توجه بیشتری می‌خواهد. اما حقیقت این است که آن‌ها نیز درگیر همین ماجرا هستند. همه ما برای اصیل بودن تلاش می‌کنیم.

از پا نشینید

به‌هوش باشید: هرگاه با موقعیت آسیب‌پذیری روبه‌رو می‌شوم، با تکرار این شعار، هشیاری نسبت به اهدافم را حفظ می‌کنم: «عقب‌نشینی نکن، رو ترش نکن، روی موضع خودت ایستادگی کن.» تکرار این شعار کوچک به من کمک می‌کند تا برای راحتی دیگران خودم را کوچک نکنم و برای حفظ خودم (از انتقاد دیگران) سپر نیندازم.

به خود انگیزه دهید: من از وجود افرادی که کار و عقیده خود را با دیگران در میان می‌گذارند، انگیزه می‌گیرم. دوستم کترین سنتر^۱

می‌گوید: «تو باید در زندگی خود باشهامت باشی تا دیگران هم بتوانند دلیرانه با زندگی خود روبه‌رو شوند.»

دست به کار شوید: وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرم که احساس آسیب‌پذیری و ضعف می‌کنم، سعی می‌کنم اولویت اولم را اصالت قرار دهم. وقتی اصیل بودن را هدف قرار می‌دهم و برای تحقق آن کار می‌کنم، هرگز پشیمان نمی‌شوم. ممکن است احساساتم جریحه‌دار شود اما هرگز احساس شرم و سرافکندگی نمی‌کنم. اما وقتی پذیرش و تأیید دیگران برایم مهم می‌شود و در نهایت بهره‌ای از آن نمی‌برم، احساس شرم به سراغم می‌آید: «آن قدر که باید خوب نیستم.» وقتی اصیل ماندن برایم مهم می‌شود اما دیگران آن را نمی‌پسندند مشکلی برایم پیش نمی‌آید، اما وقتی هدفم این می‌شود که دیگران مرا دوست داشته باشند ولی این اتفاق نمی‌افتد، از درون آشفته می‌شوم. پس اصالت را در اولویت قرار می‌دهم.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۲

پرورش شفقت به خود

رها کردن کمال‌گرایی

کاری که انجامش واقعاً دشوار و درعین حال واقعاً شگفت‌انگیز است، رها کردن کمال‌گرایی و خود واقعی شدن است.

— آنا کویندلن^۱

بخشی از کار من دریافت نامه و ایمیل خوانندگان است. اوایل سال ۲۰۰۹، هزارمین ایمیل را از خواننده کتابم درباره شرم دریافت کردم. به پاس توجهی که در خوانندگان مشاهده می‌کردم تصمیم گرفتم یک برنامه کتاب‌خوانی هشت هفته‌ای در وبلاگم اجرا کنم. آن را «شرم کمتر، شادی بیشتر» نامیدم.

اساساً این برنامه، یک کلوپ کتاب‌خوانی اینترنتی بود. هر هفته یک فصل از کتاب مطالعه می‌شد و من مطالب مهم و فایل‌های صوتی و تمرین‌های خلاقانه مربوط به آن را روی سایت می‌گذاشتم و درباره آن بحث می‌کردیم. این برنامه هنوز روی وبلاگ من هست و عده‌ای از آن

1. Anna Quindlen

استفاده می‌کنند، مطالعه کتاب با یک دوست یا گروه خیلی مفیدتر از مطالعه فردی است.

درست قبل از شروع برنامه کتاب‌خوانی، ایمیلی دریافت کردم که می‌گفت: «ایده کتاب‌خوانی را خیلی دوست دارم. فکر نمی‌کنم درباره احساس شرم مشکلی داشته باشم، اما اگر درباره کمال‌گرایی برنامه‌ای داشته باشید، من اولین شرکت‌کننده آن خواهم بود.» ایمیل با این جمله کوتاه به پایان می‌رسید: «شرم و کمال‌گرایی ارتباطی با هم ندارند، این طور نیست؟»

در پاسخ برایش نوشتم: «هرجا کمال‌گرایی باشد، شرم در کمین نشسته است. در واقع شرم زادگاه کمال‌گرایی است.»

پاسخ او برایم خیلی جالب بود: «شاید بد نباشد قبل از آنکه ما بخواهیم برنامه کتاب‌خوانی را شروع کنیم درباره این موضوع صحبت کنید. من و دوستانم می‌دانیم که درباره کمال‌گرایی مشکل داریم اما درباره شرم چنین ادعایی نداریم.»

درباره شرم ادعایی نداریم. باور نمی‌کنید چند بار این عبارت را شنیده‌ام! مشکل اینجاست که وقتی ما مدعی شرم نمی‌شویم، شرم در وجودمان رخنه می‌کند و یکی از روزنه‌های ورود او به زندگی ما همین کمال‌گرایی است.

به عنوان فردی که دوره نقاهت کمال‌گرایی را می‌گذرانند و «به اندازه کافی خوب بودن» را تبلیغ می‌کند، دریافته‌ام که برای ارائه تعریفی دقیق از کمال‌گرایی و آشنایی با تأثیری که بر زندگی ما می‌گذارد، باید پندارهای نادرست درباره آن زدوده شوند.

● کمال‌گرایی به معنی نهایت سعی خود را کردن، نیست. کمال‌گرایی با رشد و پیشرفت سالم فرق دارد. کمال‌گرایی یعنی این باور که ما زندگی و ظاهری بی‌نقص داریم، عمل و رفتارمان بی‌عیب و نقص است و می‌توانیم از انتقاد، قضاوت و احساس شرم دور بمانیم یا آن را به حداقل برسانیم.

کمال‌گرایی سپر است. سپری بیست تنی که به سختی آن را با خود حمل می‌کنیم، به گمان آنکه می‌تواند از ما محافظت کند، حال آنکه درواقع ما را از اوج گرفتن باز می‌دارد.

● کمال‌گرایی اعتلای خود نیست. هسته اصلی کمال‌گرایی تلاش برای کسب تأیید و پذیرش دیگران است. اکثر کمال‌گرایان افرادی هستند که بیشتر برای عملکرد و پیشرفت‌های خود (مانند نمره، مَنش، قانونمندی، راضی نگاه داشتن دیگران، مشکل ظاهری و امور ورزشی) مورد تمجید قرار گرفته‌اند. کمال‌گرایان در مقطعی از زندگی خود این طرز فکر خطرناک و فرساینده را یاد می‌گیرند: من یعنی موفقیت‌های من، کارهای بزرگ من و اینکه چقدر خوب آن‌ها را انجام می‌دهم. راضی نگه داشتن، کار بزرگ یا دشوار را انجام دادن، کامل و بی‌نقص بودن، تلاش سالم خود فرد را هدف قرار می‌دهد: چطور می‌توانم رشد کنم؟ اما نگاه کمال‌گرایی به دیگران است: آن‌ها چه فکری خواهند کرد؟

برای زمین گذاشتن سپر سنگین کمال‌گرایی و شروع یک زندگی اصیل، باید فرق بین تلاش سالم و کمال‌گرایی را بدانیم. تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مانع پیشرفت می‌شود. در واقع کمال‌گرایی به افسردگی، اضطراب و اعتیاد ختم می‌شود و زندگی را فلج می‌کند. فلج شدن زندگی یعنی اینکه به خاطر ترس از ناقص به نظر رسیدن، هیچ‌یک از جنبه‌های وجودی یا زندگی خود را رو نکنیم و به سبب آن فرصت‌ها را از دست بدهیم. فلج شدن یعنی دنبال نکردن رؤیاها به خاطر ترس عمیق از اینکه مبدا شکست بخوریم، مرتکب اشتباه شویم و دیگران را ناامید کنیم، وقتی کمال‌گرا هستیم از خطرپذیری می‌ترسیم، چون احساس ارزشمندی ما را تهدید می‌کند.

من این حقایق را کنار هم می‌گذارم تا به تعریفی از کمال‌گرایی برسم. من تعریفی بلندبالا از کمال‌گرایی دارم که برای خودم خیلی مفید بوده است! وانگهی اکثر بازدیدکنندگان وبلاگم به سراغ این مطلب رفته‌اند.

● کمال‌گرایی تفکری خودویرانگر و اعتبار‌آور است که این عقیده را در ما زنده نگه می‌دارد: اگر کامل و بی‌نقص به نظر برسیم، اگر زندگی بی‌نقصی داشته باشیم و هر کاری را در حد کمال انجام دهیم، می‌توانیم از احساس آزار دهنده شرم، قضاوت و انتقاد دور بمانیم یا آن‌ها را به حداقل برسانیم.

● کمال‌گرایی شکل اعتیاد به خود می‌گیرد، چون به هر ترتیب وقتی دچار شرم می‌شویم، از ما انتقاد می‌شود یا مورد قضاوت قرار می‌گیریم اغلب فکر می‌کنیم به خاطر این است که نتوانسته‌ایم در حد کمال رفتار کنیم. بنابراین به جای آنکه منطق نادرست کمال‌گرایی را زیر سؤال ببریم، بیشتر تلاش می‌کنیم تا هر چیزی و هر کاری در حد کمال باشد.

● کمال‌گرایی صرفاً به این دلیل میلی خودویرانگر است که اساساً هیچ چیز نمی‌تواند کامل و بی‌نقص باشد. کمال هدفی دست‌نیافتنی است. وانگهی آنچه در کمال‌گرایی بیشتر مطرح است نظر دیگران است، کمال‌گرا می‌خواهد در دید دیگران کامل و بی‌نقص جلوه کند. کمال‌گرایی حتی از این نظر هم هدفی دست‌نیافتنی است، چرا که دید دیگران، صرف‌نظر از سعی و تلاش ما، خارج از کنترل ماست.

● احساس شرم کردن، مورد قضاوت و انتقاد قرار گرفتن و همچنین ترس از این احساسات، تجربه‌هایی انسانی هستند، اما کمال‌گرایی باعث می‌شود که هیجان‌های دردناک را شدیدتر تجربه کنیم و اغلب این کار به سرزنش خود منجر می‌شود؛ تقصیر خودم است، اگر به اندازه کافی خوب بودم این احساس را نداشتم.

برای غلبه بر کمال‌گرایی باید بتوانیم ضعف و آسیب‌پذیری خود را در مقابل تجربه انسانی شرم، قضاوت و انتقاد بپذیریم؛ تاب‌آوری در مقابل شرم را بیاموزیم و شفقت به خود را تمرین کنیم. وقتی با خود مهربان‌تر شویم و خود را بیشتر دوست بداریم می‌توانیم کامل نبودمان را بپذیریم. در جریان پذیرش خود ناقص‌مان است که به حقیقی‌ترین گوهرهای

وجودمان، یعنی شجاعت، شفقت و پیوند صمیمانه دست می‌یابیم. طبق داده‌هایی که به دست آورده‌ام، فکر نمی‌کنم بتوان آدم‌ها را به دو دسته کمال‌گرا و غیرکمال‌گرا تقسیم کرد. کمال‌گرایی مانند پیوستار یا محوری است که هرکس می‌تواند در نقطه‌ای از آن، جا داشته باشد. در واقع همه ما در بعضی جنبه‌ها تمایلات کمال‌گرایانه داریم. کمال‌گرایی عده‌ای فقط زمانی بروز می‌کند که به شدت خود را آسیب‌پذیر ببینند. برای عده‌ای دیگر کمال‌گرایی مانند یک اعتیاد، مزمن، فرساینده و وسواس‌گونه است.

خود من هر بار روی یکی از تمایلات کمال‌گرایانه‌ام کار می‌کنم. به این ترتیب در نهایت تفاوت موفقیت سالم و کمال‌گرایی را با تجربه لمس خواهم کرد. برای غلبه بر کمال‌گرایی دو اقدام مهم باید انجام دهیم: کاوش درباره ترس‌هایمان و تغییر گفت‌وگوی درونی. من هم مانند تمام زن‌های دیگر درباره تصویر بدنی‌ام، اعتمادبه‌نفس و ارتباط پیچیده بین تغذیه و هیجان‌ها با خودم درگیری دارم. حال به تفاوت بین رژیم‌های کمال‌گرایانه و اهداف سالم توجه کنید.

گفت‌وگوی درونی کمال‌گرایانه: «آف، هیچی به من نمیاد. چاق و زشتم. از ظاهر خودم خجالت می‌کشم. برای اینکه دیگران من را دوست داشته باشند و بتوانم احساس تعلق کنم باید متفاوت از چیزی باشم که الآن هستم.»

خودگویی سالم: من این را برای خودم دوست دارم. می‌خواهم احساس بهتری درباره خودم داشته باشم و سالم‌تر باشم. عقربه ترازو، دوست داشتنی بودن یا قابل احترام بودن من را نشان نمی‌دهد. اگر همین حالا باور داشته باشم که دوست داشتنی و قابل احترام هستم، شجاعت، شفقت و پیوند صمیمیت را به زندگی‌ام دعوت می‌کنم. می‌خواهم این مطلب را به جانم بنشانم. می‌توانم این کار را بکنم.

باید اذعان کنم که تغییر گفت‌وگوی درونی، زندگی من را تغییر داده

است. کمال‌گرایی نتیجه‌ای به بار نمی‌آورد، بلکه ما را به سوی پرخوری سوق می‌دهد!

موقعی که کار کردن روی کمال‌گرایی را شروع کرده بودم، گاه بعضی از دوستان سرزده به خانه ما می‌آمدند. آن زمان دخترم که نه سال داشت، داد می‌زد: «مامان! دان^۱ و جولی^۲ پشت در هستند!» در این جور موقعیت‌ها گاه خانه ما ریخت‌وپاش بود و از صدای این می‌فهمیدم که فکر می‌کند الآن است که دیوانه شوم.

من می‌گفتم یک دقیقه صبر کن تا لباسم را عوض کنم. این به دنبالم می‌آمد و می‌گفت: «می‌خواهی کمک کنم خانه را مرتب کنیم؟»

در جواب می‌گفتم: «نه، دارم لباس می‌پوشم. خیلی هم خوشحالم که آن‌ها آمدند. چه اتفاق جالبی! کی به خانه اهمیت می‌دهد!» و بعد سعی می‌کردم خودم را آرام کنم.

ببینیم برای آنکه با تمام وجود زندگی کنیم، چطور می‌توانیم بر موانع کمال‌گرایی غلبه کنیم. مصاحبه با افراد مختلفی که اصیل بودن را محور زندگی خود قرار داده بودند، نشان داد که آن‌ها در زمینه کمال‌گرایی مشترکات زیادی با هم داشتند.

اول اینکه آن‌ها با صداقت و بدون ترس یا خجالت درباره کامل نبودن و کاستی‌های خود حرف می‌زدند. دوم اینکه درباره خود یا دیگران سریع قضاوت نمی‌کردند. گویی شعار آن‌ها در عمل این بود که «همه ما نهایت تلاش خود را می‌کنیم». علاوه بر این، به نظر می‌رسید که شجاعت، شفقت و پیوند آن‌ها ناشی از شیوه‌ای است که با خود رفتار می‌کنند. ابتدا تصورم این بود که این ویژگی‌ها ارتباطی با هم ندارند و خصوصیات مجزا از یکدیگرند، اما آشنایی با کتاب دکتر کریستین نف^۳ درباره شفقت به خود،

1. Don

2. Julie

3. Kristin Neff

نظرم را تغییر داد. اجازه دهید نگاهی به مفهوم شفقت به خود بیندازیم و اهمیت آن را برای تمرین اصیل بودن و پذیرش کامل نبودن، بررسی کنیم.

شفقت به خود

یک لحظه شفقت به خود می‌تواند تمام روز شما را دگرگون سازد و رشته‌ای از این لحظه‌ها، تمام زندگی‌تان را.

— کریستوفر جرمر^۱

دکتر نف، پژوهشگر و استاد دانشگاه تگزاس^۲ در اُستین^۳ است. او آزمایشگاه پژوهشی شفقت به خود را اداره می‌کند و به مطالعه آن می‌پردازد. به عقیده وی شفقت به خود سه مؤلفه دارد: مهربانی به خود، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی^۴.

● مهربانی به خود: یعنی هنگامی که رنج می‌بریم، شکست می‌خوریم یا احساس کافی نبودن می‌کنیم، به جای آنکه رنج خود را نادیده بگیریم یا خود را با انتقاد تازیانه بزنیم، نسبت به خود صمیمی باشیم و خود را درک کنیم.

● انسانیت مشترک: یعنی اینکه بدانیم رنج کشیدن و احساس نقص تجربه‌ای است که همه انسان‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند و تنها برای «من» اتفاق نمی‌افتد.

● ذهن آگاهی: یعنی میانه‌روی و اعتدال در برخورد با هیجان‌های منفی، طوری که نه لازم باشد احساسات خود را سرکوب کنیم و نه در برچسب زدن به آن اغراق نماییم. نمی‌توان درد خود را نادیده گرفت و درعین حال نسبت به خود شفقت ورزید. ذهن آگاهی مستلزم آن است که

1. Christopher k. Germer

2. University of Texas

3. Austin

4. mindfulness

افکار و احساسات خود را آن قدر بزرگ نکنیم که جنبه منفی آن بر ما غالب شود.

یکی از موارد جالب در کار دکتر نف تعریف او از ذهن آگاهی است. بسیاری از ما تصور می‌کنیم ذهن آگاه بودن به معنی اجتناب نکردن از هیجان‌های آزاردهنده است. تعریف او به ما یادآوری می‌کند که ذهن آگاهی، علاوه بر رویارویی با هیجان‌های منفی، مستلزم آن است که در برچسب زدن و معنی دادن به آن‌ها اغراق نکنیم. به نظر من توجه به این نکته راهکاری کلیدی برای افرادی است که با کمال‌گرایی خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اجازه دهید مثالی نقل کنم: چندی پیش به نویسنده‌ای ایمیل فرستادم تا برای نقل نوشته‌ای که در کتابم از او اجازه بگیرم و برای آنکه او انتخاب آگاهانه‌تری داشته باشد، پاراگراف موردنظر (از کتاب او) را هم ضمیمه کردم. او سخاوتمندانه به درخواستم جواب مثبت داد، اما یادآور شد که اسم او را مانند آنچه در ایمیل نوشته بودم، غلط ننویسم.

همین تذکر کافی بود تا احساس کمال‌گرایی‌ام را برانگیزد و من را فلج کند: «وای خدای من! از او درخواست کرده‌ام از کتاب او نقل قول کنم اما اسمش را اشتباه نوشته‌ام. احتمالاً فکر می‌کند آدم سرسری و سمبل‌کاری هستم.» البته این یک حمله شرم نبود که مرا زیر فشار خود خرد کند، اما پاسخی برخاسته از شفقت هم نبود. خوشبختانه در همان موقع نگاهم به فصلی از کتابم افتاد و با خودم گفتم: با خودت مهربان باش برنه، دنیا که به آخر نرسیده.

توجه به این مثال نشان می‌دهد که چگونه کمال‌گرایی و فقدان شفقت به خود به سهولت منجر به قضاوت می‌شود. به خاطر یک اشتباه کوچک تصور می‌کنم سرسری و سمبل‌کار هستم. به همین منوال می‌توان گفت که اگر ایمیلی حاوی اشتباه دریافت کنم احتمالاً قضاوت‌های کلی درباره آن خواهم کرد. حال اگر یک روز این به من بگوید ایمیلی برای معلمش

فرستاده و تصادفاً نام معلمش را اشتباه تایپ کرده، به نظر شما چه عکس‌العملی خواهم داشت؟ آیا به او می‌گویم اشتباهش جبران‌ناپذیر است یا می‌گویم: «من هم یک بار همین اشتباه را کرده‌ام، پیش می‌آید دیگر.»

کمال‌گرایی در خلاء رخ نمی‌دهد، بلکه اطرافیان ما را نیز متأثر می‌سازد. ما آن را به فرزندان خود انتقال می‌دهیم، محیط کار را با انتظارات نامعقول آلوده می‌سازیم و اقوام و دوستانمان را خفه می‌کنیم. خوشبختانه شفقت نیز از همین خاصیت برخوردار است. وقتی به خود مهر بورزیم، منبعی از شفقت فراهم می‌کنیم که به دیگران نیز سرایت می‌کند. فرزندانمان شفقت به خود را از ما می‌آموزند و اطرافیانمان خود را برای اصیل بودن آزاد می‌بینند.

از پاننشینید

به هوش باشید: ابزاری که به من کمک کرد تا درباره شفقت به خود هشیار بمانم آزمون شفقت به خود^۱ دکتر نف بود. این آزمون، تست کوچکی است که ابعاد شفقت (مهربانی به خود، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی) و موانع آن (قضاوت درباره خود، انزوا و برچسب افراطی زدن) را می‌سنجد. با تکمیل این آزمون دریافتم در دو بعد انسانیت مشترک و ذهن آگاهی خوب عمل می‌کنم اما در بعد مهربانی به خود نیاز به توجه دارم. برای دسترسی به این آزمون و اطلاعات مفید پیرامون شفقت به خود می‌توانید به سایت دکتر نف^۲ مراجعه کنید.

به خود انگیزه دهید: اکثر ما سعی می‌کنیم زندگی اصیلی داشته باشیم. در اعماق وجودمان نقاب بازیگری را از چهره برداریم و خود واقعی و ناقص مان باشیم.

هرگاه کمال‌گرایی ام گل می‌کند و می‌خواهم همه چیز را تحت‌کنترل داشته باشم این بیت از شعر لئونارد کوهن^۱ را به یاد می‌آورم: «هر چیزی تَرک و شکافی دارد و از همین جاست که نور به درون رخنه می‌کند.» اما کمال‌گرا پیوسته تلاش می‌کند ترک‌ها را هم بیاورد و درزها را بپوشاند تا همه چیز بی‌عیب و نقص به نظر برسد. این شعر به من کمک می‌کند تا زیبایی ترک‌ها (خانه نامرتب، دست‌نوشته غلط‌دار، لباسی که برایم تنگ شده است) را از یاد نبرم و فراموش نکنم که نقص، بی‌کفایتی نیست. نقایص به ما یادآور می‌شوند که در این ماجرا همه با هم سهیم هستیم، ناقص و ناکافی، اما با هم.

دست به کار شوید: گاه برای اینکه به خود کمک کنم، صبح که از خواب بیدار می‌شوم به خودم می‌گویم: «امروز باید قبول کنم که تظاهر و خودنمایی بس است.»

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۳

پرورش روحیه تاب‌آوری

رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج

او هرگز نمی‌توانست به عقب برگردد و برخی از جزئیات را زیبا کند. او فقط می‌توانست به جلو حرکت کند و یک کُل زیبا بسازد.
- تری کلود^۱

تاب‌آوری یا به عبارتی توانایی مقابله با ناملازمات موضوعی است که از دهه هفتاد به این طرف مطالعات زیادی را به خود اختصاص داده است. در دنیای پرتنش و پردردسر امروزی همه می‌خواهند بدانند چرا و چگونه عده‌ای بهتر می‌توانند در مقابل شداید تاب آورند و دوباره بهبودی یابند. ما می‌خواهیم بدانیم چرا عده‌ای می‌توانند در عین مقابله با سختی‌ها حرکت روبه‌جلو داشته باشند اما عده‌ای دیگر در مقابله با همین سختی‌ها درمانده و زمین‌گیر می‌شوند.

در میان مصاحبه‌هایم با افراد مختلف به داستان‌های زیادی درباره تاب‌آوری برخوردیم. داستان زندگی افرادی که سعی می‌کردند با وجود

1. Terri Cloud

ناملایمات باتمام وجود زندگی کنند. آن‌ها از توان خود برای ذهن آگاهی و اصیل ماندن در تنش‌ها و اضطراب‌های بزرگ گفته‌اند، اینکه چطور توانسته‌اند از آسیب‌ها به‌عنوان زمینه‌ای برای بالندگی استفاده کنند. درواقع تاب‌آوری آن‌ها به پشتوانه ویژگی‌هایی است که «عوامل محافظتی یا نگهدارنده»^۱ می‌نامیم؛ یعنی ویژگی‌هایی که از آن برخورداریم، کارهایی که انجام می‌دهیم و ممارستی که به‌عمل می‌آوریم تا به حالت اول بازگردیم.

چه چیز تاب‌آوری را ممکن می‌سازد؟

در اینجا به پنج عاملی اشاره می‌کنم که اکثر افراد واجد تاب‌آوری از آن‌ها برخوردارند:

۱. آن‌ها افرادی کاردان هستند و مهارت بالایی برای حل مسئله دارند.
۲. احتمال اینکه از دیگران کمک بخواهند، بیشتر است.
۳. آن‌ها باور دارند که می‌توانند برای مقابله با مشکلات و مدیریت احساسات‌شان کاری انجام دهند.
۴. از حمایت اجتماعی برخوردارند.
۵. با دیگران، مثل خویشاوندان و دوستان، ارتباط دارند.

البته عوامل دیگری هم هست که در اینجا قید نکردیم، اما این‌ها از مهم‌ترین آن‌ها هستند. ابتدا امیدوار بودم الگوهایی که در کارم مشاهده می‌کنم مرا به یک نتیجه سراسرست برسانند، مثل اینکه تاب‌آوری مؤلفه اصلی زندگی اصیل است، اما شنیده‌هایم چیزی بیشتر از این دربرداشت. داستان‌ها در چیزی بیش از تاب‌آوری مشترک بودند. درواقع تمام آن داستان‌ها به معنویت اشاره می‌کردند.

به اعتقاد تمام افرادی که با آن‌ها صحبت کردم آنچه به آن‌ها خاصیت فنی می‌داد تا به حالت اولیه خود بازگردند، معنویت بود. البته در اینجا منظورم از معنویت یک باور عمیق قلبی است. تعریفی که بنابر یافته‌هایم از معنویت دارم، به این قرار است:

معنویت، درک و پاس‌داشت این حقیقت است که همه ما را نیرو و قدرتی که برتر از همه ماست، به هم پیوند داده است و پیوند ما با این قدرت برتر و با یکدیگر بر اساس عشق و شفقت است. تمرین معنویت، هدفمندی، دیدی عمیق و کل‌نگرانه و نیز معنا را برای ما به ارمغان می‌آورد.

یافته‌هایم بی‌تردید بر معنویت، به‌عنوان جزء تشکیل‌دهنده تاب‌آوری، اشاره می‌کردند. اکثر افراد از خدا حرف می‌زدند، اما نه همه آن‌ها. عده‌ای گاه‌وبیگاه به کلیسا می‌رفتند و عده‌ای هرگز نمی‌رفتند. عده‌ای در مسجد عبادت می‌کردند و عده‌ای در معبد یا خانه. عده‌ای هم هنوز مذهب خاصی را نپذیرفته بودند. با این حال وجه مشترک تمام آن‌ها معنویت، به‌عنوان مؤلفه اصلی تاب‌آوری بود. اما خود معنویت، سه‌الگوی دیگر را نمایان ساخت که هر سه از لوازم تاب‌آوری به شمار می‌روند:

۱. پرورش امید

۲. تمرین آگاهی

۳. رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج

اجازه دهید ببینیم هر یک از آن‌ها چگونه با تاب‌آوری و معنویت ربط پیدا می‌کنند.

امید و درماندگی

امید و قدرت، ویژگی‌هایی که توجه مرا به‌عنوان یک محقق جلب

کرده‌اند، دو واژه‌ای هستند که بیش از واژه‌های دیگر مورد کج‌فهمی قرار گرفته‌اند. وقتی دریافتیم که امیدواری لازمه زندگی کردن باتمام وجود است، به جست‌وجو درباره معنای آن پرداختیم و در این میان به کار اسنایدر^۱ محقق سابق دانشگاه کانزاس، لارنس^۲ برخوردم. من هم مانند اکثر مردم همیشه فکر می‌کردم امید یک هیجان است - ترکیبی از احساس خوش‌بینی و امکان، اما اشتباه می‌کردم.

وقتی متوجه شدم امید یک هیجان نیست، خیلی جا خوردم؛ امید یک شیوه تفکر است؛ فرآیندی شناختی است. هیجان‌ها نقش حمایتی دارند حال آنکه امید حقیقتاً یک فرآیند فکری سه بعدی شامل اهداف، مسیرها و عامل بودن، است. به عبارت خیلی ساده امیدواری زمانی تحقق می‌یابد که:

- بتوانیم اهداف واقع‌بینانه تعیین کنیم (می‌دانم کجا می‌خواهم بروم).
- بدانیم چگونه می‌توان به آن اهداف دست یافت (می‌دانم چطور به آنجا برسم، استقامت می‌ورزم، می‌توانم شکست را تحمل کنم و دوباره تلاش کنم).

- و خود را باور داشته باشیم (من می‌توانم این کار را انجام دهم).

بنابراین امیدواری ترکیبی از هدف‌گذاری، استقامت و پیگیری و باور به توانمندی‌های خود است.

نکته تکمیلی درباره امیدواری این است که این ویژگی اکتسابی است! اسنایدر معتقد است که ما تفکر هدفمند و امیدوارانه را در ارتباط با دیگران یاد می‌گیریم. کودکان معمولاً امیدواری را از والدینشان می‌آموزند. اسنایدر می‌گوید برای آنکه کودکان امیدواری را بیاموزند نیاز به روابطی دارند که حدود مرزهای آن مشخص باشد، از آن‌ها حمایت کند و با ثبات باشد. اینکه بدانیم می‌توانیم امید را به فرزندانمان بیاموزیم، به ما نیرو و وانگیزه می‌دهد، زیرا می‌دانیم که ایجاد

امید انتخابی آگاهانه است و بر حسب اتفاق رخ نمی‌دهد. پژوهش من، در تکمیل کار اسنایدر، نشان داده است که افراد امیدوار ارزش زیادی برای استقامت و سخت‌کوشی قائلند. این عقیده فرهنگی که همه چیز باید سریع، آسان و همراه با لذت و تفریح به دست آید با طرز تفکر امیدوارانه همخوانی ندارد، بلکه ما را به وادی ناامیدی سوق می‌دهد. وقتی با شرایط دشواری روبه‌رو شویم که مستلزم صرف تلاش و زمان است فوراً فکر می‌کنیم: این کار ارزش تلاش کردن ندارد، یا، این کار باید آسان‌تر از این باشد. پیشرفت کند و سخت بودنش به این دلیل است که من در آن مهارت ندارم. خودگویی امیدوارانه چیزی شبیه به این است: این کار دشوار است، اما می‌توانم آن را انجام دهم.

البته این عقیده برای امیدواری مضر است که برای کسب هر چیز باارزشی باید متحمل رنج و سختی شد. این عقیده هم به اندازه آسان‌طلبی می‌تواند برای امیدواری مضر باشد. با توجه به توانی که در دنبال کردن اهدافم، تا کسب نتیجه نهایی داشتم، میلی به یادگیری این نکته نداشتم. همیشه فکر می‌کردم تا شیرۀ وجود خود را نکشم چیز باارزشی به دست نخواهم آورد، اما باز هم اشتباه می‌کردم.

الگوی تفکر امیدوارانه زمانی در ما شکل می‌گیرد که بدانیم کسب بعضی از خواسته‌ها مستلزم صرف زمان و سخت‌کوشی است، بی‌آنکه لذتی در کار باشد. در عین حال این نکته هم شایان توجه است که اگر کسب هدفی آسان، سریع و توأم با لذت باشد دلیل بر این نیست که بی‌ارزش‌تر از هدف دشوار است. برای کسب و پرورش امیدواری باید انعطاف‌پذیر باشیم و استقامت نشان دهیم. تمام اهداف در یک رتبه قرار ندارند. محور امیدواری همانا تحمل شکست، عزم و اراده و باور به خود است.

به عنوان استاد کالج و محقق، زمان قابل توجهی را با معلمان و مدیران مدارس گذرانده‌ام و باید بگویم که از دو سال پیش هر روز نگرانی‌ام نسبت به این موضوع بیشتر شده است که ما فرزندان تربیت می‌کنیم که

شکست را تاب نمی‌آورند و به شدت احساس استحقاق می‌کنند. استحقاق به این معنی که «این حق من است چون آن را می‌خواهم» و عاملیت به این معنی که «می‌دانم که می‌توانم این کار را انجام دهم». ترکیب ترس از شکست، استحقاق و فشار کار نسخه‌ای است که ناامیدی و تردید به خود را تضمین می‌کند.

ناامیدی خطرناک است چون منجر به احساس عجز و درماندگی می‌شود. اغلب از قدرت هم، مانند امید، برداشت نادرستی داریم و آن را منفی می‌انگاریم. مارتین لوتر کینگ^۱ بهترین تعریف را از قدرت می‌دهد: او قدرت را توانایی ایجاد تغییر می‌داند. اگر به نیاز خود به قدرت شک دارید به این سؤال پاسخ دهید: وقتی باور دارید که قدرت ندارید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید، چه احساسی دارید؟

قدرت نداشتن خطرناک است. برای اکثر ما ناتوانی در ایجاد تغییر احساسی عاجزکننده است. برای گذر از ترس و تردید به تاب‌آوری، امید و جرئت نیاز داریم. اگر برآنیم که با تمام وجود زندگی کنیم و عشق بورزیم باید باور داشته باشیم که می‌توانیم عاملی برای تغییر باشیم.

تمرین هشیاری نقادانه

برای تمرین هشیاری نقادانه، باید در زندگی خود پیوسته مترصد پیام‌ها و انتظاراتی باشیم که «هرگز کافی نیست» را به ما گوشزد می‌کنند. صبح که از جا برمی‌خیزیم تا شب که سر بر بالش می‌گذاریم با پیام‌ها و انتظاراتی بمباران می‌شویم که تمام جنبه‌های زندگی ما را نشانه می‌گیرند. آگهی‌های تجارتي تلویزیون، موسیقی، مجلات، فیلم‌های سینمایی، همه و همه به ما می‌گویند که ظاهرمان دقیقاً چطور باید باشد، و زنمان چقدر باشد، فرزندانمان را چطور بار آوریم، منزلمان را چطور بیاراییم و چه ماشینی

سوار شویم. این همه فشار واقعاً خردکننده است و به‌نظر من هیچ‌کس از عواقب آن ایمن نیست. فرار از پیام‌های رسانه‌ای مثل این است که بخواهیم برای احتراز از خطر آلودگی، نفس خود را در سینه حبس کنیم. ساختار زیستی ما به‌گونه‌ای است که به آنچه می‌بینیم اعتماد کنیم و این، زندگی در دنیای مصنوعی و ساخته و پرداخته را دشوار می‌کند. اگر بخواهیم روحیه مقاومت را در خود پرورش دهیم و در دام مقایسه زندگی خود با تصویرهای ساختگی نیفتیم، باید آنچه را می‌بینیم با واقعیت تطبیق دهیم. باید بتوانیم این پرسش‌ها را مطرح کنیم و به آن‌ها پاسخ دهیم:

۱. آیا آنچه را می‌بینم واقعی است؟ آیا این تصاویر، زندگی واقعی را نمایش می‌دهند یا زندگی خیالی را؟
۲. آیا این تصاویر، زندگی واقعی و اصیل را نشان می‌دهند، یا می‌خواهند زندگی، بدن، خانواده و روابط من را تبدیل به یک شیء و وسیله کنند؟
۳. چه کسی از تماشای عکس‌ها و احساس بد من راجع به خودم، سود می‌برد؟

راهنمایی: همه‌جا می‌توان رد پای پول و سلطه را دنبال کرد.

تمرین هشیاری، علاوه بر اینکه برای تاب‌آوری ضرورت دارد، یکی از چهار مؤلفه تاب‌آوری در برابر شرم نیز هست. شرم، عدسی دوربین را در حالت بزرگ‌نمایی قرار می‌دهد. وقتی احساس شرم می‌کنیم، کانون دوربین بر خود ناقص‌مان — خودی که تنها و گرفتار است — متمرکز می‌کند. با خود فکر می‌کنیم، آیا من تنها کسی هستم که پهلوهایم گوشت اضافه دارد؟ آیا فقط خانواده من است که اعضای آن خارج از کنترل عمل می‌کنند، بلند حرف می‌زنند یا بی‌انضباط‌اند؟ من آدم تنها و مشکل‌داری هستم.

اما وقتی با کوچک‌نمایی تصویر را در زمینه‌ای بزرگ می‌بینیم، آن را کاملاً متفاوت می‌یابیم. افراد زیادی را می‌بینیم که با مشکل ما

دست به گریباندند. حال به جای آنکه فکر کنیم در این ماجرا تنها هستیم، با خود می‌گوییم، باورم نمی‌شود! تو هم؟ پس من طبیعی‌ام؟ فکر می‌کردم فقط من هستم که این مشکل را دارم. وقتی تصویر بزرگ را می‌بینیم بهتر می‌توانیم عوامل ایجاد شرم و نیز، پیام‌هایی که کامل نبودنمان را یادآور می‌شوند، بشناسیم.

در تجربه خود به عنوان معلمی که درباره شرم درس می‌دهد و تحقیق می‌کند، بینش و درایتی باورنکردنی در کار جین کیلبورن^۱ و جکسون کاتز^۲ دیده‌ام. این دو پژوهشگر درباره رابطه تصاویر رسانه‌ای با مشکلات واقعی در جامعه، مانند خشونت، بهره‌کشی جنسی از کودکان، هرزه‌نگاری و سانسور، مردانگی و تنهایی، بارداری در نوجوانی، اعتیاد و اختلال‌های خوردن، تحقیق می‌کنند. کیلبورن می‌نویسد: «تبلیغات صنعتی سالانه بالغ بر دویست میلیارد دلار هزینه دارد. هر یک از ما روزانه در معرض سه هزار آگهی قرار می‌گیریم و جالب اینکه اکثر ما معتقدیم که تبلیغات تأثیری بر ما ندارد. اما آنچه آن‌ها به خورد ما می‌دهند بسیار بیشتر از فروش کالاهاست. تبلیغات علاوه بر کالا ارزش‌ها، تصاویر، مفهوم موفقیت و ارزش، عشق و امور جنسی؛ شهرت و عادی بودن را هم به فروش می‌رسانند. تبلیغات به ما می‌گویند چه کسی هستیم و چه کسی باید باشیم. گاه آن‌ها اعتیاد را هم به خورد ما می‌دهند. توصیه من این است که DVDهای کیلبورن^۳ و کاتز^۴ را حتماً ببینید. این دو برنامه، نگاه من به دنیا و خودم را تغییر دادند.

همان‌طور که پیش از این گفتم تمرین معنویت، ژرف‌نگری، معنا و هدفمندی را وارد زندگی ما می‌کند. وقتی خود را از لحاظ فرهنگی پایبند به این عقیده می‌کنیم که به اندازه کافی کامل نیستیم، به اندازه کافی درآمد

1. Jean Kilbourne

2. Jackson Katz

3. Killing us softly

4. Tough Guise: violence, media & the Crisis in masculinity.

نداریم یا دارایی‌مان کافی نیست، به روح و روان خود آسیب می‌زنیم. به همین دلیل است که تمرین هشیاری نقادانه و واقعیت‌آزمایی همان قدر که به معنویت مربوط می‌شود به تفکر نقادانه هم مربوط می‌شود.

بی‌حسی و کاهش رنج

من با افراد زیادی که در خصوص احساس ارزشمندی مشکل داشته‌اند، گفت‌وگو کرده‌ام. وقتی از آن‌ها دربارهٔ کنار آمدن با هیجان‌های دشوار (مانند شرم، غم، نگرانی، ناامیدی و سرخوردگی) سؤال می‌کردم، بارها دربارهٔ نیاز خود به بی‌حسی و تخفیف احساساتی حرف می‌زدند که موجب آسیب‌پذیری، ناراحتی و رنج می‌شوند. بسیاری از این افراد، آگاه بودند که رفتارهایشان خاصیت بی‌حسی دارد، حال آنکه عده‌ای دیگر به این ارتباط پی نبرده بودند. وقتی دربارهٔ همین موضوع با افرادی مصاحبه می‌کردم که زندگی‌شان را با تمام وجود را انتخاب کرده بودند، پیوسته به این موضوع اشاره می‌کردند که سعی می‌کنند با احساساتشان روبه‌رو شوند، نسبت به رفتارهایی که باعث نادیده گرفتن یا انکار احساساتشان می‌شوند، هشیار بمانند و ناراحتی هیجان‌های آزاردهنده را لمس کنند.

می‌دانستم که این یافته‌ای تازه در کار تحقیقی من است و از این‌رو صدها مصاحبهٔ دیگر انجام دادم تا با عواقب رفتارهای بی‌حس‌کننده آشنا شوم و دریابم که چطور این رفتارها خود نوعی اعتیاد ایجاد می‌کنند. نتایجی که به دست آوردم از این قرار است:

۱. اکثر ما (دانسته یا نادانسته) به رفتارهایی روی می‌آوریم که ما را نسبت به حس کردن هیجان‌های سخت بی‌حس می‌کنند و از فشار رنج، ناراحتی و ضعف ما می‌کاهند.

۲. روی آوردن به این رفتارهای تسکین‌بخش می‌تواند به شکل اعتیاد یا به عبارتی عادت رفتاری در آید.

۳. ما نمی‌توانیم به‌طور انتخابی بر بعضی از هیجان‌ها سرپوش بگذاریم،

وقتی هیجان‌های آزاردهنده را خاموش می‌کنیم، بر هیجان‌های مفید و مثبت هم سرپوش می‌گذاریم.

اکثر هیجان‌های منفی و شدید، شبیه به خارند. در تماس با آن‌ها درد و رنج را تجربه می‌کنیم و به صرف پیش‌بینی یا ترس از درد ناشی از آن‌ها، احساس آسیب‌پذیری و ضعف به سراغ ما می‌آید. اکثر ما از روبه‌رو شدن و لمس کردن این درد و رنج و یا عبور کردن از میان آن می‌گریزیم و به هر چیزی که فوراً ما را آرام کند متوسل می‌شویم: مشروبات الکلی، مواد مخدر، روابط جنسی، ایجاد رابطه، پول، کار، دلسوزی برای این و آن، قمار، فعالیت و مشغله زیاد، روابط نامشروع، خرید، برنامه‌ریزی، کمال‌گرایی، تغییر پی‌درپی و اینترنت.

قبلاً تصور می‌کردم فرار از احساسات رنج‌آور و بی‌حس کردن خود، فقط در اعتیاد به مواد یا مشروبات الکلی روی می‌دهد، اما حالا می‌دانم که انجام بعضی از رفتارها، برای فرار از هیجان‌های آزاردهنده، نیز می‌تواند به صورت یک وسواس یا اعتیاد رفتاری در آید. نکته شایان توجه اینکه افراد اصیل نیز از ابتلا به این اعتیاد مصون نیستند. ظاهراً اولین تفاوت این دسته با گروه اول این است که این‌ها از خطرهای زبان‌های انکار و سرپوش گذاشتن بر هیجان‌های منفی آگاهند و این توان را در خود ایجاد کرده‌اند که با ناراحتی برخاسته از ضعف و آسیب‌پذیری خود، روبه‌رو شوند.

به نظر من ژنتیک و اعصاب نقش اساسی در ایجاد اعتیاد دارند، اما افراد زیادی را می‌شناسم که با هشیاری نسبت به رفتارهایی که می‌توانند به شکل عادت در آیند و مبارزه با آن‌ها، دیدگاه ژنتیکی را به چالش طلبیده‌اند.

وقتی پژوهشم را آغاز کردم، موضوع اعتیاد برایم بسیار ملموس بود، چون در این زمینه تجربه عملی داشتم و اگر احتمالاً وبلاگ مرا خوانده باشید می‌دانید که حدود پانزده سال است که پاک هستم. با اینکه در نقل

تجربیاتم همیشه صادق بوده‌ام، اما پیش از این، دربارهٔ اعتیادم به الکل به تفصیل چیزی ننوشته بودم، چون واقعاً درک درستی از آن نداشتم. اما حالا آن را می‌شناسم.

توضیح اینکه عدم درک درست و سردرگمی من به این علت بود که هیچ‌وقت در جلسات بازپروری احساس یگانگی و همخوانی نمی‌کردم. البته پرهیز و دوازده گام، از اصول مهم زندگی من به شمار می‌روند، اما تمام بخش‌های آن با شرایط من همخوانی ندارند. مثلاً میلیون‌ها نفر زندگی خود را مدیون نیرویی هستند که از گفتن این جمله ناشی می‌شود: «سلام من (نام) هستم. یک مسافر.» اما این بخش از برنامه هیچ‌گاه وصف حال من نبوده است. هرچند شکرگزار پاک بودنم هستم و اذعان می‌کنم پیروی از این برنامه زندگی‌ام را دگرگون کرده است، اما به زبان راندن این کلمات همیشه برایم نامأنوس بوده است.

پیش از این اغلب با خودم فکر می‌کردم که نکنند اشکالی در کار من است که یکباره این همه عادت را با هم کنار گذاشتم. اولین حامی‌ام نمی‌دانست برای کدام اعتیادم جلسه بگذارد. او واقعاً گیج شده بود. (استفاده از مشروبات الکلی را کنار گذاشتم چون می‌خواستم با خود واقعی‌ام بیشتر آشنا شوم. ناگفته نماند که دختر شاد و خوشگذران درونم پیوسته بر سر راهم مانع می‌چید). یک شب به من نگاه کرد و گفت: «تو یک سینی پر از اعتیادهای جورواجور داری، از هر کدام یک ذره. برای اینکه زندگی آرام و بی‌خطری داشته باشی بهتر است مشروب، سیگار و هله‌هوله خوری را کنار بگذاری و به خانواده‌ات برسی.»

یادم می‌آید که به صورت او نگاه کردم، چنگالم را روی میز انداختم و گفتم: «این فکر خوبیه. فکر می‌کنم آن قدر وقت دارم که به تمام جلسات برسم.» البته هرگز نتوانستم بفهمم اول برای کدام عادت‌م جلسه بگذارم. اما درست یک روز بعد از اخذ درجهٔ فوق‌لیسانسم بود که سیگار و مشروبات الکلی را به کل کنار گذاشتم و بعد از آن در جلسات دوازده گانه شرکت

کردم و متعهد شدم تا یک سال پاک بودنم را حفظ کنم. حالا دیگر علت ناهمخوانی را درک می‌کنم. حقیقت این است که در بیشتر عمر خود سعی کرده‌ام بر آسیب‌پذیری و تردید خود پیشی بگیرم. از آنجا که مهارت روبه‌رو شدن با هیجان‌های آزاردهنده را یاد نگرفته بودم، اساساً سعی می‌کردم ناراحتی خود را با مصرف مشروبات الکلی تخفیف دهم. اما برنامه‌های بازپروری، جلسه‌ای برای مقابله با این هیجان‌ها نداشت و من پس از گذشت چند جلسه دریافتم که توصیف کردن اعتیادم، آن‌گونه که بود، با برنامه‌های آن‌ها چندان همخوانی ندارد. این تنها سیگار و مشروبات الکلی نبود که کنترل را از دستم می‌ربود، بلکه چیپس و نان موزی، ایمیل، کار، نگرانی دائم، برنامه‌ریزی، کمال‌گرایی و هر چیز دیگری که می‌توانست از رنج روبه‌رو شدن با احساس ضعف و آسیب‌پذیری‌ام بکاهد، مرا تحت سلطه خود قرار می‌داد.

بعضی از دوستانم با ذکر عادت رفتاری خود با من همدلی می‌کردند: «هر وقت افسرده یا مضطرب می‌شوم، خرید می‌کنم» یا «اگر مرتب سرم به چیزی گرم نباشد دیوانه می‌شوم».

همچنین باید بگویم که پس از سال‌ها تحقیق، متقاعد شده‌ام که همه ما سعی می‌کنیم به نحوی از روبه‌رو شدن با احساسات خود فرار کنیم و رنج خود را تخفیف دهیم. نکته مهم این است که از خود بپرسیم آیا این عادت رفتاری ما (پر خوری، ولخرجی، قمار، فرشته نجات بودن، شایعه‌پراکنی، مشغله زیاد، کمال‌گرایی، سیگار و غیر آن) مانعی برای اصالت ماست؟ آیا این رفتار مانع از آن است که از لحاظ احساسی صادق باشیم و حد و مرز تعیین کنیم؟ آیا مانع از آن است که احساس کافی بودن کنیم؟ آیا توسل به چنین رفتاری برای فرار یا پنهان ساختن واقعیت زندگی مان نیست؟

وقتی یاد گرفتم از دیدگاه ضعف و آسیب‌پذیری (و نه از دیدگاه اعتیاد) به احساسات و عادات رفتاری‌ام نگاه کنم، کم‌کم زندگی‌ام متحول شد. این

دیدگاه، تعهدم به پاک ماندن و اجتناب از بازگشت، سلامت و معنویت را نیز تقویت می‌کرد. حالا قطعاً می‌توانم بگویم: «سلام، اسم من برنه است و امروز می‌خواهم با آسیب‌پذیری و لغزشم در مقابل کلوچه میوه‌ای، سیگار و هفت ساعت استفاده از فیس‌بوک مبارزه کنم». این اعتراف در عین آزاردهنده بودنش، صادقانه است.

با فرار از تاریکی از نور هم می‌گریزیم

یکی دیگر از یافته‌های پژوهشی غیرمنتظره من این بود که هرگز نمی‌توانیم در انکار و فرار از احساسات آزاردهنده‌مان آزادانه عمل کنیم و دست به انتخاب بزنیم. هیجان‌های ما در طول یک پیوستار قرار دارند و با فرار از تاریکی از نور هم دور می‌شویم. در گذشته وقتی می‌خواستم رنج و آسیب‌پذیری را تخفیف دهم یا با آن روبه‌رو نشوم، ناخودآگاه خود را از تجربه هیجان‌های مثبتی چون شادی نیز محروم می‌کردم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم کشف هیچ حقیقتی نمی‌توانست این قدر زندگی مرا تغییر دهد. حال می‌توانم شادی را لمس کنم، هرچند همین تجربه مرا در معرض آسیب‌پذیری و ضعف قرار دهد. درواقع من انتظار ضعف و آسیب‌پذیر بودن را دارم.

شادی نیز مانند هیجان‌های تیره‌خار دارد. عشق شدید به یک شخص، اعتقاد راسخ به یک چیز، درگیری کامل در زندگی‌ای که ضمانتی به همراه ندارد، همه و همه گزینه‌هایی هستند که می‌توانند با رنج و آسیب‌پذیری همراه باشند. وقتی توان خود برای تحمل ناراحتی را از دست می‌دهیم، شادی را گم می‌کنیم. درواقع تحقیقات مربوط به اعتیاد نشان می‌دهد که در تجربه‌های نیرومند مثبت نیز مانند تجربه‌های دردناک، می‌توانیم دچار بازگشت شویم.

ما نمی‌توانیم فهرستی از هیجان‌های آزاردهنده تهیه کنیم و بگوییم که نمی‌خواهم با این‌ها روبه‌رو شوم، یا بر عکس فهرستی از هیجان‌های

مثبت بنویسیم و بگوییم: «می‌خواهم تمام این‌ها را تجربه کنم.» تجسم چرخه‌ای که این انتخاب می‌تواند ایجاد کند آسان است: من شادی زیادی تجربه نمی‌کنم بنابراین منبع و ذخیره‌ای ندارم که در سختی‌ها از آن بهره بگیرم و بنابراین سختی‌ها با رنج بیشتری توأم خواهند شد و از این روست که خود را به ناهشیاری می‌زنم و حال چون ناهشیارم، نمی‌توانم شادی را حس کنم و این چرخه تکرار می‌شود. در فصل بعد بیشتر درباره شادی بحث خواهیم کرد.

حال که خارهای گزنده به زندگی‌ام بازگشته‌اند کم کم دارم درمی‌یابم که تشخیص رنج ناشی از ضعف و آسیب‌پذیری و لمس کردن آن، زندگی توأم با شادی، شکرگزاری و لطف را هم به ما می‌آموزد. علاوه‌براین یاد گرفته‌ام که رویارویی با رنج و لمس کردن بیم‌آور آن مستلزم تاب‌آوری و معنویت است.

دشوارترین چیزی که در این فصل مطرح می‌کنم در سؤالی مشاهده می‌شود که اغلب همکارانم از من می‌پرسند: «آیا معنویت شرط لازم برای تاب‌آوری است؟» و من می‌گویم بله.

احساس ناامیدی، ترس، تقصیر، رنج، ناراحتی، آسیب‌پذیری، ضعف و عدم پیوند با دیگران مانع از تاب‌آوری می‌شوند. تنها تجربه بزرگ و نیرومندی که می‌تواند در مقابل چنین فهرستی بایستد این اعتقاد است که همه ما در این ماجرا مثل هم هستیم و چیزی بزرگ‌تر و فراتر از ما این توان را دارد که عشق و شفقت را به زندگی ما هدیه کند.

من همچون گذشته، برداشت و تعریفی از معنویت پیدا نکرده‌ام که تاب‌آوری در آن لحاظ شده باشد. قابل ذکر اینکه معنویت به آیین و مذهب خاصی مربوط نمی‌شود. تمرین معنویت آلام و جراحات درون را التیام می‌بخشد و تاب‌آوری را تقویت می‌کند. برای من معنویت یعنی پیوند و اتصال به خدا، و من این پیوند را از طریق طبیعت، شرکت در اجتماعات مذهبی و موسیقی برقرار می‌کنم. ما باید معنویت را

به گونه‌ای تعریف کنیم که به ما انگیزه و الهام دهد. چه در حال غلبه بر نامایمات باشیم و چه در حال پشت سر گذاشتن یک ضربه یا کنار آمدن با اضطراب و تنش، احساس هدفمندی، معنا و داشتن یک دیدگاه کلی در زندگی، شناخت ما را وسعت می‌بخشد و پیشروی را ممکن می‌کند. فقدان هدف، معنا و فلسفه‌ای برای زندگی باعث می‌شود تا به سهولت در دام ناامیدی اسیر شویم، از روبه‌رو شدن با هیجان‌های آزاردهنده اجتناب کنیم، زیر بار نامایمات خم شویم و در چالش‌های زندگی خود را کوچک، ناتوان و بازنده بینداریم. قلب معنویت، پیوند و اتصال است. اگر خود را در پیوندی ناگستنی احساس کنیم، هرگز احساس تنهایی نمی‌کنیم.

از یاف‌نشینید

به هوش باشید: یکی از دوستان خوب من در جلسات دوازده‌گام، برای تنظیم نیات درونی راهکاری یاد گرفته بود که به‌نظم خیلی جالب آمد. این راهکار بررسی حروف صداگذاری است که هر کدام موضوعی را به ما یادآوری می‌کنند: AEOUY

- A (Abstinence)^۱ = آیا امروز از عادت خود پرهیز کرده‌ام؟ (نمی‌دانم شما پرهیز از چه کاری را مدنظر قرار می‌دهید اما وقتی هدف پرهیز از غذا، کار و کامپیوتر باشد، کار برای من دشوارتر می‌شود).
- E (EXercise)^۲ = آیا امروز ورزش کرده‌ام؟
- I (I)^۳ = آیا من امروز کاری برای خودم انجام داده‌ام؟
- O (Others)^۴ = آیا امروز کاری برای دیگران انجام داده‌ام؟
- U (Unexpressed)^۵ = آیا امروز به هیجان ابرازنشده‌ای چسبیده‌ام؟

۱. پرهیز، خودداری
۲. تمرین ورزشی، نرمش
۳. من
۴. دیگران

۵. ابرازنشده

(Yeah)Y^۱ = بله! امروز چه اتفاق خوبی افتاده است؟

به خود انگیزه بدهید: من با خواندن این جمله از الیزابت کوبلر-راس^۲، نویسنده و پژوهشگر، انرژی می‌گیرم: «مردم مانند شیشه‌های رنگی و نقش‌دار پنجره‌اند. وقتی نور خورشید می‌تابد آن‌ها می‌درخشند و برق می‌زنند، اما وقتی تاریکی شب فرا می‌رسد زیبایی آن‌ها در صورتی نمایان می‌شود که نوری از درون، آن‌ها را روشن کند.» من به راستی باور دارم که نور افرادِ برخوردار از تاب‌آوری همان معنویت آن‌هاست. تعبیر «روشن بودن از درون» برایم بسیار جذاب است.

دست به کار شوید: من نیایش و مراقبهٔ روزانه را دوست دارم. گاه بهترین چیزی که مرا در راه نگه می‌دارد دعا و نیایش در سکوت است.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۴

پرورش شادی و شکرگزاری

رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی

همان‌طور که قبلاً گفتیم در طول کار تحقیقی‌ام متوجه می‌شدم که برخی از مفاهیم به‌صورت جفتی یا گروهی به‌هم مربوط می‌شوند و تعجب می‌کردم. حال باید بگویم که این «مجموعه مفاهیم» طرز تفکر مرا درباره زندگی و تصمیم‌گیری‌های روزانه‌ام دگرگون ساخته است.

یک نمونه از این مفاهیم مرتبط با هم، عشق و احساس تعلق است. حالا می‌دانم که اگر بخواهم احساس تعلق حقیقی را تجربه کنم، باید خود واقعی‌ام را بروز دهم و این کار ممکن نمی‌شود مگر آنکه عشق به خود را تمرین کنم. البته قبلاً برعکس فکر می‌کردم: «باید برای همرنگی با دیگران هر کاری می‌توانم انجام دهم، بعد احساس می‌کنم مورد پذیرش قرار گرفته‌ام و این باعث می‌شود خود را بیشتر دوست داشته باشم» (حالا حتی فکر کردن به این، که چطور این همه سال را با این اعتقاد سر کردم، مرا ملول می‌سازد. تعجبی ندارد که قبلاً همیشه احساس ملالت می‌کردم!).

این تحقیق نه تنها شیوه نگاه کردن به عشق و زندگی را به من آموخت، بلکه ارتباط بین تجربه‌ها و انتخاب‌هایم را نیز به من نشان داد. یکی از عمیق‌ترین تحولات زندگی من زمانی رخ داد که توجه خود را به ارتباط

بین شکرگزاری و شادی معطوف کردم. همیشه فکر می‌کردم که آدم‌های شاد، افرادی شاکر هستند. چه دلیلی داشت که چنین نباشند؟ آن‌ها که از تمام خوبی‌هایی که درخور شکرگزاری است، برخوردارند. سرانجام، پس از ساعت‌ها کار بر روی داستان‌های واقعی دربارهٔ شکرگزاری و شادی، سه الگوی برجسته نمایان شد:

- تمام مصاحبه‌شونده‌هایی که خود یا زندگی خود را شاد توصیف می‌کردند، بدون استثناء قدرشناسی و شکرگزاری را تمرین می‌کردند و شادی خود را مرهون این تمرین می‌دانستند.
- هم شادی و هم قدرشناسی به نوعی تمرین معنویت قلمداد می‌شدند که از اعتقاد به پیوند انسان‌ها با یکدیگر و نیرویی بزرگ‌تر و فراتر از ما سرچشمه می‌گیرد.
- آن‌ها به فراست دریافته بودند که خوشحالی، به‌عنوان یک هیجان انسانی وابسته به موقعیت، با شادی به‌عنوان شیوه‌ای معنوی برای درگیری و ایفای نقش در زندگی (که با تمرین شکرگزاری مرتبط است)، تفاوت دارد.

شکرگزاری

در طول تحقیق خود، در ارتباط با قدرشناسی و سپاس‌گزاری، هیچ کلمه‌ای مانند تمرین باعث تعجب من نشد، چراکه همیشه فکر می‌کردم شناخت و آگاهی مهم‌تر از عمل است، حال آنکه این واژه، فراخوانی برای عمل است. اگر بگویم تشخیص اهمیت تمرین، طلیعهٔ بیداری معنوی من در سال ۲۰۰۷ بود، سخنی به‌گزارف نگفته‌ام، هرچند این تشخیص در ابتدا توأم با بی‌میلی بود.

سال‌ها بود که من فقط «نگرش شکرگزاری» داشتم. چیزی که آن زمان می‌دانستم این بود که نگرش نوعی جهت‌گیری یا طرز تفکر است و داشتن نگرش همیشه مستلزم رفتار کردن طبق آن نیست.

با این وصف، معقول است اگر بگویم من نگرش یوگا دارم؛ ایده آل‌ها و عقایدی که زندگی من را هدایت می‌کنند با عقیده و آرایشی که به یوگا نسبت می‌دهم، بسیار همخوانی دارند. مثلاً ذهن آگاهی، تنفس عمیق و مرتبط ساختن بدن - ذهن - روح برایم با ارزش است و حتی لباس یوگا هم دارم، اما این بدان معنا نیست که اگر روی تشک یوگا قرار بگیرم مثل فنر هر حرکتی را انجام می‌دهم. تا همین حالا که مشغول نوشتن این سطور هستم، هرگز یوگا تمرین نکرده‌ام و هرچند جزء برنامه‌های آینده من است ولی تا این لحظه نگرش من را تبدیل به عمل نکرده‌ام. بنابراین، آنجا که یوگا واقعاً اهمیت پیدا می‌کند، یعنی تشک ورزش، نگرش من چندان به کار نمی‌آید.

حال ببینیم تمرین شکرگزاری چگونه است؟ افرادی که با آن‌ها مصاحبه می‌کردم برای تمرین شکرگزاری دفترچه یادداشت داشتند، نیایش و مراقبه روزانه داشتند، هنر را به خدمت می‌گرفتند و حتی در روزهای پرمشغله و پرتنش خود، لحظه‌هایی درنگ می‌کردند و با صدای بلند این کلمات را به زبان می‌آوردند: «من خدا را برای... شکر می‌کنم.» اگر قرار باشد شکرگزاری از صمیم قلب صورت گیرد، عبارات زیادی برای آن یافت می‌شود.

شکرگزاری بدون تمرین مانند ایمان بدون عمل است: کالبدی بدون روح.

شادی چیست؟

به نظر من شادی یک گام فراتر از خوشحالی است. خوشحالی نوعی جو یا حال و هوایی است که گاه، وقتی خوش شانس باشید، مدتی را در آن سر می‌کنید، حال آنکه شادی نوری است که شما را سرشار از امید، ایمان و عشق می‌کند.

- آدلا راجرز سن جونز^۱

در جریان کار خود دریافته‌ام که خوشحالی و شادی دو تجربه متفاوتند. «شکرگزار و شاد بودن به این معنی نیست که تمام مدت خوشحال باشیم». گاه برای آنکه در این اظهارنظرها دقیق‌تر شوم، می‌پرسیدم: «چطور می‌شود که آدم شاد و سپاسگزار باشد، اما خوشحال نباشد؟» پاسخ‌ها شبیه به هم بودند و مضمون همه آن‌ها یکی بود: «خوشحالی به شرایط و موقعیت بستگی دارد، اما شادی به نوع نگرش و شکرگزاری.»

نکته دیگری که آموختم این بود که شادی و خوشحالی همیشگی نیستند یعنی هیچ‌کس نیست که همیشه شاد یا همیشه خوشحال باشد. هر دو تجربه، گاه می‌آیند و گاه می‌روند. خوشحالی به شرایط و رویدادهای بیرونی بستگی دارد و با افت و خیز شرایط، دچار شدت و ضعف می‌شود. حال آنکه، به نظر می‌رسد شادی پیوسته به روح است و شکرگزاری به قلب بسته شده است. تجربه حقیقی شادی - این لذت و احساس عمیق معنوی - بسیار حساس و آسیب‌پذیر است.

بعد از آشکار شدن این نتایج، به بررسی یافته‌های پژوهشگران دیگر رفتم تا ببینم آن‌ها درباره شادی و خوشحالی چه نوشته‌اند. جالب اینکه توضیحی که بیش از همه با یافته‌های من همخوانی داشت از یک عالم الهی بود.

آن رابرتسون،^۱ پیشوای روحانی متدیست،^۲ نویسنده و مدیر اجرایی انجمن انجیل ماساچوست،^۳ توضیح می‌دهد که ریشه یونانی کلمات خوشحالی^۴ و شادی^۵ معنایی مهم برای ما دارند. به گفته وی معادل یونانی خوشحالی، Makarios است که به فارغ بودن ثروتمندان از دغدغه‌ها و نگرانی‌های معمولی یا خوش اقبالی، مثل دستیابی به ثروت یا سلامتی اطلاق می‌شود. رابرتسون این واژه را با معادل یونانی

1. Anne Robertson

2. Methodist

3. Massachusetts Bible Society

4. Happiness

5. Joy

شادی، یعنی Chairo مقایسه می‌کند. این کلمه در یونان باستان در معنای «اوج هستی» و «حالت مطلوب روح» استفاده شده است. رابرتسون می‌نویسد: «آن‌طور که یونانیان باستان می‌گویند Chairo (شادی) چیزی است که فقط در وجود خداوند یافت می‌شود و با فضیلت و دانایی همراه است. شادی، فضیلت سالک مبتدی نیست، بلکه فضیلتی است که در رأس قرار می‌گیرد. علاوه بر این، نقطه مقابل آن نه غم، بلکه ترس است.

البته ما، هم به شادی نیاز داریم و هم به خوشی. به عقیده من ایجاد زمینه شناخت و تجربه خوشی نیز اهمیت دارد، اما علاوه بر ایجاد خوشی در زندگی، نیازمند فعالیت‌های معنوی‌ای هستیم که ما را به شادمانی و به‌ویژه قدرشناسی و شکرگزاری رهنمون شوند. من خود در عین حال که خوشحالی بیشتر را دوست دارم در جایگاه حق‌شناسی و شادمانی زندگی می‌کنم. به گمان من رسیدن به چنین مقصودی مستلزم آن است که نگاهی دقیق به جریان امور بیندازیم تا موانع شکرگزاری و شادی و حتی تا حدودی خوشحالی را بشناسیم.

فقدان و ترس از تاریکی

اولین بار که سعی کردم درباره موانع شادی و شکرگزاری بنویسم در اتاق نشیمن، روی کاناپه نشسته بودم، لپ‌تاپم کنارم و یادداشت‌هایم در دستم بود. خسته بودم و به جای نوشتن ساعتی را به نورهای چشمک‌زن آویزان در راهرو، خیره شدم. من نورهای چشمک‌زن را خیلی دوست دارم، چون فکر می‌کنم دنیا را قشنگ‌تر می‌کنند، بنابراین سرتاسر سال آن را در خانه نگه می‌دارم.

همان‌طور که داستان‌ها را ورق می‌زدم و به نور چشمک‌زن خیره شده بودم، خودکاری در آوردم و شروع به نوشتن کردم:

لامپ‌های چشمک‌زن بهترین تشبیه برای شادی است، چراکه

شادی امری دائمی نیست. شادی معمولاً در اوقات و لحظه‌هایی معمولی به سراغ ما می‌آید. گاه صرفاً به این دلیل از جوشش شادی غفلت می‌ورزیم که برای رسیدن به لحظه‌های فوق‌العاده خود را بیش از حد درگیر می‌کنیم و گاه آن‌قدر از تاریکی می‌ترسیم که جرئت لذت بردن از نور را از دست می‌دهیم.

زندگی شاد به این معنی نیست که همواره غرق در نور شادی باشد، چرا که در نهایت غیرقابل تحمل می‌شود.

به نظر من زندگی شاد از لحظه‌هایی ساخته می‌شود که با ریسمان اعتماد، شکرگزاری، الهام و ایمان با ظرافت به هم پیوند می‌خورند.

بخشی از تمرین هفتگی شکرگزاری‌ام که آن را TGIF^۱ می‌نامم و برای نظرخواهی در وبلاگم می‌گذارم، یادآور چیزهایی است که می‌توانم به آن‌ها اعتماد کنم، نعمت‌هایی است که باید به خاطرشان شکرگزار باشم، منابع و عواملی است که به من الهام و انگیزه می‌دهند و بالأخره شیوه‌ای است که ایمانم را تمرین می‌کنم. جالب اینکه خواندن اظهارنظرها نیز فوق‌العاده نیروبخش بوده است.

شادی و شکرگزاری می‌توانند تجربه‌هایی بسیار حساس و آسیب‌پذیر باشند. اصولاً ما، مردم مضطربی هستیم و تحمل اندکی در مقابل آسیب‌پذیری داریم. اضطراب و ترس ما، خود را با احساس «فقدان» نشان می‌دهد. با خود می‌اندیشیم:

- نمی‌خواهم این شادی را تجربه کنم، چون می‌دانم زودگذر است.
- اگر شاگرد بودم را تصدیق کنم، فاجعه‌ای دیگر از راه می‌رسد.
- نه این شادی را می‌خواهم و نه تجربه فقدان‌ی دیگر را.

۱. حرف اول کلمات: اعتماد (Trust)، شکرگزار (Grateful)، الهام (inspiration) و ایمان (Faith).

ترس از تاریکی

من همیشه مستعد اضطراب و نگرانی بوده‌ام، اما بعد از مادر شدن، بحث درباره شادی، شکرگزاری و احساس فقدان، کار همیشگی من شده است. سال‌ها بود که ترس از روی دادن اتفاقی وحشتناک برای فرزندانم مانع از آن می‌شد که بتوانم شادی و شکرگزاری را لمس کنم. هرگاه شدت عشق به فرزندانم، می‌خواست سراپای وجودم را غرق در شادی کند، تصور حادثه‌ای وحشتناک مانع از این تجربه می‌شد. تصور می‌کردم همه چیز در یک چشم به هم زدن از دست خواهد رفت.

اوایل فکر می‌کردم عqlم را از دست داده‌ام. آیا من تنها کسی بودم که چنین احساسی داشتم؟ وقتی با مشاورم شروع به کار روی این موضوع کردیم، متوجه شدم که این احساس من (مبنی بر اینکه هر چیزی وقتی زیادی خوب باشد، نمی‌تواند واقعیت داشته باشد)، ناشی از ترس، احساس فقدان و آسیب‌پذیری است. وقتی فهمیدم این احساس تا حدودی همگانی است، این شهامت را پیدا کردم که تجربه خود را با پانصدتن از والدینی که در سخنرانی من حاضر شده بودند، در میان بگذارم. به آن‌ها گفتم گاه وقتی دخترم خواب است بالای سر او می‌ایستم و او را تماشا می‌کنم، در این لحظه‌ها که دلم می‌خواهد باتمام وجود خدا را شکر کنم، تصور یک حادثه وحشتناک مرا از آن شادی بیرون می‌کشد.

چنان سکوتی بر سالن حاکم بود که اگر سوزنی به زمین می‌افتاد صدای آن شنیده می‌شد. با خودم گفتم: «خدای من، دوباره دیوانه شدم الان با خودشان می‌گویند یارو خل و چل شده، چطور می‌شود از اینجا فرار کرد؟» اما ناگهان صدای زنی از انتهای سالن بلند شد و هق‌هق کنان شروع به گریه کرد. بعد یک نفر دیگر از ردیف جلو با صدای بلند گفت: «وای خدا من! چرا ما مادرها این‌طور هستیم، معنی این احساس چیه؟» بعد دیگران همه به همهمه افتادند و سالن شلوغ شد. همان‌طور که حدس می‌زدم من در این ماجرا تنها نبودم.

برای اکثر ما پیش آمده است که درست در لحظه لمس شادی، احساس آسیب‌پذیری بر ما غلبه کند و ما را به سمت ترس سوق دهد. اگر با احساس آسیب‌پذیری و ضعف خود روبه‌رو نشویم و آن را به قدرشناسی و سپاسگزاری تبدیل نکنیم، دوست داشتن‌های ما با ترس از فقدان توأم خواهد بود. اگر بخواهم آنچه را که درباره ترس و شادی یاد گرفته‌ام، خلاصه کنم باید بگویم:

تاریکی نور را از بین نمی‌برد، بلکه آن را تعریف می‌کند. این ترس از تاریکی است که شادی را به ظلمت می‌راند.

احساس فقدان

ما امروزه در دوره‌ای از ترس و اضطراب به سر می‌بریم و این هر دو، احساس فقدان را پرورش می‌دهند. همواره از این می‌ترسیم که آنچه را بیش از همه دوست داریم از دست بدهیم و از این بیزاریم که هیچ تضمینی هم وجود ندارد. تصور می‌کنیم اگر چشم خود را بر روی نعمت‌ها ببندیم و شادی را لمس نکنیم، کمتر صدمه می‌خوریم. فکر می‌کنیم اگر پیش‌دستی کنیم و فقدان را تصور کنیم، کمتر رنج می‌کشیم. این تصور اشتباه است، ولی یک چیز قطعی است. اگر شکرگزاری را تمرین نکنیم و از نزدیک شدن به شادی اجتناب کنیم، دو چیزی را از دست خواهیم داد که در ناملايمات قطعی روزگار، ما را پابرجا نگه می‌دارند.

در واقع می‌خواهم درباره فقدان احساس امنیت و نامعلوم بودن بحث کنم. دوستم لین توئیست^۱ در کتاب بی‌نظیر خود،^۲ داستان فقدان را این‌گونه نقل می‌کند:

اولین چیزی که به محض بیدار شدن به ذهن من و بسیاری از افراد

1. Lynne Twist

2. The soul of money

دیگر می‌رسد، این است که به اندازه کافی نخواستید، فکر بعدی این است که وقت زیادی ندارم. درست یا نادرست، فکر کافی نبودن، حتی قبل از آنکه فرصت بررسی آن را پیدا کنیم، به‌طور خودکار به ذهن ما هجوم می‌آورد. ما اکثر ساعات و روزهای عمر خود می‌گوییم، می‌شنویم یا نگرانیم که به اندازه کافی... نداریم. به اندازه کافی ورزش نمی‌کنیم. به اندازه کافی کار نمی‌کنیم. به اندازه کافی درآمد نداریم. به اندازه کافی قدرت نداریم. به اندازه کافی عرصه‌ای برای فعالیت نداریم. به اندازه کافی تعطیلات نداریم. به اندازه کافی پول نداریم — همیشه این‌طور بوده و خواهد بود. بله ما به اندازه کافی لاغر، باهوش، کامل، متناسب، تحصیل‌کرده، موفق یا ثروتمند نیستیم — همیشه همین‌طور بوده. هنوز از رختخواب بیرون نیامده فکر نابسندگی، عقب‌افتادگی، فقدان و کم داشتن به ما حمله‌ور می‌شود. شب هم که به رختخواب می‌رویم، فکر تکالیف ناتمام ذهن ما را اشغال می‌کند. با آمدن شب همراه با بار سنگین این افکار به‌خواب می‌رویم و با دمیدن صبح فقدان‌ها را مرور می‌کنیم. این توصیف ساده از زندگی شتاب‌زده یا پرچالش امروزی، در واقع نمودار یک زندگی عاری از شکوفایی و بالندگی است.

با خواندن این سطور است که می‌فهمم چرا ملت ما همواره تشنه شادی هرچه بیشتر است؛ علتش این است که در قحطی قدرشناسی و شکرگزاری به سر می‌یریم. لین می‌گوید مقابله با احساس فقدان به این معنا نیست که در جست‌وجوی وفور و فراوانی برآییم، بلکه باید احساس کافی بودن را در درون خود پرورش دهیم:

همه ما در هر شرایطی که باشیم این فرصت را داریم که به عقب برگردیم و قالب فکری توأم با فقدان را رها کنیم. با رها کردن این

طرز تفکر است که احساس کافی بودن به سراغمان می‌آید. منظورم از کافی بودن این نیست که همه چیز به لحاظ کمیت فراوان می‌شود. در اینجا مراد کمیت و مقدار نیست. احساس کفایت تجربه‌ای است که در آن اذعان می‌کنیم هرآنچه که هست کافی است و ما نیز هرچه هستیم کافی هستیم. احساس کافی بودن در درون ما خانه دارد و ما می‌توانیم آن را فراخوانیم. احساس کافی بودن نوعی هشیاری، توجه و انتخاب آگاهانه برای یک طرز تفکر خاص در مورد شرایط ماست.

علاوه بر این، احساس فقدان سوختی مناسب برای عوامل ناشناخته انواع مشکلات است. در تحقیق قبلی و فعلی‌ام دریافته‌ام که چگونه بسیاری از ما این عقیده را بر خود هموار کرده‌ایم که اگر قرار باشد چیزی باعث شادی ما شود، باید فوق‌العاده و بی‌نظیر باشد. همان‌طور که در کتاب قبلی‌ام گفته‌ام به نظر می‌رسد که ما ارزش نقش دیگران (و گاه کل زندگی‌شان) را با میزان شهرت آن‌ها می‌سنجیم. به عبارت دیگر ارزش دیگران را با میزان شهرت و ثروت‌شان می‌سنجیم. اساساً فرهنگ ما افراد آرام، معمولی و سخت‌کوش را نادیده می‌گیرد و ای بسا که معمولی بودن را با ملال آور بودن یا حتی خطرناک‌تر از آن، با بی‌معنا و بی‌اهمیت بودن، برابر می‌داند. بیشترین شناخت من درباره ارزش معمولی بودن، از مصاحبه با افرادی به دست آمده است که شدید ناگواری مانند مرگ فرزند، خشونت، قتل و سوانح شدید را تجربه کرده‌اند. عزیزترین خاطرات در نظر آن‌ها، لحظه‌هایی عادی از زندگی روزمره بوده است. گفت‌وگو با آن‌ها نشان می‌داد که گران‌بهایترین خاطرات آن‌ها رشته‌ای به هم بافته از لحظه‌های معمولی است. آن‌ها امیدوار بودند که دیگران نیز با تأمل کافی قدردان این لحظه‌ها و شادی توأم با آن باشند. ماریان

ویلیامسون،^۱ نویسنده و رهبر معنوی می‌گوید: «شادی زمانی به سراغمان می‌آید که زیبایی آنچه پیرامونمان را فرا گرفته، درمی‌یابیم.»

از پا ننشینید

به هوش باشید: وقتی احساس فقدان و ترس سرپای وجودم را فرامی‌گیرد سعی می‌کنم با تصدیق ترس و بعد تغییر آن به شکرگزاری، احساس شادی و کافی بودن را جایگزین کنم. در این مواقع با صدای بلند می‌گویم: «احساس آسیب‌پذیری و ضعف می‌کنم. هیچ اشکالی ندارد که این‌طور احساس کنم. من خدا را برای... شکر می‌کنم.» بی‌تردید انجام این کار ظرفیت مرا برای پذیرش شادی بیشتر کرده است.

به خود انگیزه دهید: من از شادی‌های روزانه کوتاهی که در لحظه‌های معمولی رخ می‌دهند انگیزه می‌گیرم، مثل زمانی که فرزندانم را از مدرسه به خانه می‌آورم یا برای غذا خوردن دور هم جمع می‌شویم. تصدیق اینکه زندگی یعنی درک همین لحظه‌ها، نگرش من را درباره کار، خانواده و موفقیت تغییر داده است.

دست به کار شوید: خانواده ما برای زندگی کردن باتمام وجود برنامه‌های مختلفی دارد از دعای قبل از غذا گرفته تا تزئین کوزه یا شیشه‌ای دردار برای نگهداری برگه‌هایی که در آن‌ها خدا را برای نعمت‌های گوناگونش شکر می‌کنیم.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۵

پرورش شهود و ایمان

رها کردن نیاز به وضوح و قطعیت

تمام مراحل تحقیق به نحوی من را به مسیرهای تازه‌ای سوق داده‌اند که تصورش را هم نمی‌کردم، به‌ویژه در مورد ایمان، شهود و معنویت. وقتی اولین بار متوجه اهمیت شهود و ایمان به عنوان الگوهای اصلی زندگی اصیل شدم کمی به خود پیچیدم. دوباره احساس می‌کردم دوستان خوبم یعنی دلیل و منطق، مورد حمله قرار گرفته‌اند. به همسرم گفتم: «بفرمایید، حالا نوبت شهود و ایمان است! باور می‌کنی؟»

استیو جواب داد: «از تعجب تو، تعجب می‌کنم، تو که خودت تمام مدت دائم داری با ایمان و شم درونی‌ات کار می‌کنی.»

این جواب او به کلی مرا خلع سلاح کرد.

در جواب به او گفتم: «درسته من از آن دسته آدم‌هایی هستم که از روی ایمان و شهود کار می‌کنم، اما فکر می‌کنم جنبه شهودی من قوی نیست. بین فرهنگ لغت در معنی شهود آورده: شهود درک مستقیم حقیقت، بدون توسل به استدلال است.»

استیو نخودی خندید و گفت: «خب، شاید تعریف فرهنگ لغت با نتایج تحقیقی تو همخوانی ندارد و تو باید تعریف تازه‌ای

از آن بدهی. اینکه چیز تازه‌ای نیست.»

از آن پس یک سالی را روی ایمان و شهود کار کردم و ضمن آن مصاحبه‌های زیادی انجام دادم تا با عقل و دل دریابم پرورش شهود و ایمان به چه معناست. باید بگویم که نتیجه کار مرا شگفت زده کرد.

شهود

درک باطنی یا شهود، مستقل از استدلال نیست. درواقع روان‌شناسان معتقدند که شهود فرآیند ناهشیار سریع و بی‌مکث دریافت ارتباط بین مقدمات اولیه برای رسیدن به حقیقت است؛ شهود مانند پازلی ذهنی است. مغز موقعیت بیرونی را تحت مشاهده دقیق قرار می‌دهد و بعد مشاهده خود را با خاطرات، دانش و تجربیات موجود پیوند می‌زند و با هم تطبیق می‌دهد و پس از این جریان است که ناگهان شم درونی ما به دریافت حقیقت نائل می‌شود.

گاه شهود یا درک باطنی، آنچه را که نیاز داریم به ما می‌دهد؛ اما گاه نیز، برای درک حقیقت، ما را به استفاده از دلیل و منطق سوق می‌دهد. از قرار معلوم شهود صدای آهسته درونی است، اما این صدا محدود به یک پیام نیست. گاه شهودمان به نجوا می‌گوید: «شم درونی‌ات را دنبال کن» و گاه فریاد می‌زند: «باید این را بررسی کنی؛ اطلاعات موجود کافی نیست!»

در کار خود دریافتم که آنچه صدای شهود ما را خاموش می‌کند، نیاز به وضوح و قطعیت است. اکثر ما نمی‌توانیم ابهام را تحمل کنیم. دوست داریم همه چیز ضمانت شده و قطعی باشد، طوری که مجبور نباشیم به نتایج فرآیند مغزی خود (در ادراک باطنی) توجه کنیم.

برای مثال، به جای توجه به شم قوی درونی خود، بیمناک می‌شویم و درصدد کسب اطمینان از سوی دیگران بر می‌آییم.

● «تو چه فکر می‌کنی؟»

- «به نظرت باید این کار را بکنم؟»
 - «به نظرت این ایده درست است یا بعداً ممکن است پشیمان بشوم؟»
 - «اگر جای من بودی چه می کردی؟»
- یک پاسخ رایج به این دسته پرسش ها این است: «من نمی دانم چه کار باید بکنی، ببین دلت چه می گوید؟» بله، «دلت چه می گوید؟»
- سر خود را تکان می دهیم و می گوئیم «مطمئن نیستم.» درحالی که جواب واقعی این است: «هیچ نمی دانم دلم چه می گوید، سال هاست که با هم حرف نزده ایم.»

وقتی جویای نظر این و آن می شویم، اغلب علتش این است که به آگاهی و استنباط درونی خود اطمینان نداریم. گمان می کنیم شهودمان بسیار متزلزل و نامطمئن است. به همین دلیل است که برای کسب تأیید و اطمینان به دیگران روی می آوریم؛ به دنبال افرادی می گردیم که در صورت شکست برنامه ها بتوانیم احساس تقصیر را با آن ها در میان بگذاریم. خود من در این گونه نظرخواهی ها حرفه ای هستم، گاه طی کردن تنهایی یک مسیر برایم دشوار می شود. وقتی می خواهم درباره یک موقعیت دشوار و حساس تصمیم بگیرم و خود را در اتصال با شهود باطنی ام حس نمی کنم، معمولاً از تمام اطرافیانم نظرخواهی می کنم. جالب اینکه در طی این تحقیق، نظرخواهی برایم حکم پرچم قرمز را پیدا کرده است، چون به من می گوید در موقع تصمیم گیری احساس ضعف و آسیب پذیری می کنم.

همان طور که قبلاً گفتم، اگر یاد بگیریم که به شهود خود اعتماد کنیم، حتی گاه ممکن است به ما بگوید که مثلاً درباره فلان موضوع درک باطنی درستی وجود ندارد و به اطلاعات بیشتری نیاز داریم. مثال دیگری که نشان می دهد نیاز به روشنی و قطعیت، مانع از شهود می شود، زمانی است که هشدار درونی مان را برای آهسته رفتن، گردآوری اطلاعات بیشتر یا واقعیت سنجی، نادیده می گیریم:

- «من این کار را انجام می‌دهم، هرچه می‌خواهد بشود، بشود.»
- «از بس درباره‌اش فکر کردم خسته شدم. خیلی به آدم استرس می‌دهد.»
- «ترجیح می‌دهم همین الآن این کار را بکنم، تا اینکه یک مقدار دیگر صبر کنم.»

• «از اینکه نمی‌دانم چه کار باید بکنم، خسته شده‌ام.»

یک دلیل تصمیم‌گیری‌های بزرگ عجولانه، می‌تواند این باشد که نمی‌خواهیم با پاسخ‌های برخاسته از دقت و تمرکز روبه‌رو شویم، چرا که می‌دانیم چنین پاسخ‌هایی احتمالاً ما را از خواسته‌مان دور می‌کنند.

همیشه با خودم می‌گویم: «اگر می‌ترسی محاسبه کنی یا نوشتن را شروع کنی، این کار را نکن.» وقتی فقط می‌خواهیم با تصمیم‌گیری عجولانه موضوعی را از سرخود باز کنیم، جا دارد از خود بپرسیم که آیا این عجله صرفاً برای این نیست که به علت ضعف نمی‌توانیم به اندازه کافی آرام بمانیم و تصمیمی سنجیده بگیریم؟

بنابراین همان‌طور که می‌بینیم، شهود و درک باطنی همیشه برای دریافت پاسخ از درون نیست. گاه وقتی به منبع آگاهی درون خود رجوع می‌کنیم، به ما می‌گوید که بدون بررسی و جست‌وجوی بیشتر نمی‌توانیم تصمیم بگیریم. حال به تعریفی که من از شهود دارم توجه کنید:

شهود صرفاً راهی برای دانستن [و دریافت پاسخ] نیست، بلکه توان تحمل تردید و ابهام و تمایل به اعتماد کردن به راه‌های بسیاری است که طی آن بینش، شمّ درونی، تجربه، ایمان و استدلال خود را پرورش داده‌ایم.

ایمان

آنچه درباره‌ی ایمان دریافته‌ام این است که ایمان و استدلال دشمن ذاتی

یکدیگر نیستند. این نیاز ما برای وضوح و اشتباه نکردن است که از سر بی‌توجهی ایمان و منطق را در مقابل هم قرار می‌دهد. ما خود را مجبور می‌سازیم که یک راه شناخت را به بهای کنار گذاشتن راه دیگر، انتخاب و از آن دفاع کنیم.

البته قبول دارم که این دو می‌توانند در مقابل هم قرار گیرند و تنش ایجاد کنند چرا که خود نیزگاه این تنش‌ها را در زندگی تجربه کرده‌ام، اما در جریان کار خود متوجه شده‌ام که ترس از ناشناخته‌ها و خطا کردن است که ما را دچار تعارض و اضطراب می‌کند. حال آنکه برای معنا دادن به زندگی در دنیای نامطمئن، هم به منطق نیاز داریم و هم به ایمان.

در مصاحبه خود با افرادی که باتمام وجود زندگی می‌کردند، کلمه ایمان را بسیار می‌شنیدم. اوایل فکر می‌کردم ایمان یعنی پذیرش این موضوع که «برای هر چیزی دلیل و علتی وجود دارد». البته پذیرش ایمان به این صورت برایم مشکل بود، چون دوست ندارم از خدا، ایمان یا معنویت برای توجیه وقایع ناگوار استفاده کنم. وقتی مردم می‌گویند: «برای هر چیزی دلیلی وجود دارد»، آدم احساس می‌کند وضوح و قطعیت جای ایمان نشسته است.

اما بعد از مصاحبه‌هایم دریافتم که برای این گروه، ایمان معنای دیگری دارد. تعریفی که من از ایمان به دست آوردم چنین است:

ایمان مکانی اسرارآمیز است، جایی که شهادت اعتقاد به امری نادیدنی را پیدا می‌کنیم و ترس از [امور یا نتایج] نامعلوم را رها می‌کنیم.

علاوه بر این دریافته‌ام که همیشه دانشمندان نیستند که با موضوع ایمان دست و پنجه نرم می‌کنند و باز همیشه افراد مذهبی نیستند که ابهام را به‌تمام در آغوش می‌گیرند. البته بسیاری از فرقه‌های بنیادگرا و افراط‌گرا قطعیت و وضوح را به ایمان ترجیح می‌دهند.

این گفته ریچارد رور،^۱ استاد الهیات، را دوست دارم که: «دوستان دانشمند من ایده‌هایی درباره «اصول ابهام» و نقاط مجهول مطرح می‌کنند. آن‌ها دوست دارند در فرضیه‌ها و نظریه‌های خیالی زندگی کنند، اما بسیاری از افراد مذهبی بر جواب‌هایی اصرار می‌ورزند که همواره مطابق حقیقت‌اند. ما نتایج قطعی و امور معلوم را دوست داریم و آن را نشانه ایمان می‌دانیم. عجبا که کلمه «ایمان» به معنایی کاملاً مخالف معنای واقعی‌اش به کار می‌آید.»

برای زندگی کردن و عشق ورزیدن باتمام وجود، در دنیایی که غالباً قبل از خطر کردن و زیان دیدن به نتایج قطعی فکر می‌کنیم، داشتن ایمان، جزئی ضروری است. درگیری تمام عیار با زندگی مستلزم باور کردن بدون دیدن است.

از پافنشینید

به هوش باشید. رها کردن نتایج قطعی یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که باید روی آن کار کنم، چرا که در مقابل امور «نامعلوم» حتی به صورت فیزیکی، یعنی با ترس، اضطراب و احساس آسیب‌پذیری هم واکنش نشان می‌دهم. در چنین شرایطی است که باید بسیار ساکت باشم و آرام بگیرم. البته نظر به زندگی پرمشغله و فرزندانم، جای ساکت و آرام کردن یعنی پنهان شدن در گاراژ یا رانندگی دور بلوک. به هر حال مجبورم برای آرام شدن راهی پیدا کنم تا بتوانم صدای درونم را بشنوم.

به خود انگیزه دهید. جریان احیای ایمان و زندگی معنوی‌ام کار آسانی نبود. درواقع آغاز این جریان و باز شدن روزنه قلبم، برخورد با این جمله از آن لاموت^۲ بود: «نقطه مقابل ایمان نه شک و ابهام، بلکه قطعیت

است.» من با خواندن کتاب‌های لاموت، سو مانک کید^۱ و پما چادرون انگیزه خود را تقویت می‌کنم. در ضمن این سخن پائولو کوئیلو^۲ در کتاب کیمیاگر^۳ را از یاد نمی‌برم که «... شهود غوطه‌ور شدن ناگهانی روح در جریان کیهانی زندگی است، جایی که تاریخ همه انسان‌ها به هم گره می‌خورد و ما می‌توانیم پاسخ هر سؤالی را آنجا بیابیم زیرا همه چیز آنجا مکتوب است.»

دست به کار شوید. وقتی واقعاً بیمناک و نامطمئن هستم، دلم می‌خواهد فوراً پاسخی پیدا کنم تا آرام بگیرم. در این جور مواقع «دعای آرامش» بهترین دستاویز من است: «خداوندا، آرامش به من عطا کن که در پناه آن امور تغییرناپذیر را بپذیرم و شهامتی که برای امور تغییرپذیر چاره‌ای بیندیشم و خردی که تفاوت این دو را دریابم.» آمین.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

1. Sue Monk Kidd

2. Paulo Coelho

3. The Alchemist

راهکار ۶

پرورش خلاقیت

رها کردن مقایسه

بعضی از بهترین خاطرات کودکی ام مربوط به خلاقیت است و تقریباً تمام آن‌ها مربوط به سال‌هایی می‌شود که در یک خانهٔ دوبلکس در نئو اورلئان^۱ زندگی می‌کردیم. خانهٔ ما بوی نم می‌داد، با گچ‌کاری صورتی تزئین شده بود و چند خانه با دانشگاه تیولین^۲ فاصله داشت. یادم می‌آید آن روزها، ساعت‌ها با مادرم دسته‌کلیدهای چوبی به شکل لاک‌پشت و حلزون را رنگ می‌کردیم و همراه با دوستانم با نمد و پولک کاردستی درست می‌کردیم.

مثل روز به یاد می‌آورم که مادرم همراه با دوستانش با شلوارهای پاچه گشادشان از خرید بر می‌گشتند و مرغ شکم‌پرو و غذاهای خوشمزهٔ دیگر درست می‌کردند. آن‌قدر دوست داشتم در کار آشپزخانه به مادرم کمک کنم که یک روز پدر و مادرم اجازه دادند، خودم تنها غذا بپزم. به من گفتند هر غذایی را با هر موادی که دوست دارم درست کنم. من که تصمیم گرفته بودم کلوچه کشمش درست کنم، به جای دارچین از ادویهٔ مخصوص

1. New Orlean

2. Tulane Uneversity

خرچنگ استفاده کردم. ناگفته نماند که تا یک هفته بعد بوی بد آن از خانه بیرون نرفته بود.

مادرم عاشق خیاطی بود و برای من، خودش و عروسکم پیراهن‌های بلند می‌دوخت. خیلی برایم عجیب است که این خاطره‌ها تا این حد برایم زنده و واقعی به نظر می‌رسند، گویی با وجودم عجین شده‌اند، طوری که می‌توانم آن‌ها را لمس کنم و ببویم، ضمن آنکه آن‌ها برایم معنایی لطیف و حساس دارند.

متأسفانه، خاطره‌های مربوط به خلاقیت در هشت یا نه سالگی به پایان رسید. درواقع بعد از کلاس پنجم دیگر خاطره‌ای در این خصوص ندارم. در همان زمان بود که از خانه کوچک‌مان در گاردن دیستریکت^۱ به خانه‌ای بزرگ در حومه وسیع هوستون^۲ رفتیم. آنجا همه چیز تغییر کرد. در نئو اورلئان دیوارهای خانه پر از کارهای هنری مادر، خویشتان یا ما بچه‌ها بود و پنجره‌های خانه را پرده‌های دست‌دوز مادرم می‌پوشاند. البته کارهای هنری و پرده‌های دست‌دوز ناشی از احتیاج بود اما هنوز به نظر زیبا می‌آیند.

در هوستون که بودیم، وقتی به خانه همسایه‌های جدیدمان می‌رفتم، اتاق نشیمن آن‌ها در نظرم مانند سالن‌های مجلل در فیلم‌های سینمایی بود: پرده‌های بلند و سنگین، کاناپه‌های بزرگ با مبلی‌های راحتی و میزهای شیشه‌ای براق. بالای گنجه‌ها با گیاهان مصنوعی و برگ‌های آویزان‌شان و روی میزها با گل‌های خشک‌شده در سبد تزیین شده بود. عجیب اینکه سالن همه خانه‌ها تقریباً شبیه به هم بود.

هرچند خانه‌ها مجلل و شبیه به هم بودند، اما مدرسه داستان دیگری داشت. در نئو اورلئان به یک مدرسه کاتولیک می‌رفتم. آنجا همه مثل هم لباس می‌پوشیدند، یک‌جور دعا می‌کردند و غالباً یک‌جور رفتار

می‌کردند. در هوستون به یک مدرسه دولتی رفتم که در آن خبری از لباس فرم نبود. در اینجا قشنگ پوشیدن بود که اهمیت داشت، آن هم نه لباسی که در خانه دوخته شده باشد بلکه لباس بازاری دوزی که از مرکز خرید تهیه شده باشد.

در نئو اورلئان پدرم روزها کار می‌کرد و شب‌ها در لویولا^۱ حقوق می‌خواند. زندگی در آنجا همیشه شکلی غیررسمی و لذت‌بخش داشت. وقتی به هوستون رفتیم، پدرم هر روز حسابی شیک می‌کرد و همراه با همسایه‌ها (که همکارش هم بودند) بین دو شرکت نفت و گاز رفت و آمد می‌کرد. با این نقل مکان اوضاع عوض شده و تغییری اساسی در زندگی ما به‌وجود آمد. حالا والدین من در مسیر انجام کارهای بزرگ و کسب این چیز و آن چیز افتاده بودند. خلاقیت جای خود را به چشم و هم‌چشمی و برتری‌جویی خفه‌کننده‌ای داده بود؛ همان چیزی که به آن مقایسه کردن می‌گوییم.

مقایسه کردن چیزی جز همرنگ شدن با دیگران و رقابت نیست. در نگاه اول همرنگی و رقابت دو مفهوم متضاد به‌نظر می‌رسند که نمی‌توانند با هم یک‌جا جمع شوند، حال آنکه این‌طور نیست. وقتی به مقایسه دست می‌زنیم، می‌خواهیم ببینیم در یک مجموعه از «اشیاء یا امور شبیه به هم» کدام‌یک بهترین است. ممکن است سبک فرزندپروری خود را با والدینی مقایسه کنیم که به سنت‌ها و ارزش‌هایی کاملاً متفاوت از ما پایبند هستند. اما مقایسه‌هایی که واقعاً ما را تحریک می‌کنند، مقایسه‌هایی هستند که در مورد همسایه‌ها، اعضای تیم فوتبال یا بچه‌های مدرسه‌مان انجام می‌دهیم. ما خانه خود را با عمارت‌های آنچنانی در گوشه و کنار شهر مقایسه نمی‌کنیم، ما حیاط خود را با حیاط همسایه‌های دور و برمان مقایسه می‌کنیم و وقتی دست به مقایسه می‌زنیم، می‌خواهیم در رده خود

بهترین باشیم یا بهترین‌ها را داشته باشیم.

مقایسه، ما را درگیر تناقض خردکننده می‌سازد: «همرنگ باش و برجسته باش.» مقایسه احساس تعلق، خودپذیری و اصالت را در ما پرورش نمی‌دهد، بلکه به ما می‌گوید هم‌رنگ جماعت باش، اما بهتر از آن‌ها.

پرواضح است که صرف انرژی زیاد برای رقابت و هم‌رنگی جایی برای خلاقیت، شکرگزاری، شادی، اصالت و واقعی بودن نمی‌گذارد. تازه می‌فهمم چرا لورا ویلیامز^۱ می‌گوید: «مقایسه، شادی را می‌رباید.» بارها پیش آمده است که من دربارهٔ خودم، زندگی‌ام و خانواده‌ام احساس رضایت کرده‌ام و بعد در یک چشم به هم زدن احساس رضایت از دست رفته است، چون خودآگاه یا ناخودآگاه خود را با دیگران مقایسه کرده‌ام. در مورد خودم باید بگویم که هرچه سنم بالاتر می‌رفت، بهای کمتری به خلاقیت می‌دادم، وقت کمتری برای انجام کارهای خلاقانه می‌گذاشتم و وقتی دیگران نظرم را دربارهٔ کارهای دستی یا هنر و خلاقیت جویا می‌شدند، فوراً جواب می‌دادم «من آدم خلاق نیستم». با خود فکر می‌کردم وقتی این همه کار بزرگ انجام نشده روی زمین مانده، دیگر چه کسی وقت نقاشی کردن و کارهای دستی دارد.

در چهل سالگی، هم‌زمان با شروع کار تحقیقی‌ام، بی‌علاقگی‌ام به خلاقیت، تبدیل به تحقیر شده بود. نمی‌دانم آیا نگرشم دربارهٔ خلاقیت نوعی واکنش کلیشه‌ای منفی بود یا احساس شرم را در من زنده می‌کرد یا ترکیبی از هر دو بود، اما می‌دانم که خلاقیت به‌خاطر خلاقیت را در بهترین شکلش نوعی نازپروردگی و در بدترین حالتش کاری قشری و سطحی می‌دانستم.

البته، بسته به تخصص‌ام، می‌دانم که هرچه نسبت به یک موضوع

انعطاف‌ناپذیرتر و واکنشی‌تر باشیم، بیشتر باید در پاسخ‌هایمان دقیق شویم. حال که با دیدی تازه به گذشته نگاه می‌کنم بیشتر دل‌تنگ آن دوره می‌شوم و بیشتر به آن غبطه می‌خورم.

قبل از این تحقیق، هرگز فکر نمی‌کردم چیزی بتواند عقیده‌ی بی‌چون و چرای من درباره‌ی خلاقیت را متزلزل کند اما بالأخره چنین شد... اجازه دهید آنچه را از زندگی باتمام‌وجود، درباره‌ی خلاقیت یاد گرفته‌ام برایتان خلاصه کنم:

۱. «من خلاقیت ندارم» سخن بی‌ثمری است. این طور نیست که یک عده از آدم‌ها خلاق باشند و عده‌ای دیگر نباشند، صحیح‌تر این است که بگوییم عده‌ای از خلاقیت خود استفاده می‌کنند و عده‌ای نمی‌کنند. خلاقیتی که بلااستفاده می‌ماند هرگز از بین نمی‌رود. خلاقیتی که در درون ماست، یا ابراز می‌شود یا تا هنگام مرگ به دست فراموشی سپرده می‌شود یا به واسطه‌ی ترس و نارضایتی خاموش می‌شود.

۲. تنها نقش منحصر به فردی که می‌توانیم در زندگی ایفا کنیم از خلاقیت ما زاده می‌شود.

۳. اگر بخواهیم به زندگی خود معنا دهیم، باید به هنر روی آوریم، آشپزی، نوشتن، نقاشی، کاردستی، عکاسی، بافندگی، تعمیر موتور ماشین، مجسمه‌سازی، یا هر کار دیگری که اعمال نوعی خلاقیت و سازندگی در آن باشد. مادامی که در حال خلق کردن باشیم زندگی ما معنا پیدا می‌کند.

درست یک ماه پس از کار بر روی خلاقیت بود که همراه مادر و دخترم در کلاس نقاشی روی کدو ثبت‌نام کردم و این یکی از بهترین روزهای زندگی‌ام بود. در واقع پس از ده‌ها سال اولین باری بود که احساس آفرینندگی می‌کردم. البته کار به اینجا ختم نشد و بعد از آن عکاسی را هم دنبال کردم. شاید فکر کنید کاری کلیشه‌ای کرده‌ام اما حالا نگاهم به دنیا هم تغییر کرده است. حالا زیبایی‌ها و ظرفیت‌های بالقوه را در همه جا

می‌بینم، در حیاط خانه‌ام، در سمساری، در یک مجله قدیمی... همه جا. پرداختن به هنر، بعد هیجانی تازه‌ای به خانواده‌ام بخشیده است. هر دو فرزندم هنر را دوست دارند و ما همیشه با هم روی موضوعی کار می‌کنیم. من و استیو عاشق فیلم‌سازی هستیم و با هم فیلم می‌سازیم. دخترم دوست دارد سرآشپز شود یا مانند دوست‌مان علی ادوارد،^۱ که به هر دوی ما انگیزه می‌دهد، یک هنرمند شود. چارلی در حال حاضر دوست دارد نقاشی کند و دلش می‌خواهد در آینده یک گالری داشته باشد (که هم کاری خلاقانه است و هم درآمدزا).

وانگهی بخشی از کار پژوهشی‌ام نیز از هنر مایه می‌گیرد. ویلیام پلامر^۲ خلاقیت را به عنوان «قدرت اتصال و پیوند دادن چیزهای به ظاهر بی‌ربط، به یکدیگر» تعریف می‌کند. کار من نیز جز پیدا کردن اجزا و ربط دادن آن‌ها به یکدیگر نیست و از این رو بخشی از تغییر و دگرگونی شامل این بوده است که نیروی خلاقانه خود را بپذیرم و پاس دارم.

رها کردن مقایسه، کاری نیست که یک‌بار و برای همیشه انجام شود. اکثر ما پیوسته باید هشیار باشیم که در دام آن نیفتیم، چون این احتمال خیلی زیاد است که چشم از مسیر خود برداریم و کار دیگران را مقایسه کنیم تا ببینیم آیا جلو یا پشت سر ما قرار دارند. خلاقیت یا به عبارتی ظهور ایده‌های بکر و اصیل، ما را نسبت به این نکته هشیار نگه می‌دارد که آنچه عرضه می‌کنیم کاملاً بدیع است و قابل مقایسه با هیچ کار دیگری نیست و آنجا که مقایسه‌ای در کار نباشد، عقب و جلو یا بهترین و بدترین بودن معنای خود را از دست می‌دهند.

از پا نشینید

به هوش باشید. اگر خلاقیت را به عنوان یک سرگرمی لوکس یا کاری که

1. Ali Edward

2. William Plomer

فقط در اوقات فراغت انجام می‌شود، بینیم هرگز درصدد پرورش آن برنمی‌آییم. من هرطور شده هر هفته زمانی برای انجام کارهای هنری مشترک با فرزندانم پیدا می‌کنم. وقتی خلاقیت را در اولویت قرار می‌دهم همه چیز در زندگی بهتر پیش می‌رود.

به خود انگیزه دهید. هیچ چیز بیشتر از دوستی و ارتباط اینترنتی من با لوبامبر^۱ها (گروهی از هنرمندان، نویسندگان و عکاسان) به من انگیزه نمی‌دهد. من هر سال یک بار تعطیلات آخر هفته را در ارتباط با آن‌ها می‌گذرانم. به نظر من مشارکت در گروه‌های همفکری که اعضای آن عقاید خود را درخصوص خلاقیت مطرح کنند، در انگیزه دادن به افراد بسیار مؤثر است.

دست به کار شوید. در یک کلاس هنری ثبت نام کنید و خطر ناقص بودن و آسیب‌پذیری را به جان بخرید. اگر به انعطاف‌پذیری بیشتری نیاز دارید می‌توانید از کلاس‌های اینترنتی استفاده کنید. سعی کنید موضوعی انتخاب کنید که همیشه آرزویش را داشته‌اید اما از اقدام به آن بیم داشتید. ای بسا منبع الهام شما همین جا باشد، شما هرگز نمی‌دانید کجا به شما انگیزه می‌دهد.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۷

پرورش بازی و استراحت

رها کردن فرسودگی و بازدهی

بارها در طول مصاحبه‌هایم با افرادی که مقابلم نشسته بودند، احساس بیگانگی می‌کردم. خود را مانند ملاقات‌کننده‌ای می‌دیدم که سعی دارد عادات و رسوم افرادی را درک کند که زندگی آن‌ها تفاوتی باورنکردنی با زندگی خودش دارد. گاه لحظه‌های عذاب‌آوری پیش می‌آمد که نمی‌توانستم درک کنم، آن‌ها، یعنی افرادی که باتمام‌وجود زندگی می‌کردند، چه کاری انجام می‌دهند و چرا آن را انجام می‌دهند؟ گاه مفاهیم آن‌ها آن قدر برایم ناآشنا بود که نمی‌توانستم نامی برای آن پیدا کنم.

یادم می‌آید یک‌بار به یکی از همکارانم گفتم: «این عده بی‌جهت عمرشان را به باد می‌دهند.» دوستم خندید و گفت: «بی‌جهت، چطور؟»
شانه‌هایم را بالا انداختم و گفتم: «نمی‌دانم. برای خودشان تفریح می‌کنند و... نمی‌دانم شما اسمش را چه می‌گذارید. با وقت‌گذرانی خودشان را سرگرم می‌کنند.»

او که کمی گیج شده بود پرسید: «منظورت چه جور تفریحی است؟
منظورت ورزش، کارهای دستی یا سرگرمی‌های این طوری است؟»

گفتم: «آره، یک چیزی تو همین مایه‌ها. باید کمی بیشتر پرس و جو کنم.»

حالا که به یاد گفت‌وگوی آن روز می‌افتم، به خود می‌گویم که چطور آنچه را می‌دیدم نمی‌فهمیدم؟ آیا علتش این نبود که این مفهوم اصلاً در زندگی من جایی نداشت؟

بله این مفهوم بازی بود. یکی از اجزای مهم زندگی باتمام وجود، بازی است! بعد که دقت کردم دیدم بچه‌های خود من هم همان بازی‌های لذت‌بخش را دارند.

بررسی درباره مفهوم بازی شروع مسیری ناهموار بود. بعد از مدت‌ها بی‌راهه رفتن به کاری از دکتر استوارت براون^۱ برخوردارم. دکتر براون یک روان‌شناس، پژوهشگر بالینی و پایه‌گذار مؤسسه ملی بازی^۲ است. او همچنین کتابی تحت این عنوان دارد: بازی: تأثیر آن در شکل‌گیری مغز، پرورش قوه تخیل و کنکاش روح^۳.

دکتر براون با تکیه بر پژوهش‌های خود و نیز پیشرفت‌های اخیر در بیولوژی، روان‌شناسی و علم عصب‌شناسی توضیح می‌دهد که چگونه بازی مغز ما را شکل می‌دهد، به تقویت همدلی کمک می‌کند، درک گروه‌های اجتماعی پیچیده را تسهیل می‌کند و علاوه بر این، خود هسته اصلی خلاقیت و نوآوری است.

شاید پرسید علت ذکر استراحت در عنوان این بخش چیست؟ در جواب باید بگویم پس از تحقیق درباره بازی دریافته‌ام که استراحت نیز مانند بازی برای سلامت و عملکرد بهینه ما ضروری است.

البته اگر شما هم مثل من باشید خواهید پرسید که منظور از بازی دقیقاً چیست؟ دکتر براون هفت ویژگی برای بازی بر می‌شمارد. اولین ویژگی

1. Dr. Stuart Brown

2. National Institute for play

3. Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul

این است که بازی ظاهراً رفتاری بی هدف است، یعنی همان بازی برای بازی. ما بازی می کنیم چون لذت بخش است و دوست داریم.

باید بگویم درگیری من، به عنوان پژوهشگر شرم، با موضوع بازی از همین جا شروع می شود. در فرهنگ امروزی که احساس ارزشمندی با میزان تولید خالص ما سنجیده می شود، وقت گذاشتن برای فعالیت های بی هدف کاری نادر است. در واقع مشغولیت به این فعالیت ها اکثر ما را دچار اضطراب می کند.

فهرست کارهای ضروری ما آن قدر بلندبالا و سنگین است که صرف فکر کردن به کاری نامرتبط با آن، ما را مضطرب و نگران می کند. همواره مقدار زیادی کار ناتمام داریم که باید به پایان برسند. دیگر وقتی برای بازی یللی تللی نداریم!

بحث براون این است که بازی گزینه ای نیست که از میان گزینه های دیگر به دلخواه انتخاب شود یا نشود. به نظر او نقطه مقابل بازی کار نیست بلکه افسردگی است و توجه به نیاز زیستی ما برای بازی می تواند کار ما را دگرگون سازد. بازی، هیجان و طراوت را به کار باز می گرداند، به ما کمک می کند با مشکلات روبه رو شویم، احساس نشاط کنیم و مهارت خود را ارتقاء دهیم. علاوه بر این، بازی شرط لازم برای خلاقیت است. از همه مهم تر اینکه بازی حقیقی که برخاسته از تمایلات و نیازهای درونی ماست، تنها راه کسب رضایت و شادی پایدار در کار است و در بلندمدت، کار بدون بازی، مفید واقع نمی شود.

نکته جالب تر شباهت نیاز زیستی به بازی و نیاز بدن به استراحت است، موضوعی که از دل پژوهش در خصوص زندگی باتمام وجود درمی آید. ظاهراً زندگی کردن باتمام وجود مستلزم آن است که به نیاز بدن خود برای تجدید قوا نیز توجه کنیم. وقتی اولین بار ایده استراحت، خواب و محرومیت از خواب را مورد بررسی قرار دادم، باورم نمی شد که عدم استراحت کافی چه عواقبی می تواند داشته باشد.

طبق گزارش مراکز کنترل بیماری‌ها،^۱ خواب ناکافی با شماری از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، چاقی و افسردگی ارتباط دارد. علاوه بر آن می‌دانیم که رانندگی در حال خواب‌آلودگی مانند رانندگی در حال مستی خطرناک و درعین حال قابل پیشگیری است. بااین حال هنوز عده‌ای از ما تصور می‌کنیم کار زیادی که ما را از پا بیندازد، نشانه سخت‌کوشی است و برای خودش کلاس دارد. اما نتیجه این طرز فکر جز فرسودگی، آن هم فرسودگی خطرناک چیز دیگری نیست. عامل مخرب دیگری که به ما می‌گوید فرصت ما تنگ‌تر از آن است که وقت خود را به بازیگوشی و بطالت بگذرانیم، صدهایی است که در گوش ما این طور نجوا می‌کنند:

- یک ساعت دیگر هم کار کن. کمبود خوابت را آخر هفته جبران می‌کنی.
- چرت زدن کار آدم‌های وظیفه‌شناس نیست.
- یک خرده دیگر به خودت فشار بیاور. می‌توانی از عهده این کار برآیی.

اما حقیقت این است که نمی‌توانیم. ما ملتی بسیار خسته و پراسترس هستیم که در تربیت فرزندانمان بیش‌ازحد برای آن‌ها برنامه می‌گذاریم. ما اوقات فراغت خود را صرف معنایابی می‌کنیم، سعی می‌کنیم به نحوی شادی را وارد زندگی خود کنیم. تصورمان این است که انجام کارهای بزرگ و کسب مهارت‌های گوناگون، شادی و معنا را وارد زندگی ما می‌کند، اما این کار دقیقاً همان چیزی است که توان ما را می‌فرساید و ما را از آهسته رفتن بیمناک می‌سازد.

اگر بخواهیم باتمام وجود زندگی کنیم باید درباره خواب و بازی، آگاهانه عمل کنیم و خسته کردن بیش‌ازحد خود (به عنوان یک جایگاه در میان دیگران) و بازدهی و بارآوری (برای احساس خودارزشمندی) را رها کنیم.

در فرهنگ ما انتخاب بازی و استراحت یک ضدارزش است و اگرچه من و استیو بالاخره با دل و جان آن را پذیرفتیم، اما عملی کردن آن در خانواده کار راحتی نبوده است.

سال ۲۰۰۸ من و استیو از فعالیت‌هایی که رضایت و شادکامی را به خانواده می‌آورند، فهرستی تهیه کردیم. برای تهیه این فهرست سعی کردیم به این پرسش پاسخ دهیم که اساساً چه مواقعی در خانواده احساس رضایت می‌کنیم، به عبارت دیگر چه چیزهایی باعث این رضایت می‌شود؟ پاسخ ما این بود: خواب، ورزش، غذای سالم، پخت‌وپز، سفرهای کوتاه در تعطیلات آخر هفته، رفتن به کلیسا، کنار بچه‌ها بودن، مدیریت کردن پول، کار با معنایی که شیره وجودمان را نکشد، اوقات فراغت و حضور در جمع فامیل و دوستان صمیمی. این فهرست چیزهایی بود که شادی و معنا را به زندگی ما هدیه می‌کرد (و می‌کند).

بعد نگاهی به فهرست آرزوهایمان که دو سال پیش تهیه کرده بودیم، انداختیم. هر فقره از این فهرست، انجام کاری بزرگ یا کسب چیزی مهم بود: خانه‌ای با اتاق خواب‌های بیشتر، مسافرت، منابع درآمد شخصی، اقدامات حرفه‌ای و غیره. هر چیزی در این فهرست مستلزم آن بود که پول بیشتری به دست آوریم و پول بیشتری خرج کنیم.

وقتی فهرست «شادی و معنا» را با فهرست آرزوهایمان مقایسه کردیم، متوجه شدیم که با رها کردن فهرست رؤیاها، واقعاً یک زندگی رؤیایی خواهیم داشت، آن هم نه با سخت‌کوشی و در آینده، بلکه همین حالا. تلاش برای اهداف رؤیایی، تأثیری در شکوفایی و غنی ساختن زندگی ما نداشت.

با این حال پذیرش و عملی کردن فهرست شادی و معنا، کار آسانی نبوده است. بعضی روزها احساس می‌کنم این کار کاملاً معقول و درست است و بعضی روزها هم اسیر این افکار می‌شوم که اگر اتاق پذیرایی

بزرگ‌تر یا آشپزخانه مجهزتری داشتیم، اگر برای فلان مجله مشهور مقاله می‌نوشتیم یا فلان جا سخنرانی می‌کردم، خیلی بهتر می‌شد.

عملی کردن فهرست‌مان، زندگی‌الن راهم تغییر داده است. سال گذشته به او گفتیم قصد داریم فعالیت‌های فوق‌برنامه‌اش را کم کنیم و او باید بین ورزش‌های چندگانه، پیشاهنگی و دروس تقویتی تصمیم‌گیری کند. ابتدا در مقابل پیشنهاد ما مقاومت می‌کرد. او به ما گوشزد کرد که در حال حاضر هم نسبت به دوستان دیگرش فعالیت‌های کمتری را دنبال می‌کند. البته درست می‌گفت و دوستان او در کلاس‌های ورزشی و فوق‌برنامه‌های زیادی شرکت می‌کردند. آن‌ها معمولاً شش صبح از خواب بیدار می‌شدند و ده شب به رختخواب می‌رفتند.

برایش توضیح دادیم که کم کردن فعالیت‌ها بخشی از برنامه خانوادگی است. من تصمیم گرفته بودم به‌طور نیمه‌وقت به دانشگاه بروم و پدرش هم تصمیم گرفته بود چهار روز در هفته کار کند. او طوری به ما نگاه کرد که گویی می‌خواهیم او را برای شنیدن خبرهای بد آماده کنیم؛ پرسید: «اتفاقی افتاده؟»

به او گفتیم که اتفاقی نیفتاده و فقط می‌خواهیم کمتر کار کنیم، فشار کمتری به خود بیاوریم و کمی هم استراحت کنیم. وقتی برایش قسم خوردیم که ما بیمار نیستیم، خوشحال شد و با هیجان پرسید: «پس می‌توانیم بیشتر تلویزیون تماشا کنیم؟»

به او گفتیم: «نه، فقط بازی‌های خانوادگی. من و پدرت عاشق کارمان هستیم، اما الزامات آن هم زیاد است. من باید سفر کنم و سر موعد مقرر مقاله‌هایم را تحویل بدهم. پدرت هم اغلب به مأموریت می‌رود. در ضمن تکالیف درسی تو هم زیاد است. ما می‌خواهیم طوری از حجم کارها کم کنیم که بتوانیم برای تفریح‌های دسته‌جمعی برنامه‌ریزی کنیم.»

شاید این تجربه فوق‌العاده به‌نظر برسد، اما من به‌عنوان یک مادر ترسیده بودم. اگر کارم اشتباه باشد چه؟ اگر لازمه تربیت فرزند

سخت‌کوشی و کار زیاد باشد چه؟ اگر او به خاطر حجم کم فعالیت‌هایش، شرایط ورود به کالج مورد نظرش را پیدا نکند چه؟ اگر ما خانواده‌ای طبیعی، آسوده خاطر و خوشبخت باشیم چه؟ آیا در آن صورت باز این موضوع اهمیت دارد؟

به نظر من پاسخ به این پرسش فقط زمانی مثبت است که موضوع برای خود ما مهم باشد. اگر آنچه برایمان مهم است چیزی باشد که نگرانمان کرده است، آن گاه بازی و استراحت مهم خواهند بود. اما اگر آنچه برایمان اهمیت دارد به‌خاطر این است که دیگران آن را مهم و با ارزش می‌دانند، آن وقت است که مجبوریم با کار طاقت‌فرسا جسم و جان خود را فرسوده سازیم و تولید و بازدهی بیشتر را نشانه خودارزشمندی قلمداد کنیم.

در حال حاضر، من بازی و استراحت را انتخاب می‌کنم.

از پاننشینید

به هوش باشید. یکی از بهترین کارهایی که تاکنون در خانواده‌مان انجام داده‌ایم تهیه فهرست «اجزای تشکیل‌دهنده شادی و معنا» است. توصیه من به شما این است که ببینید چه چیزهایی باعث می‌شوند تمام اعضای خانواده احساس رضایت کنند و هر چیزی در جای خودش قرار بگیرد. آن‌ها را در فهرستی قرار دهید و بعد آن را با فهرست کارهای ضروری و فهرست کارهای بزرگی که موفقیت به حساب می‌آیند (اما الزاماً ضرورتی ندارند) مقایسه کنید. احتمالاً متعجب خواهید شد.

به خود انگیزه دهید. من برای انگیزه گرفتن، کتاب استوارت براون در خصوص کار و بازی^۱ و کتاب دانیل پینک^۲ را می‌خوانم. شما هم می‌توانید منابع مورد علاقه خود را پیدا کنید.

دست به کار شوید. امروز یک «نه» بزرگ بگویید. از برنامه پیروی نکنید. چیزی را از فهرست کارها حذف کنید و «یک چرت کوچک» را جایگزین آن کنید.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۸

پرورش آرامش و سکون

رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی

یادم می‌آید که بعد از آشکار شدن نتایج این پژوهش، یکراست به مطب مشاورم رفتم. می‌دانستم زندگی‌ام تعادل ندارد و دلم می‌خواست از پژوهش خود بیشتر بیاموزم. خیلی دلم می‌خواست بدانم چرا هنگام اضطراب و تنش، دچار سرگیجه می‌شوم. طوری که چندین بار به زمین افتادم.

هرچند سرگیجه امر جدیدی بود اما اضطراب تازگی نداشت. قبل از شروع پژوهش درباره زندگی باتمام وجود، همیشه می‌توانستم اولویت‌های مختلف زندگی‌ام را کنترل کنم، از مسئولیت‌های زندگی خانوادگی گرفته تا فشارهای بی‌امان حرفه‌ای‌ام در دانشگاه. می‌توان گفت اضطراب همیشه در زندگی من حضور داشته است.

اما به موازاتی که آگاهی من از زندگی باتمام وجود بیشتر می‌شد، به نظر می‌رسید بدنم به من می‌گوید: «من می‌خواهم نادیده گرفتن اضطراب را برای دشوار کنم تا به این ترتیب بهتر بتوانی این شیوه جدید زندگی را در آغوش بگیری.» حال اگر اضطرابم شدید می‌شد، مجبور بودم بنشینم تا زمین نخورم.

یادم می‌آید به مشاورم گفتم: «اگر اوضاع این‌طور پیش برود، دیگر

نمی‌توانم زندگی‌ام را اداره کنم. واقعاً نمی‌توانم.»
در جواب گفت: «می‌دانم. معلوم است که نمی‌توانی. به‌نظرت چي لازم داری؟»

یک لحظه فکر کردم و گفتم: «دلم می‌خواهد راهی پیدا کنم که وقتی واقعاً مضطرب هستم، بتوانم روی پایم بایستم.»
سروش را به علامت نفی تکان داد و بدون اینکه چیزی بگوید منتظر نشست تا من جواب را پیدا کنم.

بالآخره جواب را پیدا کردم: «اوه. فهمیدم! من نمی‌توانم با این شیوه عمل کنم. من دیگر نمی‌توانم با این شدت از اضطراب به کار و زندگی ادامه دهم. من نباید راهی پیدا کنم که با این شدت از اضطراب به کارم ادامه دهم، بلکه باید راهی پیدا کنم که اضطرابم را کاهش بدهم.»

سکوت او دردآور ولی مؤثر بود. از این رو از پژوهش خود کمک گرفتم تا برای کاهش اضطرابم طرح و برنامه‌ای پیدا کنم. افراد اصیلی که با آن‌ها مصاحبه می‌کردم افراد بی‌اضطراب یا ضداضطراب نبودند، بلکه نسبت به اضطراب خود آگاه بودند. آن‌ها مقید به شیوه‌ای بودند که وجود اضطراب به‌عنوان یک واقعیت پذیرفته می‌شد اما سبک زندگی آن‌ها به شمار نمی‌رفت. آن‌ها با پرورش آرامش و سکون این کار را انجام می‌دادند و تمرین آن را به‌عنوان یک قاعده پذیرفته بودند. شاید در وهله اول آرامش و سکون یک چیز به نظر برسند، اما این دو با یکدیگر تفاوت دارند و ما به هر دو نیاز داریم.

آرامش

به نظر من آرامش ایجاد دیدگاهی عمیق و همه‌جانبه و هشیاری در مواجهه با واکنش‌های هیجانی است. وقتی به اشخاص آرام فکر می‌کنم، آن‌ها را آدم‌هایی می‌بالم که در برخورد با موقعیت‌های پیچیده تمام جوانب را در نظر می‌گیرند و به احساساتی که در درونشان برانگیخته

می شود، آگاهند و در عین حال از واکنش افراطی و نسنجیده به هیجان های شدید مانند ترس یا خشم خودداری می کنند.

یادم می آید وقتی سر دخترم الن باردار بودم، کتابی از مودبریت^۱ به دستم رسید. مادر، مادر بزرگ و مادر مادر بزرگ بریت در هلند ماما بوده اند و این کتاب برگرفته از تجربیات آنها بود. هنوز یادم می آید که با خواندن آن کتاب به خود می گفتم: هدف من این است که مادری آرام باشم.

جالب اینکه در نقش مادری تا حدود زیادی آرام هستم اما این یک موهبت ذاتی نبوده است بلکه برای آن تمرین کرده ام، آن هم خیلی زیاد. وانگهی هم سرم استیو از این لحاظ الگوی بسیار خوبی برای من بوده است. او عملاً به من آموخته است که چگونه در شرایط دشوار دید عمیق و آرامش خود را حفظ کنم.

من سعی می کنم سریع فکر کنم و آهسته پاسخ دهم. آیا برای پاسخ دهی یا تصمیم گیری تمام اطلاعات لازم را در اختیار داریم؟ در ضمن در شرایط دشوار همواره سعی می کنم تأثیر آرامش را بر شخص مضطرب مدنظر داشته باشم. پاسخ برخاسته از وحشت، ترس و وحشت بیشتری ایجاد می کند. هریت لرنر^۲ روان شناس، می گوید: «اضطراب فوق العاده مسری است، اما آرامش نیز همین گونه است.» با این وصف سؤال این است که آیا ما می خواهیم دیگران را مضطرب تر کنیم یا اینکه پریشانی خود و اطرافیان مان را با آرامش، التیام بخشیم؟

اگر التیام بخشی با آرامش را انتخاب کنیم، ناگزیر باید خود را متعهد سازیم که آن را تمرین کنیم. در این راستا انجام برخی از راهکارهای کوچک می تواند مؤثر باشد. قبل از هرگونه پاسخی می توانیم تا ده بشماریم یا به طرف مقابل بگوییم: «در این مورد مطمئن نیستم. باید کمی بیشتر فکر کنم.» تشخیص هیجان های شدیدی که شما را به واکنش های

افراطی وامی دارند و تمرین پاسخ‌های غیرافراطی نیز مهم و مؤثر است. چند سال پیش، تلویزیون میان‌پرده کوتاهی را پخش می‌کرد که در آن زن و شوهری سر همدیگر فریاد می‌کشیدند و در را محکم به‌روی هم می‌بستند. آن‌ها فریاد زنان می‌گفتند: «ازت متنفرم!» «به تو هیچ ربطی ندارد!» و «نمی‌خواهم با تو حرف بزنم.» البته هیچ معلوم نبود چرا آن‌ها این همه سر یکدیگر داد می‌زنند و در را به هم می‌کوبند. اما بعد از بیست ثانیه داد و فریاد درحالی‌که یکی از آن‌ها به دیگری می‌گفت که فکر می‌کنم حالا آماده‌ایم، دست یکدیگر را می‌گرفتند و از صحنه دور می‌شدند. در همین موقع صدایی برنامه را قطع می‌کرد و می‌گفت: «درباره مواد مخدر با فرزندان خود صحبت کنید، کار آسانی نیست اما می‌تواند زندگی آن‌ها را نجات دهد.»

به نظر من این برنامه مثالی عالی برای تمرین آرامش است. اگر آرام بودن را در خانه پدری خود نیاموخته باشیم، بعید است که اولین پاسخ ما به موقعیت‌های اضطراب‌انگیز و پرتنش توأم با آرامش باشد.

خود من برای آرام شدن ابتدا نفس عمیق می‌کشم. صرف نفس کشیدن قبل از پاسخ، مرا آرام می‌کند و این آرامش به سرعت منتشر می‌شود. گاه با خود می‌گویم: «دارم از اضطراب می‌میرم! آیا اطلاعات کافی و کامل باعث شده مضطرب بشوم؟ اصلاً اضطراب فایده‌ای هم دارد؟» و جواب همیشه منفی است.

سکون

مفهوم سکون به پیچیدگی آرامش نیست، اما تمرین آن، حداقل برای من، دشوارتر است. کاش می‌توانستم به شما بگویم که حتی برای شنیدن اینکه سکون بخشی از سفر زندگی باتمام وجود است، چقدر مقاومت به خرج داده‌ام.

اشخاص اصیل در کنار مراقبه، نیایش، تنهایی و تمرین سکوت و

تأمل، به ضرورت آرام ساختن ذهن و جسم خود برای تخفیف اضطراب و پریشانی اشاره کرده‌اند.

می‌دانم که مقاومت من در برابر این عقیده، ناشی از این حقیقت است که صرف فکر کردن دربارهٔ مراقبه مرا مضطرب می‌کند. وقتی می‌خواهم تمرین مراقبه کنم احساس می‌کنم یک آدم متظاهر تمام عیار هستم. هنگام مراقبه به خودم می‌گویم: «خیلی خب، حالا دربارهٔ چیزی فکر نمی‌کنم. دربارهٔ هیچ چیز فکر نمی‌کنم. شیر، رخت‌چرک‌ها، پودر ماشین،... بس است! خیلی خب، فکر نکن. فکر نکن. ای بابا، پس کی تمام می‌شود؟»

هرچند دوست ندارم اعتراف کنم، اما تمرین سکون مرا بیشتر مضطرب می‌کرد. در ذهن من سکون یعنی چهارزانو روی زمین نشستن و پرداختن به کار بسیار سخت تمرکز بر هیچ چیز. اما با جمع‌آوری اطلاعات بیشتر، متوجه شدم که در این مورد اشتباه می‌کردم. تعریف پژوهشی من از سکون به این قرار است:

سکون تمرکز کردن بر هیچ چیز نیست، بلکه ایجاد آسودگی خاطر است. ایجاد یک فضای احساسی عاری از آشفتگی است که در آن به خود اجازه می‌دهیم احساس کنیم، فکر کنیم، رؤیاپردازی کنیم و سؤال کنیم.

وقتی پیش‌فرض‌ها و آموخته‌های قبلی خود را دربارهٔ سکون کنار بگذاریم و برای آسودگی و فراغ‌بال خود راهی پیدا کنیم، برای رشادت و مقابله با مانع بعدی سکون، یعنی ترس، در جایگاه بهتری قرار می‌گیریم. اگر به اندازهٔ کافی تأمل کنیم تا بتوانیم به آسودگی هیجانی مناسبی برسیم، خواه ناخواه حقیقت زندگی ما را درمی‌یابد. اما ما خود را متقاعد می‌کنیم که اگر پیوسته مشغول و در حرکت باشیم، حقیقت به ما نخواهد رسید و با آن روبه‌رو نخواهیم شد و به این ترتیب در مقابل این حقیقت که گاه بسیار خسته، وحشت‌زده یا پریشان می‌شویم، می‌ایستیم و آن را انکار

می‌کنیم. جالب اینکه عاملی که به خستگی و فرسودگی ما دامن می‌زند، ما را وامی‌دارد تا آن را انکار کنیم و این عامل چیزی جز خاصیت خودزایی اضطراب نیست. اضطراب، خود را تغذیه می‌کند، یا به عبارت دیگر اضطراب، اضطراب می‌آورد.

دومین مانع در مقابل آرامش و سکون برداشتی است که از کودکی درباره این دو مفهوم در ذهن ما شکل گرفته است. از همان اولین سال‌های کودکی، ما پیام‌های تناقض‌آمیزی درباره آن‌ها دریافت می‌کنیم. والدین و معلم‌ها به جای آنکه با رفتار خود به ما درس بدهند فریاد می‌زنند: «ساکت باش!» و «آرام بنشین!» از این رو به جای آنکه آرامش به صورت ویژگی یا صفتی باشد که بخواهیم آن را پرورش دهیم، خود به صورت منبع اضطراب دائمی در می‌آید و فکر آرام بودن، ما را از جا می‌پراند.

دردنیایی که پیوسته پیچیده‌تر و پرتنش‌تر می‌شود، نیاز داریم کمتر از آنچه انجام می‌دهیم، کار کنیم و کمتر از آنچه هستیم باشیم. ابتدا که در صدد تمرین سکون و آرامش بر می‌آییم، احتمالاً با مشکل روبه‌رو می‌شویم، به‌ویژه وقتی که درمی‌یابیم که چگونه زندگی روزمره ما با اضطراب و تنش درهم آمیخته است. با نیرومندتر شدن تمرین‌ها، اضطراب کم‌کم رنگ می‌بازد و ما درباره آنچه می‌کنیم، مقصدی که در پیش داریم و آنچه به زندگی ما معنی واقعی می‌دهد، تصویری روشن به دست می‌آوریم.

از پافنشینید

به هوش باشید. من برای از بین بردن سم اضطراب از جسم و روحم به آرامش، سکون و ورزش بیشتر، اما کافئین کمتری نیاز داشتم. می‌دانم که عده‌ای شب‌ها برای بهتر خوابیدن از قرص یا چیز دیگری استفاده می‌کنند و روزها برای هشیاری به کافئین متوسل می‌شوند. شایان توجه اینکه آرامش و سکون دارویی قوی برای بی‌خوابی عمومی و کمبود

انرژی به شمار می‌روند. به موازاتی که سکون و آرامش، همراه با پیاده‌روی و شنا را افزایش داده‌ام و از مصرف کافئین کاسته‌ام، شاهد تغییرات فوق‌العاده‌ای در زندگی خود بوده‌ام.

به خود انگیزه دهید. من با استناد به مطالبی که در کتاب هریت لرنر خوانده‌ام، انگیزه خود را حفظ می‌کنم. او می‌گوید هریک از ما برای کنار آمدن با اضطراب از الگوی معینی پیروی می‌کنیم. عده‌ای با عملکرد افراطی و عده‌ای دیگر با افت عملکرد به اضطراب پاسخ می‌دهند. افراط‌گراها معمولاً به توصیه کردن، نجات دادن دیگران، قبول مسئولیت، مدیریت امور ریز و ظریف و دخالت در کار دیگران (به جای درون‌نگری) روی می‌آورند. گروه دوم معمولاً در شرایط تنش‌زا کفایت خود را از دست می‌دهند. آن‌ها مسئولیت خود را به دیگران واگذار می‌کنند و اغلب، موضوع صحبت یا نگرانی خانواده و فامیل می‌شوند. معمولاً برچسب «فرد بی‌مسئولیت»، «کودک مشکل‌دار» یا «شخص آسیب‌پذیر» به آن‌ها زده می‌شود. به نظر دکتر لرنر اگر این رفتارها را به عنوان الگوی پاسخ‌گویی در مقابل اضطراب ببینیم و نه بخشی از هویت و شخصیت فرد، آن‌گاه تغییر امری ممکن به نظر می‌رسد.

افراط‌گرایی‌هایی مانند من باید بتوانند ضعف و آسیب‌پذیری خود را در مقابل اضطراب بیشتر بپذیرند و تفریط‌گراها باید در جهت تقویت نقاط قوت و توانمندی‌های خود بیشتر بکوشند.

دست به کار شوید. اشکال گوناگون سکون و آرامش را امتحان کنید. هرکس به شیوه خاصی پاسخ می‌دهد. راستش را بخواهید من در هیچ حالتی، جز پیاده‌روی، خود را پذیرا و عاری از قیود فرهنگی نمی‌بینم. شاید این کار از لحاظ فنی با سکون همخوانی نداشته باشد، اما از لحاظ هیجانی مرا باز و پذیرا می‌سازد.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۹

پرورش کار معنادار

رها کردن بایدها و تردید به خود

در فصل مربوط به خلاقیت گفتم که بخش مهمی از کار من پیدا کردن ارتباط‌هاست. در واقع اصل کار من شناسایی و نام‌گذاری ارتباط‌های ظریف و اغلب ناگفته، بین شیوه تفکر، احساس و رفتار است. گاه پیدا کردن و طبقه‌بندی این روابط آسان است و گاه دشوار و پیچیده. شناخت روابطی که در این فصل مورد بحث قرار خواهند گرفت، از جمله موارد دشوار و درهم پیچیده بود، اما با گذشت زمان روابط جالب توجهی در برابرم نمایان شدند.

در ابتدای این کار، می‌دانستم که بخشی از زندگی باتمام‌وجود، کار معنادار است. عده‌ای آن را رسالت می‌نامند و عده‌ای آن را احساس شگرف موفقیت و هدفمندی می‌دانند. موارد یادشده مفاهیم نسبتاً روشنی هستند، اما در مصاحبه‌هایم در خصوص کار معنادار، به فهرستی آزاردهنده از واژه‌ها برخوردم که مهم و تا حدودی مرتبط به نظر می‌رسیدند:

● قریحه و استعداد

● معنویت

● امرار معاش

● تعهد

● بایدها

● تردید نسبت به خود

این فهرست را از آن جهت آزردهنده می‌نامم که مدت زیادی طول کشید تا ارتباط بین آن‌ها را دریابم. بخش خسته وجود دوست داشت این کار اضافه را نادیده بگیرد. درست مثل استیو که در سرهم کردن دوباره وسایل تعمیری، کلی پیچ و مهره اضافه می‌آورد. می‌خواستم عقب‌نشینی کنم، یک نگاه کوچک به آن بیندازم و بعد بگویم «همین کافیه!» بیشتر از این دیگر اضافه کاری است، اما نتوانستم و با جدا کردن اجزای گوناگون کار معنادار، با افراد بیشتری مصاحبه کردم تا روابط بیشتری برایم روشن شود. نتایج به دست آمده از مصاحبه‌ها به قرار زیر است:

● همه ما از استعداد، ذوق و قریحه برخورداریم. وقتی این استعدادها را پرورش می‌دهیم و به دیگران عرضه می‌کنیم، زندگی ما معنادار و هدفمند می‌شود.

● اتلاف استعدادها تنش را وارد زندگی می‌کند. تباه ساختن استعدادها صرفاً کاری بی‌ضرر یا «خیلی بد» نیست، بلکه در قبال این بی‌توجهی، سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می‌اندازیم. وقتی استعداد خود را در ایجاد و پرورش کاری معنادار به کار نمی‌اندازیم، ناگزیر در شرایطی نامطلوب گرفتار می‌شویم. احساس خلاء، سرخوردگی، نارضایتی، شرم، ناامیدی، ترس و حتی اندوه باعث می‌شود در زندگی احساس سنگینی و بی‌معنایی کنیم.

● اکثر ما که در جست‌وجوی پیوندی معنوی هستیم، غالب اوقات به آسمان نگاه می‌کنیم و با خود می‌اندیشیم که چرا خدا این همه از ما فاصله دارد. اما خدا با ما است نه بالای سر ما. عرضه کردن استعدادمان به دنیا، نیرومندترین منبعی است که ما را به خداوند متصل می‌کند.

- استفاده از توانمندی و استعدادهایمان در جهت خلق کاری معنادار مستلزم تعهدی بزرگ و سنگین است، زیرا در بسیاری از موارد کار بامعنا عواید مادی به همراه ندارد. عده‌ای می‌توانند همه چیز را در یک راستا قرار دهند و طوری زندگی کنند که از قیل کار معنادار، هم روحشان را راضی نگه دارند و هم خانواده‌شان را اداره کنند، اما عده‌ای دیگر این دو را جدا از هم انجام می‌دهند.
- هیچ‌کس نمی‌تواند به ما بگوید چه چیز برایمان معنادار است. فرهنگ نمی‌تواند به ما دیکته کند که مثلاً کار بیرون، تربیت فرزند، وکالت، تدریس یا نقاشی اموری هستند که به زندگی معنا می‌دهند. همان‌طور که استعدادها و توانمندی‌های هر انسانی خاص خود اوست، عامل معنی‌بخش به زندگی‌اش نیز منحصر به خود او است.

تردید به خود و باید‌ها

همیشه این امکان وجود دارد که عوامل مخرب در راه پرورش کار معنادار، مانع ایجاد کنند. آن‌ها ابتدا ما را دربارهٔ استعدادها و توانمندی‌هایمان می‌ترسانند.

- «شاید هر کسی استعدادهای خاصی دارد... به غیر از تو... شاید برای همین است که هنوز پیدایشان نکرده‌ای.»
- «درست است، تو آن کار را خوب انجام می‌دهی، اما این یک استعداد نیست. آن قدر بزرگ یا مهم نیست که یک استعداد به حساب بیاید.»
- تردید به خود، کشف استعدادها و عرضه کردن آن‌ها به دنیا را تعطیل می‌کند. وانگهی اگر پرورش و ابراز استعدادها روشی برای پاس داشتن روح و اتصال به خداوند باشد، تردید به خود، ایمان ما را تحلیل می‌برد.
- «قرار است (باید) به کسب درآمد فکر کنی، نه معنای زندگی.»
- «وقتی بزرگ شدی باید یک... بشوی. همه روی این موضوع حساب باز کرده‌اند.»

● «اگر شجاع باشی از تو انتظار می‌رود که شغلت را رها کنی و... را دنبال کنی. نگران پول نباش!»

● «طبیعی است که آدم از کارش بدش بیاید. باید هم این طور باشد. اصلاً تعریف کار همین است.»

● «بین آدم باید بین این دو تا یکی را انتخاب کند: «یا دنبال کار مورد علاقه‌اش برود یا کاری کند که افراد مورد علاقه‌اش را تأمین کند.»

برای غلبه بر تردید به خود و بایدها و انتظارات، باید به پیام‌های درون خود گوش فرادادیم. چه چیز ما را می‌ترساند؟ در فهرست قرارها یا بایدهای خود چه داریم؟ چه کسی این بایدها را تعیین کرده است؟ چرا؟ عوامل مخرب مانند کودکان نوپا هستند. اگر آن‌ها را نادیده بگیریم، بلندتر سروصدا می‌کنند. معمولاً بهترین کار این است که پیام‌ها را تصدیق کنیم و آن‌ها را یادداشت کنیم. می‌دانم این کار برخلاف شهود و درونی‌بینی است، اما یادداشت و تصدیق پیام عوامل مخرب، آن‌ها را نیرومندتر نمی‌سازد؛ بلکه بر قدرت ما می‌افزاید و از این رهگذر است که می‌توانیم بگوییم: «فهمیدم، حالا می‌دانم که از چه می‌ترسم، اما هر طور شده می‌خواهم آن را انجام دهم.»

از آشنایی با شما خوشو فتم، شغل شما چیست؟

علاوه بر عوامل مخرب و ناشناخته، عامل دیگری که مانع از کار معنادار می‌شود، تلاش ما برای تعریف صادقانه از «کیستی» و کاری است که انجام می‌دهیم. در دنیایی که کار در اولویت قرار دارد، رایج‌ترین سؤال این است که شغل «شما چیست یا چه کار می‌کنید؟» پیش از این هر بار شخصی این سؤال را از من می‌پرسید به خودم می‌پیچیدم. چون یا باید روند پیچیده‌ی کارم را در یک کلمه قابل هضم بگنجانم یا طرف مقابل را حسابی گیج کنم.

حالا هر کسی این سؤال را مطرح می‌کند، از او می‌پرسم: «شما چقدر

وقت دارید؟»

اکثر ما پاسخی پیچیده به این سؤال داریم. مثلاً می‌توانیم بگوییم: من یک مادر، همسر، نویسنده، قصه‌گو، خواهر، دوست، دختر یا معلم هستم. تمام این‌ها کیستی من را تشکیل می‌دهند. من هیچ‌وقت نمی‌دانم به این سؤال چگونه جواب بدهم و راستش را بخواهید، از اینکه بخواهم برای درک آن به خود زحمت دهم، خسته شده‌ام.

سال ۲۰۰۹ بود که با ماری آل‌بوهر،^۱ نویسنده / سخنران / مربی ملاقات کردم. شاید بپرسید این خط‌های اریب دیگر چیست؟ به نظر من آوردن آن‌ها بسیار بجا و مناسب است، زیرا ماری نویسنده کتاب یک شخص / چند حرفه: مدلی جدید برای موفقیت در کار / زندگی^۲ است. آل‌بوهر با صدها تن که هم‌زمان چند شغل را دنبال می‌کردند، مصاحبه کرد و دریافت که چطور این مشاغل چندگانه علائق و استعداد‌های چندگانه صاحب‌شان را ارضا می‌کنند، کاری که یک حرفه به‌تنهایی نمی‌کند. کتاب ماری پر از داستان افرادی است که از تعریف شدن به واسطه یک شغل خودداری کرده‌اند تا کاری معنادار را دنبال کنند، مانند کاریکاتوریست / مشاور شغلی، وکیل / سر آشپز / جراح / نماینده نویسنده.

قصدم از طرح خطوط اریب که بر چندگانگی دلالت می‌کنند این است که در دنیای ویلاگ نویسی، هنر و نویسندگی به افراد زیادی برخورده‌ام که از ذکر حرفه خود بیمناک‌اند. برای مثال اخیراً در یک کنفرانس رسانه اجتماعی با خانمی برخورددم که یک حسابدار / جواهرساز بود. از ملاقات با او هیجان‌زده شده بودم، چون چند وقت پیش از طریق اینترنت یک جفت گوشواره زیبا از او خریده بودم. وقتی از او پرسیدم چه مدت مشغول به این کار بوده است، در جواب سرخ شد و گفت: «ای کاش این

1. Marci Alboher

2. One person / multiple careers: A New Model for work / Life Success.

کاره بودم. من حسابدار هستم و کار اصلی‌ام فروش زیورآلات نیست.»
 با خودم گفتم: «والا الآن گوشواره‌هایتان به گوش من است نه چرتکه‌هاتون.» بعد به گوشواره‌ها اشاره کردم و گفتم: «البته که شما این کاره‌اید.» در جواب لبخندی زد و گفت: «من از این راه پول زیادی به دست نمی‌آورم. این کار را صرفاً برای علاقه‌ام می‌کنم.» با اینکه این حرف به نظرم خنده‌دار می‌آمد اما علتش را می‌فهمم، من دوست ندارم خودم را نویسنده بنامم، چون خودم را درخور آن نمی‌بینم، یعنی آن‌طور که باید و شاید خوب یا کافی نمی‌نویسم. ما برای غلبه بر تردید به خود، جز این راه دیگری نداریم که باور کنیم همین که هستیم خوب و کافی است و به نظر و انتظار دیگران کاری نداشته باشیم.

در پایان هر ترم این گفته هوارد تورمن^۱، استاد الهیات، را به دانشجویانم یادآور می‌شوم که: «از خود نپرسید دیگران چه نیاز دارند، ببینید شما با چه چیز احیا می‌شوید و بعد همان را انجام دهید. زیرا آنچه دنیا نیاز دارد افرادی است که خود را احیا کرده‌اند.» قابل ذکر اینکه این سخن همیشه مورد علاقه من بوده است اما حالا که اهمیت کار معنادار را بررسی کرده‌ام، رنگ تازه‌ای به خود گرفته است.

از پانشنید

به هوش باشید. گاه فرصتی را به این کار اختصاص می‌دهم که ببینم چه چیز مرا در خصوص کار معنادار هشیار نگه می‌دارد. در نهایت به معیاری برای معناداری می‌رسم و آن را یادداشت می‌کنم. در حال حاضر کار معنادار برایم کاری است که به من انگیزه بدهد و تأمل برانگیز و خلاقانه باشد. این معیارهایی است که هنگام تصمیم‌گیری درباره آنچه انجام می‌دهم / آنچه قرار است به آن متعهد باشم و اینکه چگونه از

1. Howard Thurman

وقت خود استفاده کنم، به کار می‌گیرم.

به خود انگیزه دهید. من خواندن کتاب مارسی آلبوهر را بسیار توصیه می‌کنم. در این کتاب راهکارهای زیادی دربارهٔ مشاغل چندگانه آمده است. مالکوم گلدول^۱ نیز همواره در این خصوص به من انگیزه داده است او در کتاب خود^۲ برای کار معنادار سه ویژگی بر می‌شمارد که معمولاً در کار خلاقانه یافت می‌شوند: پیچیدگی، خودمختاری و ارتباط بین تلاش و پاداش (درونی). این معیارها و این ویژگی‌ها با پرورش کار معنادار در بافت زندگی اصیل کاملاً همخوانی دارد. توصیهٔ آخر اینکه حتماً کتاب کیمیاگر پائولو کوئیلو را بخوانید. من خود سعی می‌کنم سالی یک بار آن را بخوانم، چون منبع نیرومندی است که ارتباط بین استعدادها، معنویت و کار و نیز ترکیب آن‌ها را در معنا بخشیدن به زندگی، نشان می‌دهد.

دست به کار شوید. از کارهایی که به شما انگیزه می‌دهند، فهرستی تهیه کنید. به درآمد آن فکر نکنید، فقط ببینید آیا به آن کار عشق می‌ورزید یا نه؟ هیچ قانونی نمی‌گوید شما باید شغل روزانهٔ خود را رها کنید تا بتوانید کاری معنادار را دنبال کنید. وانگهی کسی نگفته است که شغل فعلی شما معنادار نیست، شاید اصلاً به این دید به آن نگاه نکرده‌اید. شغل دوم و مطلوب شما چه می‌تواند باشد؟ دلتان می‌خواهد در آینده چه کاره باشید؟ چه کاری به زندگی شما معنی می‌دهد؟

شما چطور تلاش می‌کنید؟

راهکار ۱۰

پرورش خنده، شادی و آواز

رها کردن خانم / آقا بودن و خویشتن داری

طوری شادی کن که گویی کسی تو را نمی بیند. طوری بخوان که گویی کسی صدایت را نمی شنود. طوری عشق بورز که گویی هرگز آزرده نشده ای و طوری زندگی کن که گویی بهشت روی زمین است.
- مارک تواین^۱

در سراسر تاریخ بشری همواره برای نقل یا ابراز داستان ها، هیجان ها، غم ها و شادی ها و نیز تحکیم پیوندهای جمعی مان همواره خنده، شعر و ترانه را به خدمت گرفته ایم و آن قدر به آن ها خو کرده ایم که اهمیت آن ها را در نمی یابیم.

خنده، شعر و ترانه چنان با تاروپود زندگی روزانه مادر آمیخته است که به راحتی ارزش افرادی که ما را به خنده وامی دارند، ترانه هایی که ما را برمی انگیزند تا شیشه اتومبیل را پایین بکشیم و با صدای بلند آواز بخوانیم.

1. Mark Twain

باربارا اهرنریچ،^۱ منتقد اجتماعی، در کتاب خود برای نشان دادن اهمیت آنچه «خلسه جمعی»^۲ می‌نامد از تاریخ و انسان‌شناسی کمک می‌گیرد. او در نهایت این‌طور نتیجه‌گیری می‌کند که ما «ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم که غریزه و سرشت‌مان ما را به سهم شدن در شادی سوق می‌دهد.» من کاملاً با این ایده او موافقم. علاوه بر این ایده، خلسه جمعی او را می‌پسندم، به‌ویژه در این زمانه که به‌نظر می‌رسد در ترس و اضطراب جمعی گرفتار آمده‌ایم.

همان‌طور که داده‌هایم را جست‌وجو می‌کردم، دو سؤال از خود پرسیدم:

۱. چرا خنده، شادی و آواز این قدر برای ما مهم‌اند؟

۲. آیا این سه در عاملی دگرگون‌ساز مشترکند؟

دو سؤال مذکور پیچیده‌اند، چرا که وقتی احساس شادی می‌کنیم دوست داریم بخندیم، آواز بخوانیم، اما مواقع دیگری هم هست که به این رفتارها روی می‌آوریم، مثل زمانی که تنها، غمگین، هیجان‌زده و دل‌شکسته هستیم و یا زمانی که در احساس ترس، تردید، اعتمادبه‌نفس، شجاعت و خلسه به سر می‌بریم. به عقیده من هریک از هیجان‌های انسانی، ترانه و حرکات موزون و خنده خاص خود را دارند. تحلیل داده‌هایم به من آموخته است که:

خنده، حرکات موزون و آواز، پیوندی عاطفی و معنوی ایجاد می‌کنند. این سه، آن‌گاه که در جست‌وجوی آرامش، شادی، انگیزه یا التیام بر می‌آییم، یک حقیقت بسیار مهم را به ما یادآور می‌شوند: ما تنها نیستیم.

جالب اینکه بیشترین آموخته‌هایم درباره خنده، زمانی رخ داد که درباره شرم مطالعه می‌کردم. لازمه تاب‌آوری در مقابل شرم، خندیدن

است. در کتاب خود دربارهٔ شرم، خنده‌ای را که باعث التیام می‌شود، خندهٔ زیرکانه^۱ نامیده‌ام. خنده شکل معنوی ارتباط است: بی‌آنکه کلامی به زبان آوریم، به یکدیگر می‌گوییم که «با تو هستم، منظورت را گرفتم». در خندهٔ حقیقی، از طنز برای تحقیر خود یا منحرف ساختن ذهن استفاده نمی‌شود، این خنده، خندهٔ تلخی نیست که گاه از دیگران پنهان می‌کنیم. خندهٔ زیرکانه، خندیدن با یکدیگر است نه به یکدیگر؛ مانند خنده‌ای که هنگام درد دل کردن از احساس پیوند و تخفیف آلام، برمی‌خیزد.

یکی از تعاریف مورد علاقه‌ام، تعریفی است که آن لاموت از خنده دارد: «خنده شکل شاد و سبکبالانهٔ تقدس است.»

خندیدن از ته دل، آواز خواندن با صدای بلند و حرکاتی که گویی کسی ما را نمی‌بیند، تأثیری مثبت بر روح ما دارند. اما همان‌طور که قبلاً هم گفتم این هر سه ضعف‌های ما را نیز آشکار می‌کنند. هنگام خندیدن، حرکات موزون یا آواز خواندن، افکار زیادی ما را در معرض شرم قرار می‌دهند. مثلاً ممکن است از این بترسیم که در نگاه دیگران احمق، دست و پاچلفتی، مهارگسیخته، نادان، یا کودک‌صفت به نظر برسیم و این برای اکثر ما وحشتناک است. عوامل موذی همواره ما را و می‌دارند تا میل به ابراز وجود خود را با نیروی خودآگاهی و محافظت از خود مهار کنیم.

● «مردم دربارهٔ من چه فکری خواهند کرد؟»

● «آرام باش، همه دارند به تو نگاه می‌کنند!»

● «خیلی مضحک شدی! خودت را کنترل کن!»

زن‌ها از این می‌ترسند که صدایشان «بیش از حد بلند باشد». بسیاری از آن‌ها که سعی کرده‌اند این معیار را نادیده بگیرند با تذکر پدرانۀ دیگران روبه‌رو شده‌اند: «چه خبره.. صدايت را بياور پايين..»

در مقابل، بسیاری از مردان هم از این می‌ترسند که در نظر دیگران جوّزده به حساب آیند. آقای می‌گفت: «خانم‌ها می‌گویند ما باید خویشتن‌داری را کنار بگذاریم و خوش باشیم. اما اگر مثل احمق‌ها وسط سالن شروع به حرکات موزون کنیم باز هم در نظر آن‌ها جذاب خواهیم بود؟»

وقتی به موضوع خنده، حرکات موزون و آواز می‌رسیم، هر یک از ما سعی می‌کند به نحوی غیر اصیل احساس ارزشمندی کند. مثلاً سعی می‌کنیم آقا / خانم یا خویشتن‌دار به نظر برسیم. آقا یا خانم بودن به خودی خود اشکالی ندارد، چیزی که اشکال دارد این است که در این جور مواقع هدف واقعی ما این است که ضعف و آسیب‌پذیری خود را کوچک جلوه دهیم تا از احتمال مسخره شدن توسط دیگران بکاهیم.

سعی می‌کنیم با تظاهر به آقا / خانم شایسته بودن، مطلع بودن یا سرترا بودن احساس ارزشمندی کنیم. در این جور مواقع خویشتن‌داری و کنترل رفتار و هیجان‌مان اغلب ناشی از نیاز ما به کنترل افکار دیگران است. درواقع می‌خواهیم طرز فکر دیگران را درباره خود کنترل کنیم تا از این رهگذر احساس کافی بودن کنیم.

من در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که دختر شایسته بودن و هم‌رنگی ارزش زیادی داشت. از این رو وقتی بزرگ شدم در موقعیت آواز یا خنده تا حدی پیش می‌رفتم که احمق، جوّزده یا دست‌وپاچلفتی به نظر نرسم و سال‌ها بود که این چیزها احساس شرم را در من بیدار می‌کردند. اما حالا برای اصیل بودن باید پیوسته مهار را از خودم بردارم تا ضعف و آسیب‌پذیری‌ام آشکار شود.

درواقع پس از بیداری معنوی‌ام در سال ۲۰۰۷ بود که دریافتم با تظاهر به خانم بودن چقدر ضرر کرده‌ام. آن موقع بود که فهمیدم یکی از علل ترس من از شروع کارهای تازه (مثلاً یوگا) این است که می‌ترسم در نظر دیگران احمق و دست‌وپاچلفتی به نظر برسم.

من وقت و انرژی زیادی را روی این موضوع گذاشته‌ام، اما پیشرفت کندی در این زمینه دارم. هنوز هم وقتی کنار افراد مورد اعتمادم هستم یک آبر نادان و دست‌وپاچلفتی هستم، اما از نظر من اشکالی ندارد. البته خیلی مراقب هستم که این ویژگی را به فرزندانم انتقال ندهم چون اگر مراقب عوامل ناشناخته و عواملی که به شرم دامن می‌زنند، نباشیم، این انتقال به سهولت انجام می‌شود.

مفهوم خیانت در این فصل مهم و قابل توجه است. وقتی ما خانم یا آقای شایسته بودن را به آزادی ابراز وجود و هیجانات درونی و بچگانه خود ترجیح می‌دهیم، به خود خیانت می‌کنیم. وقتی پیوسته به خود خیانت کنیم این احتمال هم می‌رود که به عزیزانمان هم خیانت کنیم. وقتی به خود اجازه نمی‌دهیم آزاد باشیم، وجود آن را در دیگران هم نمی‌توانیم تحمل کنیم. به همین دلیل است که آن‌ها را تحقیر می‌کنیم، مورد تمسخر قرار می‌دهیم، به آن‌ها می‌خندیم و گاه شرمنده‌شان می‌سازیم. البته ممکن است این رفتار غیر عمدی و ناآگاهانه باشد، اما در هر صورت پیام ما این است: «هی، خانم / آقا باش.»

آواز

از قدیمی‌ترین ترانه‌هایی که پدر و مادرم گوش می‌دادند تا جدیدترین ترانه‌هایی که من روی کامپیوتر دارم، خطی از شعر و ترانه در زندگی‌ام کشیده شده است که هریک یاد و خاطره‌ای را در ذهنم زنده می‌کنند که ماندنی برای آن نمی‌یابم.

می‌دانم علاقه آدم‌ها به موسیقی به یک اندازه نیست، اما موسیقی هم ما را از لحاظ هیجانی به حرکت وامی‌دارد، آن هم به گونه‌ای که گاه حتی نمی‌توان تصور کرد. مثلاً اخیراً فیلمی را دیدم که کارگردان بخشی غم‌انگیز از آن را یک‌بار با موسیقی و بار دیگر بدون موسیقی به نمایش گذاشته بود. تفاوت بین این دو صحنه برایم باورکردنی نبود بار اول که

فیلم همراه با موسیقی بود، بدون آنکه به موسیقی توجهی داشته باشم، لبه صندلی نشسته بودم و آرزو می‌کردم جریان فیلم آن‌طور که من دوست دارم پیش برود. بار دوم همه چیز بی‌روح و یکنواخت شده بود، هیجان از بین رفته بود و دیگری میلی به پیش‌بینی وقایع نداشتیم. موسیقی از هر نوعی باشد، گونه‌ای از ارتباط را برقرار می‌سازد، ارتباطی که بدون آن نمی‌توانیم زندگی کنیم.

از پاننشینید

به هوش باشید. اگر باور دارید که خنده، شادی و آواز برای مراقبت از روح ضرورت دارند، چگونه در زندگی خود برای آن‌ها جا باز می‌کنید؟ یکی از روش‌هایی که ما در خانه پیاده می‌کنیم این است که وقتی بعد از شام مشغول تمیز کردن میز و شستن ظرف‌ها می‌شویم، یک موسیقی هم می‌گذاریم و در حین کار مشغول حرکات موزون و آواز می‌شویم. این کار معمولاً همه ما را به خنده وامی‌دارد.

به خود انگیزه دهید. من معمولاً موسیقی و آهنگ‌هایم را برحسب حالاتی که ممکن است برایم پیش آید، طبقه‌بندی می‌کنم. در فهرست من همه نوع آهنگی پیدا می‌شود. پوشه مورد علاقه‌ام «من اصیل» نام دارد و شامل آهنگ‌هایی می‌شود که خودپذیری‌ام را بیشتر می‌کنند.

دست به کار شوید. به خود جرئت دهید احمقانه رفتار کنید. هر روز پنج دقیقه‌ای حرکات موزون انجام دهید. یک سی دی از آهنگ‌های مورد علاقه خود تهیه کنید و هنگام رانندگی همراه با آن بخوانید.

شما چطور تلاش می‌کنید؟

سخن پایانی

به گمان من همه ما مقیاس‌های مسخره‌ای داریم که موقع خواندن کتاب‌های خودیاری، با آن‌ها مشغول سنجش و اندازه‌گیری خود می‌شویم. من نمی‌گویم این کار بد است، اما کتاب‌های زیادی هستند که یک نگاه سطحی به آن‌ها نشان می‌دهد که نمی‌توانند تغییری در ما ایجاد کنند یا تغییر موجود را حفظ کنند. حقیقت این است که تغییر معنادار و باارزش، فرآیند و جریانی توأم با زحمت و اغلب خطرناک و حساس است، به‌ویژه وقتی سخن از پذیرش نقص‌ها، پرورش اصالت و اعلام شجاعانه این نکته است که «من کافی هستم».

هر قدر که از تغییر بیمناک باشیم، پرسشی که خواه‌ناخواه باید به آن پاسخ دهیم این است: خطر بزرگ‌تر کدام است؟ نادیده گرفتن فکر دیگران یا نادیده گرفتن احساس، عقاید و هویت و کیستی خود؟

زندگی باتمام وجود، یعنی مشارکت و درگیری با زندگی از موضع ارزشمندی. یعنی پرورش شهامت، شفقت و پیوند، طوری که وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم با خود بگوییم: مهم نیست چه کاری انجام می‌شود و چه مقدار کار انجام نشده بر زمین می‌ماند، من کافی هستم؛ و طوری که هنگام خواب با خود بگوییم: بله، من کامل نیستم، آسیب‌پذیرم و گاه می‌ترسم اما این حقیقت هم هست که من شجاع هستم و ارزش دارم

که مرا دوست داشته باشند و احساس تعلق کنم.

اینکه شجاعت، شفقت و پیوند موهبت‌های ناشی از کامل نبودن به‌شمار روند، سخنی معقول به‌نظر می‌رسد، زیرا قبل از شروع این کارم اغلب احساس ترس، پیش‌داوری و تنهایی (نقطهٔ مقابل مواهب مذکور) بر من غلبه می‌کرد. با خودم می‌گفتم: «اگر نتوانم تمام این توپ‌ها را در هوا نگه دارم چه؟ چرا دیگران بیشتر تلاش نمی‌کنند و خود را با انتظارات من مطابقت نمی‌دهند؟ اگر شکست بخورم یا خود را کنار بکشم، دیگران دربارهٔ من چه فکری خواهند کرد؟ کی می‌توانم از اثبات خودم برای این و آن دست بردارم؟»

برای من خطرگم کردن خود، خیلی وحشتناک‌تر از آشکار شدن خود واقعی‌ام برای دیگران بود. فکر می‌کنم از بیداری معنوی‌ام در سال ۲۰۰۶، چهار سالی می‌گذرد، در این دوره بود که کار تحقیقی‌ام زندگی مرا به کلی زیروورو کرد. این چهار سال بهترین سال‌های عمر من و درعین حال بسیار دشوار بود و اگر این‌گونه نبود، هیچ تغییری در زندگی من رخ نمی‌داد. به‌هرحال من آدم سرسختی هستم و به گمانم هستی باید به نحوی حواس من را جمع می‌کرد.

نمی‌دانم این کتاب در کدام قسمت از کتابخانهٔ شما جای خواهد گرفت اما قطعاً آن را جزء کتاب‌های خودیاری نمی‌دانم. من این کتاب را فراخوانی برای پیوستن به جنبشی انقلابی در جهت یک زندگی اصیل می‌دانم که با شروع آن، حرکتی کوچک مانند ریشه دواندن یک دانه در درون ما آغاز می‌شود و می‌گوید: «داستان من مهم و باارزش است، چون خودم مهم و باارزش هستم.» حرکتی که می‌تواند با وجود زندگی آشفته، ناقص، بی‌نظم، باشکوه، سرشار از لطف و زیبایی، اندوهبار و سراسر شادی ما به خیابان‌ها کشیده شود، حرکتی که از کنار گذاشتن تظاهر به روبه‌راه بودن همه چیز، جان می‌گیرد. فراخوانی که هنگام شهامت ورزیدن و در آغوش کشیدن لحظه‌های شاد، از درون ما بر می‌خیزد.

شاید عنوان انقلاب برای چنین حرکتی کمی اغراق آمیز و نمایشی به نظر برسد، اما در زمانه ما انتخاب اصالت و احساس ارزشمندی، شنا کردن برخلاف جریان آب است. با چنین انتخابی اطرافیان و همچنین خودتان را گیج، دلخور و وحشت زده می کنید. یک لحظه دست به دعا برمی دارید که ای کاش این تغییر و تحول متوقف شود و لحظه ای دیگر از خدا می خواهید که هرگز پایان نگیرد. تعجب خواهید کرد که چطور می شود در عین جرئت و شجاعت این قدر بترسید. شاید شما این گونه نباشید، اما من اغلب اوقات چنین احساسی دارم... شجاع... بیمناک و خیلی خیلی زنده.

در انتها می خواهم با توضیح کوتاهی شیوه کارم را توصیف کنم. بیست و نه ساله بودم که با مدرک کارشناسی در رشته مددکاری اجتماعی، برای ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد وارد دانشگاه هوستون شدم و پس از آن مطالعه در مقطع دکتری را شروع کردم. در این مقطع بود که با تحقیقات کیفی آشنا شدم. این نوع پژوهش برخلاف پژوهش های کمی، که با آمار و آزمون سروکار دارد، با جست و جو و کشف الگوها و موضوعاتی سروکار دارد که شناخت بهتری از موضوع مورد مطالعه را فراهم می کند. قابل توجه اینکه هر دو شیوه در عین مهم بودن کاملاً متفاوت از یکدیگرند. من شیوه خاصی از پژوهش کیفی را به کار می گیرم که بر مبنای نظریه زمینه ای^۱ استوار است. در این شیوه ابتدا چند ایده به عنوان فرض های ممکن (برای توجیه یک پدیده) در نظر گرفته می شود و پس از آن از طریق روش های کیفی (مثل مصاحبه،...) داده ها گردآوری می شوند تا بر اساس آن ها نظریه ای ساخته شود. لازم به ذکر است که این نظریه تا زمانی معتبر شناخته می شود که داده های جدید آن را نقض نکنند.

علاقه‌مندان به نظریه زمینه‌ای و شیوه کار مبتنی بر این نظریه می‌توانند به وب سایت من با آدرس (www.brenebrown.com) مراجعه کنند. در آنجا با اتصال به لینک‌های علمی می‌توانند به مقالات پژوهشی در خصوص نظریه تاب‌آوری در مقابل شرم و زندگی باتمام‌وجود دسترسی پیدا کنند.

دانلود جدیدترین کتابها در کانال تلگرامی

@ketabdeh

عضویت

روی "عضویت" کلیک کنید و گزینه تلگرام را انتخاب
نمائید تا مستقیماً به لینک کتاب مربوطه، هدایت
شوید.



@ketabdeh