

چاپ ششم

چطور به اینجا رسیدم

رسیدن به بیداری
ورود به دوران خود مندی
راه بازگشت به احساسات
عدم اشتغال
سروش نفس
زندگی با عشق
گمراهی
کینه

باربارا دی آنجلیس
فرزام حبیبی

چطور به اینجا رسیدم؟

باربارادی انجلیس / فرزام حبیبی اصفهانی

انتشارات بدیهه - لیوسا

De Angelis, Barbara

دی آنجلس، باربارا
چطور به اینجا رسیدم؟ / باربارا دی آنجلس؛ مترجم: فرزاد حبیبی اصفهانی.
تهران: پدیده: لیوسا، ۱۳۸۴.
۳۹۷ ص.

ISBN: 964-6701-51-5

How did i get here?

عنوان اصلی:
نهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. خودسازی. ۲. تحول (روانشناسی). الف. حبیبی اصفهانی، فرزاد، ۱۳۳۲ -
مترجم. ب. عنوان.
۸۵دخ / BF۶۳۷ ۱۵۸/۱
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران
۱۱۲۱۴ - ۸۴ م



چطور به اینجا رسیدم؟

ترجمه: باربارا دی آنجلس / فرزاد حبیبی

چاپ چهارم: ۱۳۸۷

تیراژ: ۲۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: فیلم گرافیک - چاپ: طبرستان - صحافی: منصوری
همه حقوق محفوظ است.

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹ - ۵۱ - ۶۷۰۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۶۳۰۳۵ - ۶۶۴۶۴۵۷۷

فهرست مطالب

مقدمه	۵
کاوشی ژرف برای دستیابی به خردمندی	۱۴
فراخوانیهای بیداری، نقاط عطف و استحالها	۵۳
گم شدن در گذرگاه خوشبختی	۸۹
بازی قایم باشک با واقعیت	۱۲۳
نادیده انگاری و انجماد: احساس کجا رقت؟	۱۵۸
ای من واقعی! ممکن است لطفاً برخیزی؟	۱۸۷
از آشفتگی تا وضوح، از بیداری تا عمل	۲۲۰
سوگواری برای یک زندگی که تصور	
می کردید دارید.	۲۶۲
پیش رفتن بدون استفاده از نقشه:	۲۹۹
یافتن راه بازگشت به احساسات	۳۳۴
ورود به دوران خردمندی	۳۵۲
ورود به ناکجاآباد	۳۷۲

مقدمه

"روحي را نمي شناسم که خود نشده باشد.
و دوستي نداشته باشد که احساس خوشبختي کند.
و رؤيائي را نشناسد که از بين نرفته باشد.
يا به زانو در نيامده باشد."

پل سايمون

همه‌ی ما روزی در زندگي با رویدادهایی غیرمنتظره مواجه می‌شویم. به مکانهایی می‌رویم که هرگز تمایل به رفتن به آنجا نداشتیم. یا موانعی مواجه می‌شویم که انتظارشان را نداشتیم و عواطفی به سراغمان می‌آید که تصور نمی‌کردیم آنها را احساس کنیم. مقصدی را که خود برای رسیدن برگزیده بودیم و به آن رسیده‌ایم، نمی‌شناسیم. گاهی می‌بینیم که شرایط دیگری که هرگز تصور نمی‌کردیم، جای نقشه‌هایی را که به دقت طرح کرده بودیم، گرفته‌اند. چند نمونه:

- رابطه‌ای که فکر می‌کردیم تا ابد ادامه می‌یابد، قطع شده و ناگهان احساس تنهایی می‌کنیم.
- شغلی را که روی آن حساب می‌کردیم، از دست می‌دهیم. احساس گمشدگی می‌کنیم و بی‌هدف و بی‌مقصد هستیم.
- سلامتی ما یا محبوبمان که همیشه در سطح خوبی بوده، ناگهان

مورد تهدید بیماری قرار گرفته است.

رویدادهایی غیر قابل کنترل، شرایط مالی و اقتصادی ما را ویران می‌کنند.

یا لحظه‌ای فرا می‌رسد که زندگی خود را آنگونه که انتظار داشتیم، نمی‌بینیم و ناخواسته متوجه می‌شویم که زمان تغییر فرا رسیده است:

• رابطه‌ی ما فاقد احساس شده و رابطه‌ی جنسی از ماه‌ها یا سال‌ها پیش برقرار نشده است.

• شغلی که داریم، ظاهراً ما را خسته یا بدتر از آن، هراسان می‌کند.

• خانه، خانواده و شغلی داریم که با سخت‌کوشی به دست آمده است، ولی احساس نارضایتی و عدم ارتباط می‌کنیم.

چه اتفاقی افتاده؟ ما رو در روی فاصله‌ای ایستاده‌ایم... فاصله‌ای میان جایی که فکر می‌کردیم باید باشیم، با جایی که واقعاً هستیم. میان انتظارات و امیدهایی که داشتیم و با آنچه واقعاً روی داده است. میان زندگی مورد نظرمان و زندگی واقعی و روزمره.

آنچه این لحظات را مشکل و آزاردهنده می‌سازد، تنها رویارویی با مشکلات یا احساسات عاطفی نیست. هر یک از ما در زندگی، شجاعانه با چالش‌هایی مواجه و بر آنها چیره شده‌ام. آنچه این موارد را متفاوت جلوه می‌دهد، ضربه‌های ناگهانی و عدم ارتباط میان رؤیاهای ما و رویدادهای واقعی است. احساس می‌کنیم همچون بیگانه‌ای در زندگی خود، از خواب بیدار شده‌ایم. مناظر، عواطف و شرایط را نمی‌شناسیم و هیچ شباهتی میان اینها با چیزهایی که انتظار داشتیم، نمی‌بینیم. بنابراین از خود می‌پرسیم: "چطور به اینجا رسیدم؟" هیچ پاسخ فوری به ذهنمان نمی‌رسد. وجود چنین پرسش و فقدان پاسخ مناسب، موجب ایجاد بحران عاطفی و روحی می‌شود.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۷ •

"ماه گذشته شوهرم گفت که می‌خواهد مرا طلاق بدهد و پس از پانزده سال زندگی زناشویی، همه چیز تمام شده است. نمی‌توانم باور کنم که او را از دست می‌دهم و خانواده‌ی ما از هم می‌پاشد، خانه، دوستان و زندگی خوبی که ساخته بودیم... همه محو می‌شوند. از اینکه رؤیاهای مرا ویران کرده، خشمگین هستم. حالا چه باید بکنم؟ چگونه این اتفاق برایم افتاد؟ چطور به اینجا رسیدم؟"



"از رفتن بر سر کار می‌ترسیدم و متفر بودم. سرانجام واقعیتی را به خود گفتم: "آدم بدبختی هستم چون از آنچه برای زندگی کردن لازم است، متنفرم. نمی‌فهمم چگونه چنین اتفاقاتی می‌افتد. سالها به دانشکده‌ی پزشکی رفتم و مطالعه کردم تا پزشک شوم و همه‌ی کارها را هم با موفقیت انجام دادم. از هنگامی که نوجوان بودم، می‌خواستم پزشک شوم و صلاحیت آن را هم داشتم، ولی دیگر نمی‌توانم به دنبال این کار بروم. واقعاً می‌ترسم. نمی‌توانم در پنجاه و شش سالگی و با داشتن دو فرزند، دوباره به دانشگاه بروم و رشته‌ی دیگری بخوانم و همه چیز را از اول شروع کنم. چطور به اینجا رسیدم؟"



"پس از مدتها، سرانجام برای اولین بار در طول زندگی‌ام، خانه‌ای خریدم، ولی بلافاصله دچار افسردگی شدید شدم. چهل و دو سال دارم، اما هنوز مجرد هستم. تنها در این خانه‌ی زیبا زندگی می‌کنم. نمی‌خواستم این طور باشد. می‌خواستم با مرد آرزوهایم ازدواج کنم و در این سن و سال، بچه داشته باشم. چطور به اینجا رسیدم؟"



"زندگی زناشویی من، ظاهراً کامل به نظر می‌رسد. شوهری فوق‌العاده

و موفق و دو فرزند خوب دارم. ولی رازی مرا می آزارد. من و همسر دو سال است که ارتباط جنسی نداریم. انگار احساسات خود را از دست داده ایم. دیگر مثل دو هم اتاقی مؤدب با هم زندگی می کنیم. برای داشتن زندگی بدون ارتباط جنسی، هنوز خیلی جوان هستم. چطور به اینجا رسیدم؟



شاید هنگامی که این مطلب را می خوانید، همین پرسش به ذهنتان رسیده باشد. شاید پرسشی باشد که هنوز در ذهن آگاه شما شکل نگرفته است. شاید بیشتر یک احساس، یک نگرانی بی نام، یک بی قراری نامعین و یک ناراحتی گیج کننده در زندگی، کار، یا ارتباط شما باشد. چیزی که به نظر درست نمی رسد، ولی به هر حال شما آن را دارید.

هر چه هست، چیزی از درویشان فریاد می زند و شما می شنوید:

“چطور به اینجا رسیدم؟”

این کتاب در مورد همین پرسش است و نوعی راهنما برای کمک به کشف پاسخ آن به حساب می آید.

این کتاب در مورد قدرتی است که این پرسش برای تغییر دادن بنیادی زندگی و ارتباطات شما دارد.

این کتاب در مورد شناخت و درک این استحالها، نقاط عطف و چهارراههای مهمی است که در مسیر شما وجود دارند، تا در لحظه ی برخورد با آنها کمتر بترسید و احساس گیجی و گناه کنید.

این کتاب در مورد نحوه ی مطرح کردن این پرسش، یافتن پاسخ و اجتناب از ایجاد احساساتی همچون گیجی، آشفتگی و اندوه است.

همیشه گفته ام که متن کتابهایم از من نیست؛ بلکه از درون من است، زیرا تجربیات مرا نشان می دهد. من عنوان کتاب را انتخاب نمی کنم، عنوان، مرا انتخاب می کند. انگار کتاب، داوطلب می شود تا نوشته شود.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۹ •

می‌گوید: "من اینجا هستم! به آنچه می‌خواهم بگویم خوب توجه کن و به دقت آنها را بنویس!" نوشتن کتاب، برای من همیشه در حکم پاسخ دادن به این فراخوانی بوده است.

"چطور به اینجا رسیدم؟" نیز، چنین کتابی است. صدایی قوی، اصرار می‌کرد که آن را بشنوم. مخاطب این پیام، من، شما و بسیاری از کسانی که می‌شناسید و دوست دارید، هستیم. کتابی راهنما برای همه‌ی ما، در هنگام گذر از مسیر کشف خویشتن، در این دوران تغییرپذیر و آشفته. مهمترین کتابی است که نوشته‌ام و به آن بسیار وابسته شده‌ام، زیرا حاصل سفرهای خودم است. سفرهایی که منجر به استحال، چه شخصی و چه حرفه‌ای شده‌اند.

من، زندگی آسان و راحتی نداشته‌ام. همیشه پر از ناامیدی و سرخوردگی، سرشار از فقدان و تسلیم و محصور در اندوه و ناراحتی بوده است. مجبور بوده‌ام یاد بگیرم که چگونه بارها و بارها و بارها... از میان رویدادهای غیرمنتظره بگذرم.

می‌دانم هنگامی که فرد محبوبتان، بدون هیچ توضیحی از زندگی شما می‌رود و هرگز باز نمی‌گردد، چه احساسی دارید. می‌دانم هنگامی که بدن محبوبتان را در بستر لمس می‌کنید و او با بی‌حوصلگی بدنش را در هم می‌کشد، چقدر دردآور است. می‌دانم هنگامی که در مورد رؤیاهایتان با کسی حرف می‌زنید و ناگهان احساس می‌کنید که انگار اصلاً صدایتان را نمی‌شنود و یا به آن اهمیتی نمی‌دهد، یعنی چه. می‌دانم سخت‌کوشی در کار و ساختن چیزی که مورد علاقه‌تان بوده است و ناگهان کسی می‌آید و آن را ویران می‌کند، یعنی چه.

این چالشها و سایر مشکلات مشابه را می‌شناسم و شاید به همین دلیل باشد که تجربیات زیادی کسب کرده‌ام و موفق به ایجاد تغییر در

زندگی خود شده‌ام. می‌خواهم حکایتی را برایتان نقل کنم:
سالها پیش، هنگامی که تازه تدریس به گروهی از شاگردان در
لوس آنجلس را شروع کرده بودم، یکی از دوستانم، مرا برای ملاقات با
شخصی که به نظر او "مردی غیر معمول" بود، دعوت کرد، دوستم
می‌گفت:

"این مرد، دچار ناهنجاری است، ولی دارای قدرتی درونی و واقعی
است که می‌تواند لحظاتی به انسان بنگرد و بعد بگوید که چه سرنوشتی
در زندگی دارد."

از این تعریف، دچار وسوسه شدم و با توجه به اینکه در مورد
رویدادهای ماوراءالطبیعه و معنوی، مطالعه داشتم، مصمم شدم به
ملاقات این همکار جالب بروم. دوستم گفت:
"از این ملاقات پشیمان نمی‌شوی."

شامگاه روز بعد، مرا به آپارتمان او، واقع در مجتمعی نزدیک اقیانوس
برد تا تنها برای دو دقیقه ملاقات با آن مرد، آنقدر در انتظار بمانم تا صف
چندین نفری مراجعین جلوتر از من، با او ملاقات کنند.

لحظه‌ی موعود فرا رسید. به داخل اتاق کوچکی رفتیم. مردی را
نشسته روی مبلی دیدیم. لباسهایی خوش‌بو و دخت برتن و ساعتی طلایی و
درخشان با زنجیری طلایی در جیب داشت. صادقانه بگویم، به نظر من
بیشتر مردی انگلیسی منش و آراسته آمد، نه کسی که بتواند سرنوشت
دیگران را بگوید. نام مرا پرسید و خوشامد گفت و بلافاصله در چشمانم
خیره شد.

ناگهان با لحنی محکم گفت:

"کرگدن!"

اندیشیدم: "کرگدن چه ربطی به سرنوشت زندگی من دارد؟ این مرد

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۱ •

چه می‌گیرید؟ یعنی جانورشناس می‌شوم، یا به آفریقا می‌روم؟
گیج شده بودم و فکر می‌کردم دوستم مرا برای شوخی به آنجا آورده
است. اندیشیدم که نکند اشتباه شنیده باشم. پرسیدم: "ببخشید، چه
گفتید؟"

امیدوار بودم گفته باشد "فیلسوف"، ولی این‌گونه نبود. دوباره گفت:
"کرگدن!"

برخاستم که بروم. فریاد زد: "شاخ! شاخ کرگدن. شما همین هستید،
خانم."

دوباره نشستم و گفتم: "لطفاً درست و واضح بگویید منظورتان
چیست."

"شما شاخ کرگدن هستید، بخشی که گستاخانه بیرون آمده و جلوتر از
بدن حرکت می‌کند. شاخ، قوی، باشجاعت و بی‌باک است. ناشناخته‌ها و
مخاطرات را کشف می‌کند. موانع را سوراخ می‌کند. همه‌ی موانع موجود
سر راه کرگدن را برمی‌دارد تا حیوان بتواند به سلامت و با سرعتی بیشتر
عبور کند. شاخ با مشکلات موجود در مسیر مواجه می‌شود و آنها را به
بدن کرگدن، نشان می‌دهد. کمک می‌کند که حیوان بتواند تغییر مسیر
بدهد. حیوان را از آسیب می‌رهاند. شاخ، معلم است و بدن، پیرو آن. شاخ
صدمه می‌بیند تا بدن از جراحت در امان بماند. شاخ، واقعیت را در مسیر
کشف می‌کند، بنابراین، بدن می‌تواند آزادانه به پیش برود."

به آنچه می‌گفت به دقت گوش دادم. سرنوشت و هدف من در زندگی،
به نظر او، همین بود. یعنی من، شاخ کرگدن بودم. بخشی از سخنانش را
درک می‌کردم. باز هم برخاستم تا بروم. دوباره تأکید کرد: "فراموش نکنید،
شما شاخ کرگدن هستید!"

فراموش نکردم، ولی کاملاً نفهمیدم چه منظوری دارد.

ده سال بعد، هنگامی که معلم شدم، هرگز تصور نمی‌کردم به چنین کاری اقدام کنم. در کنار نویسندگی، سخنرانی و شرکت در برنامه‌های تلویزیونی، به کسانی درس می‌دادم که از امریکای شمالی می‌آمدند تا در لوس آنجلس درس بگیرند.

روزی درمست در لحظه‌ی پایان سمیناری که برگزار شده بود، مردی به من نزدیک شد و گفت: "می‌خواهم چیزی به شما بدهم. از آنچه برای من و سایر حاضران انجام داده‌اید، سپاسگزارم و می‌گویم که اگر در زندگی به اندازه‌ی کافی شهامت نداشتید که عمیقاً عاشق شوید، هرگز نمی‌توانستید درسهایی را که به ما می‌دهید، بیاموزید. اگر این همه شجاعانه به سراغ مخاطرات نمی‌رفتید، و تا این اندازه صادق نبودید، من در این لحظه مجذوب شما نمی‌شدم. این هدیه‌ای است که سر راه خود دیدم و برایتان خریدم. امیدوارم در مورد آن، مطالعه کنید و تجربیاتتان را به ما آموزش دهید..."

دستش را باز کرد، و جسم نقره‌ای رنگی را به من داد، یک کرگدن نقره‌ای بود! با شگفتی سر تکان دادم. کرگدن را گرفتم. ناگهان حرفهای آن مرد به ذهنم زنده شد. سالها پیش چنین جمله‌ای را از او شنیده بودم: "شاخ، جلوتر می‌رود..."

در همان حال، به سالها پیش اندیشیدم و متوجه شدم چگونه رؤیاها به واقعیت می‌پیوندند و رویدادها، غیرمنتظره شکل می‌گیرند.

"این رؤیایی است که با خود می‌بریم،

این شگفتیهایی است که روی می‌دهد،

این چیزی است که باید اتفاق بیفتد،

زمان گشوده خواهد شد،

قلبها گشوده خواهند شد،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۲ *

درها گشوده خواهند شد،
کوهها گشوده خواهند شد،
بهار از زمین به بیرون می تراود و می گوید
که خود رؤیا نیز گشوده خواهد شد
یک روز صبح، به آرامی رانده خواهیم شد،
به سوی بندر و پناهگاهی که نمی دانیم کجاست.

اولان ایچ - هاگ

این شعر را خیلی دوست دارم. "رؤیا"، اثر نویسنده‌ی نروژی، اولاف
هاگ. در مورد گشودن درها، رؤیاها و مکانهایی است که به نظر می‌رسد
نمی‌توان به درستی تصویری از آنها در ذهن ایجاد کرد. آنها در انتظار به سر
می‌برند تا توسط ما کشف شوند... باید با نگاهی اسیدوارانه به پیش برویم
و آینده را ببینیم.

ناگهان در موقعیتهایی قرار می‌گیریم که هیچ شناختی از آنها نداریم،
موجب گیجی و حتی آزدگی می‌شود. ولی در عین حال، اگر یک بار با
رویدادی غیرمنتظره در زندگی مواجه شویم، فرصت گرانمایی در اختیار
خواهیم داشت که بتوانیم به کشف راههای تازه‌ای پردازیم که ما را به
مقصد تازه‌ای می‌رسانند.

مقصدهای غیرمنتظره، بنادری هستند که نمی‌دانیم وجود دارند. آنها
وعده‌ی دستیابی به تجربیات غیرمنتظره، خردمندی غیرمنتظره، بیداری
غیرمنتظره، و در نهایت، سعادت غیرمنتظره می‌دهند...

تقدیم با عشق،
باربارا دی انجلیس
سانتا باربارا، کالیفرنیا

کاوشی ژرف برای دستیابی به خردمندی

"هنگامی که دیگر نمی‌دانیم چه باید بکنیم،
به کار واقعی می‌پردازیم،
و هنگامی که دیگر نمی‌دانیم چه راهی را بپیماییم، سفر واقعی را آغاز
می‌کنیم."

وندل بری

با یک حکایت آغاز می‌کنیم

مردی که همیشه خود را فردی زرنگ و لایق به حساب می‌آورد، پس
از پشت سر گذاشتن عمری طولانی، زندگی را وداع کرد و به آن سوی
کائنات رفت تا در انتظار برگزاری مصاحبه‌ای با یکی از فرشتگان خداوند
بماند. او به تنهایی در اتاقی پر نور، بدون سقف، بدون دیوار و بدون کف
نشسته بود و در حالی که به نظر می‌آمد زمان، وجود خارجی ندارد،
می‌کوشید خود را با شرایط تازه وفق دهد و با نگرانی منتظر ملاقات مقرر
باشد.

از خود می‌پرسید: "آن فرشته از من چه خواهد پرسید؟ من هرگز

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۵ •

شخص فکوری نبوده‌ام. اگر در مورد مفهوم زندگی پرسد، چه پاسخی بدهم؟ واقعاً نمی‌دانم چه بگویم. همیشه واقعیت را گفته‌ام - به اندازه‌ای گرفتار بوده‌ام که هرگز به فکر چنین موضوعی نیفتاده‌ام. در نهایت به اندازه‌ای تأثیرگذار بوده‌ام که حتی خداوند نیز می‌توانست متوجه این امر بشود!"

مرد با تمرکزی جدی کوشید همه‌ی چیزهای شگفت‌انگیزی را که در طول زندگی به دست آورده بود، به ذهن بیاورد و به این ترتیب آماده‌ی گفتگو با فرشته شود.

ناگهان، فرشته‌ای در برابرش ظاهر شد و روی تنها صندلی خالی موجود در اتاق نشست. لحظاتی بعد، گفتگو را آغاز کرد: "خوشحالم که تو را می‌بینم. خوب، بگو ببینم، فکر می‌کنی چه کارهایی کرده‌ای؟"

مرد نفسی عمیق حاکی از آرامش خاطر به دلیل پرسشی که فرشته مطرح کرده بود، کشید. مطمئن بود که به این پرسش می‌تواند پاسخ دهد. در حالی که اعتماد به نفس را بازیافته بود، سخنانش را این‌گونه آغاز کرد: "خوب، می‌دانستم چنین پرسشی را مطرح می‌کنی، بنابراین فهرست کوتاهی از کارهایی که انجام داده‌ام، آماده کرده‌ام. همواره می‌خواستم شغلی مستقل داشته باشم و از نظر اقتصادی، فردی موفق به حساب بیایم. همین کار را هم کردم. می‌خواستم ازدواجی توأم با موفقیت داشته باشم و پنجاه و دو سال متأهل زندگی کردم، یعنی تا زمانی که همسرم درگذشت! می‌خواستم دو فرزندم را به دانشگاه بفرستم و همین کار را کردم. می‌خواستم خانه‌ی مجللی تهیه کنم و همین کار را کردم. می‌خواستم گلف یاد بگیرم و به خوبی بازی کنم و همین کار را کردم. می‌خواستم کشتی تفریحی بخرم و همین کار را کردم. آه، نمی‌توانم این یکی را فراموش کنم... می‌خواستم مقداری پول برای امور خیریه اختصاص بدهم و همین

کار را کردم..."

مرد، از قرائت فهرستی که تهیه کرده بود، احساس رضایت می‌کرد. تردیدی نداشت که فرشته تحت تأثیر قرار گرفته است. مرد اعلام کرد: "خوب؟ در نتیجه، باید بگویم تقریباً همه‌ی کارهایی را که قصد داشتم انجام بدهم، بدون اینکه بخواهم زیاده‌روی بکنم، به خوبی و با موفقیت انجام داده‌ام. ولی البته، چون تو نماینده‌ی خدا هستی، بنابراین همه این چیزها را به خوبی می‌دانی."

فرشته مهربانانه خنده‌ای به مرد تحویل داد: "کاملاً اشتباه می‌کنی!"
مرد پرسید: "اشتباه؟ نمی‌فهمم."

خداوند تکرار کرد: "تو اشتباه می‌کنی، چون من به اهدافی که تو به آنها دست یافته‌ای، اهمیتی نمی‌دهم."

مرد، یکه خورد. "اهمیت نمی‌دهی؟... ولی من فکر می‌کردم..."
خداوند حرف او را قطع کرد: "می‌دانم. همه تصور می‌کنند هر چه روند زندگیشان بهتر باشد، موفق‌تر عمل کرده‌اند. ولی این طرز فکر، در اینجا کاربردی ندارد. من هیچ توجهی به فرصتهایی که داشته‌ای، آنچه می‌خواسته‌ای و آنچه آرزو کرده‌ای ندارم، چون این چیزها در مورد آنچه تو در زندگی زمینی خود آموخته‌ای، اطلاعاتی به من نمی‌دهند. من از نزدیک تو را در طول همه‌ی زمانهای سختی که داشته‌ای و هنگامی که با رویدادهای غیرمنتظره روبه‌رو می‌شدی، حال آن‌که هیچ قصد قبلی برای این رویارویی نداشتی و نمی‌خواستی این اتفاقات شکل بگیرند، کاملاً زیر نظر داشتم. می‌بینی، اینها همان اتفاقاتی هستند که بر شکوفایی و خردمندی روح تو تأثیر گذاشته‌اند."

مرد بر جای خود می‌خکوب شد. چه اشتباهی مرتکب شده بود! همه‌ی زندگی خود را صرف تلاش برای انجام دادن کارهایی کرده بود که تصور

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۷ •

می‌کرد درست است. با وحشت می‌اندیشید: "از کجا می‌دانستم چه درس‌هایی از لحظات سخت زندگی خود می‌گیرم؟ من هرگز دلم نمی‌خواست قبول کنم که مشکلات یا لحظات سختی هم داشته‌ام. حالا باید به این فرشته چه بگویم؟"

لحظاتی خاموش ماند، ولی او که شکست را دوست نداشت، خیلی زود نیروی رفته را باز یافت. با لحنی خشک به خود گفت: "خودت را نیاز! تو هرگز در هیچ مباحثه و مناظره‌ای در زمین شکست نخورده‌ای! باز هم تلاش کن!"

آنگاه با بازایی اعتماد به نفس همیشگی، بار دیگر لب به سخن گشود: "راستش را بخواهی، ای فرشته‌ی عزیز، انگار بیش از اندازه غلو کرده‌ام."

در واقع باید بگویم که زندگی من، مثل جهنم بود! چه دوران مشقت‌باری، چه ناامیدیهای زیادی، چه آزمایشها و امتحانات سختی! اجازه بده در مورد لحظاتی بگویم که مادر زنم به خانه ما آمد و مدت زمانی طولانی نزد ما ماند. بعد هم در مورد دو سنگ کلیه‌ای بگویم که دفع کردم... با هم! و در مورد کوچکترین پسر که کاری جز مشکل‌آفرینی نداشت. و زنم... اگر بخواهم در مورد همسر حرف بزنم. باید تا ابد در اینجا بنشینم..."

فرشته پاسخ داد: "وقت زیادی داریم، من هیچ عجله‌ای ندارم."



همه‌ی ما، به طریقی شبیه همین مردی هستیم که در این حکایت کوچک از او یاد شد. در طول زندگی، نهایت تلاش خود را انجام می‌دهیم تا کارها به درستی به انجام برسند. فهرست تهیه می‌کنیم، اهداف معینی را در نظر می‌گیریم. مطالعه می‌کنیم، آموزش می‌بینیم، تربیت می‌شویم، یاد

می‌گیریم، ارتباط برقرار می‌کنیم، رؤیا می‌بینیم، سازماندهی می‌شویم، دعا می‌خوانیم، خود را مطرح می‌کنیم، به حل مشکلات می‌پردازیم و امیدواریم که در آنچه برای خود به تصویر کشیده‌ایم، خوشبختی و موفقیت را تجربه کنیم. در عین حال، همه‌ی ما کاملاً ناخواسته، به دورانی گام می‌گذاریم که با وجود ثبات در کارها، آمادگی و آموزش کافی و عشق عمیق، هیچ چیز آن‌گونه که انتظار داریم، به انجام نمی‌رسد. مهم نیست تلاش ما تا چه اندازه شدید و سخت باشد، زیرا به هر حال نمی‌توانیم برای رویدادهای غیرمنتظره، نقشه‌ای طرح کنیم.

خواه این شگفتیهای مشکل‌آفرین به شکل موانع و شوکهای وحشتناک باشند و خواه در قالب جنبشهایی تدریجی و دردناک، نتیجه همواره یکی است: ما به رویارویی با لحظات سخت ناخواسته خاتمه می‌دهیم و با وحشت فراوان متوجه می‌شویم که عمری را گذرانده‌ایم که با آنچه می‌خواستیم، هیچ شباهتی ندارد. و بر خلاف مرد قهرمان حکایت، ما معمولاً در برخورد با رویدادهای غیرمنتظره، سرعت عمل نداریم. اغلب بر خود می‌لرزیم و دچار ناامیدی می‌شویم،

پس از دو دهه نوسندگی، تحقیق و تدریس در مورد دگرگونی آدمها، به این نتیجه رسیده‌ام که اغلب دردها، پریشانیها و بدبختیهایی که بیشتر مردم - و از جمله خودم - با آنها درگیر هستند، به دلیل مواجهه با رویدادهای غیرمنتظره، چه در دنیای درون و چه در خارج از آن است. هر چه تلاش کنیم، گریزی از این رویدادها نیست و آنها بخشی جدا نشدنی از زندگی انسان به حساب می‌آیند. هر چند هر یک از ما در نهان گمان می‌کند که تنها زندگی خود او این‌گونه می‌گذرد، از مسیر عادی خارج شده و به گونه‌ای غیرقابل وصف، نازاضی‌کننده است و دیگران کاملاً خوشبخت هستند. ولی واقعیت، کاملاً متفاوت است: همه‌ی ما مبارزان

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۹ *

همیشگی در نبردی طولانی هستیم - با تغییر و تحول، با پایانهایی سخت و آغازهایی بی اساس، با تشخیصها و عدم تشخیص، و با لحظاتی سرشار از ناامیدی، بیشتر از آنچه انتظار داریم و به حساب می آوریم.

اخیراً به کتابهایی قدیمی که از دوران دانشگاه نگه داشته ام، مراجعه کردم و به صفحه ای در یکی از آنها برخوردم که فهرستی از اهداف و رؤیاهایم را در اوایل بیست سالگی روی آن نوشته بودم. در حالی که اقلام موجود در فهرست زندگی را می خواندم، دو چیز مرا دچار شگفتی کرد. نخست اینکه من در واقع به بسیاری از اهدافی که سی سال پیش در نظر داشتم، رسیده ام: نویسنده ای برای مردم باشم، به کالیفرنیا بروم و در آنجا زندگی کنم؛ در مورد ارتباطات و بلوغ شخصی به مردم آموزش بدهم؛ جامعه ای از افراد آگاه ایجاد کنم؛ به مناطق ناشناخته ی جهان مسافرت کنم؛ همراه با آموزگاران خردمند و روحانی به مطالعاتم ادامه بدهم؛ عاشق شوم و در مراسمی زیبا ازدواج کنم؛ خانه ای زیبا داشته باشم؛ روی صحنه برنامه اجرا کنم و چیزهای دیگر.

دومین چیزی که در ضمن خواندن مطالب روی ورقه متوجه شدم، کسب آگاهی بیشتر بود. به خوبی دریافتم که چه رویدادهای غیرمنتظره ای، و رای اقلامی که در فهرست گنجانده بودم، برایم شکل گرفته است. در فهرست نوشته بودم: طلاق بگیرم،... آن هم بیشتر از یک بار، شریکهای نادرست، مرا فریب بدهند و سرم کلاه بگذارند؛ در بازار سهام پول زیادی از دست بدهم؛ با مؤسساتی شریک باشم که ورشکست می شوند؛ در دادگاهها، در برابر طرح دعاوی غیرمنصفانه، از خودم دفاع کنم؛ مورد تهمتهای گستاخانه و ناروای همکاران حسود قرار بگیرم؛ و یا دوستان صمیمی خود را بر اثر ابتلا به سرطان، از دست بدهم. واقعاً یادم نمی آمد که این اقلام را به عنوان اهداف خود نوشته باشم، ولی همه ی این

رویدادها، شکل گرفت.

در آن موقع، همچون بسیاری از هموعانم و همچون مرد زیرک حکایت من، در آغاز، که همیشه معتقد بودم همه‌ی تلاشها و چالشهایم باید در جهت برطرف کردن موانع، برای دستیابی به اهدافم باشد. ولی اشتباه می‌کردم. ژرفترین احساس و اضطراب من، توجهی به آنچه هرگز به دست نیاوردم، نداشت، بلکه چیزهایی را در نظر می‌گرفت که انتظار نداشتم و به هر حال به دست آوردم.

"آنچه ما می‌خواهیم و به دست نمی‌آوریم، منبع آزمونها و امتحانات بزرگ ما نیست. بلکه این منبع، چیزهایی است که هرگز نمی‌خواهیم و انتظار نداریم، ولی به دست می‌آوریم."



"بیرون رفتن از در، کار خطرناکی است. تو گام به گذرگاه می‌گذاری و اگر بر احساسات مسلط نباشی، کسی نمی‌داند در کجا مغلوب می‌شوی..."
جی.آر.آر. تاکین

چنین اتفاقی افتاد. همراه با زندگی به پیش می‌روید، سرگرم کارهای خودتان هستید، که ناگهان... "آن" به شما ضربه می‌زند، و باعث می‌شود که ناگهان در جای خود می‌خکوب شوید و از ادامه‌ی حرکت، باز بایستید. "آن" چیست؟ شاید "آن" رویدادی باشد که به زور توجه شما را به واقعیتهای زندگی که همواره کوشیده‌اید از آنها اجتناب کنید، معطوف می‌کند: زندگی مشترک بی‌هیجان و یکنواختی که وانمود می‌کنید بهتر از همه‌ی موارد مشابه است، تا روزی که شوهرتان آن زندگی را ترک می‌کند و شما را تنها می‌گذارد؛ فرزندان که او را به دیگران، دختری متفاوت معرفی کرده‌اید که همواره رفتاری نمونه دارد، تا روزی که در کشو لباسهایش، مواد مخدر پیدا می‌کنید؛ شصت ساعت کار در هفته که ادعا

چطور به اینجا رسیدم؟ ۲۱ •

می‌کنید علیرغم خستگی ناشی از طولانی بودن زمان آن، عاشقش هستید، تا روزی که همین خستگی موجب ایست قلبی می‌شود و شما را دچار اضمحلال می‌کند.

گاهی "آن" به معنای از دست دادن است... از دست دادن عشق، از دست دادن پول، از دست دادن اعتماد، از دست دادن امنیت، از دست دادن شغل، از دست دادن سلامتی و از دست دادن فرصت یا از دست دادن امید. گاهی "آن" به آرامی و پنهانی به سراغتان می‌آید، همچون مه سراسر زندگیتان را در بر می‌گیرد و در نتیجه هیچ چیز در برابر دیدگانتان، واضح و روشن نیست و احساس می‌کنید که گم شده‌اید. و گاهی "آن" نه تنها پنهانی نیست، بلکه گستاخانه می‌آید. می‌دانید که "آن" می‌آید. می‌توانید نفس آن را برگردتان احساس کنید. با این حال، هنوز به خود تلقین می‌کنید که شما را رها خواهد کرد، درست همچون ستارگان دنباله‌داری که زمین را نشانه می‌گیرند، ولی هرگز به آن برخورد نمی‌کنند. ولی اشتباه می‌کنید. "آن" شما را رها نخواهد کرد.

"آن" هر جا که نمی‌خواهید اتفاق بیفتد، می‌افتد، هر جا که نمی‌خواهید احساسش کنید، احساس می‌شود، هر جا که نمی‌خواهید با آن مواجه شوید، حضور دارد، هر جا که هرگز نمی‌خواهید آن را تجربه کنید، حاضر است. "آن" همیشه غیرمنتظره است، حتی هنگامی که نزدیک شدن گام به گامش را می‌بینید، زیرا هرگز نمی‌توانید تصور کنید که بیهوده می‌ترسید، پریشان می‌شوید، به بدبختی می‌رسید، دل‌سرد می‌شوید، حیران می‌شوید یا اختیار خود را از دست می‌دهید، مگر اینکه واقعاً چنین عواملی به سراغتان بیاید.

من در مورد رویدادهای غیرمنتظره، به نتیجه متفاوتی دست یافته‌ام. این رویدادها همیشه در بدترین لحظات شکل می‌گیرند. درست همچون

مهمان ناخوانده و وقت‌ناشناسی که هر سال، درست روزهای هیجان‌انگیز تعطیلات زندگی شما را انتخاب می‌کند و به خانه‌تان می‌آید که مدتی بماند. رویداد غیرمنتظره نیز بدترین لحظه را برای ورود برمی‌گزیند. آیا "آن" همیشه در مواقعی ظاهر نمی‌شود که شما تحت فشار روحی، گرفتاری و مضیقه هستید؟ یعنی در لحظاتی که شما اعلام می‌کنید حتی توان تحمل یک گرفتاری دیگر را نیز ندارید، این گرفتاری جدید به سراغتان نمی‌آید؟ یعنی همان لحظاتی که با لحنی تأسف بار می‌نالد و می‌گوید: "این یکی را دیگر نمی‌توانم تحمل کنم! اصلاً زمان مناسبی برای شکل گرفتن چنین رویدادی نیست!" ولی بهتر است با واقعیت مواجه شویم. اصلاً آیا زمان مناسبی برای شکل گرفتن رویدادهای ناخواسته، غافلگیرکننده و پراز چالش وجود دارد؟ البته پاسخ منفی است.



رویداد غیرمنتظره همواره موجب زحمت است.

هنری کیسینجر سیاستمدار بزرگ، این موضوع را چنین، بیان می‌کند: "هفته‌ی آینده جایی برای بحران نخواهد بود، زیرا فهرست برنامه‌هایم پر است!"

گرامی‌ترین فرصت، هنگامی دست می‌دهد که ما تصور می‌کنیم نمی‌توانیم اقدامی انجام دهیم. خیلی زیاد است... خیلی دور است... راهی برای برخورد با این موقعیت به منظور دستیابی به موفقیت نیست. مهم نیست تلاش ما تا چه اندازه سخت و زیاد است، در برخی شرایط، تلاش، هیچ نتیجه‌ای ندارد. گاهی زندگی چنان ما را به چهار میخ می‌کشد که دست و پا زدن، باعث بیشتر غرق شدنمان می‌شود."



هنگامی که به دبستان می‌رفتم، آموزگاری داشتم که او را خانم "رودس" می‌نامیدم. او از جمله معلمان به شمار می‌آمد که دلیلی اسرارآمیز برای انتخاب این شغل داشت. انگیزه‌اش، برای قدم گذاشتن به دنیای کودکان، کاملاً از رفتارش معلوم بود و حتی من در آن سالهای کودکی و در هشت سالگی آن را فهمیده بودم. او نفرت زیادی از بچه‌ها داشت و هرگز این احساس را از ما پنهان نمی‌کرد. همه‌ی پسرهای کلاس، مصمم به تلافی، هنگامی که آموزگار نگاه نمی‌کرد، آدامسهای جویده، فشرده شده و تف‌آلودشان را به طرف سر او پرتاب می‌کردند و امیدوار بودند سلاحهای معطر به رایحه‌ی نعنائشان را در هدف پر از موهای حلقه‌ای و بسته شده با سنجاقهای خاکستری فلزی، جای دهند.

خانم رودس به دقت کردن در هر امری مقید بود. یکی از روشهای مورد علاقه‌ی او برای عذاب دادن، سرزنش کردن ما به خاطر اشتباهات درسی، در برابر همه‌ی حاضران در کلاس بود، هرگز روزی را که به عنوان قربانی و متهم انتخاب شدم، فراموش نمی‌کنم. مشغول حل کردن تمرینها بودیم که دستم را بلند کردم تا درخواستی بکنم.

خانم رودس با اخم به من نگریست: "بله، باریارا؟"

با لحنی که می‌کوشیدم مؤدبانه و نرم باشد، گفتم: "لطفاً اجازه می‌دهید به دستشویی بروم؟"

"زیر لب حرف زن. از کسانی که من من می‌کنند، متنفرم. درست بگو چه می‌خواهی."

"گفتم اجازه می‌دهید بیرون بروم؟"

خانم رودس حرفم را قطع کرد: "چرا؟"

باور نمی‌کردم که چنین پرسشی را مطرح کند. لحظه‌ای اندشیدم، نفس

عمیقی کشیدم و گفتم: "چون می‌خواهم به دستشویی بروم."
همهمه‌ای در کلاس در گرفت. خانم رودس فریاد زد: "ساکت!..."
آنگاه به سوی من برگشت و گفت: "باربارا دی انجلیس! پس
می‌خواهی به دستشویی بروی! خوب، همه‌ی ما خیلی چیزها
می‌خواهیم، مگر نه بچه‌ها؟... ولی نمی‌توانیم به آنها دست پیدا کنیم!...
این طور نیست؟"

پاسخ دادم: "خواهش می‌کنم خانم رودس. من فقط می‌خواهم به
دستشویی بروم."

خانم رودس به سوی تخته رفت، تکه گچی برداشت و روی تخته با
حروف بزرگ نوشت: "خواستن."

آنگاه با صدایی شبیه جیغ پرندگان گفت: "این کلمه را می‌بینید،
بچه‌ها؟ از این کلمه برای خواسته‌های شخصی استفاده می‌شود. مثل
می‌خواهم تاب بازی کنم... یا می‌خواهم شکلات بخورم... این کلمه هیچ
شباهتی به واژه‌ای که می‌نویسم، ندارد..."
آنگاه واژه "نیاز داشتن" را نوشت.

"این واژه، خواسته‌های شخصی را نمی‌رساند، بلکه لزوم یا ضرورت
را بیان می‌کند، احتیاج و اضطراب را می‌رساند، مثل جمله‌ی "خانم رودس،
ضرورت دارد که به دستشویی بروم..."

آنگاه به سوی من برگشت. تا حدی که می‌توانستم، خود را در صندلی
فلزی فرو برده بودم، چون حتی مغز هشت ساله و کوچک من هم
می‌دانست چه اتفاقی خواهد افتاد. همکلاسیهایم غرق در لذت و
خوشحالی از این امر بودند که شخص دیگری غیر از خودشان، خفت و
خواری می‌بیند و زجر می‌کشد.

صدای خانم با لحنی سرشار از تکبر و اذاده به گوش رسید:

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵ *

"بنابراین، بارابار! می‌خواهی جملات را درست کنی؟
کلمات، همچون اعترافی که زیر شکنجه‌ی طولانی دشمن از زبان
متهم ادا شود، از دهانم بیرون آمد:

"من... من... ضرورت... ضرورت دارد که به... به دستشویی بروم!"
لبخندی ضعیف زد و گفت: "خوب، پس چرا از اول نگفتی؟
به هر حال، برو. ما نمی‌خواهیم اتفاقی برایت بیفتد. درست است، بچه‌ها؟"
به سرعت گریختم. حافظه‌ی انسان خیلی حساس و دقیق است، حتی
چندین دهه بعد، همه چیز را در خود نگه می‌دارد. پاهای کوچکم، شتابان
راهِرو خالی را به سوی دستشویی‌ها می‌پیمودند. هنوز صدای خنده‌های
تمسخرآمیز بچه‌ها، از فاصله‌ای نه چندان نزدیک، از پشت سر به گوش
می‌رسید. باید اذعان کنم که درست به موقع به دستشویی رسیدم. باور
کنید این‌گونه بود.

این ماجرای هولناک را شرح دادم تا مقدمه‌ای مناسب و قاطعانه برای
این کتاب باشد:

"زمانی که در زندگی احساس ناراحتی و ناخوشایندی داریم، در تلاش
برای نجات از بیچارگی شروع به پرسیدن سؤال می‌کنیم.

این کار را بدون توجه به میزان هراس و وحشت خود از مطرح کردن
پرسشها، یا شنیدن پاسخها، انجام می‌دهیم.
ما می‌پرسیم، زیرا چاره دیگری نداریم.

ما تنها به خاطر اینکه می‌خواهیم، نمی‌پرسیم، بلکه می‌پرسیم، چون
نیاز داریم.

و پرسشی که از اعماق وجودمان مطرح می‌شود، این خواهد بود:

"چطور به اینجا رسیدم؟"

در هنگامه‌ی پریشانی، بحران، عجز و ناکامی، یعنی در همان لحظاتی

که به قول پما چادران: "زندگی ما را به چهار میخ کشیده است" و دیگر نمی توانیم وانمود کنیم که چیز وحشتناکی وجود ندارد، این پرسش که "چطور به اینجا رسیدم؟"، بسیار واقع گرایانه و خالصانه و در واقع تنها واکنشی است که می توانیم نشان دهیم. هنگامی که مدتی طولانی روی صندلی به خود می پیچید، دیگر چاره ای ندارید جز اینکه در نهایت دستتان را بلند کنید. همان طور که از خانم رودس یاد گرفتم، وقتی که باید رفت، باید رفت.

"اگر پیش از آن که پاسخ سؤالتان را بیابید، خود را از درد سؤال نجات دهید، مطمئن باشید که سرانجام به جواب آن خواهید رسید.."

کارل یانگ

فرآیند کسب خرد، با طرح پرسشها آغاز می شود. واژه ی "پرسش" در زبان انگلیسی، مشتق از کلمه ی لاتین "quaerer" به معنای "جستجو کردن" است. از همین ریشه، می توان به لغت "طلب کردن" و یا "خواستن" نیز اشاره کرد. در واقع، پرسش نخستین گام برای دستیابی به دانش، آگاهی و حقیقت است.

ما زندگی خود را در جستجوی پاسخها می گذرانیم. این نیاز به دانستن، کاملاً انسانی است و از نخستین سالهای زندگی، آغاز می شود. هر پدر یا مادری، با گوش دادن و توجه کردن به پرسشها و کنجکاویهای پسر یا دخترش، از این امر، آگاهی می یابد: "چرا رنگ آسمان آبی است؟ پس از مرگ به کجا می رویم؟ چرا عینک می زنی؟ چرا صدای مادر بزرگ در گوشی تلفن این گونه است؟ بچه ها از کجا می آیند؟" ما هم مانند کودکان، پرسشهای مرتبط با سن خود را مطرح می کنیم و انتظار داریم پاسخهای مناسب بگیریم. به هر حال، این پرسشها، مربوط به دوران پس از بلوغ است.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۷ •

ما دیگر افرادی بالغ به حساب می‌آییم، کسانی که قرار است به پرستهای فرزندان یا نوه‌ها، کارفرمایان یا کارکنان، دانش‌آموزان یا بیماران و مشتریان یا همکارانمان پاسخ مناسب بدهیم. بنابراین هنگامی که زمان چالشها فرا می‌رسد، هنگامی که به ظاهر غیرصمیمانه‌ی رویدادهای غیر متظره که بدون دعوت گام به دنیای ما نهاده‌اند، خیره می‌شویم، دیگر سخت است که به دیگران یا حتی به خودمان اجازه بدهیم اظهار کنیم که ذهنمان پر از پرسشهایی است که پاسخی برایشان نداریم یا مشکلاتی داریم که راه حلی برایشان نمی‌شناسیم.

هنگامی که می‌خواهیم مسأله‌ای را حل کنیم، پرسشهایی را با استفاده از عقل و فهم خود، مطرح می‌سازیم. مثلاً: "چگونه می‌توانیم میزان فروش در شغل خود را افزایش بدهیم؟"، یا "چگونه می‌توانم ده کیلو از وزنم کم کنم؟"

چنین پرسشهایی را هنگامی مطرح می‌کنیم که فرصت یا علاقه داریم و زمانی که از پرداختن به آنها خسته می‌شویم، چاره‌ای جز قرار دادن این پرسشها در محفظه‌ی "انجام شود" مفرمان نداریم. آنگاه پرسشهای دیگری به ذهن ما هجوم می‌آورند. پرسشهایی که از گذرگاه آگاهی ما راهی می‌یابند و تا لحظه‌ای که شنیده نشوند، مکان خود را ترک نمی‌کنند. "چطور به اینجا رسیدم؟ چه بر سر من و زندگی من می‌آید؟" ما نمی‌توانیم از مطرح شدن این پرسشها جلوگیری کنیم. آنها همچون ارواح نافرمان، ما را در میان می‌گیرند و تا زمانی که توجهمان را به خود جلب نکنند، ما را ترک نخواهند کرد.

اینگرید بنگیس، نویسنده‌ی شگفت‌آور روسی - امریکایی در مورد این پدیده، در کتاب خود به نام "تبرد در منطقه‌ی مولد تحریکات جنسی"، چنین می‌نویسد:

"پرسشهای واقعی آنهایی هستند که سرزده به ضمیر آگاه شما وارد می شوند، خواه دوست داشته باشید، خواه نداشته باشید. آنهایی هستند که مغز شما را همچون ضربات پتک، می کوبند. پرسشهای واقعی، آشتی پذیر نیستند. آنها در زندگی شما در زمانهایی حمله می آورند که به نظر می رسد بهتر است کنار باشند. آنها پرسشهایی هستند که به طور متناوب مطرح می شوند و پاسخهایی غیر دقیق دارند، پرسشهایی که ماهیت واقعی خود را به آرامی، با اکراه، و غالباً برخلاف میل شما، نشان می دهند."

ما نیز همچون سایر مسافران گذرگاه زندگی، هم با پرسشهایی که از خود می کنیم و هم با پرسشهایی که از مطرح کردن آنها اجتناب می کنیم، تعریف می شویم. درست همانند دوران کودکی، در زمان بلوغ نیز با لحظاتی مواجه می شویم که ضرورت دارد پرسیم "چطور به اینجا رسیدیم؟" تا عاقلانه تر در باییم که کیستیم.

"زمانهای پرسشگری، لحظات ضعف نیستند، حتی لحظات شکست نیز به حساب نمی آیند.

آنها در واقع لحظات روشنگری و لحظات بیداری هستند، به ویژه هنگامی که جستجوی ما برای تکامل، ایجاب می کند که زندگی آگاهانه تر و معتبرتری داشته باشیم."

چگونگی برخورد با لحظات وخیم و سختی که خود را مورد استنطاق قرار می دهیم، تعیین کننده ی نتیجه ی مسافرت ما خواهد بود. ما با حسن استقبال از این پرسشها، ذهن خود را برای دریافت آگاهی، مکاشفه، شفا و آرامش ژرفی می گشاییم که تنها زمانی به دست می آیند که از چیزی، به ویژه از خودمان، فرار نمی کنیم. با روی گرداندن از آوایی که می پرسد "چطور به اینجا رسیدیم؟" ذهنمان را بر روی بلوغ، تغییر و حرکت می بندیم و

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۹ •

خود را محکوم به نوعی مقاومت و انکار می‌کنیم. چرا؟ زیرا پرسش، محو نمی‌شود، بلکه با تلاش بسیار، آن قدر روح ما را می‌خورد و می‌تراشد و آگاهی‌هایمان را می‌جود تا توجه ما جلب شود.



یک حکایت باستانی ذن بودایی یا "کوان" در مورد شخصی است که در هنگام گذر از دروازه‌ی بی در و پیکر حصار نادانی و جهل و در تلاش برای کشف واقعیت زندگی و دستیابی به ماهیت بودا، مورد تعلیم قرار می‌گیرد. استاد ذن به شاگرد خود هشدار می‌دهد که در مورد پرسش نهایی درباره‌ی ماهیت و واقعیت، احساسش به گونه‌ای است که انگار گلوله‌ی آهنی آتشینی را بلعیده و در گلویش گیر کرده، به طوری که نه می‌تواند آن را فرو بدهد و نه از دهان بیرون بیندازد. تنها کاری که شاگرد می‌تواند انجام دهد، تمرکز همه‌ی توجه و آگاهی خود بر خود پرسش و مایوس نشدن است و باید بداند نور فضیلت و واقعیت به اندازه‌ای است که می‌تواند جهان را روشن کند.

البته گفتن همیشه آسانتر از عمل کردن است. اغلب انسانها، ورود پرسشهای سوزان با طرز تلقی پذیرش مشابه ذن را مورد استقبال قرار نمی‌دهند، بلکه با وحشتی به استقبال آن می‌روند که انگار عازم انجام جراحی دردناک دندان هستند. ما ورود بحرانها و انتقادات را حتی زمانی که در میان آنها قرار داریم، با سرسختی کامل، نادیده می‌انگاریم. ما متخصص نفی و انکار می‌شویم - "چه گلوله آهنی آتشینی...؟" - و در همان حال، به دنبال دهمین لیوان پر از آب یخ می‌رویم.

نفی و انکار، کار ساده‌ای نیست، نیاز به توان زیادی برای عقب راندن صدای مصرانه "چطور به اینجا رسیدم؟" دارد. بعضی از مردم به اعتیاد روی می‌آورند تا دچار بی‌حسی شوند و خود را از ناراحتی حاصل از حضور

نامریی این پرسش رها سازند. دیگران ذهن خود را از آنچه در اطرافشان می‌گذرد منحرف می‌کنند و به اجتناب از همه‌ی چیزهایی می‌پردازند که در مواردی ضرورت دارد با آنها مواجه شوند. عده‌ای هم در این میان به سوی "تصورات محرآمیز" منحرف می‌شوند و خود را متقاعد می‌کنند که اگر رفتاری داشته باشند که همه چیز به خوبی پیش برود، تغییری پر رمز و راز روی خواهد داد و همه چیز دوباره شگفت‌انگیز خواهد شد. شوهران رنجیده و بیزارشان، ناگهان دوباره عاشق آنها خواهند شد، زنان معتاد به مشروب الکلی آنها، ناگهان دست از مشروب‌خواری خواهند کشید، روزی از خواب برخوانند خاست و همه‌ی جنبه‌های بد زندگی‌شان به گونه‌ای معجزه‌آسا محو خواهد شد.

ولی ظاهراً این‌گونه نیست. در عوض، زمانی که ما پرسشها را نادیده می‌گیریم، صدای درونمان از ما می‌پرسد و ما را رنج می‌دهد. خشمگین می‌شویم، عصبانی می‌شویم، افسرده می‌شویم، یا لاق‌لخته می‌شویم. از خودمان، از رؤیاهایمان و از احساساتمان منفک می‌شویم. از همسر و همدم و از ارتباطات جنسی خود، دور می‌شویم. از همه‌ی احساسات و لذات دنیوی جدا می‌شویم.

تلاش برای رسیدن به نقطه‌ای که سرانجام بخواهیم و بتوانیم به پرسشهای سوزان‌گوش بدهیم و در جستجوی پاسخ برآییم، نیاز به شهامت فراوان دارد. این که با وجود ترسی که داریم، اجازه دهیم این پرسشهای دشوار و واقعتهای دردناک، در احساسات اشتباه‌آمیز ما رخنه کنند و تصاویر ذهنی ما را از آنچه در مورد زندگی خود می‌خواهیم، متزلزل کنند و آنها را با واقعتهای موجود روبه‌رو کنند، نیاز به شهامت فراوان دارد.

استحاله‌ی واقعی، نیاز به شهامت فراوان دارد: شهامت برای مطرح

چطور به اینجا رسیدیم؟ / ۳۱ *

کردن پرسشهایی دشوار که نخست به نظر می‌رسد هیچ پاسخی ندارند: شهادت برای حفظ این پرسشها در ذهن خود آگاه در لحظاتی که آنها تصاویر غلط ذهنی، احساس آرامش و گاهی حس خودخواهی ما را می‌سوزانند و از بین می‌برند.



هنگامی که تعداد پرسشها از تعداد پاسخها بیشتر است

"مدت زیادی این طور به نظرم می‌رسد که زندگی به تدریج واقعی خواهد شد، ولی مواعی هم در این مسیر وجود دارد، چیزهایی که باید نخست به آنها پرداخت. کارهایی ناتمام، زمانهایی که باید از آنها استفاده شود، بدهیایی که باید پرداخت شوند. عاقبت به این نتیجه رسیدم که این مواعی، همان زندگی من هستند..."

آلفرد دسوزا

همواره معتقد بودم که همه چیز را به طور کامل انجام داده‌ام و هیچ رویداد غیرمنتظره‌ای برایم شکل نخواهد گرفت. من در دهه‌ی ۱۹۶۰ در زمره بالغ‌شدگان در آمدم و در دهه ۱۹۷۰، کارهایم را شروع کردم. من هم مثل اغلب بچه‌های بعد از جنگ، با رژیم جامعه‌شناسی اعتماد به نفس، خوش‌بینی و فرصتهای نامحدود، تغذیه شدم. "رؤیاهایم و آرزوهایم را کشف کن، طرحی را ارائه بده، به سختی بکوش تا به اهدافت برسی، آنگاه با خوشی و سوقیت به زندگی ادامه خواهی داد. این همان خردمندی شفاهی متداول بود و من مشتاقانه وارد میدان عمل شدم. در اواسط دوران سی سالگی، بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کردم، موفق بودم. در ده سال بعد از آن، همه‌ی جنبه‌های زندگی من، توأم با موفقیت و تکامل شد. به نظر می‌رسد که همه‌ی تلاشها، تصمیمات و

سخت‌کوشی‌هایم، هزاران برابر نتیجه داده‌اند.

و آنگاه، همه چیز تغییر یافت. رویدادهایی غیرقابل پیش‌بینی، ناخوانده و نامطلوب، یکی پس از دیگری در صفی طولانی همچون ارتشی خشن و مهاجم، زندگی مرا در نوردید و به گونه‌ای توهین‌آمیز، تصاویری را که از جنبه‌های عادی و موفق زندگی در ذهن داشتم، لگدمال کرد. در طول چند سال، ارتباطات شخصی و حرفه‌ای دیرپای من، به پایان رسید، تعدادی مؤدبانه و پرفیض و تعدادی ناراحت‌کننده و بی‌لطافت. در عین حال، همه‌ی آنها، دردناک بودند. تعدادی از طوحنهایی که مدتی روی آنها مشتاقانه کار کرده بودم، به گونه‌ای غیرمنتظره تبدیل به اموری شدند که چندان اشتیاق مرا بر نمی‌انگیختند. بعضی از فرصتهایی که مرا به هیجان می‌آوردند، تبدیل به آزمایشهای عذاب‌آوری شدند که دیگر جذابیت و فریبندگی نداشتند.

دیگر هیچ چیز به نظر واضح و روشن نمی‌رسید. بسیاری از چیزهایی که در طول زندگی از نظر من مشخص و معین بودند، ناگهان به تیرگی و ابهام گراییدند. موقعیتها و مردمی که رویشان حساب می‌کردم و آنها را جاودانی و پشتیبان خود می‌دانستم، ناگهان محو شدند. کارهایی که همیشه برایم لذتبخش بودند، ناگهان مزاحم و کسل‌کننده به نظر رسیدند. وحشتناکتر از همه، این بود که متوجه شدم به تدریج روش زندگی مرشار از موفقیت خود را که زحمت زیادی برایش کشیده بودم، مورد ارزیابی مجدد قرار می‌دهم. آیا واقعاً می‌خواستم این کار را انجام بدهم؟ آیا واقعاً می‌خواستم این‌گونه زندگی کنم؟ آیا واقعاً این فرد، من بودم؟

همیشه تصور می‌کردم در گذرگاهی مستقیم، آشنا و بی‌خطر به پیش می‌روم، ولی ناگهان متوجه شدم در نقطه‌ای ایستاده‌ام که چندین راه یکدیگر را قطع کرده‌اند که حتی مشاهده‌ی آنها، مرا دچار گیجی و

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۳ *

پیشانی می‌کند. احساس گمشدگی، گمراهی و بلا تکلیفی می‌کردم. هیچ اطمینانی برای پیشروی یا انتخاب یکی از مسیرها، نداشتم. چگونه این اتفاق افتاد؟ بیشتر به نظر می‌رسید همه چیز در مسیر درست قرار دارد و من می‌دانستم که بیشترین تلاشها را به بهترین صورت انجام می‌دهم. بنابراین، چگونه در زندگی به زمان و مکانی رسیدم که تعداد پرسشهایم، بیشتر از تعداد پاسخهایم شد؟ ... چطور به اینجا رسیدم؟

در مورد یک چیز، مطمئن بودم. ناامیدانه نیاز داشتم که از مسیر برنامه‌های روزمره بیرون بروم، در ساماندهی افکار و احساسات پیشانی که خود آنها را در هم ریخته بودم، بکوشم و راهی برای بازگشت و در واقع، نوعی آرامش درونی بیابم. تصمیم گرفتم به جلسات مراقبه یک ماهه‌ای که توسط یکی از استادان بزرگ برگزار می‌شد، بپیوندم. می‌دانستم پاسخهایی که به دنبال آنها می‌گردم، در خارج از وجودم قرار ندارند، بلکه دقیقاً همانند گذشته، می‌توانم همه‌ی آنها را در اعماق درونم بیابم.

از لحظه‌ای که گام به جلسات گذاشتم، به زندگی عادی و تصمیمات و کارهای همیشگی و مقاصد معمولی، بازگشتم. با پشتکار فراوان، برنامه‌های آموزشی را دنبال می‌کردم، با تمرکز کامل به سخنان استادم گوش می‌دادم، و با اشتیاقی وافر در تمرینات مراقبه^۱ حاضر می‌شدم. می‌خواستم از همه چیز سر در بیاورم. می‌خواستم دوباره بر همه چیز مسلط شوم. می‌خواستم به خویشتن سابق بازگردم. به خودم یادآوری کردم: "تو همیشه در سامان بخشیدن به همه چیز، موفق و عالی بودی! از پس این کار هم برخواهی آمد."

روزی که به تنهایی نشسته و مشغول صرف ناهار بودم، زنی که از کارکنان دفتر استاد بود، نزدیک شد، لبخندی گرم و صمیمانه زد و خود را معرفی کرد:

"نام من کاترین است. پیامی برایت دارم."

قلبم از شدت هیجان به تپش در آمد. همان لحظه‌ای بود که در انتظارش بودم. برای راهنمایی شدن دعا می‌کردم؛ می‌خواستم کسی مسیر درست را به من نشان بدهد و هر چند در این مورد ملاقاتی با استادم نداشتم و حرفی با او نزده بودم، ولی در اعماق وجودم امیدوار بودم او متوجه شده باشد که دچار چالشهایی سخت هستم و بتواند نظمی به آشفتگیهایم ببخشد و راه درست را نشان بدهد. با آرامشی عجیب اندیشیدم: "شگفت‌آور است! عاقبت در خواهم یافت که چه باید بکنم." پاسخ دادم: "بله، کاترین. خیلی دوست دارم پیام خانم استاد را بشنوم." "پیامی که خانم استاد به من داد تا به تو برسانم، این است که بهتر است مدتی، هیچ باشی و هیچ کس نباشی. اگر بخواهی مسیری را که در آن موفق بوده‌ای، همچنان ادامه بدهی، چیزی یاد نخواهی گرفت."

بر جای خشک شدم. پیام همین بود؟ باید هیچ باشم و هیچ کس نباشم؟ نمی‌فهمیدم. در طول زندگی کوشیده بودم متفاوت باشم؛ همه چیز باشم و همه کس باشم! همه‌ی تلاشهایم، همه‌ی رؤیایا و آرزوهایم، همه‌ی مقالاتم در مورد این بود که هر چه می‌توانم انجام دهم تا تغییر و تحولی در این دنیا ایجاد کنم و... و او درست می‌گفت... در این کار بسیار موفق بودم. همواره می‌کوشیدم در این راه موفق باشم.

همیشه احساس غرور می‌کردم که می‌توانم ده طرح یا فعالیت را به صورت همزمان انجام بدهم، درست مثل سایر زنانی که می‌شناختم. همواره از الهه‌های مقدس مذاهب مشرق زمین به ویژه مجسمه‌هایی که

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۵ •

دستهای زیادی داشتند، دارای قدرت روحی فراوان بودند و قربانیهای بسیاری طلب می‌کردند، الهام می‌گرفتم: "دورگا"، الهه‌ی هندو، که سلاحهای زیادی در دست داشت و با اهریمن می‌جنگید؛ "لاکشمی" که نمادهایی برای اهدای زیبایی، ثروت و آزادی در اختیار داشت. "سارواتی" که مجهز به سلاح دانش و اتکای به نفس بود؛ و الهه بوداییان "کوان یُن" که رحمت و آرامش و شفا می‌بخشید.

زندگی من بازتاب کوششهای یک آبر زن دارای چند مسؤولیت در آن واحد بود. همین چندی پیش، سالی را پشت سر گذاشتم که در آن می‌نوشتم، تولید می‌کردم، در تلویزیون ظاهر می‌شدم، مقاله و کتاب تازه به رشته تحریر در می‌آوردم، سمینارهای کاری تمام وقت برگزار می‌کردم، سفرهایی به دور کشور انجام می‌دادم، در این سفرها در چند برنامه‌ی تلویزیونی متفاوت شرکت می‌کردم و طرحهای متعدد تازه‌ای را ارائه می‌دادم. در واقع مجهز به سلاحهای گوناگون بودم.

تا آنجا که به خاطر می‌آورم، همیشه می‌ترسیدم به پایان زندگی برسم و احساس کنم هنوز کارهایی دارم که انجام نداده‌ام. همیشه دلم می‌خواست زودتر به آنچه می‌خواهم دست یابم، نه تنها به این دلیل که همه‌ی ما اهدافی را برای خود تعیین می‌کنیم و می‌خواهیم کارهای مهمی انجام بدهیم و به آنها برسیم، بلکه می‌ترسیدم مبدا به اندازه‌ی کافی تلاش نکرده، سهمی کافی در ارائه خدمات نداشته و استعدادها و تواناییهای خود را به درستی و به اندازه کافی به کار نینداخته باشم. ولی ناگهان به من گفته شده بود که بر خلاف این روش عمل کنم. مدتی هیچ باشم و هیچ کس نباشم. یعنی بر همان چیزهایی تمرکز کنم که از آنها می‌ترسیدم و می‌گریختم.

در زندگی ما لحظاتی وجود دارد که کسی واقعیت را به گونه‌ای ابراز

می‌کند که سرانجام مجبور می‌شویم به آن گوش بدهیم. دوستان و اطرافیانم سالها می‌گفتند: "باید آهسته‌تر کار کنی...." یا "فرستی هم برای استراحت به خودت بده، خیلی کار می‌کنی..." می‌دانستم این سخنان، توصیه‌های بهداشتی هستند، ولی ندای درونی همیشه نهیب می‌زد: "تو نمی‌توانی متوقف شوی و حتی لحظه‌ای دست از کار بکشی. زمین و زمان را از دست خواهی داد و بعد می‌دانی چه اتفاقی برای کارهایت، رویاهایت و آرزوهایت خواهد افتاد؟ اگر آهسته‌تر کار کنی، به اهداف نمی‌رسی و احساس شکست و عدم موفقیت می‌کنی." این بار به دلیل هجوم وحشیانه‌ی چالشهای غیرمنتظره و متوالی، به دلیل ناامیدی، به دلیل سرگشتگی، به دلیل درد قلب، و به دلیل نارضایتی و سرخوردگی، آرام و نصیحت‌پذیر شده بودم. بنابراین، آن روز با شنیدن پیام خانم استاد، سرانجام مجبور شدم به آن گوش بسپارم.

به خانه برگشتم و بلافاصله در واکنش به پیام دریافتی، شروع به بازنگری زندگی خود کردم. من بدون نقشه‌هایی که بر عهده داشتم و چیزهایی که به دست آورده بودم، بدون برنامه‌های هیجان‌انگیز و بیمارگونه و ملاقاتهای مهم، بدون فهرست انجام کار و مصاحبه‌ها، چه بودم؟ بدون شنونده، بدون شاگرد، بدون مشتری، بدون ارباب رجوع، چه بودم؟ اگر نمی‌توانستم از خردمندی و الهاماتم برای پاسخگویی مدام به دیگران و از جمله خودم استفاده کنم، چه بودم؟ هیچ بودن و هیچ کس نبودن برای مدتی، برایم چه مفهومی دارد؟ این رفتار چگونه خواهد بود؟ از زمانی که هجده ساله شدم، در مسیری آگاهانه و رو به تکامل گام برداشتم. در بیست سالگی، سالها پیش از اینکه کارهایم را شروع کنم، مدت زیادی به مطالعات معنوی و تمرینات مراقبه‌ای مشغول شدم و شاید این کار ماهها طول کشید. از این سکوی پیداری درونی، خود را به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۷ •

سوی معلمی و نویسندگی پرتاب کردم و دهه‌هایی با موفقیت همراه بودم و به کار ادامه می‌دادم. ناگهان خود را در اوج موفقیت یافتم. انگار از کوهی دشوار بالا می‌رفتم و تصور می‌کردم اگر به قله برسم، به اهدافم دست یافته‌ام.

خوب، همین کار را کردم. سرانجام به قله رسیدم و با شگفتی به اطراف خیره شدم. موضع جدید، چشم‌اندازی را در افق برایم پدید آورد که هرگز نمی‌دانستم وجود دارد. افقی که بلافاصله دریافتم باید کشف شود. اگر آن همه پیش نمی‌رفتم و به آن نقطه مرتفع نمی‌رسیدم، هرگز چنین دورنمای نوظهوری را نمی‌دیدم. ولی آن منظره را دیدم که در فاصله‌ای دور می‌درخشید، به من اشاره می‌کرد بروم و بر فرازش بایستم. بر قله‌اش قرار بگیرم و مناظر زیبای دیگری را شاهد باشم و من می‌دانستم باید به دعوتش، پاسخ مثبت بدهم.

تنها راه رسیدن به آنجا، پیمودن مسیری بر خلاف گذشته بود، بر خلاف گذرگاهی طولانی و سخت که برای دستیابی به قله، طی کرده بودم. ضرورت داشت که از کوه پایین بروم، آن نقطه‌ی آفتابی و روشن را که می‌توانستم از آنجا همه چیز را ببینم، ترک کنم و به آن سوی کوه، به قلب سایه‌های سرد و خاکستری دره‌ای بروم که در انتظار من به سر می‌برد. یک بار دیگر زمان آن رسیده بود که از پیشروی صرف‌نظر و به درون خودم مسافرت کنم.

برای انجام دادن این کار، نیاز به زمان داشتم. زمان برای پرسیدن، زمان برای اندیشیدن، زمان برای بیرون آمدن از دایره‌ی موفقیتها و خروج از توجهات و تقاضاهای مداوم مربوط به این دایره. برای به دست آوردن زمان، تصمیم گرفتم از پیشروی صرف‌نظر کنم، نه این که زندگی و کار را به کلی کنار بگذارم، بلکه مدتی در خارج از این دو پدیده قدم بزنم.

لوس آنجلس، مرکز موفقیت‌های شخصی من به حساب می‌آمد و هر ماه هزاران نفر به آنجا می‌آمدند تا در سمینارها و دوره‌های آموزشی شرکت کنند. این مرکز را تعطیل کردم. در مورد نقش توسعه، برنامه‌ای تلویزیونی داشتم. تصمیم گرفتم این برنامه را ادامه ندهم. به مردم و فرصتهایی که نیاز به توانایی و توجه من داشتند، پاسخ منفی دادم.

هیچ کدام از این کارها، آسان نبود. بر علیه همه‌ی غرایزم اقدام کردم که به آنچه داشتم، محکم چسبیده بودند. در عوض، وابستگی به نویسندگی و انتشار یک کتاب در هر سال؛ وابستگی به شرکت هر ماه یک بار در برنامه‌های دیگر تلویزیونی؛ وابستگی به برگزاری سمینارهای کافی برای کسب درآمد مناسب؛ و وابستگی به مهم بودن از نظر شخصی و اجتماعی را از دست ندادم. هر چند می‌دانستم کار درستی انجام می‌دهم، ولی باز هم اطمینان زیادی به چگونگی آن نداشتم. احساس ترس درونی داشتم که مبادا به جای پیمودن راهی نو، به پیراهه بروم. احساس ترغیب‌کننده‌ی درونی، اطمینان می‌داد: "تو می‌خواهی دوباره متولد شوی!"

ولی واقعیت این بود که احساس می‌کردم به زودی می‌میرم.

حفری ژرف برای دستیابی به خرد

مدت کوتاهی پس از اینکه فرآیند ایجاد این تغییرات برجسته را آغاز کردم، شبی خواب دیدم که از بیلی بلند و سنگین برای حفر سوراخی ژرف در وسط باغی دارای منظره‌ای بسیار زیبا استفاده می‌کردم. باغ، پر از گل‌های دوست داشتنی و تازه و شاداب بود که آنها را به گونه‌ای مرتب، کاشته بودند، ولی من توجهی به گل‌ها نداشتم. با جدیت زمین را حفر می‌کردم. خاک و کثافت به همه جا پاشیده می‌شد و با هر بیلی که از زمین

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۹ •

برمی داشتم، گلها آلوده می شد و گلبرگهای زیبایشان، زیر توده های سنگ و نخاله فرو می رفت.

در همان لحظات، زنی نزدیک آمد و با مشاهده ی من در حال حفاری، بسیار خشمگین شد. فریاد زد:

"چه می کنی؟ با این کار، باغ را خراب می کنی. این باغ خیلی زیبا بود، ولی تو آن را تخریب کردی! چه شده؟ چرا این کار را می کنی؟"

به سوی زن برگشتم و به آرامی پاسخ دادم:

"برای دستیابی به خرد، حفاری می کنم."

سپس به کارم ادامه دادم.

صبح روز بعد، هنگامی که از خواب برخاستم و رؤیایم را به خاطر آوردم، متوجه شدم که این رؤیا، پیامی از درون من برای خودم داشته است. باغ، نمایانگر زندگی آشنایی بود که در ظاهر، به نظر زیبا، مرتب و جذاب می آمد. من هم در میان آن همه زیبایی سوراخی عمیق حفر می کردم، گیاهان و گلها را از ریشه در می آوردم، آشغالها و نخاله ها را روی چیزهایی می ریختم که زمانی به گونه ای زیبا و مرتب کاشته شده و پرورش یافته بود. در واقع این همان کاری بود که من با دنیای کاری خود کرده، همه ی جنبه های زندگی را زیر سؤال برده، ریشه ی باورها، اهداف و انگاره هایی را که هرگز جرأت چالش با آنها را نداشتم کنده و تغییراتی بنیادین ایجاد کرده بودم.

زنی که بر سرم فریاد کشید، چه کسی بود؟ به تعبیری، او نماینده ی افراد بسیاری در زندگی من بود که فرآیند استحالتهای شدیدی را که به آن پرداخته بودم، قبول نداشتند. از نظر آنها، من کاری زشت و بیهوده انجام می دادم. آنها جنبه ی عادی و مرتب بارابارا و زندگی بارابارا را ترجیح می دادند، همان که به خوبی از نظر آنان شناخته شده و قابل درک بود.

بسیاری از افرادی که برای من کار می‌کردند یا همکارم بودند، از این که می‌دیدند هر لحظه از میزان کارهایم بیشتر و بیشتر می‌کاهم، دچار وحشت می‌شدند. عده‌ای از آنها از تغییراتی که در من صورت می‌گرفت، به خاطر آینده‌ی خودشان می‌ترسیدند. آیا کارشان را از دست خواهند داد؟ عده‌ای از این که زندگی خودم را کوچک کرده بودم، خشمگین و ناراضی بودند. آیا آنها فرصتها و درآمدهایشان را به این دلیل که دیگر نمی‌خواستم و لخرجی و اسراف کنم یا کارهایی انجام دهم که به نظرم درست می‌آمد، در مخاطره می‌دیدند و نگران بودند؟ سائیرین، از جمله تعدادی از دوستانم که از میزان پرسشهای من نگران شده بودند، می‌ترسیدند که به گونه‌ای دچار چنین وضعیتی شوند و ناگهان خود را در حال حفر باغهای مرتب و زیبایشان ببینند.

البته من مفهوم ژرفتر حضور زن را که بر سرم فریاد کشید، می‌دانم. او پاره‌ای از وجود خودم بود که ناگهان به دلیل پرسشهای ریشه‌ای من متوجه شده بود زندگی باربارا در حال واژگون شدن است. بخشی از وجود باربارا بر سرم فریاد می‌کشید: "چه می‌کنی؟ تو در حال تخریب همه‌ی آن چیزهایی هستی که برای ساختنش زحمت زیادی کشیده‌ای! دنیای تو کامل بود. ولی حالا می‌خواهی آن را نابود کنی! چرا چنین می‌کنی؟"

چرا چنین می‌کردم؟ چگونه با بیلی در دست به تخریب اهداف و آرزهایی می‌پرداختم که دقت زیادی را صرف ایجاد و پرورش آنها کرده بودم؟ پرسش خوبی بود که پاسخ ساده‌ای نداشت. من همه چیز را دوباره آزمایش می‌کردم، زیرا رویدادهایی که هرگز انتظار وقوعشان را نداشتم مرا مجبور کرده بودند به گذرگاههایی گام بگذارم که نقشه‌ی آنها را نمی‌دانستم. من به دنبال وضوح و روشنی بودم، به دنبال مکاشفه. کسی مرا فرا خوانده بود که نمی‌توانستم او را تعریف کنم. چیزی مرا ترغیب

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۴۱ •

می‌کرد که خودم و زندگی خود را دوباره ارزیابی کنم. من حفاری می‌کردم چون به نوعی، می‌دانستم که زمان حفاری فرا رسیده است. آیا می‌دانستم این کارها به کجا منتهی خواهد شد؟ نه. و این امر در واقع بسیار هولناک بود. هرگز دوست نداشتم بدون نقشه‌ای که دارای ساختار مناسبی باشد، به کاری اقدام کنم و بنابراین انجام دادن چنین کاری در اواخر دهه چهل سالگی، احمقانه و تا حدی خطرناک به نظر می‌رسید. ولی رؤیای روشن‌گرانه‌ام، به من یادآوری می‌کرد که هر چند نمی‌دانم کارهایم به کجا می‌انجامد، ولی می‌دانم چه کنم. من حفاری می‌کردم برای دستیابی به خرد. تا به فرآیندهای پرسشگری و تفکر امکان دهم در اعماق وجودم رخنه کنند تا بتوانم به گونه‌ای استحال شده، ظهور کنم و بیشتر از همه‌ی دوران گذشته با واقعیت وجودی خویش در ارتباط باشم.

زندگی در میان پرسشها

"در رویارویی با همه‌ی مسایلی که در زندگی لاینحل باقی مانده است، صبور باش، و بکوش که خود پرسشها را دوست بداری. به دنبال پاسخهایی که ارائه شدنی نیستند، نباش، زیرا قادر به زندگی کردن با آنها نخواهی بود. نکته‌ی مهم، زندگی کردن با همه چیز است. همین حالا با پرسشها زندگی کن. و شاید بدون این که خود بدانی، روزی با پاسخها نیز بتوانی زندگی کنی."

رانیر ماریا ریکله

خوب، چگونه برای دستیابی به خرد، حفاری می‌کنیم؟ نخستین گام

برای انجام دادن این کار، قبولاندن این امر به خویشتن است که شما در همان موقعیتی قرار دارید که هستید. در موفقیت بی‌اعتمادی، آشفتگی یا تردید، در زمان ارزیابی دوباره و ارزش‌گذاری مجدد، در فرآیند استحاله و تولد دوباره.

حفاری ژرف برای دستیابی به خرد، یعنی:

* صادق بودن در مورد این امر که، لااقل برای لحظه‌ای از زمان، واقعیت وجودی شما بیشتر از پرسش تشکیل شده است، نه از پاسخ.
* امکان حضور دادن به این پرسشها با تصدیق این امر که آنها در اطراف شما همچون جعبه‌های اسرارآمیز انباشته شده‌اند و در انتظار باز شدن به سر می‌برند.

* احساس نکردن پرسشها و در عوض در آغوش گرفتن آنها، ورود به درونشان و به نوبه خود، دعوت از آنها برای ریشه دواندن در درون شما.
این مسئولیت ساده نیست. روبه‌رو شدن با پرسشها، می‌تواند فرآیندی دردناک و غیرقابل تحمل باشد. اغلب ما با پاسخها بیشتر احساس راحتی می‌کنیم تا با پرسشها و با یقین بیشتر کنار می‌آییم تا با تردید. بیشتر اوقات، ما از تردیدهایمان می‌گریزیم، و ترجیح می‌دهیم به امور دشوار، به زمینه‌های احساسی و عقلی و به چیزهایی پناه ببریم که در مورد آنها یقین داریم. ما دوست نداریم مدت زیادی در سرزمین "نمی‌دانم" درنگ کنیم.

این بی‌میلی و اکراه، قابل درک است. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که یقین مطلق، حتی اگر از روی تعصب، تنگ نظری، یا نادرستی باشد، ارزش دارد. کافی است تلویزیون یا رادیو را روشن کنید تا با نمونه‌های بی‌شماری از این دست، احاطه شوید: مفسران خودرأیی که هرگز از نقطه نظرات خشک خود عدول نمی‌کنند؛ خبرگان نمایشهای حرافی که همه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۴۲ •

چیز را یا سیاه می‌پندارند و یا سفید و جایی را میان این دو رنگ نمی‌شناسند یا قبول ندارند؛ منازعه‌کنندگان تلویزیونی که زمان، توصیه، جایزه و حتی شغل را به خود اختصاص داده‌اند و اغلب یقینهای غیرقابل تردید و خودخواهانه ارائه می‌دهند. تردید، شک و دودلی، فروشی نیستند، ولی یقین، هست. بنابراین آیا جای شگفتی دارد که یاد بگیریم تردیدهایمان را زیر لایه ضخیمی از انکار و نفی بپوشانیم؟

تصور کنید به یک مهمانی می‌روید و آشنایی را می‌بینید که مدت زیادی با او ارتباط نداشته‌اید. احتمالاً او از شما می‌پرسد: "چطوری؟" و شما به احتمال فراوان به او پاسخ نخواهید داد که: "همان طور که می‌بینی، پریشان هستم. در واقع در وضعیت پرسشگری ژرف قرار گرفته‌ام..." اعتراف به اینکه در حالت تردید یا آشفتگی ذهنی به سر می‌برید، شما را دچار احساس آسیب‌پذیری، ناامنی، و رسوایی می‌کند. پذیرفتن این که، حتی در درون خودتان، احساس گمشدگی یا گمراهی می‌کنید، موجب می‌شود احساس کنید که شکست خورده‌اید.

این دقیقاً همان چیزی است که در شروع حفاری ژرف، لااقل در محرمانه‌ترین بخش قلب شما اتفاق خواهد افتاد. شما شروع به پرسیدن از خود می‌کنید: "چطور به اینجا رسیدم؟" آنگاه احساس پریشانی، آسیب‌پذیری و حتی گمشدگی می‌کنید.

ولی شما گم نشده‌اید!

"چطور به اینجا رسیدم؟" شامل واژه "اینجا است."

پس شما در "جایی" حضور دارید.

تنها به این دلیل که ممکن است شما هنوز متوجه نیستید که "جایی" کجاست، مفهوم عبارت این نیست که در مکانی نامناسب حضور دارید، یا این نیست که لزوماً به بیراهه رفته‌اید.

ورود به مکانی که برایمان ناشناخته است، در واقع نوعی رسیدن به مقصدی معقول در زندگی است.

چند هفته پیش هنگام صرف قهوه با دوستم "مولی" ملاقات کردم. مدت زیادی می‌گذشت که او را ندیده بودم و مولی که به تنهایی و بدون وجود شوهر، دختر پانزده ساله و عصیان‌زده‌اش را بزرگ می‌کند. شروع به نقل آخرین بحران زندگی خود به من کرد. دختر مولی به مادرش دروغ می‌گفت، با همسالان شرور و مشکل‌آفرینش بیرون می‌رفت و تکالیف مدرسه را انجام نمی‌داد. مولی اعتراف کرد:

"دچار پریشانی و افسردگی شدیدی شده‌ام. بعد از این همه فداکاری که در حق جنا کرده‌ام، چگونه می‌تواند چنین رفتاری با من داشته باشد؟ رفتار او باعث شده که احساس کنم مادر بدی بوده‌ام و وظایقم را به درستی انجام نداده‌ام. در همه‌ی این مدت، خود را غرق در کارهایم کرده‌ام. به خودم دو روز فرصت دادم تا این معضل را به گونه‌ای برطرف کنم و بعد، دیگر همه چیز را رها کردم."

پس از اینکه مولی ماجرایش را به پایان رساند، با تمام تلاشی که برای پنهان کردن لبخندم به عمل آوردم، متوجه شد و پرسید:

"چه شده؟ من روحیات تو را خیلی خوب می‌شناسم، باربارا. وقتی که این طور نگاه می‌کنی، یعنی می‌خواهی چیزی را به من بگویی که از محتوای سخنانم متوجه شده‌ای و موقعیت مرا درک کرده‌ای ولی من هنوز متوجه نشده‌ام. بگو. طاقتش را دارم."

حرفهایش را تأیید کردم.

"درست می‌گویی. در واقع فکر می‌کردم که تو، مرا به یاد خودم می‌اندازی. من هم در طول زندگی عجله داشتم که پاسخی یا راهی برای درک و یقین همه چیز بیابم. وقتی که گفתי دو روز به خودت مهلت دادی تا

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۴۵

مشکلات را با جنا برطرف کنی و نه بیشتر، خودم را شایسته تقدیر می دانستم! مثل این عقیده است که: "از آنچه گفته ای پند نمی گیرم، حتی اگر موجب مرگم شود!" هرگاه چنین کاری کرده ام، توانسته ام بر اوضاع مسلط شوم. من همیشه برای یافتن راه حل، شتاب دارم، چون طول کشیدن حل هر مسأله ای، مرا بسیار ناراحت می کند.

مولی خندید و گفت:

"حق با تو است. بخشی از وجود من می خواهد همه این چیزها را از خود براند. ولی می دانم بیشتر از دو روز وقت نیاز دارم تا فقط بفهمم چگونه احساس می کنم. بله، من هم آرزو می کنم کاش بتوانم این معضل را هر چه زودتر برطرف کنم."

همه ی ما می دانیم مولی چه احساسی دارد. به هر حال، ما، در جامعه ای در کنار یکدیگر زندگی می کنیم که با اشتیاقمان به دریافت پاداش یا نتیجه ی فوری شکل گرفته است. هنگامی که من واژه ی فوری را به درون موتور جستجوگر رایانه ام وارد می کنم، ۲۵۷۰۰۰۰۰ پاسخ می گیرم... البته خیلی فوری!... سوپ فوری، پاسخ فوری، ارتباط فوری با اینترنت، پیام فوری، اعتباری فوری، عمل جراحی فوری کشیدن پوست صورت، نصب فوری... هر چه می خواهیم، برای همین حالا است. ما صبور نیستیم و حوصله ی انتظار کشیدن برای دریافت نتایج در دراز مدت را نداریم. تحمل چیزهایی را که طول می کشد، نداریم.

آیا شگفت آور نبود که می توانستیم برای آزمایشها و چالشهایمان، محدودیت زمانی قائل شویم؟ درست مثل خدمات فوری و سریع برای برگزاری مهمانی عصرانه با بیست مهمان؟ می توان بر این پدیده، نام "رشد سریع" گذاشت. تکالیف را انجام بده و درسهایت را در مدت یک روز یاد بگیر! بدبختانه، همان طور که به خوبی می دانید، کارها این گونه انجام

نمی‌شود.

حفاری ژرف برای دستیابی به خرد، کاری نیست که به سرعت انجام گیرد و یا بتوان فوراً به آن پرداخت. این امر، بیشتر حالتی اندیشمندانه دارد و دوره‌ی زمانی خاصی را شامل نمی‌شود که در طول آن بتوانیم زندگی خود را مورد آزمایش و بررسی قرار دهیم. فرآیند حفاری ژرف، ممکن است ماه‌ها و حتی سال‌ها طول بکشد. برای انجام دادن این کار ضرورت دارد که با پرسش‌ها همراه باشیم و برای پاسخ دادن به آنها هیچ عجله‌ای نکنیم.

حفاری ژرف برای دستیابی به خرد، وقت‌گیر است، زیرا تحقیقی ساده برای یافتن عوامل یا پاسخ‌های ویژه‌ای نیست، بلکه تحقیق برای یافتن واقعیت است.

مهارت‌های عادی و همیشگی در حل مسائل، یافتن پاسخ‌ها و تجسم و توصیف امور، در این امر دخیل نیست.

حفاری ژرف، نیاز به اندیشه‌ی صحیح، ممتد و طولانی دارد. از زمانی که تاریخ به ثبت رسید، اندیشه، همواره جزء لازم و مکمل مسیر پیموده شده توسط همه‌ی فلاسفه و محققان معنوی بوده است. واژه‌ی اندیشه، از ریشه لاتین *Templum* و به معنای تکه زمین مقدس، معبد، جایگاه پرستش و مکانی وقف شده برای هدفی والا و ویژه است. در فرهنگ واژه‌ها، آن را این‌گونه معنی کرده‌اند: "نگرشی توأم با توجه ممتد". اندیشه، در مفاهیم مذهبی سنتی، ارتباط درونی انسان با خداوند است، کاملاً بر خلاف دعا که گفتگوی ظاهری با خداوند معنی می‌دهد. در مبحث ما، می‌توان اندیشه را به عنوان فرآیند توجه مداوم به مکانی در درون خود در نظر گرفت که واقعیت، تفکر، ارزیابی و روشنگری، از آن سرچشمه می‌گیرد. هنگامی که برای دستیابی به خرد، حفاری ژرف انجام

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۴۷

می‌دهید، به پرسشها، به چالشهای غیرمنتظره، و به نقطه عطف، می‌اندیشید و در انتظار پاسخ می‌مانید. همان طور که ریکله در قطعه شعر زیبای خود آورده است، شما "با پرسشها زندگی می‌کنید."

آیا هرگز به امید مشاهده‌ی شهابی درخشان، به آسمان شب خیره شده‌اید؟ شما مدت زیادی به صورتهای فلکی چشمک‌زن و به کهکشانهای دور دست خیره می‌نگرید و زیبایی آنها را می‌ستایید، ولی اثری از شهاب درخشان نمی‌بینید. ناگهان، درست در لحظه‌ای که تصور می‌کنید انتظارتان بیهوده است، شهاب ظاهر می‌شود. پرتوی درخشان، بر طاق آسمانها پدیدار می‌شود. منظره‌ای تماشایی است و به انتظاری که کشیده‌اید، می‌ارزد.

اندیشه، کند است. نیاز به زمان دارد. می‌تواند ناراحت‌کننده، موجب اوقات تلخی یا حتی دردناک باشد. ولی اگر صبور باشید، ارزش صبر کردن را دارد.



چند ماه پیش، تصمیم گرفتم بخشی از باغ خانه‌ام را دوباره بکارم. کوشیدم گلهایی برای رویدن در آن قسمت باغ بیابم، ولی به دلایلی، گلها پژمرده می‌شدند. گمان کردم شاید خاک نیاز به وجین شدن یا زیر و رو شدن داشته باشد تا بتوان گلهای تازه را در آن پرورش داد. بنابراین باغبانی را استخدام کردم تا باغ را وجین و خاک را برای کاشتن، آماده کند.

باغبان یک روز صبح کارش را شروع کرد، ولی دقایقی بعد، نزد من آمد. چیزی را که هنگام حفاری یافته و در دست گرفته بود، نشان داد و گفت:

"این را می‌بینید؟"

آنگاه اشاره به حفره‌ای که کنده بود، کرد و افزود:

"اینها ریشه‌های قدیمی درختی است که روزی در اینجا وجود داشته و درخت بزرگی بوده، چون این ریشه‌ها در اعماق زمین فرو رفته و در حدود ده پا در هر طرف گسترش یافته، بنابراین جای شگفتی نیست که شما در پرورش گلها در آن قسمت دچار مشکل شده‌اید."

این گفته‌ای قدیمی است: "به اندازه کافی حفر کن، حتماً به چیزی برخورد می‌کنی..."

ما معمولاً به چیزی برخورد می‌کنیم که نمی‌دانیم چیست که شاید چیزی غیرمنتظره باشد. چیزهای زیادی درون انسان وجود دارند که در انتظار کشف شدن هستند، درست مثل همان ریشه‌های مدفون شده‌ی درخت قدیمی در باغ من. شاید بعضی از آنها، ریشه‌های احساساتی قدیمی باشند که شما از وجودشان اطلاعی نداشته باشید، نوعی که شما را محدود می‌کنند و بنابراین باید آنها را کشف کرد و از بین برد. سایر چیزها می‌توانند نوعی گنج مهم باشند که از اعماق خوشتن شما بیرون کشیده می‌شوند، گوهرهایی سرشار از درک و وضوح که پس از ظاهر شدن، شما را برای همیشه تغییر می‌دهند.

حفاری ژرف برای دستیابی به خرد، یعنی تمایل به بیرون کشیدن همه چیز و هر چیز که در درونتان قرار دارد.

یعنی حفاری تا هنگامی که گنجهای گرانبهای بصیرت، مکاشفه و بیداری کشف شوند، چیزهایی که موجب دگرگونی شما خواهند شد، چیزهایی که هرگز نخواهید فهمید در درونتان حضور دارند مگر مجبور به حفاری شوید.

در نخستین سال ورود به کالج، هر روز به تمرین مراقبه می‌رفتم و خیلی زود در یک دوره شش ماهه فشرده مراقبه تحت نظر یک استاد مشهور شرکت کردم تا خودم به عنوان مربی به این رشته خدمت کنم. آن

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۴۹ •

دوره شامل سخنرانی، مطالعه و یوگا بود، ولی هسته‌ی اصلی فرآیند، دوازده ساعت مراقبه در روز بود. پیش از آن، من تمرینات مراقبه را هر بار به مدت بیست دقیقه انجام می‌دادم، اما این دوره تفاوت زیادی داشت. تمرین مراقبه در چند ساعت، همچون در دست گرفتن بزرگترین بیل موجود و حفاری ژرف، ژرف و ژرف درونی خودم بود. در نیم ساعت نخست، همه چیز به خوبی پیش می‌رفت، ولی بعد از آن به نشانه‌ی راهنمای افکار و احساسات برخورد می‌کردم که به نظر می‌آمد مرا از پیشروی بیشتر باز می‌دارد. با وحشت می‌اندیشیدم: "احتمالاً در این کار اشتباه کرده‌ام. شاید بهتر باشد مدتی از این حالت بیرون بیابم و سپس هنگامی که آرامش بیشتری دارم به کار ادامه بدهم." واقعیت این بود که می‌ترسیدم حفاری را ژرف‌تر کنم و پایین‌تر بروم. اگر چیزی در درونم می‌یافتم که مورد پسندم نبود، چه می‌شد؟ اگر هسته‌ای شامل آرامش و خوشبختی در درونم نبود، چه می‌شد؟

استاد من، داستان‌سرایی فوق‌العاده بود و ظاهری مهربان و شادمان داشت. او از نقل داستان برای ما لذت می‌برد و ماجراها را به گونه‌ای تعریف می‌کرد که انگار خودش قبلاً آنها را نشنیده است. هر روز عصر، پس از پشت سر گذاشتن یک روز طولانی مراقبه و مطالعه، ما را گرد می‌آورد و ساعات زیادی خردمندی خود را با ما سهیم می‌شد، به پرسشهایمان پاسخ می‌داد و البته داستانهای شگفت‌انگیز نیز تعریف می‌کرد.

یک شب، مرد جوانی برخاست و از بی‌قراری و آشفتگی خود در هنگام مراقبه شکایت کرد. من هم چنین مشکلی داشتم، ولی او به این امر اعتراف کرد و افزود در چنین حالتی برمی‌خیزد، به فروشگاه نزدیک دهکده می‌رود، چند مجله را می‌خواند و سپس هنگامی که احساس

می‌کند از شدت آشفته‌گیهایش کاسته شده، بازمی‌گردد و دوباره به مراقبه می‌نشیند. استاد ما با شنیدن این ماجرا خندید و خندید، انگار سخنی به آن سرگرم‌کنندگی در طول زندگی خود ننشیده بود. سرانجام هنگامی که از خندیدن بازایستاد، ماجرای زبر را برایمان تعریف کرد. نسخه‌ای از ضرب‌المثل قدیمی که خود آن را ویرایش کرده بود. تا جایی که به یاد دارم، ماجرا از این قرار بود:



در روزگار قدیم، کشاورزی بود که ناامیدانه در انتظار ریزش باران به سر می‌برد تا محصولانش را نجات دهد. خشکسالی بیشتر از چند سال ادامه یافت و هیچ امیدی برای ریزش باران وجود نداشت، بنابراین کشاورز تصمیم به حفر چاهی گرفت. او شروع به حفاری کرد. حفره هر ساعت ژرفتر می‌شد، ولی به آب نمی‌رسید. در آخر آن روز این‌گونه نتیجه‌گیری کرد: "احتمالاً در محل نامناسبی حفاری کرده‌ام، چون در این گودال چیزی جز صخره و ریشه‌ی درخت به دست نیاورده‌ام." خسته و ناامید به خانه بازگشت.

کشاورز صبح روز بعد، بیل به دست دوباره شروع به حفاری کرد و این بار در مکانی دیگر. خورشید به شدت نورافشانی می‌کرد و گرمای آزاردهنده‌ای را ایجاد کرده بود. کشاورز گودال را ژرفتر و ژرفتر کرد، ولی باز هم به آب نرسید. هنگام غروب، از چاه بیرون آمد و به خود گفت: "چاه دوم هم به همان بدی چاه اول، در جای نامناسبی حفر شده..."

کشاورز روزهای متوالی چاههای متعددی حفر کرد و هر بار به نتیجه‌ای مشابه دست می‌یافت... به آب نمی‌رسید. آنگاه در حالی که بیل را زمین می‌گذاشت، سر را به پایین می‌انداخت و به خانه می‌رفت، می‌اندیشید که آیا باور این امر که در آن منطقه‌ی آبی زیرزمینی وجود

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۵۱ •

داشته باشد، نوعی دیوانگی نیست؟ با خود می‌گفت: "آیا من محکوم به حفاری در تمام مدت عمر و دست نیافتن به آب هستم؟ شاید نفرین شده باشم..."

روزی مسافری خردمند از کنار زمین کشاورز می‌گذشت. با شگفتی کشاورز را بیل در دست مشاهده کرد که در حال حفر چاهی در کنار بیست چاه مشابه است.

مرد خردمند از کشاورز که غرق در خاک و آشغال بود، پرسید:

"چه می‌کنی دوست من؟"

کشاورز با لحنی ناامیدانه پاسخ داد:

"چاه حفر می‌کنم... یعنی لااقل سعی می‌کنم این کار را انجام بدهم، ولی تا حالا، بخت همراه نبوده، چون چیزی جز صخره و ریشه‌ی درخت نیافته‌ام. یعنی همه چیز یافته‌ام، غیر از آب..."

مرد خردمند با مهربانی گفت:

"آقای عزیز، با این روش حفاری، هرگز به آب نخواهی رسید."

کشاورز پرسید:

"مگر روش دیگری هم وجود دارد؟"

مرد خردمند توضیح داد:

"تلاش تو برای حفاری، دلیرانه است، ولی فایده‌ای ندارد. تو شروع به حفاری در نقطه‌ای می‌کنی و پس از کندن ده پا، چون به آب نمی‌رسی، حفاری را متوقف می‌کنی، به نقطه‌ی دیگری می‌روی و دوباره مشغول حفاری می‌شوی. سفره‌های آب در این دهکده در فاصله بیست پایی زمین گسترده است. تا موقعی که چاه را عمیق‌تر حفر نکنی، هرگز آنچه را جستجو می‌کنی به دست نخواهی آورد. در یک محل به حفاری ادامه بده، چاه را عمیق‌تر کن و در هنگام ناامیدی، دست از تلاش برندار. صبور باش

و تنها به ادامه‌ی حفاری بیندیش، حتی زمانی که به صخره‌ای محکم برخورد می‌کنی. اگر استقامت داشته باشی، قول می‌دهم آبی را که می‌خواهی، می‌یابی."

دوباره و دوباره در طول زندگی، درس مهمی از ماجرای که ذکر شد، گرفتم. حفاری ژرف برای دستیابی به خرد، یعنی ناامید نشدن پس از برخورد به صخره‌های ناراحتی و عجز درونی. یعنی صبور بودن و استقامت داشتن، نه متوقف شدن و چسبیدن به آگاهیها و مکاشفات پیشین. یعنی حفاری عمیق‌تر. یعنی اعتماد داشتن به این که در ورای همه‌ی پرسشها و آشفتگیها، پاسخها و روشناییها و بیداریها، حضور دارند. اغلب اوقات، حفاری برای دستیابی به خرد، یعنی ایمان و اعتقاد، اعتقاد به این که در ورای ریشه‌های سخت هراس شما، تردیدهای شما، و ناامیدیهای شما، خردمندی و تنویری بسیار نیرومندتر و عالی‌تر از آنچه تصور می‌کنید، قرار دارند.

پس با هم حفاری می‌کنیم.

۲

فراخوانیهای بیداری، نقاط عطف و استحاله‌ها

"آغاز خردمندی، نامیدن همه چیز با اسامی واقعی و منصفانه است."
ضرب المثل چینی

"هنگامی که آنچه زمانی قابل پیش‌بینی بود، در جایی یافت نشود،
هنگامی که آنچه فکر می‌کردید یقین است، تار و بد شکل ظاهر
می‌شود،
هنگامی که آنچه محکم و استوار می‌پنداشتید، در دستهایتان همچون
غبار، نرم می‌شود،
آنگاه در سفر، به مکانی وارد می‌شوید که ضرورت دارد نامش را
بدانید."

لحظاتی پیش می‌آید که زندگی ما را به سمتی دیگر می‌کشاند. به
سمتی که مدتی از حرکت باز بایستیم. شاید برای این که مجبور به
اندیشیدن شویم و تجربه کنیم که کیستیم، کجا هستیم و چطور به اینجا
رسیدیم، و بعد از این کجا باید برویم. گاهی این لحظات بیداری، در زمان
رسیدن به تقاطع راههای متعدد در جاده‌ی اصلی و هنگامی که گزینش
یکی از راهها در اختیار خودمان است، می‌تواند راهنما باشند. گاهی ما

چنین تغییراتی را، غیر از لحظه‌ی شناسایی، به عنوان استحاله‌ای تدریجی تجربه می‌کنیم و بسیار آهسته یا به طور ناگهانی از آن آگاه می‌شویم، حتی اگر این امر مدت کوتاهی طول بکشد. و گاهی این لحظات، نه تدریجی هستند و نه دارای ظرافت. آنها خود را به شکل آواهای بیداری و ضرورت‌های احساسی یا روحی، رویدادها یا شرایطی به ما نشان می‌دهند که واداران می‌سازند، خواه آمادگی داشته باشیم و خواه نداشته باشیم، با واقعیتی مواجه شویم که هرگز تجربه نکرده‌ایم.

مهم نیست که چگونه با این دوران پرسشگری یا دشوار برخورد می‌کنیم، زیرا نتیجه یکسان خواهد بود: دنیای ما که راحت، امن و آشنا بود، ناگهان به نظر غریبه و تهدیدآمیز می‌رسد، همچون رویدادهایی که خواه از درون و خواه از بیرون، باورهای قدیمی، روش‌های عادی موجودیت، ارتباط و رفتار ما را متزلزل می‌کنند و تغییر می‌دهند. به چالش‌هایی که در برابرمان توده شده‌اند، می‌نگریم و مظنونانه گمان می‌کنیم که قادر نخواهیم بود با "خوشتن قدیمی" و دست نخورده، از این مهلکه جان سالم به در ببریم، و نخواهیم توانست راه درست را از میان هزار توی گنج‌کننده‌ی احساسات، جز با بهره‌گیری از اندیشه‌های صادقانه و کامل خود، پیدا کنیم.

شگفت‌زده از خود می‌پرسیم: "چه اتفاقی برایم افتاده؟" ما به درستی و بدون اشتباه به "اینجا" در عبارت "چطور به اینجا رسیدم" وارد شده‌ایم. این تنها یک پرسش بدیع نیست، بلکه فریاد صمیمانه و فوری روح است که مشتاقانه به دنبال تشخیص تجربه‌های ناآشنایی می‌رود که ما را سرشار از ترس، آشفتگی و تردید کرده‌اند. واقعاً ضرورت دارد بدانیم چه پیش خواهد آمد. ضرورت دارد که نامی به آن بدهیم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۵۵ •

از زمانهای دور، بشر آرزو و نیاز داشت برای هر چیز، نامی تعیین کند. دانشمندان می‌گویند زبان تنها چیزی است که ما را تبدیل به بشر می‌کند. امروز در سراسر جهان، به ۶۵۰۰ زبان زنده تکلم می‌شود و زبانهای دیگری هم وجود داشته‌اند که دیگر مرده‌اند و مورد استفاده نیستند. به مفهوم دیگر، میلیاردها نام و واژه در این دنیا وجود دارد. برآوردها نشان می‌دهد که تنها در زبان انگلیسی، تعداد واژه‌ها از سه میلیون آغاز می‌شود و هر لحظه فزونی می‌یابد.

منظور از گزینش این همه واژه چیست؟ سستهای بسیاری از انسانها و مذاهب قدیمی بر این باور بوده‌اند که قدرت واژه یا نام، می‌تواند به هر چیزی، جان بدهد. "در آغاز، واژه بود، و این واژه با خداوند بود، و این واژه، خداوند بود." آیه‌ای از انجیل.

در سستهای هندو AUM، نمادی مقدس و منبع همه‌ی هستی و آوایی است که جهان از آن ظهور می‌کند و دنیا با آن زنده است. در مصر باستان، ضرورت داشت پدران و مادران، بلافاصله پس از تولد فرزندشان نامی برایش تعیین کنند، وگرنه، آن فرزند جزو زندگان به حساب نمی‌آمد. نامگذاری هر چیز، به آن واقعیت می‌بخشد. این باور، هنوز هم جزء اصلی فرهنگ جدید محسوب می‌شود. ما در حال حاضر به اندازه‌ی کافی واژه داریم، ولی همچنان به خلق واژه‌های جدید، با توجه به تجربیات تازه، تشخیصهای تازه و واقعیتهای تازه، ادامه می‌دهیم. تنها در زبان انگلیسی، هر سال در حدود ۲۰۰۰۰ واژه‌ی جدید اختراع می‌شود.

در دوران باستان، به دلیل اهمیت نامها، اعتقاد بر این بود که تخصیص نام برای هر چیز، به معنای تسلط و تأثیر بر آن چیز است: دانستن نام هر چیز، به معنای مالکیت بر آن چیز بود. به این ترتیب، در بسیاری از فرهنگها، اسامی خدایان جزو اسرار بود و هرگز افشا نمی‌شد. نوشته‌های

قدیمی در مورد هنرهای جادوگری، نشان می‌دهد هرگاه جادوگری نام چیزی را می‌دانست، آن را به اسرار جادویی خود اضافه می‌کرد. در ستهای دیگر نیز استفاده از نامهای مقدس، همچون ذکر "مترا" موجب می‌شد که شخص دارای قدرت شود، نامی الهی بر خود نهد و به آزادی دست یابد.

همه‌ی ما نیز در زندگی شخصی، در مورد نیرویی که نامگذاری به تعریف و تشخیص اجسام می‌دهد، تجربه داریم. تفاوت بزرگی میان کسانی که آنها را می‌شناسید و هر روز ملاقات می‌کنید با کسانی که ناگهان "دوست پسر" یا "دوست دختر" شما می‌شوند، وجود دارد، زیرا ارتباط شما، رسمی است. البته این تفاوت، هنگامی که "دوست پسر" شما، "همسران" شود، از بین می‌رود. شما از کار کردن در شرکتی لذت می‌برید، ولی هنگامی که به عنوان مدیر عامل یا دستیار رئیس هیأت مدیره می‌شوید، ناگهان احساس اهمیت بیشتری می‌کنید و "نام تازه" را با افتخار روی کارت ویزیت می‌نویسید و با خود حمل می‌کنید. حتی شرایط نامطلوب نیز هنگامی که دارای نام ویژه‌ای باشند، بیشتر قابل تحمل می‌شوند: پسر شما که در مدرسه تنبل است و نمره‌های بد می‌گیرد، یا به درس توجهی نشان نمی‌دهد، می‌تواند به عنوان بچه‌ی دارای مشکل، در نظر گرفته شود، ولی نمی‌توان با توجه به این عنوان، کاری برایش انجام داد، مگر اینکه نشانه‌های ناهنجاری او کشف و نامگذاری شود که مثلاً دچار اختلال "کم توجهی" است. هنگامی که دلیل رفتارش مشخص شد، دیگر ناراحتی او اسرارآمیز نیست و می‌توان برای برآورده ساختن نیازهایش، به او کمک کرد.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۵۷ •

اسامی به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم محللهایی را که طی سفرهای درونی و بیرونی به آنها می‌رسیم، تعیین کنیم و تشخیص دهیم که کیستیم. هنگامی که به قلمرو ناشناخته‌ای گام می‌گذاریم، یا با مناظر ناآشنایی روبه‌رو می‌شویم، یا به نقاط عطف غیر منتظره‌ای می‌رسیم، ضروری‌ترین کار، دانستن نام این پدیده‌ها است.

قدرت نامگذاری

”نمی‌توان هر چیزی را درمان یا اصلاح کرد، ولی باید به آن نام مناسبی داد.“

ریچارد روهر

نامگذاری، ارزشهای مهم بسیاری دارد.

۱ - نامگذاری به ما امکان می‌دهد که گاهی از تجربه‌ی خود دور شویم و جنبه‌ی عینی آن را مورد بررسی قرار دهیم. با نامگذاری هر چیز، احساسی جدا از خودمان و آنچه تجربه کرده‌ایم، ایجاد می‌کنیم. من عصبانی نمی‌شوم، البته نوسانات روحی را تجربه می‌کنم و مثل همه‌ی زنهای دیگر، هنگام عادت ماهانه، مشکلات روحی و یا جسمی دارم. من مادر بدی نیستم. فقط به این دلیل که فرزندم فریاد می‌کشد، از همکاری خودداری می‌کند یا تا آنجا که ممکن است، دست به لجبازیهای بیجگانه می‌زند. از این که مجبورم سرکار بروم، اصلاً احساس بدی ندارم، گرچه احساس می‌کنم که یکنواختی محیط کار، باعث خستگی روحی و افسردگی‌ام شده. اما چون مشکلاتم را می‌فهمم و حداقل می‌دانم که دشمنم کیست، به هر حال راه حل مناسبی برای رویارویی با آن پیدا می‌کنم.

چندی پیش، برنامه‌ام به گونه‌ای بود که مجبور بودم صبح خیلی زود به فرودگاه خارج از شهر بروم و به پرواز برسم. اتومبیلی کرایه کردم و از راننده خواستم روز بعد، در ساعت چهار و نیم صبح به دنبالم بیاید و مرا به فرودگاه ببرد. هنگامی که راننده که هنری نام داشت به دنبالم آمد، از این که صبح زود از خواب برخاسته و خود را به موقع رسانده است تا من هم به موقع به پرواز برسم، از او سپاسگزاری کردم. هنری توضیح داد:

"آه، ولی من کارم را آغاز نکرده‌ام، بلکه ساعت پایانی آن است. همیشه کارکردن در نیمه شب را دوست داشتم."

دلیل علاقه‌اش را پرسیدم و او در مدت بیست دقیقه، توضیح داد. در اواخر دهه ۱۹۶۰، هنری در سال خدمت خود را در جبهه‌ی نبرد سنگین در ویتنام، در خط مقدم گذرانده بود. او شاهد فجیع‌ترین و هولناک‌ترین صحنه‌ها و کشته شدن بسیاری از هم‌زمانش بود. سرانجام او را به خانه فرستادند. هنری اعتراف کرد:

"اوضاع آشفته‌ای داشتم. نامزد من منتظر من مانده بود، ولی موقعی که دوباره به او ملحق شدم، هیچ احساسی نداشتم. هر چیزی موجب می‌شد از جا بپریم و کوچک‌ترین صدایی مثل حرکت صندلی هنگامی که کسی از روی آن برمی‌خیزد، یا برخورد ظرفهای غذا در ظرفشویی آشپزخانه، مرا دچار نگرانی شدیدی می‌کرد. از همه بدتر، نمی‌توانستم بخوابم. شبها ساعتها با چشمان باز دراز می‌کشیدم، عرق می‌کردم و چنان بدنم گرم می‌شد که احساس می‌کردم به زودی خواهم مرد..."

سالها طول کشید تا هنری موفق شد تحت مراقبت حرفه‌ای پزشکی قرار گیرد و نامی برای آنچه او را می‌آزرد، بیابد: اختلال. به من گفت:

"نمی‌دانید از این که نام حالتی را که با آن دست به گریبان بودم،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۵۹ *

فهمیدم، چه آرامشی پیدا کردم. این بیماری و اختلال، واقعاً از بین نرفت، ولی لااقل می‌دانستم چیست و دیگر برایم ناشناخته و غریبه نبود. به هر حال، به همین دلیل است که شبها کار می‌کنم. هنوز هم برای خوابیدن در تاریکی مشکل دارم، بنابراین شغل من به خوبی می‌تواند این مشکل را برطرف سازد.

با شنیدن سخنان هنری، احساساتی شدم. به او افتخار می‌کردم که از آنچه در ویتنام برایش رخ داده بود، حرف زد، ولی در عین حال، از این امر احساس اندوه و ناراحتی می‌کردم که بسیاری از سربازان بازگشته از جنگ که تحت مراقبتهای درمانی ویژه قرار نگرفته‌اند و به عنوان نخستین گام در درمان، هنوز نمی‌دانند نام دیو درویشان چیست. هنری چیزی گفت که موجب حیرت من شد:

"هنگامی که در ویتنام بودم، تصور می‌کردم به بدترین مکان موجود در دنیا در طول زندگی گام گذاشته‌ام. ولی بازگشت به خانه، بسیار بدتر بود. در آنجا لااقل می‌دانستم که دشمن کیست. می‌دانستم چه باید بکنم. ولی پس از بازگشت به اینجا، احساس جنون، ترس و خشم، همواره مرا در بر می‌گرفت و نمی‌دانستم چه کنم یا چگونه واکنش نشان بدهم... مثل دشمنی بود که هرگز نمی‌توانستم او را ببینم یا بیابم، ولی هرگز از من دور نمی‌شد."

پس از اینکه پزشکان به هنری کمک کردند تا نام دشمن درون خود را بداند، سرانجام به آرامش دست یافت.

* نامگذاری می‌تواند ترسهای نامعقول را کاهش دهد و تصویر غیر واقعی و موهومی را که از چیزهای غیرعادی یا غیرمنتظره داریم، محو کند.

اگر نامگذاری آنچه به سراغش می‌رویم، به گونه‌ای مفید و در زمان

مناسب انجام شود، نقشی فاطم و مؤثر در زمانهای چالش یا آشفتگی خواهد داشت. مثلاً تصور کنید اگر دوره‌های مختلف زندگی نامی نداشتند و برای ما شرح داده نمی‌شدند، چه وحشتناک بود. روزی متوجه می‌شدیم که موهای زیادی در قسمتهای غربی از بدنمان می‌روید و به جای اینکه بفهمیم به دوران بلوغ رسیده‌ایم، گمان می‌کردیم تبدیل به موجود غربی شده‌ایم. زنی که متوجه می‌شد شکمش هر روز بزرگتر از روز پیش می‌شود، می‌ترسید که مبادا دچار بیماری وخیمی شده باشد و هرگز فکر نمی‌کرد که باردار است. مادر بزرگ بیچاره‌ی من تا لحظه‌ای که از نام و دلیل خونریزی خود باخبر نشده بود، گمان می‌کرد به زودی خواهد مرد.

دومین قدرت نامگذاری، از این قرار است: نشان می‌دهد آنچه ما را نگران می‌سازد، در گذشته، توسط عده‌ی زیاد دیگری تجربه شده است و به این ترتیب احساس انزوایی بیهوده‌ای را که ملموس یا غیر ملموس، به ما دست می‌دهد و موجب قطع ارتباط ما با دیگران می‌شود، از بین می‌برد. همیشه در این موارد، نفس راحتی می‌کشیم و فکر می‌کنیم: "آه، پس من نخستین کسی نیستم که چنین رویدادی برایش شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، این امر موجب می‌شود به گونه‌ای نامشخص و مسلم، آنچه بر سرمان می‌آید، بیشتر قابل تحمل باشد.

«نامگذاری به ما امکان می‌دهد مجهزتر به واقعیت وجودی خود وارد شویم.

خواه واقعیت مطلوب باشد یا نامطلوب، هیجان‌آور باشد یا هولناک، اگر نامی به آن بدهیم، جزیی از ما خواهد شد. به گونه‌ای است که انگار با انگشت به نقطه‌ای روی نقشه اشاره می‌کنیم و اعلام می‌داریم: "من در اینجا هستم." حتی اگر "اینجا" مکانی که می‌خواهیم در آن باشیم، نباشد،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۶۱ •

حتی اگر از اینکه خود را در "اینجا" می بینم، ناخشنود باشیم، ولی همچنان از اینکه نامی برایش تعیین شده است، در مقایسه با زمانی که نمی دانیم نام آن چیست، احساس آرامش و امنیت بیشتری می کنیم. نامگذاری هر چیز، کیفیتی شناخته شده به آن می بخشد، و بنابراین ما را در زمان و مکان معینی قرار می دهد. نگرانی از اینکه ندانیم در کجا هستیم، جایش را به یقین می دهد که مغز ما را روشن می کند و به طریقی پر رمز و راز، به قلب ما آرامش می بخشد.

به یاد می آورم که مصاحبه ای را می خواندم که با یک سرباز امریکایی انجام شده بود. سربازی که چند سال پیش در جبهه های نبرد خاورمیانه اسیر شد و مدتی هم در زندان به سر برد. گزارشگر در مورد شرایط دوران اسارت سرباز پرسید و او توضیح داد که سخت ترین لحظات اسارت، هنگام کتک خوردن یا اقامت در سلولی تنگ و تاریک، کم غذا خوردن یا کم نوشیدن نبود، حتی لحظاتی نبود که تصور می کرد دیگر هرگز همسر و فرزندانش را نخواهد دید، او بدترین لحظات را هنگامی می دانست که برای نخستین بار از خواب بیدار شد و خود را در اتفاقی کاملاً تاریک یافت که نمی دانست کجاست، چگونه به آنجا آمده و چه سرنوشتی در انتظارش خواهد بود. او در درگیری با دشمن، بیهوش و در همان حالت بیهوشی به آن زندان منتقل شده بود و در نتیجه زمانی که به هوش آمد، نمی دانست چه اتفاقی افتاده است، افراد دشمن، به دلیل بیهوش شدن سرباز، او را چند روز در آن محل تاریک رها کرده و به سراغش نیامده بودند، سرباز به دلیل اینکه نمی دانست واقعیت چیست و با وضعیتی ناشناخته مواجه شده بود، تصور می کرد دیوانه شده است. هنگامی که سرانجام زندانبانان ظاهر شدند و او را به سلول دیگری انتقال دادند، به گونه ای سگفت آور، احساس آرامش کرد، انگار سلامت عقل

خود را باز یافته بود. در آن شرایط، لااقل می توانست بگوید چه اتفاقی افتاده است. لااقل نام آن وضعیت را می دانست: "من زندانی هستم. توسط دشمن اسیر شده‌ام. در اردوگاهی مخفی به سر می‌برم. در سلولی کثیف حضور دارم. دو نگهبان به نوبت مراقب من هستند." هر چند این واقعیتها، وحشتناک بودند، ولی به هر حال او را همراهی کردند. بر طبق گفته‌های این سرباز شجاع، آن واقعیتها، حلقه‌های ارتباطی او با سلامت عقل و بقای روانی بودند.

نکته‌ای که از این ماجرا گرفتم، به شرح زیر است:

"برای ورود به زمانهای پرستشها و چالشها و ترک فرآیندهای بی‌نام یا از آن بدتر، بد" نامیده شده، باید انتظار داشته باشیم که احساس وحشت و پریشانی کنیم، درست همچون مواقعی که کار اشتباهی انجام داده‌ایم. ما باید به زمانهای استحاله و تولد دوباره خود، نامهای مناسبی بدهیم.



هر موجود زنده‌ای با آونگی ضربآهنگ می‌گیرد که قلب به آن نام و نشان می‌دهد. هرگز به اندازه‌ی زمانی که تاریکی در ژرفترین اندازه است، به نور نزدیک نیستیم.

سوامی ویوه کاناندا

هنگامی که هوا روشن است، به راحتی می‌توان گفت در کجا هستید. هنگامی که علائم راهنمایی در جاده باشد، تشخیص دادن محلی که در آن حضور دارید، آسان است. ولی هنگامی که به مکانهایی در حین عبور می‌رسیم که آنها را نمی‌شناسیم، یا رویدادهایی را تجربه می‌کنیم که توصیف نشده‌اند، چه باید بکنیم؟ هنگامی که همچون آن سرباز شجاع خود را دچار وحشت و پریشانی و در تاریکی محض می‌بینیم، چه باید بکنیم؟ به چیزها و مکانهایی که آنها را درک نمی‌کنیم و نمی‌شناسیم، چه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۶۲ •

نامی باید بدهیم؟

اغلب ما، نامی که برای این پدیده‌ها انتخاب می‌کنیم، "بحران" است "نامزد ما من قطع رابطه کرده و من دچار بحران احساس شده‌ام."

"دخترمان با افراد ناباب بیرون می‌رود و مواد مخدر مصرف می‌کند و ما دچار یک بحران خانوادگی شده‌ایم."

"تشخیص داده‌اند که مبتلا به بیماری قند هستم و بنابراین دچار بحران بهداشتی شده‌ام."

"شغلم را از دست داده‌ام و دچار بحران بیکاری شده‌ام."

بحران، واژه‌ای است که اغلب از آن برای توصیف تجربیات یا موقعیتهای ناخوشایند که دلمان نمی‌خواست پیش بیایند، استفاده می‌کنیم. اگر پرسیده شود "بحران"، حالات منفی، را توصیف می‌کند یا مثبت را، اغلب مردم پاسخ می‌دهند منفی را. چه کسی می‌خواهد دچار بحران، حتی از نوع ضعیف و خفیف آن شود؟ چه کسی در انتظار بحران به سر می‌برد؟ "نمی‌توانم تا بحران بعدی صبر کنم! این یکی خیلی زود گذشت!" احتمالاً چنین جمله‌ای را هرگز نخواهید شنید! تعداد زیادی از دوستان و آشنایانم شرایط و موقعیتهای خود را "بحرانی" توصیف کردند و در نتیجه طلاق گرفتند، بیمار شدند، به درگیریهای شغلی پرداختند، با فرزندانیشان مشکل پیدا کردند، پدر و مادرشان را ترک کردند، دچار گرفتاری مالی شدند. یقین دارم که هیچ یک از آنها در مورد چنین تجربیاتی با اشتیاق و علاقه حرف نمی‌زنند.

آیا بحران، نام مناسبی برای این شرایط است؟ این واژه واقعاً چه معنایی دارد؟ دچار شگفتی و حیرت شدم هنگامی که دریافتم معنای اصلی و ادبی واژه‌ی بحران، نشانه‌ای از موقعیتهای منفی، بر خلاف استفاده معمولی که از آن می‌شود، ندارد. ریشه‌ی این واژه، از زبان یونانی

و از کلمه Krinein به معنای جدا کردن، تصمیم گرفتن، و قضاوت کردن، مشتق شده است. یونانیان از این واژه نخستین بار در اصطلاحات پزشکی استفاده کردند تا نقطه‌ی عطف یک بیماری را توصیف و سپس لحظه‌ای را تعیین کنند که مسیر معینی را برای تصمیم‌گیری می‌پیمایند. Krisis انشعابی مهم، و زمان تصمیم‌گیری بود.

این‌گونه بررسی توصیفی واژه‌ی بحران را دوست دارم. با تجربیات شخصی من و هزاران فردی که طی سالها با آنان کار کرده‌ام، هماهنگی دارد.

در واقع آنچه "بحران" معنا دارد، نقطه‌ی عطف، لحظه‌ی قضاوت، شرایط قطعیت، زمان استحال، و هنگامی است که فرصتی به دست می‌آوریم تا از واقعیت کهنه جدا شویم و روشی جدید را طراحی کنیم. بنابراین احتمالاً ضرورت دارد که نامگذاری چالش‌هایمان با این پرسشها آغاز شود. "اگر آنچه که بحران، پریشانی، بدبختی، سرسام، هرج و مرج، آشفتگی، جریحه، یا دیوانگی نامیده‌اید، چیز دیگری باشد، چه می‌شود؟

اگر کار دیگری جز دوام و بقا، جز احساس اجبار برای مقاومت یا تحمل، جز دستیابی به این نتیجه باشد که شیفته، گمراه یا گم‌شده هستید، چه؟

اگر محلی که خود را در آن می‌بینید، مسدود نباشد، بلکه یک بحران واقعی، یعنی نقطه‌ی عطف باشد، چه؟

نقاط عطف و استحال

انسانها بارها بر سر دو راهی قرار می‌گیرند، اما کمتر پیش می‌آید که

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۶۵ •

متوجهی وجود این دو راهی شوند.

الکس راف

یکی از ماجراهای من در دوران دوشیزگی، سوار شدن بر قطار در حومه‌ی الکینز پارک پنسیلوانیا، یعنی محل زندگی من از دوران تولد و رفتن به مرکز فیلادلفیا بود. صبح روز شنبه پیاده به ایستگاه می‌رفتم، بلیت رفت و برگشت تهیه می‌کردم، با هیجان در انتظار رسیدن قطار می‌ماندم و تنها به شهر می‌رفتم. هنگامی که در شهر بودم، کار خاصی انجام نمی‌دادم، فقط کارهایی می‌کردم که برای دختری دوازده ساله در دهه ۱۹۶۰، اندکی نامتعارف بود. به "سم گودیز" می‌رفتم و نگاهی به جدیدترین صفحات موسیقی می‌انداختم. در "ولف ورث" توقف می‌کردم و با نگاهی تحسین‌آمیز به تماشای لوازم آرایشی و زیبایی، کرمها و سایر وسایلی می‌پرداختم که می‌دانستم روزی از آنها استفاده خواهم کرد. برای ناهار در رستوران کوچک سفارش غذا می‌دادم. سپس به ایستگاه بازمی‌گشتم و منتظر می‌ماندم تا قطار مرا به خانه ببرد. هرگز جرأت نکردم بیشتر از اندازه‌ی معینی از پایانه قطار دورتر بروم، زیرا می‌ترسیدم گم شوم، ولی تصور می‌کردم هزاران مایل دورتر، در پاریس، یا ونیز یا سایر شهرهای جادویی جهان به سر می‌برم و چند ساعت آزادی کامل دارم تا هرکاری که دلم می‌خواهد، انجام دهم.

همواره به خوبی مناظر، صداها و شور و هیجان سفر به شهر، به ویژه لحظات سوار شدن بر قطار را به یاد می‌آورم. هنوز می‌توانم زبری پارچه‌ی پشمی روی صندلی قطار را هنگامی که سرم را به شیشه‌ی بخار گرفته‌ی پنجره می‌چسباندم و به مناظر بیرون می‌نگریستم که چون جریان رود از برابر چشمانم می‌گذشت و پاهایم را نوازش می‌داد، احساس کنم هنوز می‌توانم راهنمای قطار را که در راهرو می‌ایستاد و با وسیله‌ای

نقره‌ای رنگ که در دست داشت، بلیت مرا سوراخ می‌کرد و تکه‌ی کوچک و گردی که از آن جدا می‌شد، روی فرش پوشیده از کاغذهای ریز می‌افتاد و به سایر تکه‌ها می‌پیوست، در نظر مجسم کنم. بیشتر از همه، صدای یکنواخت راهنما را به یاد می‌آورم که هنگام نزدیک شدن قطار به هر ایستگاه، نام آن محل را بر زبان می‌آورد: "ملروز پارک!... تابور!... فرن راک!... وین جانگشن!... خیابان نورث براد!... آخرین ایستگاه، پایانه‌ی مرکزی فیلادلفیا!..." نام هر ایستگاهی که اعلام می‌شد، متوجه می‌شدم که به مرکز شهر نزدیکتر می‌شویم و نشاط و هیجان بیشتری به من دست می‌داد. آن اسامی همچون آوازهای دلنشین مذهبی هندوها مانند آرامش‌بخشی بود که در مغزم طنین می‌انداخت. هرگز در آن ایستگاهها حضور نداشتم و نمی‌دانستم چگونه جایی هستند، ولی تکرار آن اسامی، مرا مطمئن می‌ساخت که در واقع اشتباه بر قطار موار نشده‌ام و در جهت درستی به پیش می‌روم.

دوران و مسافرت‌های ساده‌ای بودند. حالا، سالها بعد و پس از پشت سر نهادن زمانهایی درگیرانه، به ماجراهای زندگی گذشته می‌نگرم و سر تکان می‌دهم که چه سفر متفاوت و راحتی بود سوار شدن بر قطار و رفتن از الکینز پارک به مرکز شهر فیلادلفیا. هیچ علامتی وجود نداشت که به کدام ناحیه وارد می‌شوم، هیچ هشدار دانه نمی‌شد که به کدام ایستگاه می‌رسم، هیچ کس نمی‌پرسید کجا می‌خواهم سوار شوم و کجا می‌خواهم پیاده شوم، هیچ جدول اطلاع‌رسانی نبود تا متوجه شوم که به قطار مورد نظر سوار شده‌ام یا نه.

اگر زندگی ما همانند قطار سواری دوران کودکی من بود و اگر تحولات مهمی که به منظور آگاهی و هشدار صورت گرفته است، پیش نمی‌آمد، همه چیز بسیار آسانتر و ساده‌تر می‌شد. می‌توانم تصور کنم که چه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۶۷ *

رویدادهایی شکل می‌گرفت و اوضاع چگونه بود: "در سه ماه آینده، ارزیابی دوباره‌ی ارتباطات انجام می‌شود!..." ایستگاه بعدی، تغییر شغل!..." حالا به بحران بهداشتی می‌رسیم!..." "به نقطه عطف وارد شدیم" همه‌ی مسافران باید قطارهایشان را عوض کنند!..." ولی حالا، این‌گونه نیست.

پس از کجا بدانیم که در مسیر زندگی به نقطه عطف رسیده‌ایم؟ چگونه می‌توانیم بحرانی را مشخص و نامگذاری کنیم و متوجه شویم که همچون چهارراه است؟

نخست مفید به نظر می‌رسد که درک کنیم همه‌ی نقاط عطف شبیه یکدیگر به نظر نمی‌رسند و احساس مشابهی را بر نمی‌انگیزند.
* احتمالاً نقطه عطفی که می‌شناسید، ظاهر می‌شود.

بعضی از نقاط عطف، واضح هستند، شما می‌دانید که به آنها نزدیک می‌شوید، حتی اگر نزد خود یا دیگران به این امر اذعان نکنید. مدت زیادی از شغل خود ناراضی بوده‌اید و خود شرکت نیز در حال سازماندهی مجدد است. شما و نامزدتان نمی‌توانید در مسیری که انتخاب کرده‌اید، به معاشرت ادامه بدهید و همواره هرکاری می‌کنید منجر به مشاجره می‌شود. مادر پیر شما هر روز کمتر و کمتر می‌تواند متکی به خود باشد و نیاز به مراقبت تمام وقت دارد. با وجود آنچه غریزه در چنین شرایطی به شما می‌گوید، هنوز منتظر وقوع معجزه‌ای در آخرین لحظات هستید، اتفاقی که بتواند مسیر شما یا رویدادها را عوض کند و شما را به چهارراه دردسرافزین رهنمون نشود تا مجبور شوید تصمیم دردناکی بگیرید یا با تغییری هولناک مواجه شوید.

حتی اگر از این نقاط عطف بترسید، در هنگام وقوع رویداد، دچار شگفتی نمی‌شوید. این نقاط عطف و رویدادها را رویدادهای

غیرمنتظره‌ای می‌نامیم که در واقع منتظر شکل گرفتن آنها بودیم. شما تا حدودی آگاهی داشته‌اید که استحاله‌ای صورت خواهد گرفت. این آگاهی نمی‌تواند تحمل استحاله را آسان کند یا از درد و رنج آن بکاهد، ولی در این حالت آماده‌تر از موقعیتی خواهید بود که نمی‌دانستید چه اتفاقی خواهد افتاد. بنابراین می‌توانید راحت‌تر تحمل کنید. در این موارد، عبارت "چطور به اینجا رسیدیم؟" تنها پرسش شفاهی و بدون نیاز به پاسخ به نظر می‌رسد. شما می‌دانید چگونه به جایی رسیده‌اید که در آن حضور دارید. شما پریشان نیستید، تنها دچار ناامیدی شده‌اید.

چندی پیش در جلسه‌ای اقتصادی با یکی از دوستان قدیمی برخورد کردم. مدت زیادی می‌گذشت که نه او را دیده و نه با او حرف زده بودم. متوجه شدم که بدون شوهرش به جلسه آمده است. می‌دانستم زندگی زناشویی آنان متزلزل است. در حالی که نگران گرفتن پاسخی غیرمنتظره بودم، پرسیدم:

"چطوری؟"

دهانش را کج کرد و گفت:

"بهترم. سال دشواری را پشت سر گذاشتم. من و "لری" تابستان گذشته از هم جدا شدیم."

"متأسفم. می‌دانم چقدر دشوار است."

"سپاسگزارم، ولی می‌دانم که دچار شگفتی نشده‌ای. من هم شگفت زده نشدم. تقریباً می‌دانستم روزی این اتفاق خواهد افتاد، ولی امیدوار بودم نیفتد. همیشه در انتظار چیزی... نه پرس چه چیزی... بودم که بتواند دخالت کند و مانع وقوع این اتفاق شوم شود. منظورم را می‌فهمی؟" البته که می‌فهمیدم. من هم چنین شرایطی داشته‌ام... همه ما داشته‌ایم.

نقاط عطفی که پنهانی به سراغ ما می آیند

گاهی اوقات نقاط عطف، پنهانی و نامرئی هستند و بنابراین پیش‌بینی رسیدن به آنها و متوجه حضور آنها نشدن، عادی است. آنها روز به روز چنان پنهانی به ما نزدیک می‌شوند که حتی متوجه ورودشان نمی‌شویم و بنابراین هنگامی که ناگهان به آنها برمی‌خوریم، هرگز به نظر نمی‌رسد که نقاط عطف باشند. شاید تنها احساس کسالت، بی‌قراری و گاهی اختلال درونی کنیم. ممکن است بی‌دلیل، اندوهگین و حتی افسرده شویم و احساس دوست داشتن، کار کردن، و عشق ورزیدن را از دست بدهیم. چیزی اشتباه به نظر می‌رسد، ولی نمی‌دانیم چیست. اگر کسی بپرسد: "آیا به نقطه‌ی عطف زندگی رسیده‌ای؟" احتمالاً پاسخ خواهید شنید: "نه، فقط خیلی خسته‌ام." یا: "نه، چون امروز با دو بچه در خانه تنها بودم و خیلی خسته شدم." حتی به این امر مظنون نمی‌شویم که شاید بر سر دو راهی مهمی قرار داریم. تنها می‌دانیم که احساس موجود را دوست نداریم.

اینجا چه اتفاقی افتاده؟ با استفاده از گذرگاههای زیرزمینی موجود در روح و روان خود، به سوی استحالته رفته‌ایم و به نقطه عطف رسیده‌ایم، ولی متوجه نشده‌ایم که به آن نزدیک می‌شویم یا به آن می‌رسیم. احساس می‌کنیم چیزی در درونمان چنان به آرامی در حال تغییر یافتن است که قابل مشاهده نیست. همان طور که بعداً در این کتاب خواهیم دید، آنچه در درونمان رخ می‌دهد، معمولاً نادیده می‌انگاریم، به ویژه اگر متوجه شویم واقعیت شناخته شده، ما را مورد تهدید قرار می‌دهد و بنابراین متوجه نمی‌شویم در نقطه‌ی تقاطع مهم زندگی خود قرار داریم و حتی در کنار آن ایستاده‌ایم.

دوست من "پاملا"، دچار چنین نقطه‌ی عطفی شد. پاملا صاحب یک فروشگاه لباس بچه بود و من ماهها شنونده‌ی شکایت و گله او از موقعیتهای فراوانی بودم که در زندگی برایش پیش می‌آمد: کارکنانش او را دیوانه می‌کردند؛ تعویض الگوهای لباس در فروشگاهش بیشتر از حدی که انتظار داشت، طول کشیده بود؛ پسر نه ساله‌اش شاگرد خوبی در مدرسه نبود و او با توجه به کار زیادی که داشت، نمی‌توانست به فرزندش کمک کند؛ و علیرغم گذشتن پنج سال از لحظه‌ی جدایی از همسرش، همچنان دچار افسردگی و پریشانی بود.

روزی در هنگام غروب، پاملا به من زنگ زد و طبق معمول در مورد روز وحشتناکی که پشت سر گذاشته بود، شروع به حرف زدن کرد:

"نمی‌دانم چه باید بکنم. چرا همه چیز تا این حد سخت و دشوار شده؟"

پاسخ دادم:

"شاید دنیا می‌خواهد پیامی به تو بدهد."

با خنده‌ای طعنه‌آمیز گفت:

"مثلاً چه پیامی؟... این که زندگی من از بین می‌رود؟"

"نه، مثلاً می‌تواند این باشد که بر سر دوراهی رسیده‌ای. تو از کار فروشگاهت اظهار رضایت نمی‌کنی. از نظر اقتصادی خوب است، ولی بر خلاف روزهای نخست که کاری همراه با خلاقیت بود، به نظر می‌رسد که اکنون باری اضافی است. فرصتی برای رسیدگی به پسر و زمانی برای پرداختن به خودت نداری. شاید لازم باشد تغییری در زندگیت بدهی."

پاملا لحظاتی سکوت کرد. سپس با لحنی آرام گفت:

"مثلاً فروشگاهم را بفروشم!"

"در این مورد فکر کرده‌ای؟"

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۷۱

"راستش را بخواهی، نه. ولی با حرفی که تو زدی، ناگهان انگار همه چیز به هم مربوط شد. همه چیز در زندگی من فریاد می‌زند: "بفروش!" ولی من گوش نداده‌ام. خیلی زحمت کشیدم تا فروشگاه به این مرحله رسید، بنابراین حتی نمی‌توانم تصور انجام دادن چنین کار را بکنم."

به او گفتم:

"فروشگاه تو از نظر اقتصادی موفق بوده، ولی اگر نمی‌خواهی آنچه را که هر روز می‌شنوی، به مرحله اجرا در آوری، احساس آرامش درونی نخواهی کرد."

پاملا گفت:

"به همین دلیل است که احساس بدبختی می‌کنم."

مدت کمی پس از گفتگوی تلفنی، دوست من فروشگاهش را فروخت، دو ماه به خود مرخصی داد تا بتواند به امور پسرش رسیدگی کند و زندگی خود را مورد ارزیابی مجدد قرار دهد و با نیرویی الهام‌بخش، تصمیم گرفت کار تازه‌ای را راه‌اندازی و شرکتی تأسیس کند و به ارائه‌ی الگوهای تازه در تزئین اتاق کودکان پردازد. او خوشحالت‌تر از هر زمان دیگر است. پاملا اخیراً با مردی که طراح مبلمان است در حین کار روی طرحی تازه، آشنا شده.

ما هم مثل پاملا به گذرگاهی وابسته‌ایم که از آن عبور می‌کنیم و خط سیری را می‌پیماییم که از اول در نظر داشتیم. بنابراین اگر هم راه تازه‌ای پدیدار شود، آن را نمی‌بینیم، در چنین شرایطی اغلب نیاز به حضور شخص دیگری، مثلاً یکی از اعضای خانواده، یک دوست، یا یک درمانگر است که بتواند به ما بقبولاند در نقطه‌ی عاطفی بحرانی قرار گرفته‌ایم.

نقطه‌های عطف در لباس گذرگاه‌های بن‌بست

هفته‌ی گذشته به سوی یک مرکز درمانی واقع در دامنه‌ی کوهستانهای نزدیک محل اقامت می‌راندم تا بر سر قرار برم. پیش از آن هرگز به آن مکان نرفته بودم ولی نشانی دقیق آن را داشتم که روشن می‌کرد باید مدتی در جاده به طور مستقیم پیش بروم تا به یک جاده فرعی برسم. با این ترتیب، نگران گم شدن نبودم. بعد از ظهر زیبایی بود و من از مشاهده‌ی مناظر اطراف خارج شهر لذت می‌بردم.

ناگهان جاده به پایان رسید و راهی برای عبور نبود. روی نشانه‌ی راهنمایی کنار جاده نوشته شده بود: "بن‌بست." شگفت‌زده و حیران از خود پرسیدم: "چطور چنین چیزی ممکن است؟" احتمالاً علامت جاده فرعی را ندیده بودم، ولی اطمینان داشتم که با دقت به دنبال آن می‌گشتم و مراقب جاده بودم. کاری نمی‌توانستم بکنم جز اینکه همان راه را بازگردم. چند مایل دورتر متوجه شدم جاده‌ای به سوی کوهستان می‌رود و علامت راهنمایی مربوط به آن، پشت بوته‌های بلند کنار جاده اصلی پنهان شده است. یادم آمد که از کنار آن جاده‌ی فرعی گذشتم ولی توجهی نشان ندادم، زیرا مطمئن بودم جاده‌ای که به دنبالش می‌گردم، نیست. تازه فهمیدم چرا متوجه جاده نشدم، چون انتظار داشتم خیابانی بزرگ و دارای پیاده‌رو را بینم که یک علامت راهنمایی بزرگ، در ابتدای آن نصب شده باشد. بنابراین زمانی که آن را دیدم، نشاختم زیرا انتظار نداشتم آن‌گونه باشد.

گاهی در زندگی به جایی می‌رسیم که به نظر بن‌بست می‌آید، ولی در واقع نقطه عطف را نادیده انگاشته‌ایم. ناگهان به نظر می‌رسد که در مسیری که حرکت می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم پیش برویم و گمان می‌کنیم که

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۷۳ •

در تله افتاده ایم یا گم شده ایم. به خاطر نمی آوریم مسیر فرعی دیگری را دیده باشیم و به یاد نمی آوریم که با گزینه‌ای دیگر مواجه شده ایم. تنها احساس گیجی می‌کنیم. در همان حال که به علامت "راهی برای خروج نیست" می‌نگریم، می‌نالیم: "حالا چه باید بکنم؟" پاسخ این است: کاری را بکن که من در آن جاده خارج از شهر انجام دادم. ضرورت دارد مسیرمان را تغییر دهیم، بازگردیم و ببینیم آیا راه مورد نظر را به این دلیل که انتظار نداشتیم به شکل دیگری باشد، نادیده گرفته ایم یا نه.

یکی از مشتریان من، تولیدکننده‌ای موفق و مشهور در صنعت سینماست. در نخستین ملاقاتی که با این مرد داشتم، پرسیدم چگونه کار خود را در این رشته‌ی سرگرم‌کننده آغاز کرد. پوزخندی زد و پاسخ داد: "تا امید بودم."

آنگاه ماجرای زندگی خود را شرح داد.

نلسون، نمایشنامه‌نویس سخت‌کوشی بود که همراه با همسر و پسرش که تازه به دنیا آمده بود به امید ورود به دنیای صنعت سینما، به لوس آنجلس نقل مکان کرد. دو سال تلاش کرد تا آثارش را بفروشد، ولی بخت به سراغش نیامد. خیلی زود همه‌ی پس‌اندازش را خرج کرد و در نهایت پول به اندازه کافی برای پرداخت اجاره بهای آپارتمان هم برایش نماند. به بن‌بست رسیده بود و نمی‌دانست به کجا برود. او برایم اعتراف کرد:

"به بدترین مرحله‌ی زندگی رسیده بودم. آرزوهای زیادی داشتم. همسر را از افراد خانواده‌اش در تگزاس دور کردم و به اینجا آوردم، ولی چیزی نداشتم که به او بدهم. می‌دانستم که ضرورت دارد هر چه دارم جمع کنم، در اتومبیل بگذارم و به تگزاس بازگردم و در آنجا به خرید و فروش اتومبیل، یا کار در شرکت بیمه و یا چیزی مثل آن مشغول شوم. ولی

حتی اندیشیدن به این اقدام نیز همراه با یأس و ناامیدی بود.

آنگاه تصمیم گرفت به دوستش جیمی که در کلاس نمایشنامه‌نویسی با هم آشنا شده بودند، زنگ بزند. جیمی همیشه فردی مثبت و خوش‌بین به حساب می‌آمد، هر چند او هم با هیجان اظهار داشت که قرار است در فیلمی که به طور مستقل ساخته می‌شود، با تولیدکننده همکاری کند. او از نلسون خواست که اگر تمایل دارد، می‌تواند به آنها کمک کند. جیمی گفت:

"در حال حاضر درآمدی حاصل نمی‌شود، ولی تجربه‌ی مفیدی است."

نلسون به یاد می‌آورد که فکر کرده بود جیمی تا چه اندازه خوشبین است، برای همه رایگان کار می‌کند و به این ترتیب، به جایی نخواهد رسید. با این حال به خود گفت:

"لااقل پیش از ترک کردن این شهر، باید به او زنگ بزنم و خداحافظی کنم."

همان گفتگوی تلفنی، زندگی نلسون را تغییر داد. جیمی او را برای همکاری در فیلمی ضعیف برد که بعدها شهرتی زیرزمینی به دست آورد. نلسون در همان موقع متوجه شد که به تولید فیلم علاقه‌مند است و استعداد این کار را دارد. چندی بعد، او و جیمی با کمک هم، یک شرکت تولیدکننده‌ی فیلم تأسیس کردند. در مدت یک سال، آنها فیلمی را تولید کردند که موفقیتی شگرف داشت و موجب جذب چندین میلیون دلار پول برای آنها شد. نلسون می‌گفت:

"اگر اوضاع به آن اندازه بد نبود، من آن دروازه طلایی را نمی‌دیدم."

معمولاً نقاط عطف این‌گونه‌اند. به نظر می‌آید آنها در لحظات دشوار ظاهر می‌شوند، لحظاتی که می‌توانند ما را دچار حیرت و گیجی کنند،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۷۵ •

مگر اینکه از آنچه به ما ارائه می‌کنند، استفاده‌ی درست بکنیم. واژه‌ی Crucial از ریشه لاتین Crux می‌آید و در زبانهای باستانی، خردمندی معنا می‌دهد.

در ورای زمانهای دشوار و چالش آفرین، چهارراهها، استحالها و نقاط عطف قرار دارند که به آسانی نادیده انگاشته می‌شوند، ولی سفرهای فوق‌العاده‌ای را به مناطق لذتبخش وعده می‌دهند و کارهایی را پیشنهاد می‌کنند که حتی نمی‌توانیم تصور آن را بکنیم.

فراخوانیهای بیداری

"موقعیهای بزرگ، نه قهرمان می‌سازند و نه ترسو بار می‌آورند. آنها تنها این صفات را در برابر چشمان بشر، آشکار می‌کنند. هنگامی که بیدار می‌شویم یا می‌خواهیم، به آرامی و به گونه‌ای نامحسوس، قویتر یا ضعیفتر می‌شویم؛ و سرانجام بحرانها نشان می‌دهند که چگونه شده‌ایم و به چه شکلی درآمده‌ایم."

بروک فاس وستکات

در شب پس از برگزاری مراسم مهمانی بیستمین سالگرد ازدواجتان، ناگهان شوهرتان اعلام می‌کند که شما را ترک می‌کند، زیرا زن دیگری را دوست دارد... پزشکتان پس از آزمایشهای معمول هر ساله، ناگهان متوجه می‌شود رگ قلبتان بسته است و پیشنهاد می‌کند هر چه زودتر به عمل جراحی قلب باز تن در دهید... همسران ناگهان اعتراف می‌کند که به مواد مخدر معتاد شده است و نیاز به مراجعه به مراکز بازپروری دارد... شریک کاری شما پس از هشت سال، از ادامه همکاری عذر می‌خواهد و اعتراف می‌کند در این مدت از اموال شرکت سوء استفاده کرده و بنابراین

لازم است شما اعلام ورشکستگی کنید...

شما تنها یک فراخوانی بیداری داشته‌اید.

فراخوانی بیداری، جلب‌کننده است، گستاخ است، لگدی به پشت انسان است که پیش از اینکه او را به زمین بیندازد، به هوا می‌فرستد. آرام، آهسته و بی‌شتاب نیست، برعکس، خودنما و طلبکار است و ما را مجبور می‌کند به زندگی، ارتباطات و خویشتن درونی خود توجه نشان دهیم، فراخوانی بیداری سرسخت و بی‌امان است و ما را ترغیب می‌کند با آنچه معمولاً از آن اجتناب می‌کنیم، مواجه شویم و اصرار دارد با چیزهایی که حتی از تصور آنها اکراه داریم، کنار بیاییم.

اگر نقطه‌ی عطف، لحظه‌ای باشد که ما خود را ایستاده بر سر دوراهی می‌بینیم، فراخوانی احساسی است شبیه به اینکه انگار یک تریلی به ما برخورد کرده و ما را بر سطح جاده انداخته و دچار شوک کرده است.

اگر نقطه‌ی عطف، طوفانی شدید است که گرد و خاک و بی‌نظمی ایجاد می‌کند، فراخوانی، گردبادی شدید است که بر زندگی ما هجوم می‌آورد و به نظر می‌رسد که همه چیز را خرد می‌کند.

استحاله‌ها و نقاط عطف می‌توانند تدریجی، آشکار و متعدد باشند، ولی فراخوانیها این چنین واضح و روشن به سراغمان نمی‌آیند. آنها اغلب در پوششی از حالت ضربات روحی و شگفتیها خود را نشان می‌دهند. اصطلاح غیرمنتظره نمی‌تواند بیانگر احساسات ما در هنگامی باشد که ناگهان از واقعیت قدیمی خود خارج می‌شویم و با شرایط، چالشها و اوضاعی برخورد می‌کنیم که هرگز دلمان نمی‌خواست در برابر ما ظاهر شوند. یک لحظه، به کارهایتان می‌پردازید، و ناگهان، به بالا می‌نگرید و در نهایت شگفتی در می‌یابید که همه چیز تغییر کرده است. نمی‌توانید باور کنید که چنین احساسی دارید و نمی‌دانید در کجا هستید. به خاطر

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۷۷ •

نمی‌آوردید که استحال‌های آگاهانه صورت پذیرفته باشد. ناباورانه از خود می‌پرسید: "چه اتفاقی افتاده؟ به یاد نمی‌آورم که حتی در این مسیر گام گذاشته باشم!"

فراخوانیها، هرگز در مسیر ما نیستند. بنابراین هنگامی که خود را در شرایطی می‌بینیم که از نظر عاطفی در عذاب هستیم که آنها به ما تحمیل کرده‌اند، چاره‌ای نداریم جز اینکه فریاد بزنیم: "چطور به اینجا رسیدم؟ حتی اگر این امر را باور کنیم که در نهایت به دلیل وجود فراخوانی است که می‌توانیم یاد بگیریم، رشد کنیم و زندگی خود را بهبود ببخشیم، ولی باز هم نخستین رویارویی با آن، تجربه‌ای دردناک، هراس‌آور و از نظر عاطفی، سخت و دشوار خواهد بود. دوست و همکار عزیز و نویسنده من، لارین راج، این پدیده را "بیداری خردکننده" می‌نامد. نوعی بیداری که آماده‌ی پذیرایی از آن نیستیم.

سالها پیش، مردی که او را دوست داشتم، ناگهان اعلام کرد ده سال نامزدی ما به پایان رسیده است و قصد دارد مرا ترک کند. واقعاً خرد شدم. هفته‌ها پس از آن، تنها می‌توانستم بگیریم، در واقع زوزه می‌کشیدم. ضربه‌ی روحی شدیدی خورده بودم و در آن دوران نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده است، یا چگونه متوجه نشدم که چنین رویدادی شکل می‌گیرد. یک شب که نمی‌توانستم بخوابم، تلویزیون را روشن کردم و مشغول تماشای برنامه‌ای در مورد زنان و مردانی شدم که ادعا می‌کردند عده‌ای ناشناس آنها را ربوده‌اند. داستان همه آنها، تقریباً مشابه بود: شبی که در حال رانندگی بودند، یا در بستر خوابیده بودند، ناگهان به خود می‌آیند و متوجه می‌شوند که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند، پس از شنیدن حرفهای آنان، ناگهان احساس کردم من هم دقیقاً چنین احساسی داشتم - انگار مرا ربوده و به گونه‌ای پر رمز و راز مرا تحت عمل جراحی

قرار داده و از زندگی پیشین، جدا کرده بودند، آنگاه پس از اینکه این کابوس خاتمه یافته بود، تنها چیزی که آرزو می‌کردم، بازگشت به خانه بود.

فراخوانیها این‌گونه دارای خاصیتی رؤیا مانند و فرا واقعی هستند. آنها بیشتر از اینکه استحاله باشند، انتقالی به نظر می‌رسند، انگار انسان از یک واقعیت، به واقعیتی دیگر می‌جهد. نخست حتی ممکن است در حالت نفی و انکار موقعیت برآییم و قادر به درک آنچه روی داده است، نباشیم، ولی لحظاتی بعد، درمی‌یابیم در شرایطی قرار داریم که نمی‌توان آن را نادیده انگاشت.

این نوع فراخوانیها، همچون خسارت زیاد، بیماری، تصادف یا تراژدی، موجب می‌شوند پرسشهای مهمی شکل بگیرند در این مورد که معنای زندگی، سرنوشت، و ارزشها چیست و ما چه نقشی در این دنیا داریم. سایر فراخوانیها به صورت هشدار عمل می‌کنند و ما را وادار می‌دارند به موقعیتی توجه کنیم که همواره آن را نادیده می‌گرفتیم، ولی نیاز به توجه داشت - ازدواجی که به جدایی منجر خواهد شد، مگر اینکه اقدامی عاجل به عمل آید؛ و مرضی که مزمن خواهد شد، مگر اینکه از بدنمان مراقبت کنیم. ولی اگر فراخوانیهای گوناگون، فصل مشترکی داشته باشند، عبارت است از اینکه آنها ما را مورد بررسی و آزمایش قرار می‌دهند تا معلوم شود کیستیم و چنان ما را به خودمان می‌شناسانند که هیچ پدیده دیگری نمی‌تواند این کار را انجام دهد.



نمی‌توانم در مورد فراخوانیها بنویسم و اشاره‌ای به ماجرای یکی از دوستانم، دکتر گلن والمن نکنم. گلن مدت سی سال، به عنوان متخصصی ماهر در ارائه‌ی خدمات فوریتهای پزشکی، مورد احترام بود و در یک

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۷۹ •

مرکز پزشکی بزرگ، به عنوان مدیر مراکز پزشکی مناطق متعددی، به فعالیت ادامه می داد. هنگامی که برای نخستین بار گلن را دیدم، از میزان دانش و آگاهی او در مورد بیماریهای مربوط به شرق و غرب جهان، و روشهای درمانی مؤثر او دچار شگفتی شدم. در گفتگوهای زیادی که با یکدیگر داشتیم، برایم روشن شد که هر چند گلن عاشق حرفه خویش است و همه‌ی زندگی و وقت خود را وقف این کار می کند، ولی از اینکه واقعاً نمی تواند با بیمارانش کار کند و توجه بیشتری بر مراقبتهای پیشگیرانه بهداشتی مبذول دارد، دچار ناامیدی شده است.

در طول دو سال پس از نخستین ملاقات، شاهد بودم که میزان ناامیدی گلن، روز به روز افزایش می یابد. او روزی آهی کشید و اعتراف کرد: "باید تغییر عمده‌ای در خودم ایجاد کنم." پرسش مهم این بود: "چگونه؟" گلن با کسانی که با او کار می کردند، رفتاری صادقانه و متعهدانه داشت و این نظریه که با اعمالش موجب ناامیدی آنان شود، برایش غیرقابل تصور می آمد. گلن به تصدیق خودش، فردی محتاط، صریح، دقیق و تحلیلگر بود. این امر در خوب بودن او به عنوان یک پزشک، تأثیر زیادی داشت، ولی در عین حال موجب می شد که به آسانی نتواند زندگی خود را به طور ریشه‌ای تغییر دهد. تصور پرداختن به کاری شخصی و غیرحرفه‌ای، پس از آن همه سال تجربه و سابقه، برایش هولناک بود. هرگاه من و گلن با یکدیگر دیدار می کردیم، این امر، موضوع اصلی گفتگوی ما بود. آیا واقعاً گلن برای ایجاد تغییر مورد نیاز به منظور دستیابی به رضایت واقعی، اقدامی انجام می دهد؟

شبی، بسیار دیر هنگام، زنگ تلفن خانه من به صدا در آمد. دوستم مریلن بود که گفت:

"گلن به شدت تصادف کرده."

او در حال رانندگی با اتومبیل اسپورت خود در بزرگراه و آماده پیچیدن به جاده‌ای فرعی بوده که اتومبیل دیگری، با سرعتی بالاتر از هفتاد مایل در ساعت، از پشت به او می‌کوبد و از صحنه می‌گریزد. اتومبیل گلن به خاکریز کنار جاده می‌خورد، واژگون می‌شود و به داخل گودالی عمیق سقوط می‌کند.

دکتر به گونه‌ای معجزه‌آسا از مرگ نجات یافت، ولی به شدت مجروح شد. او را از درون اتومبیل خرد شده بیرون کشیدند و به مرکز فوریت‌های درمانی انتقال دادند تا درمان شود. دچار مصدومیت شدیدی شده بود. هم استخوان‌های پشتش در دو نقطه شکسته بود و هم دنده‌هایش تقریباً خرد شده بود. ضربه‌ای هم به مغز او خورده بود. مدتی نزدیک به یک ماه قادر به حرکت کردن نبود. آنگاه به تدریج، با استراحت و تجدید قوا، اندکی بهبودی حاصل کرد، ولی هرگز به حالت سابق و طبیعی خود بازنگشت.

نخستین باری که پس از تصادف گلن را دیدم، به زحمت می‌توانست راه برود یا حتی بنشیند. کوفتگی و درد شدیدی هم داشت. به یادش آوردم که قصد داشت تغییر مهم و عمده‌ای در زندگی خود بدهد اما نمی‌دانست چگونه و از کجا شروع کند. گفتم که تصمیم برای اجرای این تغییرات، از جای دیگری برایش گرفته شده است. پزشک معالج، به او گفته بود به دلیل شرایط ناگوار جسمانی دیگر هرگز نمی‌تواند به کار سابق بازگردد. خودش هم می‌دانست که بازگشت به شغل سابق غیرممکن است. به شوخی گفت:

"گفته بودم فرصتی می‌خواهم برای اینکه زندگی تازه‌ای بسازم..."

ولی هم او و هم من می‌دانستیم واقعیت چیست. یکی از همان فراخوانیها، ضربه‌ی محکمی به او وارد آورده و ظرف مدتی کمتر از چند

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۸۱ •

ثانیه و به گونه‌ای غیرمنتظره، همه‌ی زندگی او ریشه‌ای و قطعی تغییر یافته بود.

یک سال و نیم از زمان تصادف گلن گذشت. در این مدت، او کتابی در مورد روشهای جدید بهداشتی و مراقبت کامل از بیماران نوشت و تعداد زیادی سی‌دی آموزشی تهیه کرد که در آن، نحوه استفاده از فنون ویژه‌ی پیشنهادی برای مراقبه و طریقه‌ی نشستن و خوابیدن و بیدار شدن، شرح داده شده بود. خودش نیز در آن سی‌دی‌های آموزشی، آهنگهای زیبایی با فلوت، نواخته بود.

چندی پیش گلن را دیدم. با احساسی مرشار از غرور و اعتماد به نفس، یکی از سی‌دی‌هایش را به من داد. هرگز او را تا آن اندازه خوشحال ندیده بودم.

ماجرای زندگی گلن را از جنبه‌های متعدد می‌توان در نظر گرفت. عده‌ای ممکن است بگویند که تصادف، تصادف است و گلن نیز ناخواسته و به اجبار، از شغلی که دوست داشت، کناره‌گیری کرد. نظریات روانشناسانه‌ای هم ممکن است ابراز شود که مثلاً گلن برای تغییر زندگی خود، از چنین شیوه‌ای ابتکاری استفاده کرده و نیروی خارجی او را وادار به این کار نکرده است. نظرات دیگری ممکن است اظهار شوند که زندگی گلن این‌گونه بود که خودش احساس می‌کرد تغییراتی در حال شکل گرفتن هستند، ولی نمی‌دانست سرانجام کار به کجا خواهد انجامید. من به شوخی به گلن گفتم که تقدیر او را به این روز انداخت و او هم حرفهای مرا پذیرفت.

فراخوانی از درون

"همه چیز این گونه آشکار می شود. به طور ناگهانی. آنگاه متوجه می شوید که از اول همه چیز آشکار بوده است."

مادلین لنگل

شب هنگام است. به خواب عمیقی فرو رفته اید. رویدادهای واقعی روزمره، همچنان در ذهن شما حضور دارند. باد به شاخه های درخت می وزد و از بیرون پنجره اتاق، صدای خش خش برگ های درخت به گوش می رسد. گریه، از اتاق پذیرایی به سوی آشپزخانه می رود تا در ساعت دو بامداد، غذایی بخورد. صدای تیک تیک ساعت، طنین انداز است. ولی شما متوجه این رویدادها نیستید. در دنیای دیگری به سر می برید و رؤیای واقعیتهای دیگری را می بینید. سوار بر اسبی در مزرعه ای زیبا هستید، یا در انتظار چیزی به سر می برید که خود نمی دانید چیست. مثلاً یک خیابان آشنا، یا گفتگویی لذت بخش با کسی که دوستش دارید، یا گریز از رویداد وحشتناکی که شما را تعقیب می کند، یا ملاقات با خورشاوندی که سالها پیش مرده است.

ناگهان در مسافتی بسیار دور از دنیای بیداری، صدای زنگ بلندی را می شنوید. صدای زنگ ساعت است. خودتان آن را روی این ساعت تنظیم کرده اید تا مثل همیشه، برای رفتن بر سر کار، آماده شوید. بلافاصله نیروی خودآگاهی شما، هر جا که باشد، حاضر می شود و شما را متوجه می کند که در بستر آریده اید. بامداد یک روز تازه فرا رسیده است. دستها و پاهایتان را دراز می کنید، خمیازه می کشید و چشمانتان را می گشایید. یک بار دیگر به این دنیای واقعی باز می گردید.

گاهی اوقات، فراخوانیهای ما، تفاوت زیادی با تجربه ی بیدار شدن از

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۸۳ •

خواب توسط ساعت زنگدار ندارند. در این موارد، مسئول ایجاد تغییر ریشه‌ای و مهم در زندگی، در خارج از ما نیست، بلکه از درون، ما را بیدار می‌کند و آگاه می‌سازد.

"بعضی از فراخوانیها، بیرون از ما حضور ندارند، بلکه در درون ما هستند. در این حالت به نظر می‌رسد که یک زمان‌سنج در لحظه‌ای معین، در درون ما فعال می‌شود و ناگهان و بدون هشدار قبلی، عمل می‌کند، شما را متوجه می‌سازد که هنگام وقوع تغییرات ریشه‌ای، قطعی و در هم کوبنده‌ی زندگی فرا رسیده است."

چرا زمان‌سنج درونی، ناگهان محو می‌شود؟ زیرا فرایند اطلاع‌رسانی را به انجام رسانده و شما را آماده کرده است. آماده برای چه کاری؟ این را پس از برخاستن از خواب، متوجه خواهید شد.

چهار سال پیش از لوس آنجلس به سانتا باربارا در کالیفرنیا رفتم و جایی را که بیست و پنج سال محل زندگی من بود، ترک کردم. چنین تغییر مکانی، برای من نوعی نقطه‌ی عطف به شمار می‌آمد. از محلی دور می‌شدم که دوران بلوغ و اشتغال خود را در آن گذرانده بودم. جایی که مکان اصلی ایجاد ارتباطات اجتماعی من بوده. شاید عده‌ای بپرسند: "چرا چنین تصمیمی گرفتی؟" و تصور کنند که من چنین تصمیمی را از سالها پیش در ذهن داشته‌ام، ولی واقعیت این است که لااقل به طور آگاهانه، چنین تصمیمی را اتخاذ نکردم. همواره دوست داشتم به سانتا باربارا بروم، ولی هرگز تصور نمی‌کردم که پس از این همه سال اقامت در لوس آنجلس، این مکان را ترک کنم. تا آنجا که به خودم مربوط می‌شد، تصمیم به اقامت در لوس آنجلس داشتم.

آنگاه روزی، در یک لحظه، همه چیز تغییر یافت. با مردی که دوست داشتم، در سواحل شرقی ملاقات کردم و ناگهان تصمیم گرفتیم برای

برگزاری مراسم سالگرد تولدم به سانتا باربارا برویم. سالها می‌گذشت که آنجا را ندیده بودم، ولی چون او در زمان تحصیل در دبیرستان در سانتا باربارا زندگی می‌کرد، خواهش کردم همه‌ی نقاط دیدنی را به من نشان بدهد. یک روز بهاری ویژه در کالیفرنیا بود و عطر شکوفه‌های یاس به مشام می‌رسید. او مرا از جاده‌ای برد که دو طرف آن را درخت احاطه کرده بود و به بالای تپه‌ای می‌پیوست. از بیشه‌زار اوکالیپتوس گذشتیم و سرانجام به ساحل زیبایی رسیدیم که در آنجا، اقیانوس، به کوهستان می‌رسید و خلیج خوش منظره‌ای را درست می‌کرد. از اتومبیل پیاده شدیم و به ساحل قدم گذاشتیم تا از نزدیک همه چیز را تماشا کنیم.

یادم می‌آید که در آنجا ایستادم، از نور خورشید لذت بردم، رایحه‌ی دریا و سبزه‌های کوهستان را استشمام کردم و به مردمی نگریستم که پشت میزهایی در ساحل نشسته بودند و غذا صرف می‌کردند. آشکارا مست شده بودم. سپس انگار به عنوان یک نشانه یا سرخ، تعداد زیادی دلفین را مشاهده کردم که در فاصله‌ای نه چندان دور، به بازی و پرش به بیرون از آب مشغول بودند و پوست نقره‌ای آنها، زیر نور تند خورشید، می‌درخشید. ناگهان احساس کردم چیزی در درونم جوشید و مرا وادار ساخت بی‌اختیار بگویم:

"خودم را به سانتا باربارا منتقل می‌کنم."

دوستم پرسید:

"از چه موقعی این تصمیم را گرفتی؟"

پاسخ دادم:

"همین حالا!"

از پاسخ خودم، دچار شگفتی شدم، ولی واقعیت داشت. هرگز به فکر تغییر محل سکونت نیفتاده بودم. نمی‌دانستم چه بر سر شغل و کارهایم

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۸۵ •

خواهد آمد. از آن گذشته، در سانتا باربارا، جایی برای زندگی کردن نداشتم. حتی کسی را در آنجا نمی‌شناختم. ولی در آن لحظه و در آن ساحل، انگار ناگهان بیدار شده و خود را بر سربیک دوراهی یافته بودم که حتی نمی‌دانستم به آن نزدیک می‌شوم.

واقعیت این است که فراخوانیهای درونی، ناگهان ظاهر می‌شوند، ولی در واقع ناگهانی نیستند. حالا که به گذشته می‌نگرم، می‌بینم که در واقع در حالت استحال قرار داشتم و می‌خواستم که لوس آنجلس را ترک کنم، ولی از این امر، آگاه نبودم. سالها و سالها در آنجا می‌زیستم و صرفاً کار می‌کردم و گمان می‌بردم همه چیز به خوبی و مطابق میل من پیش می‌رود، ولی ناگهان دریافتم که خسته شده‌ام. تعداد اندکی از دوستان من، واقعاً ساکن لوس آنجلس بودند. شغل من به گونه‌ای بود که نیازی نمی‌دیدم هر روز در لوس آنجلس حضور داشته باشم. هر طور فکر می‌کردم، متوجه می‌شدم به زندگی در نواحی خارج از لوس آنجلس علاقه دارم. اما دیگر در لوس آنجلس احساس خوشحالی و خوشبختی نمی‌کردم و دیگر دلم نمی‌خواست آنجا را ببینم.

در لحظه‌ای که در ساحل سانتا باربارا ایستاده بودم، ناگهان بیدار شدم و آنچه را لازم بود انجام دهم، به خاطر آوردم. شاید زمان سنج درونی من، در همان سفر کوتاه به خاطر روز تولدم، محو شده بود. شاید هم هنوز زنگ می‌زد، ولی من به اندازه‌ای ذهنم مشغول بود که نمی‌شنیدم یا در واقع نمی‌خواستم تا زمانی که کاملاً از دنیای آشنایم در لوس آنجلس دور نشده‌ام، بشنوم. شاید هم زیباییایی که در آن ساحل دیدم، ناگهان آگاهی درونی مرا بیدار کرد و موجب شد همچون نوری روشن، بدرخشد. هر چه بود، یک چیز کاملاً و به وضوح احساس می‌شد: واقعیتی را درک کرده بودم که گریزی از آن نبود.

همان طور که در فصلهای بعدی کتاب خواهیم دید، همه‌ی فراخوانیها از ما می‌خواهند خود را از آنچه به آنها چسبانده‌ایم، رها سازیم و از چیزهایی که تصور می‌کنیم برای ادامه‌ی رشد و دستیابی به خردمندی لازم هستند، صرف‌نظر کنیم و به کارهایی بپردازیم که شاید مدتی بی‌ثبات به نظر برسند. شاید توصیف لحظه‌ی حضور من در ساحل، نوعی الهام و به عبارتی، عاشقانه به نظر برسد، ولی اطمینان می‌دهم تأثیری که این فراخوانی بر زندگی من گذاشت، چیزی جز فروپاشی و ترس، نبود. یک سال طول کشید تا موفق شدم از لوس آنجلس به سانتا باربارا نقل مکان کنم. یک سال پر از مشکلات، پیچیدگیها، نگرانیها، وداعهای دردناک با همکاران قدیمی و چالشهای مالی. شاید این انتقال از نظر عاطفی مفهوم به نظر می‌رسید، ولی از نظر حرفه‌ای یا حتی منطقی، معقول نبود. می‌دانستم با مخاطراتی مواجه خواهم شد، باید انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشم و حتی ایثار و گذشت کنم و تا امروز، همین کار را انجام داده‌ام و می‌دهم.

نمی‌دانم چه چیزی مرا به این شهر آفتابی و روشن فرا خواند. تا اندازه‌ای می‌دانم، انگار قرار بود پیام. در اینجا هدایایی در انتظارم بود که حتی نمی‌توانستم تصورشان را بکنم: دوستانی که احساس می‌کردم از سالها پیش آنها را می‌شناسم؛ صمیمیتی که هرگز تجربه نکرده بودم؛ آرامشی که هرگز تصور نمی‌کردم به آن نیاز دارم؛ و تجربیاتی که گنجی نفیس برایم به حساب می‌آید. و اگر به خاطر آن فراخوانی در آن ساحل زیبا نبود، هیچ یک از این مواهب، نصیب من نمی‌شد.

"درست هنگامی که فکر می‌کنم راه زندگی کردن را یاد گرفته‌ام، زندگی تغییر می‌کند."

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۸۷ •

اگر واقعاً زنده‌اید، اگر واقعاً در حال رشد هستید، بدون تردید در حین سفر در جاده‌ی زندگی، با استحال‌ها و چهارراه‌های پرفراز و نشیبی مواجه می‌شوید. این پیچ و خمها، اختیاری نیستند، اگر تا انتهای جاده پیش نرفته باشید، هرگز فرصت روبه‌رو شدن با چنین گزینه‌هایی را نخواهید یافت.

خوب، هنگامی که با پدیده‌های غیرمنتظره مواجه می‌شویم و خود را بر سر چهارراه‌هایی هراس‌آور می‌بینیم، یا ناگهان از خواب بیدار و فرا خوانده می‌شویم، چه رفتاری باید داشته باشیم؟ پس از اینکه نالیدیم، گریستیم، فریاد زدیم و اعتراض کردیم، پس از اینکه آه کشیدیم، نفرین کردیم و دشنام دادیم، پس از اینکه به موهایمان چنگ زدیم، پس از اینکه خسته شدیم و به خشم آمدیم و اشک ریختیم، چه برایمان می‌ماند؟ صوفی و شاعر بزرگ قرن سیزدهم، مولانا جلال‌الدین رومی که آثارش بسیاری از گذرگاه‌های تاریک زندگی مرا روشن کرده است در یکی از اشعار زیبای خود، آدمی را چنین توصیف می‌کند که وجود انسان همانند مهمانسرای است که هر روز مهمان جدیدی بر آن وارد می‌شود. این مهمان جدید می‌تواند خوشی، یأس و یا هر چیز دیگر باشد. اما هر چه هست، موجب می‌شود تا پنجره‌ای جدید را جلوی چشم انسان باز کند... چنین توصیه می‌کند. بخوانید و ببینید چه نظری دارید.

تا اینجا، کافی است محلی را که خود در آن می‌بایید، نام ببرید و به این مهمانان ناخوانده، خوش آمد بگویید، یعنی همان توصیه‌ای که مولانا به ما می‌کند.

باید بدانید که این انبوه غمها، مشکلات و آزمایشهای سخت، روح شما را برای رسیدن به خردمندی آماده می‌سازند و در موقع مناسب، خود را از پشت درهایی که نهانگه‌شان است، بیرون می‌کشند و در دنیایی

تازه و روشن، ظاهر می شوند.

۳

گم شدن در گذرگاه خوشبختی

"تا زمانی که گم نشده ایم، خود را نمی شناسیم."

هنری دیوید تورو

لحظه ای تصور کنید که می خواهید با اتومبیل به شهری - مثلاً میامی بیچ در فلوریدا بروید و نقشه ای می خرید که راه را به شما نشان دهد. نقشه را مورد بررسی قرار می دهید و همه جاده هایی را که ۱۵۰۰ مایل مسافت خانه شما تا آنجا را می پوشانند، علامت می زنید. آنگاه مسافرت طولانی را آغاز می کنید. ساعتها و روزها می گذرند، مشتاقانه در پس مشاهده ی نشانه هایی در بزرگراه هستید تا معلوم شود در کجا قرار دارید و مسیر درست را می پیمایید: میامی: ۱۰۰۰ مایل؛ میامی: ۵۰۰ مایل؛ میامی: ۳۰۰ مایل؛ میامی: ۵۰ مایل؛ و سرانجام، میامی: خروجی بعدی. به خود می گوید: "عاقبت رسیدم..."

حالا تصور کنید که پس از ورود به شهر انتظار دارید با میامی دارای آب و هوای گرم مواجه شوید، ولی ناگهان شگفت زده می شوید که می بینید برف زیادی باریده و هوا بسیار سرد است. مردم پیچیده شده در شال و کلاه و دستکش و پالتو و بارانی، شتابان به سوی خانه یا محل کار

خود می‌روند. یخ، همه جای زمین را پوشانده است. به هر جا بنگرید، نشانه‌ای از اقیانوس و ساحل نمی‌بینید. از عابران می‌پرسید که آیا آنجا میامی است؟ و آنها طوری به شما نگاه می‌کنند که انگار دیوانه‌اید.

داخل اتومبیل نشست‌اید و کاملاً گیج و مبهوت شده‌اید. نگاهی به نقشه‌ای می‌اندازید که می‌دانید با دقت آن را بررسی کرده‌اید. از پنجره اتومبیل به برف‌ها نگاه می‌کنید. دوباره به نقشه می‌نگرید. دست‌هایتان را ناباورانه تکان می‌دهید. ظاهراً در میامی حضور ندارید. اگر این‌گونه باشد، پس در کدام جهنمی هستید؟ آیا نقشه غلط بوده است؟ آیا نشانه‌های جاده اشتباه بوده‌اند؟ از خود می‌پرسید: "چطور به اینجا رسیدیم؟" و احساس می‌کنید که دیوانه شده‌اید.

در فرآیند زندگی، اغلب زمانی فرا می‌رسد که ناگهان به اطراف می‌نگریم و متوجه می‌شویم هیچ چیز، آن‌گونه که انتظار داشتیم، نیست. به یاد می‌آوریم که برای آنچه خواسته‌مان بود، نقشه‌ها کشیده‌ایم، برای ارتباطات، برای شغل و برای کارهایمان، طرح‌هایی را در نظر گرفته بودیم، ولی به گونه‌ای غیرمنتظره خود را در مکانها و موقعیت‌هایی می‌یابیم که هیچ شباهتی به آنچه امید داشتیم، ندارند. خود را همچون غریبه‌ای در سرزمینی ناشناخته احساس می‌کنیم، ولی می‌دانیم این سرزمین ناشناخته، همان زندگی است و ما در واقع در مسیر خوشبختی، گم شده‌ایم.

برای هر یک از ما، نقطه‌ی آغازی در زندگی دوران پس از بلوغ وجود داشته است که آرزوهایمان را برای رسیدن به آینده‌ای پر از خوشبختی، طبقه‌بندی کنیم. گاهی این نقشه‌ی زندگی را آگاهانه طراحی می‌کنیم، اهدافی را برای خود در نظر می‌گیریم و می‌کوشیم به آنها دست یابیم: "ازدواج می‌کنم، صاحب دو فرزند می‌شوم، و تا ابد، با خوشبختی زندگی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۹۱ *

می‌کنم..." "کار مناسبی را شروع می‌کنم، از لحاظ مالی مستقل می‌شوم و دوران بازنشستگی را در آریزونا می‌گذرانم..." "به دانشگاه می‌روم، تا درجه‌ی دکترا ادامه می‌دهم و محقق موفقی در علوم می‌شوم..."
گاهی نقشه‌ی زندگی ما تا این اندازه دقیق نیست و یا به عبارتی ناآگاهانه است: "می‌خواهم از برادرم موفق‌تر باشم..." "می‌خواهم با دیگران رابطه‌ی مناسب داشته باشم." "به اندازه‌ای پول می‌خواهم که محتاج دیگران نشوم..."

حتی اغلب آگاه نیستیم که این خواسته‌های نهانی، کاملاً بر رفتارها و گزینه‌های ما، نظارت دارند.

زمان می‌گذرد. ما مشغول کار می‌شویم، عاشق می‌شویم و به بهترین نحوی که می‌توانیم، زندگی می‌کنیم. از نقشه‌ی خود، امیدوارانه پیروی می‌کنیم تا به اهدافمان دست یابیم. به نظر می‌رسد همه چیز طبق نقشه پیش می‌رود. ولی ناگهان لحظاتی فرا می‌رسند که درباره‌ی آنها توضیح داده‌ایم... فراخوانیها... هنگامی که به اطراف می‌نگریم، با احساسی ناشی از افسردگی متوجه می‌شویم در محلی نیستیم که قرار بود باشیم.

شاید علیرغم تلاشهایمان برای واقعیت بخشیدن به رؤیاها و آرزوها، با واقعیتی متفاوت مواجه شده باشیم. می‌خواستیم ازدواج کنیم، ولی هنوز مجرد هستیم یا طلاق گرفته‌ایم. می‌خواستیم هدف خاصی را دنبال کنیم، ولی شرایطی که خارج از تسلط ما بودند، مانع دستیابی به آن شدند. می‌خواستیم نوع خاصی از زندگی را تجربه کنیم، ولی در نوع دیگری گرفتار شدیم.

یا... شاید در واقع دقیقاً به همان محلی وارد شده‌ایم که در نقشه پیش‌بینی کرده بودیم، حالا هم در همان مکان به سر می‌بریم، ولی مطمئن نیستیم همان محل مورد نظر باشد. هدفی که برای دستیابی به آن، کار

زیادی انجام داده‌ایم، به نظر می‌رسد با آنچه می‌خواسته‌ایم، تفاوت دارد و با ارزشهای اصلی، هماهنگ نیست. ارتباطی که می‌خواستیم برقرار کنیم، فاقد شور و هیجانی است که انتظار داشتیم. موقعیتها و کارهایمان احساسی را در ما برمی‌انگیزد که انگار اشتباهی رخ داده و ما نمی‌دانیم که این اشتباه در کجای کارمان بوده است.

خواه در چنین لحظات ناخوشایندی به زندگی خود بنگریم و از آنچه برایمان روی داده است نگران باشیم و خواه در جایی باشیم که نمی‌دانیم کجاست، احساسی که به ما دست می‌دهد، یکسان است. احساس گیجی، ترس و بی‌ثباتی. درست همانند مسافری که تصور می‌کرد به میامی می‌رسد، به نقشه‌ای می‌نگریم که در دست داریم و نمی‌توانیم درک کنیم چگونه ما را به اینجا رسانده است و با اینکه اطمینان داشتیم در مسیر درستی پیش می‌رفتیم، چراگم شده‌ایم؟

نقشه‌هایی که به آرزوهای دیگران جامه عمل می‌پوشاند

"اگر می‌خواهید گذشته‌ی خود را بشناسید، به زمان حال بنگرید.

اگر می‌خواهید آینده‌ی خود را بشناسید، به زمان حال بنگرید."

پاهماسامبوا، حکیم بودایی تبت، قرن هشتم

چه زمانی و چگونه از این نقشه‌ها برای پیمودن مسیر زندگی پس از بلوغ خود استفاده کرده‌ایم؟ و چرا این نقشه‌ها گاهی ما را به مکانهایی می‌برد که نمی‌خواهیم؟ پاهماسامبوا دقیقاً به ما یادآوری می‌کند که آنچه در حال حاضر می‌بینیم، چه خوب و چه بد، بازتاب زندگی گذشته است. شاید به شدت مخالف این گفته باشیم. شاید تأکید کنیم که هیچ کس بر کاری که انجام داده‌ایم تأثیر نگذاشته یا ما در پیمودن این مسیر، مجبور

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۹۳ •

نکرده، یا مسیری را که انتخاب کرده‌ایم، برنگزیده است. شاید از صمیم قلب باور داشته باشیم نقشی مسیر زندگی خود را تا محلی که به آن رسیده‌ایم، آزادانه و آگاهانه، ترمیم کرده‌ایم. و هنگامی که درمی‌یابیم تا چه اندازه اشتباه آمده‌ایم، شگفت زده می‌شویم.

تا هنگامی که آگاه نشویم که چه اندازه و تا چه عمقی در گذشته‌ی خود گرفتار شده‌ایم، نمی‌توانیم خود را از آن خلاص کنیم. داستانی در مورد نقشی‌ای که شما را به رؤیاها و آرزوهای دیگران رهنمون می‌شود:

رابرت، دوست و همکلاسی قدیمی من در دانشگاه، روزی به گونه‌ای غیرمنتظره به من زنگ زد. بیست سال می‌گذشت که هیچ گفتگویی با او نداشتم. پس از اینکه رابرت با دوست دختری که بعد از من داشت و نامش آلیسا بود ازدواج کرد، دیگر از او بی‌خبر بودم. زمانی که با رابرت آشنا شدم، شاعر، ماجراجو، فیلسوف و جوانی بود که روحی آزاد داشت. همیشه بحثهای جالبی در مورد مفهوم زندگی و اینکه چگونه می‌توان در این دنیا، متفاوت بود، داشتیم. هنگامی که رابرت با آلیسا ارتباط برقرار کرد، خیلی شگفت زده شدم. دخترک از هر لحاظ، نقطه‌ی مقابل او بود و رابرت قبول داشت که نمی‌تواند با آلیسا ارتباط معنوی و خردمندانه برقرار کند. زمانی شگفتی من بیشتر شد که رابرت با او ازدواج کرد، و کیلی مقتدر شد، خانه‌ی گرانیجمتی خرید، صاحب چهار فرزند شد و زندگی بسیار راحتی را تجربه کرد.

دو دهه گذشت تا دوباره صدای رابرت را شنیدم، ولی بلافاصله پس از اینکه حرف زد، متوجه شدم مشکل بزرگی دارد. به اندازه‌ای یکدیگر را درک می‌کردیم که نیازی به مقدمه‌چینی نداشتیم و لحظه‌ای که پرسیدم چه اتفاقی افتاده است، پاسخ داد:

"همه‌ی اتفاقات!..."

رابرت پس از سالها زندگی سست و بی حاصل و سرشار از روابط تیره، از همسرش جدا شده بود. فشارهای کاری وکالت، بار مالی شدید ناشی از زندگی مجلل و قطع ارتباط با خویشان که از خصایص او به شمار می آمد، او را دچار سرخوردگی و افسردگی کرده بود. توضیح داد که به همین دلیل به من زنگ زده است. من رابط او با خویشان معتبرش بودم. او همیشه با من بیشتر از زمانی که با دیگران بود، احساس "رابرت بودن" داشت. در آن هنگام احساس می کرد گم شده است.

من و رابرت زمانی طولانی حرف زدیم. او به دلیل قطع ارتباط با اعضای خانواده و تنهایی، رنج می کشید، ولی به طوری که خودش می گفت، از اینکه از مسیر مورد نظر برای دستیابی به اهدافش بسیار دور افتاده است، بیشتر از هر چیز دیگری ناراحت بود. او گفت:

"همیشه به خودم می گفتم نمی خواهم از زندگی پدرم پیروی کنم، زندگی زناتسوی ناموفقی داشته باشم و کاری را انجام دهم که دوست ندارم. ولی چه شد که دقیقاً همان کارها را کردم؟"

به حرفهایش گوش دادم و به آرامی به او گفتم آنچه انتظار داشتم برایش روی داده است. به نظر می رسید که سالها پیش، او دو نقشه برای اجرا کردن داشته و هر کدام را در یک جیب نهاده است. نخستین نقشه، با گذرگاههایی ماجراجویانه و استقلال کامل مشخص شده و بیشتر از اینکه قراردادی باشد، بر اساس واقعتهای زندگی اش بود. دومی از مسیرهای سنتی به مکانهایی می رفت که از پیش در نظر داشت؛ مسیرهایی که مورد تأیید همگان، از جمله پدر و مادر رابرت، دوست دختر رابرت، و همه‌ی خانواده‌ی رابرت بود. رابرت آگاه نبود که این نقشه قراردادی را در جیب دارد و تصور می کرد از نقشه‌ی نخست پیروی می کند، در حالی که چنین

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۹۵ •

بود.

رابرت نزد مادری بزرگ شده بود که هیچ چیز او را ارضا نمی کرد و هرگز از کارهایی که فرزندان (یا حتی شوهرش) انجام می دادند، هر چه بود، خوشحال نمی شد. در نتیجه، رابرت دوران بلوغ خود را به گونه ای گذراند که موجب ناامیدی کسی نشود. او نمی خواست آلیسا را ناامید کند، بنابراین با او ازدواج کرد، به همه جا رفت و برایش هر چه می خواست، خرید. او نمی خواست پدرش را ناامید کند، بنابراین به دانشکده ای حقوق رفت و هر چند آرزو داشت روزی نویسنده ای مشهور شود، ولی وکیلی معروف شد. او نمی خواست شرکایش و کارمندانش را ناامید کند، بنابراین با وجود علاقه ای زیادی که به داشتن اوقات فراغت بیشتر داشت، بر میزان فعالیتهای حقوقی خود، افزود. به این ترتیب، هیچ کس دچار ناامیدی نشد، غیر از خود رابرت. همه خوشحال بودند، غیر از رابرت.

رابرت از خواب بیدار و متوجه می شود که گم شده است. آن هم در جاده ای به سوی خوشبختی، با پیروی از راهنمایی نقشه ای که به رؤیایها و آرزوهای شخص یا اشخاص دیگری می پیوست... پدرش، همسرش و دوستان و همکارانش. حالا به جیب دیگرش مراجعه می کند، نقشه ای دوم را می یابد و مسیری را انتخاب می کند که آزادانه و کاملاً مستقل می تواند سفرش را از راهی تازه، دوباره آغاز کند.



همکارم آلن کوهن می گوید:

”باید مراقب باشیم که زندگی خود را بر اساس عینیتها بسازیم، نه اینکه واقعیتها را از گذشته ای خود و اتفاقاتی که در آن افتاده، جدا سازیم. این کار ساده ای نیست. اغلب ما مسیر را هنگامی در نقشه تعیین می کنیم که هنوز جوان هستیم، هنوز تحت تأثیر و نفوذ افراد خانواده و

دوستان، مشکلات حل نشده‌ی دوران کودکی قرار داریم و ارزشهای اجتماعی رایج در جامعه‌ای قرار داریم که در آن زندگی می‌کنیم و هنوز به اندازه‌ی کافی هوشیار و خردمند نشده‌ایم که متوجه شویم موضوع از چه قرار است.

"من باید مثل پدر و مادرم باشم."

"من نمی‌خواهم مثل پدر و مادرم باشم."

"اگر آنچه را دلم می‌خواهد، انجام بدهم، فردی متفاوت با دوستانم خواهم شد."

"همه ازدواج می‌کنند، بنابراین تصور می‌کنم زمان ازدواج من هم فرا رسیده باشد."

"هرگز نمی‌خواهم مثل مادرم، متکی به مرد دیگری باشم."

"همه‌ی افراد خانواده‌ام فارغ‌التحصیل شده‌اند. من هم باید بشوم."

"هر دو خواهرم و شوهرانشان دارای فرزند هستند. بنابراین نوبت من و شوهرم است."

"پول، مرا هم مانند پدرم تخریب می‌کند، بنابراین نمی‌خواهم پولدار باشم."

"مردی که واقعاً موفق است، اجازه نمی‌دهد که همسرش کار کند. بنابراین من هم باید همین کار را بکنم."

صدها نمونه از چنین عباراتی در ضمیر ناخودآگاه ما، می‌چرخد. همه‌ی آنها توطئه می‌چینند تا آزادی ما را در طرح نقشه‌های مناسب برای دستیابی به سرنوشت واقعی، سلب کنند.

درک این مطلب که نقشی زندگی مورد استفاده ما کاملاً تاریخ گذشته و مربوط به ده، بیست، چهل سال پیش و بر اساس انگاره‌ها و ارزشهایی است که در زمانهای قدیم می‌توانست به ما بگوید کیستیم، انگاره‌هایی که

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۹۷ •

دیگر حتی مربوط به ما نمی‌شوند، موجب حیرتزدگی و ضربه‌ی روحی می‌شود. شاید آن ارزشها هرگز متعلق به ما نبوده‌اند و ما نقشه‌ی خود را از سایر افراد خانواده به ارث برده‌ایم و تنها برای داشتن یک زندگی عادی به آن دل بسته‌ایم. شاید نقشه‌ی ما هم مثل نقشه‌ی دوست من، رابرت طوری طراحی شده باشد که ما را به مکانهایی ببرد که موجب خوشحالی دیگران شود. دوستانمان، رفقایمان، و همکارانمان... در این صورت همه به دلیل حضور ما، احساس خوشبختی می‌کنند، ولی خودمان احساس شکست داریم.

شاید باور داشته باشیم که به دنیا از دریچه‌ی چشمان خودمان می‌نگریم و نه از دریچه‌ی چشمان پدر و مادر، افراد خانواده، یا اجتماع، ولی این کار هنگامی میسر می‌شود که با جسارت و تلاش، یاد بگیریم برای خودمان بینیم.

جدول‌های زمانی پنهانی و فرصتهای از دست رفته

هنگامی که یازده ساله بودم، به یک اردوی شبانه روزی در کوهستانهای پاکانو در پنسیلوانیا رفتم. یکی از فعالیتهایی که مسئولان برای سرگرم کردن ما تدارک دیده بودند، پیدا کردن اقلام بود. در آن دوران هنوز بازیهای برای ویدیو، رایانه و دی وی دی اختراع نشده بود، بنابراین خردسالانی مثل من، با بازیهای ساده‌ای مثل پیدا کردن اقلام، بسیار سرگرم می‌شدند. ما را به دو گروه تقسیم و وظیفه‌ی جمع‌آوری فهرستی از اقلام را در مدت زمانی محدود، به ما محول کردند.

"خوب، دخترها! نیم ساعت فرصت دارید تا این اقلام را پیدا کنید: یک جفت کفش، کفش لاستیکی؛ یک قاشق؛ عکسی از یک سگ؛ یک

کتاب مصور در مورد آرچی و ورونیکا؛ یک جعبه‌ی باز نشده کراکر؛ یک سینه‌بند اندازه سی و دو؛ یک قورباغه‌ی زنده؛ پنج بسته آدامس بادکنکی باز نشده؛ یک صفحه از بیتلها؛ و سرانجام... یک کمر بند پسرانه!... حاضرید؟... نیم ساعت وقت دارید... بروید!"

همه می‌دویدیم، فریاد می‌کشیدیم و در سرتاسر اردوگاه پراکنده می‌شدیم. به یکدیگر تنه می‌زدیم، همدیگر را هل می‌دادیم و گاهی با التماس و سایلی را که افراد گروه دیگر پیدا کرده بودند که بیشتر از تعداد لازم بود، با اقلامی که خودمان اضافه داشتیم، مبادله می‌کردیم. یا قولهایی به یکدیگر می‌دادیم تا راضی به تعویض شوند. "اگر آن را بدهی، یک هفته همه‌ی کارهای شستن تو را انجام می‌دهم..." آنگاه به اردوی پسران نزدیک می‌شدیم و با حالتی خجالت‌زده به جستجوی اقلامی می‌پرداختیم که می‌دانستیم تنها در آنجا یافت می‌شوند، مثل همان کمر بند. عاقبت یکی از دو گروه برنده می‌شد و همه به رستوران هجوم می‌بردیم تا نوشابه‌ای بنوشیم و برای لذتی که از آن بازی برده بودیم، شادی کنیم.

بسیاری از ما آگاهی کاملی در مورد رؤیاهای و آرزوهای اهدافمان داریم، ولی شاید در مورد فرصتهای پنهانی یا زمان دسترسی به آنها، چیزی ندانیم. ما دوران پس از بلوغ را به بازی پیدا کردن اقلام می‌گذرانیم و از نقشه‌ای که "باید اجرا شود" پیروی می‌کنیم و محدودیت زمانی داریم. من این حالت را جدول زمانی پنهانی می‌نامم. این جدول به ما می‌گوید که نه تنها باید به اهدافی برسیم تا آنها را کامل کنیم، بلکه باید در زمان معینی این کار را انجام دهیم.

"باید دوره‌ی دانشگاهم را در چهار سال تمام کنم و بلافاصله پس از فارغ‌التحصیلی، شغل مناسبی پیدا کنم."

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۹۹ •

"باید بتوانم در بیست و دو سالگی، آپارتمانی برای خودم اجاره کنم."
"باید فرد مورد علاقه‌ام را لااقل در سی سالگی بیایم و با او ازدواج کنم."

"باید در سی و پنج سالگی بتوانم خانه‌ای بخرم."
"باید پیش از چهل سالگی، چند فرزند داشته باشم."
"باید در زمانی که بچه‌ها به مدرسه می‌روند، مسئولیت کار مستقلی را بر عهده داشته باشم."

"باید در چهل و پنج سالگی بتوانم X مقدار درآمد داشته باشم."
"باید در پنجاه سالگی بتوانم X مقدار پول داشته و Y بار مسافرت کرده باشم."

"باید در شصت و پنج سالگی بازنشسته بشوم."
جدول زمانی پنهانی شما می‌تواند بازتاب ارزشها و شیوه زندگی خودتان باشد. بعضی از اقلام، اهدافی روانشناخته هستند، نه مادی:
"باید پیش از اینکه دارای فرزندی باشم، عقده‌های دوران کودکی خود را درمان کنم."

"باید پیش از مرگ پدرم، خشمی را که از او در دل دارم، از بین ببرم."
بعضی از اقلام، بازتاب اهداف روحانی هستند:
"باید بعد از بیست و پنج سال مراقبه، به روشنگری دست یابم."
"باید زمانی که به مقام کشیشی می‌رسم، بتوانم بر نفس خود مسلط باشم و گناهی مرتکب نشوم."

بعضی از این اقلام نیز با اینکه در جدول زمانی شما هستند، ولی مربوط به اشخاص دیگری می‌شوند که با آنها روابط نزدیکی دارید:
"دخترم باید پیش از اینکه من به هفتاد سالگی برسم، بچه‌دار شود تا از سلامت کافی برای سرگرم کردن نوه‌هایم برخوردار باشم."

"نامزد من باید کار تازه‌ای پیدا کند تا پیش از اینکه پاسخ مثبت برای ازدواج به او بدهم، بتواند درآمد بیشتری داشته باشد."

من جدول زمانی خودم را دارم و شما مال خودتان را. واژه‌ی "باید" که لحنی زورگویانه دارد، گردن ما را خم می‌کند، و ادارمان می‌سازد تا زمان را در نظر بگیریم و لحظات را بشماریم، ما را تحت فشار قرار می‌دهد و می‌گوید دیر است، زمان گذشت، دیگر فرصتی باقی نیست. با این حال، اغلب ما معمولاً حتی نمی‌دانیم چنین جدولی وجود دارد، مگر اینکه یکی از فرصتهای مهم، از دست برود. آنگاه به سوی بحران می‌رویم.



دوستم امیلی، بدترین سال عمر خود را می‌گذراند. او در واشنگتن دی سی زندگی می‌کند و مشاور دولتمردان فدرال است. او زنی جذاب، روشنفکر و پر جرات است. همواره مورد توجه مردان قرار دارد و از زمانی که او را می‌شناسم، روابط عاشقانه زیادی داشته، ولی هیچ کدام زیاد جدی نبوده است و به نظر نمی‌رسد جدایی، تأثیری بر احساسات امیلی گذاشته باشد. آرزوی بزرگ او در زندگی، خریدن خانه‌ای بزرگ در حومه شهر بوده تا بتواند اسب پرورش دهد و سوار شود.

چند ماه پیش، آرزوی او به واقعیت پیوست و جامه‌ی عمل پوشید. در آن لحظه، امیلی به چهل سالگی رسید و ناگهان و بدون هشدار قبلی، دچار افسردگی شد. او در حالی که می‌گریست، از آن سوی سیم تلفن گفت:

"آن طور که انتظار داشتم، نبود. می‌خواستم همراه با شوهرم که مردی فوق‌العاده است، درخانه زیبای خودم زندگی کنم، فرزندان خوبی داشته باشم و همه چیز به خوبی پیش برود. حالا در عوض در این خانه بزرگ در قلب ناکجاآباد، زندگی می‌کنم. تنها هستم... و چهل ساله!"

امیلی این چند واژه‌ی آخر را، تقریباً فریاد زنان ادا کرد و بنابراین

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۰۱ •

متوجه شدم تا چه اندازه از نظر روحی آسیب دیده است. نقشه و جدول‌های زمانی او نشان می‌داد که در چهل سالگی باید خانه‌ای داشته و با مرد رؤیاهایش ازدواج کرده باشد. او می‌دانست که باید خانه‌ای بخرد، ولی هرگز نمی‌دانست و حتی به خودش نگفته بود که شوهر می‌خواهد. در واقع او با مردانی قرار ملاقات می‌گذاشت که زیاد به فکر ازدواج کردن نبودند. موضوع انتقال به خانه شخصی، زندگی در تنهایی و رسیدن به چهل سالگی، ناگهان یک فراخوانی را برای امیلی ایجاد کرد. او فرصتهای بزرگ و زیادی را از دست داده و علیرغم آنچه به دست آورده بود، احساس شکست، ناامیدی و افسردگی می‌کرد.

هنگامی که متوجه می‌شویم طبق نقشه به آنچه در زندگی می‌خواستیم دست نیافته‌ایم، به شدت دچار ناامیدی می‌شویم.

شاید احساس افسردگی و شکست کنیم... چرا؟

زیرا جدول زمانی، به دلخواه ما کار نکرده است.

هنگامی که زندگی درست، به نظر درست نمی‌رسد

شما آگاهانه نقشه‌ی زندگی خود را با اهدافی که واقعاً برای آینده‌تان در نظر داشتید، طرح کرده‌اید. همه‌ی موارد موجود در نقشه را به دقت به اجرا در آورده‌اید. این نقشه، شما را دقیقاً به همان جایی برده است که آرزو داشته‌اید. ولی هنگامی که به هدف رسیده‌اید، ناامیدانه متوجه می‌شوید که خراب‌بخت نیستید، احساس کمال ندارید و هر چند تصور می‌کردید آنچه می‌خواستید همین است، ولی علاقه‌ای به ادامه‌ی زندگی و چاره‌ای برای فرار از آن ندارید.

گاهی مشکلات موجب توقف در مسیر زندگی نمی‌شوند، بلکه

سرخوردگی موجب این امر می شود. چالشها ما را متوقف نمی کنند، بلکه آشفته گیها این کار را می کنند. در چنین مواردی، پدیده های غیرمنتظره ای که به سوی ما می آیند، به طرزی شگفت آور ما را متوجه می سازند که از حضور در مکان و موقعیت فعلی، رضایت نداریم و خوشحال نیستیم. این امر به ویژه در هنگامی که همیشه تصور می کردیم به جایی می رسیم که همواره آرزویش را داشتیم، موجب اختلال و آشفته گی می شود.

یکی از چیزهایی که موجب عدم رضایت می شود، شرایطی است که با انتظارات ما همخوانی ندارد. این در واقع نوعی ناراحتی پذیرفتنی و قابل تحمل است. فرض می کنیم اگر پول زیادی داشته باشیم، یا ازدواج کنیم، یا کاری مورد علاقه ی خود بیاییم و زحمت زیادی برایش بکشیم، خوشبخت خواهیم شد. همچنان امیدواریم که به این اهداف برسیم. این امیدواری به ما امکان می دهد که ناراحتیها را لااقل برای مدتی، تحمل کنیم. می اندیشیم: "از شغلم متنفرم، ولی تجربه ی خوبی برای موقعی است که برای خودم کار می کنم." "در رابطه ام با او، احساس ناامنی می کنم، ولی با این امید به آن ادامه می دهم که روزی بتوانم با او ازدواج کنم، آنگاه امنیت به سراغم می آید..."

ولی اگر آنچه را می خواهیم به دست بیاوریم و همچنان فاقد احساس خوشبختی باشیم، چه؟ احساس عدم خوشحالی یا عدم خوشبختی، آزاردهنده و عذاب آور است، زیرا تصور می کنیم از آن رهایی نداریم و در واقع به دام افتاده ایم. همواره از خود می پرسیم: "اگر این اهداف نمی توانند مرا خوشحال و خوشبخت کنند، پس چه چیزی می تواند؟ حالا چه باید بکنم؟"

نکته ای را در یکی از نامه های دریافتی از سوی خوانندگان مقالاتم

یافتم:

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۰۳ ■

"حتی در هنگامی که این نامه را برای شما می نویسم، احساس گناه می کنم، زیرا همه می گویند که من، زندگی کامل، شوهر کامل، خانه ی کامل و فرزندان کامل دارم. بله، آنها راست می گویند. ولی اگر همه ی این چیزها کامل است، پس چرا احساس افسردگی و نارضایتی می کنم؟

شوهرم هیچ ایرادی ندارد و واقعاً نمی توانم از رفتاری که با من می کند، انتقاد کنم. او همسری خوب برای من و پدری خوب برای فرزندانمان است. صادقانه بگویم، هر کاری که از او می خواهم، انجام می دهد و حتی همراه من به کلیسا می آید، یعنی کاری که اوایل زندگی حاضر نبود بکند. در واقع، او، خودش نیست. بلکه "خود من" است.

مشکل این است که احساس می کنم نقشی را در نمایشنامه ای بر عهده دارم... یعنی همسر، یا مادر، یا زنی خانه دار. ولی می خواهم فریاد بزنم، زیرا این نقش، "خود" من نیست. تصور می کردم این گونه باشم و دلم می خواست... و هستم. آرزو می کردم مردی را بیابم، با او ازدواج کنم، با دوستانم معاشرت داشته باشم و زندگی خوش و زیبایی را بگذرانم، از همان نوع که در زمان دوشیزگی در رؤیاهایم تصور می کردم. می دانم که می گوید در زمان آشنایی با "تیم"، خیلی جوان بودم، تنها هجده سال داشتم و هرگز از شهر کنتاکی بیرون نرفته بودم. در این مورد با شما موافقم. تازه بیست و پنج ساله شده ام، ولی احساس پیری می کنم. انگار خوشبختی از دست رفته، زندگی از دست رفته و من به تنهایی با امواجی که در آن وجود دارد، حرکت می کنم. به اندازه ای احساس خستگی می کنم که دلم می خواهد همواره بخوابم و بخوابم و تنها امیدوار باشم که پس از بیدار شدن از خواب، همه چیز تغییر کرده باشد... ولی این گونه نیست..."

این دختر خوب و غمگین در شرایطی از زندگی که خود آن را طراحی کرده، ساخته و به اهدافش دست یافته است، احساس عدم خوشبختی

باربارا دی انجلیس

می‌کند. از آن بدتر، اسیر این احساس شده است و خود را به این دلیل، گناهکار می‌داند. آنچه که او در انتهای رنگین‌کمان آرزوهایش، ظرفی طلایی می‌پنداشت، چیزی جز افسردگی نبود. این تنها نقشه‌ای بود که او می‌توانست طرح کند و تنها نوعی از زندگی بود که در ذهنش به تصویر می‌کشید.



در سال ۱۹۹۸، گری راس، نویسنده و کارگردان مشهور، با موضوعی مواجه شد که همه‌ی ما آن را در یکی از فیلمهای موفق او، به نام "پلزنیت ویل" دیده‌ایم. ماجرای فیلم در مورد دو نوجوان از خانواده‌ای است که در دهه‌ی ۱۹۹۰، خود را در دهه‌ی ۱۹۵۰ می‌بینند و تلویزیون سیاه و سفید آنها، برنامه‌ای را درباره شهری نشان می‌دهد که "پلزنیت ویل" نام دارد. پدر و مادر حاضر در این فیلم تخیلی، پدر و مادر آن دو نفر هستند و این دو نوجوان در می‌یابند در دنیایی یک دست و البته یک‌نواختی که در آن همه چیز مطبوع و لذتبخش است و همه چیز بر طبق نقشه پیش می‌رود، به دام افتاده‌اند. جایی که هیچ چیز روز به روز تغییر نمی‌کند. هیچ چیز رنگی نیست. همه، چه از نظر مادی و چه معنوی در واقعیتی زندگی می‌کنند که سیاه و سفید است. هیچ چیز اصلی نیست و همانندسازی، روشی برای زندگی کردن به حساب می‌آید. این دو نوجوان خیلی زود متوجه می‌شوند که آنچه همه چیز را تا این اندازه کامل و مرتب نگه می‌دارد، این است که همه‌ی مردم ساکن در شهر، خواسته‌ها، آرزوها، رؤیاها و حتی اصول خود را سرکوب می‌کنند.

آن‌گونه که ماجرای فیلم نشان می‌دهد، دو نوجوان معاصر ما، اهالی شهر "پلزنیت ویل" را وادار می‌سازند رفتاری متفاوت پیشه کنند، پیرسند، تغییر یابند، و احساسات خود را بشناسند. هر بار یکی از شهروندان چنین

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۰۵ •

کاری را انجام می دهد، انفجاری از رنگ پدید می آید. خیلی زود همه ی مردم شهر دچار استحاله می شوند، تغییر می یابند و احساساتی همچون عشق، خواسته، بصیرت و لذت را تجربه می کنند.

حساس ترین لحظه، اواخر فیلم است. هنگامی که مادر تخیلی دیوید، پسر نوجوان، واقعیت دردناک ازدواج بی احساس و نیز نقش خود را به عنوان زنی خانه دار و خوب که از او انتظار می رود هر شب غذای خوشمزه ای برای شام تهیه کند، درمی یابد. او همراه با پسرش در گوشه ای از آشپزخانه می نشیند و می گرید. کاری که هرگز در طول زندگی انجام نداده. آنگاه می کوشد به کسب اطلاعات بیشتری در مورد زندگی که کم کم برایش معنا پیدا کرده است، بپردازد. او از شوهرش می خواهد از خانه برود؛ به خود می قولاند که عاشق مرد دیگری شده است؛ و از همه مهمتر، دچار احساس عاطفی واقعی و شدیدی می شود. با این حال، هنوز حیرت زده است، زیرا هیچ یک از رویدادها، با تصویری که او از زندگی گذشته در ذهن دارد، هماهنگ نیست.

مادر: می دانی، وقتی که پدرت اینجا بود، تصور می کردم زندگی همین است و همیشه باید این طور باشد. خانه ی خوب... اتومبیل خوب... اسباب و اثاثیه ی خوب... همین ها برای یک زندگی خوب کافی است.

دیوید: کدام خانه ی خوب؟... کدام اتومبیل خوب؟... کدام زندگی خوب؟...

مادر: آه، خدایا. قرار نبود این طور شود. من چهل و چهار ساله هستم...

دیوید: قرار نبود هیچ طوری بشود...

به راستی چند بار چنین عبارتی را در لحظه ی حیرت زدگی و ناامیدی و

در زمانی که با تقدیر غیرمنتظره‌ای مواجه می‌شویم که نقشه‌های خودمان ما را به آن رسانده است، بر زبان می‌آوریم؟ "قرار نبود این طور شود!" در اینجا باید با آن بخش از خوشتن وحشتناک و ناامید خود مواجه شویم و بگوییم: "چه کسی می‌گوید قرار نبود این طور شود؟ نقشه‌ی "تاریخ گذشته" ای که سالها پیش طرح کردی؟ جدول زمانی دلخواه؟ نظر دیگران که به تو می‌گفت چگونه باید زندگی کنی؟ قرار نبود هیچ طور دیگری بشود. آنچه قرار بود بشود، همین است..."

آنچه موجب شد سرانجام رنگ به "شهر پلزنت ویل" بازگردد، صداقت، عاطفه و احترام به واقعیتها - چه خوشایند و چه ناخوشایند - بود. همین ارزشها در زمانی که می‌ترسیم و یا تصور می‌کنیم گم شده‌ایم، به ما امیدواری و احساس خوشبختی می‌دهند.

عدم آگاهی برای آسیبها و عدم تجهیز برای معایب

"ما فرزندان میانه‌ی تاریخ هستیم. نه هدفی داریم و نه مکانی. ما نه جنگ بزرگی داریم، نه افسردگی زیاد. جنگ بزرگ ما، نبردی معنوی است."

از فیلم باشگاه رزمی، اثر جیم اوهلز

این کتاب ویژه‌ی لحظات پیچیده‌ای است که با آن روبه‌رو می‌شویم. و من، محصول چنین لحظاتی هستم، "فرزند میانه‌ی تاریخ". من هم معتقد بودم که اگر به سختی کار کنم، هر آنچه می‌خواهم، به دست می‌آورم. اگر درست برنامه‌ریزی کنم، هیچ اشتباهی پیش نمی‌آید. اگر آنچه را لازم است انجام دهم، هرگز گم نمی‌شوم. ولی من هم مثل شما و مثل همه مردم، گم شده‌ام.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۰۷ •

هیچ استثنایی وجود ندارد. نوع بشر، بدبختیها و مشکلات عدیده را می‌شناسد و با احساس ناامیدی و افسردگیهایی که در طول زندگی پیش می‌آید، آشنایی دارد. در واقع بیشتر مشکلات و چالشهایی که با آنها مواجه می‌شویم، در مقایسه با آنچه پیشینیان و نیاکان ما تجربه کرده‌اند، رنگ پریده و ناچیز هستند. بسیاری از پدران و مادران، پدربزرگها و مادربزرگها و پدران و مادران بزرگتر ما با دارایی اندک و یا دست خالی به امریکا آمدند. آنها یک بار گرفتار سرخوردگیهای ناشی از جنگ داخلی شدند، دو بار جنگ جهانی را تجربه کردند و مشکلات دیگر شخصی نیز بارها گریبانشان را گرفت. یکی از دوستان چهل و هشت ساله‌ی من، این موضوع را چنین توصیف کرده است: "همیشه به جوانانی که می‌خواهند از مشکلاتشان با من حرف بزنند، می‌گویم در مورد رنج و درد چیزی نگویند. همه‌ی ما رنج و درد را می‌شناسیم."

درست است. پدربزرگ و مادربزرگ من و پدر و مادر آنها با مشکلات، غارتگریها، ویرانیه‌ها و آسیبهایی به مراتب شدیدتر و وخیم‌تر از آنچه من در زندگی داشته‌ام، مواجه شده‌اند، با این حال معتقدم که آنها بهتر از من تحمل کرده‌اند و به حل آنها پرداخته‌اند. چرا؟ آنها طوری بار نیامدند که انتظار کمال در هر چیز داشته باشند. آنها برای تحمل کردن پرورش یافتند. بنابراین بهتر از ما تحمل کردند.

تنها در زمان ظهور پدیده‌ی خوشبینی در دهه ۱۹۵۰، تصویر و انگاره‌ی ایجاد زندگی کامل، شکل گرفت. تولد زیاد کودکان، آموخت که می‌توان و باید زندگی کرد. مصرف، جایگزین احتیاط شد و فلسفه، جای تحمل را گرفت. خود را بر علیه آنفلوانزا، علیه بیماری، علیه فقر و محرومیت و علیه بدبختیها مصون کردیم.

وسواسهای خود را با دردها، ناراحتیها و محرومیت‌های زودگذر، به

سرعت و به هر بهایی، هماهنگ ساختیم. دارو می‌خوریم برای اینکه بتوانیم هر چه دلمان می‌خواهد و هوس می‌کنیم بنوشیم و بخوریم و به عوارض جانبی و عواقب بعدی آن توجه نکنیم. بدون تحریک شدن به اعمال جنسی می‌پردازیم. بدون ورزش کردن، ماهیچه‌ها و عضلات قوی می‌سازیم. با استفاده از تلفن همراه می‌توانیم با هر کسی، در هر زمان و از هر جایی، حرف بزنیم. می‌توانیم بهترین عکسها را با دوربینهای دیجیتالی بگیریم و اگر عکس، ما را راضی نکرد، آن را پاک می‌کنیم و آنقدر این کار را تکرار می‌کنیم که عکس مورد نظر، گرفته شود.

در مورد آنچه می‌خواهیم، شکیبایی و صبر نداریم. می‌خواهیم همه چیز را به محض تقاضا به دست بیاوریم. نمی‌دانم نخستین بار عبارت "به محض تقاضا" را در کجا دیدم ولی رایانه من در مدتی کمتر از ۰/۰۹ ثانیه، ۸۵۷۰۰۰۰ مرجع، "به محض تقاضا" به من معرفی کرد. همه چیز به این صورت است: فیلم سینمایی به محض تقاضا؛ اخبار به محض تقاضا؛ کتاب به محض تقاضا؛ شایعه به محض تقاضا؛ گلهای مسابقه فوتبال به محض تقاضا؛ اعتبار به محض تقاضا؛ طالع‌بینی به محض تقاضا؛ نسخه‌ی پزشک به محض تقاضا؛ توصیه‌های پزشکی به محض تقاضا؛ تحریک جنسی به محض تقاضا؛ طلاق به محض تقاضا؛... همه‌ی اینها، فهرستی واقعی از محصولاتی واقعی و خدماتی واقعی است. هر چه می‌خواهیم، باید همین حالا به دست بیاوریم.

شاید در مقایسه با پدران و مادران و نیاکانمان، خود را از نظر عاطفی، گرفتارتر بدانیم. ولی به هر حال ما همواره سمینارهایی برای خود درمانی و چاره‌جویی، برنامه‌های دوازده مرحله‌ای و کلاسهای آموزشی یوگا و غیره به اندازه کافی داریم. واقعیت این است که ما در بسیاری از موارد بسیار کمتر از نیاکانمان در برابر رویدادهای غیرمنتظره، مجهز و آماده و در برابر

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۰۹ •

درد و رنج، بسیار کمتر انعطاف‌پذیر هستیم. توانایی ما برای صبور بودن، تحمل کردن، و به تنهایی تلاش کردن با نسلهای گذشته، قابل مقایسه نیست.

از آنچه تاکنون مورد بحث قرار گرفته است، نتیجه می‌گیریم که ترکیبی از مخاطرات روانشناسانه ما را احاطه کرده‌اند:

انتظارات ما از خویشتن بیشتر از انتظارات نسل قبل و در عین حال، توانایی ما برای تحمل کردن، بسیار کمتر از توانایی پیشینیان است.

این امر ما را در برابر آسیبه‌ها، ناآماده و در برابر معایب، نامجهز می‌کند، خواه این آسیبه‌ها و معایب از خودمان باشد، خواه از دنیای پیرامون ما.

هرگز انتظار نداریم چیزی اشتباه از آب در آید. بنابراین هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد، حیرت‌زده می‌شویم. نتیجه‌ی این امر، تعداد زیاد افراد نگران و ناخشنود است.



به این آمار و نشانه‌های مربوط به زمانهای اختلال آفرین توجه کنید:

- از هر چهار زن، یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر در امریکا در طول زندگی بر اساس آماری که دانشگاه کلمبیا به دست آورده و در مجله‌ی اتحاد پزشکی امریکا به چاپ رسانده، دچار افسردگی شدید می‌شود.

- در ده سال گذشته، از هر هشت امریکایی، یک نفر از داروهای ضد افسردگی استفاده کرده است. یعنی اینکه بیست میلیون نفر به طور منظم از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند و این امر، هنگامی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بدانیم تحقیقات اخیر نشان می‌دهد این داروها، تأثیر چندانی بر بهبودی افسردگی ندارند.

این آمار، هر سال رو به افزایش است:

- بین سالهای ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۷، تعداد امریکاییهایی که گرفتار افسردگی

شده‌اند، از ۱/۷ میلیون نفر به ۶/۳ میلیون نفر افزایش یافته است.

تعداد کسانی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کردند، دو برابر شده. اختلالات افسردگی و دلوپسی - یعنی دو بیماری شایع مغزی - هر یک سالانه ۱۹ میلیون آمریکایی را مبتلا می‌کند. این ارقام را انجمن بهداشت روانی انتشار داده و اعلام کرده است.

به نظر می‌رسد بسیاری از ما ناراحت و ناراضی هستیم و این احساس، جز با مصرف دارو برطرف نمی‌شود:

• ۲۲ میلیون آمریکایی بر طبق گزارش اداره‌ی خدمات بهداشتی روانی، و به دلیل مصرف بی‌رویه و غیربهداشتی الکل و مواد مخدر، دچار اعتیاد شده‌اند.

ظاهراً آمریکاییها به اندازه‌ای دلوپسی دارند که نمی‌توانند درست بخوابند:

• طبق آمار مؤسسه ملی خواب، ۴۸ درصد آمریکاییها، گاهی دچار بی‌خوابی می‌شوند و ۱۲ درصد، تقریباً هر شب با این مشکل مواجه هستند. آنها برای برطرف کردن این مشکل، به دارو متوسل می‌شوند. بر طبق آمار، ۱۴ میلیارد دلار خرج داروهای خواب‌آور می‌شود. هر سال، از هر چهار آمریکایی، یک نفر از داروی خواب‌آور استفاده می‌کند.

شاید غمگین‌کننده‌ترین و حیرت‌آورترین آمار، در مورد کودکان باشد که نشان می‌دهد آنها نیز از دامنه‌ی وسیع نگرانی و دلوپسی، در امان نیستند.

• انجمن ملی بهداشت روانی گزارش داد که از هر پنج کودک، یک نفر دچار اختلال روانی، عاطفی و رفتاری قابل تشخیص است. مجله‌ی خدمات روانکاوی گزارش می‌دهد که استفاده از داروهای ضد آمریکایی در میان نوجوانان و کودکان آمریکایی، همچنان به رشد ۱۰ درصدی خود

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۱۱ •

ادامه می‌دهد.

• یک گزارش هشداردهنده نیز اعلام می‌دارد که کودکان پنج ساله و پایین‌تر، در بخشهایی که جمعیت زیادتر و تعداد یتیمان بیشتر است، از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند. بین سالهای ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۲، میزان مصرف داروهای ضد افسردگی در میان کودکان در سنین پیش از مدرسه، دو برابر شده است.

این موضوعی پیچیده است که ما نمی‌توانیم کاملاً آن را در اینجا مورد بررسی قرار دهیم. با این حال می‌توان نتیجه گرفت که یک جای کار، اشکال دارد. ما دارای امکانات رفاهی، شغلی، حرفه‌ای بیشتری در مقایسه با نسلهای گذشته و تاریخ بشر هستیم، ولی با وجود داشتن این امکانات، بسیار بدبخت‌تر به نظر می‌رسیم.

بیدارسازی یک بیگانه در زندگی شخصی

"بزرگترین آسیب در گم‌شدگی، چنان آرام پدیدار می‌شود که انگار حضور ندارد. هیچ آسیب دیگری نمی‌تواند چنین آرام و پنهانی پدیدار شود. آسیبهای دیگر، همچون قطع دست یا پا و از دست دادن پنج دلار، همسر و غیره، قابل رویت‌اند."

سوون کوکگارد

به راستی در چه موردی دلوپسی و نگرانی داریم؟ چه چیزی ما را در طول شب بیدار نگه می‌دارد؟ چه چیزی این‌گونه بی‌رحمانه به سراغ ما می‌آید که مجبور می‌شویم برای احساس نکردن آن، از داروهای آرام‌بخش استفاده کنیم؟

شاید کوکگارد، فیلسوف اگزیستانسیالیست، درست می‌گوید: "مثل

کسی که به خانه بازگردد و دریابد آنجا را غارت کرده‌اند. ناگهان از گم‌شدگی آرام خود مطلع می‌شویم. نوعی گم‌شدگی که بدون اینکه خود بدانیم، بروز کرده است.

ولی سرانجام، آن را می‌بینیم.

شاید این امر برایمان بسیار دردناک باشد. پریشانی ما قابل درک است. به دنبال تکه‌ای از خودمان از رؤیاهایمان، آرزوهایمان، هیجانانگیز و اهدافمان می‌گردیم که آن را در مسیر زندگی از دست داده‌ایم و گم کرده‌ایم.

آیا هرگز در دوران پس از بلوغ به محلی که در دوران کودکی در آن زندگی می‌کردید بازگشته‌اید تا اندکی گردش و با همسایگان قدیمی ملاقات کنید؟ در آنجا به دنبال چیزهایی می‌گردید که به نظر آشنا می‌آیند. می‌کشید خاطرات دوران گذشته را زنده کنید و اوقات اندکی را با آنها بگذرانید. به خود می‌گویید: "این دبستانی است که می‌رفتم. آه، نگاه کن! آنجا خانه‌ی دوست من بابی بود. هر روز پس از پایان مدرسه به خانه او می‌رفتم و تلویزیون تماشا می‌کردم..." از مشاهده و کشف هر محلی، لذت می‌برید و گذشته را به خاطر می‌آوردید.

در عین حال، خیلی زود به دنبال چیزهایی می‌گردید که از دست رفته‌اند. اخم می‌کنید و به خود یا کسی که همراهتان آمده است، می‌گویید: "آن ساختمان بلند و تازه را می‌بینی؟ به جای آن ساختمان، داروخانه‌ای بود که از آنجا دارو تهیه می‌کردیم... آه، نه!... باور نمی‌کنم پارک بزرگی را که در آن تاب سوار می‌شدیم و بازی می‌کردیم، تبدیل به فروشگاه بزرگی کرده باشند!..."

آنگاه در حالی که از محل دیگری می‌گذرید که از آن خاطره دارید و دیگر آنچه را می‌خواهید در آن نمی‌یابید، آهی می‌کشید و می‌گویید:

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۱۲ •

"واقعاً همه چیز تغییر کرده!..."

ایسن دقیقاً همان چیزی است که هنگام از دست دادن تکه‌ای از خودمان، برای ما اتفاق می‌افتد ما زندگی گذشته‌ی خود را برای مشاهده‌ی نشانه‌های آرامش‌بخش مورد بررسی و پیمایش قرار می‌دهیم، ولی هنگامی که درمی‌یابیم با آنچه می‌خواستیم فاصله داریم و از همه چیز گسسته‌ایم و کسانی را که می‌خواستیم سلامت و آشنا ببینیم، بیمار و بیگانه می‌یابیم، دچار یأس و ناامیدی می‌شویم و از خود می‌پرسیم: "چرا باید همه چیز تغییر یابد؟"



"بلا تکلیفی عجیبی است هنگامی که کسی کشف می‌کند زندگی خود را در حالت خلسه و در رؤیا گذرانده. هنگامی که چنین رویدادی شکل می‌گیرد، شگفتی اتفاق می‌افتد. یکی دچار ناامیدی می‌شود؛ و دیگری ناگهان از خواب بیدار می‌شود."

سام شپرد

اساساً هنگامی که حتی به اندازه‌ی بسیار کم، آگاه سی‌شویم که در زندگی خود گم شده‌ایم، همه چیز را به صورت خواب و رؤیا و غیر واقعی می‌بینیم. در حالی که میان دو غیبت؛ بین گذشته و آینده؛ بین قالب و بی‌شکلی؛ بین آنچه تصور می‌کردیم با آنچه واقعاً وجود دارد، گرفتار می‌شویم، آشفتگی و بی‌تعادلی چنان به ما روی می‌آورد که سی‌ترسیم مبادا به زمین سقوط کنیم. بخشی از ما را ناامیدی فرا سی‌گیرد. بخش دیگری بیدار می‌شود. می‌توانیم به هر یک از این دو مسیر برویم.

همان طور که در فصلهای بعدی خواهیم دید، مسیر ناامیدی، ما را به سوی نوعی مرگ و نفی و انکار می‌برد. انگار دکمه‌ی ساعت را فشار بدهیم تا دیگر زنگ نزنند و دوباره بتوانیم بخوابیم. اگر بخواهیم، می‌توانیم

این کار را بکنیم، ولی باید اذعان کرد که به هر حال دکمه زنگ خاموش خواهد شد ولی این ما هستیم که ضرر می‌کنیم.

فرصتی که در اینجا به دست می‌آید، برای توجه به این امر است که شما تازه از خواب بیدار شده‌اید، شاید ترسیده‌اید، شاید ناراحت شده‌اید، شاید آشفته شده‌اید، ولی به هر حال بیدار هستید. احساسات شما برانگیخته می‌شود، خشن و حتی عصبی شده‌اید، ولی زنده هستید. در این لحظه می‌توانید به اطراف بنگرید و ببینید در کجای مسیر هستید و چه در اختیار دارید.

خویشتن "معتبری"، ورای آنچه از خود می‌شناختید وجود دارد. خویشتنی ورای آنچه دیگران از شما انتظار داشتند. خویشتنی که از گذشته‌ی شما، از الگوی شما، و از نقشه‌ی دور انداخته شما متعالی‌تر است. شاید خویشتنی باشد که شما در مسیر خوشبختی گم کرده‌اید. شاید نیاز به بهینه‌سازی و اصلاح داشته باشد. شاید خویشتنی باشد که باید کشف شود، از زمین بیرون بیاید و شکلی را که در طول زندگی به خود گرفته است، تغییر دهد.

منظور اصلی از نقاط عطف و فراخوانیها، همین است.

تلاشهایی برای آغاز یک فرآیند مقتدرانه است به منظور خودسازی دوباره و قرار گرفتن در مسیری که به سوی مقصد واقعی می‌رود، نه یک مسیر تازه، یا یک نقشه‌ی اصلاح شده تازه. بلکه مسیری کامل و بیدارکننده.

شناخت آیینها و مراسم عبور از گذرگاه

اخیراً در هواپیما، با مردی بسیار جالب به نام ویلیام که اتفاقاً تعدادی از

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۱۵ •

کتابهایم را خوانده بود، آشنا شدم و مدت یک ساعت با او گفتگو کردم. گفت:

"می دانستم خودت هستی! اما نگران نباش... نمی خواهم در مورد مشکلاتم حرف بزنم، چون این کار نیاز به ساعتها وقت دارد."
چیزی در درونم می گفت. این یکی از همان ملاقاتهای مقدر شده است. از ویلیام پرسیدم زندگی چگونه می گذرد. پاسخ او این بود:
"همه گونه!..."

توضیح داد که در دو سال گذشته، شغل آبرومندانه و مهمی را که داشته، رها کرده، از شهر خود که همه افراد خانواده و دوستانش در آن زندگی می کنند رفته است و تصمیم گرفته به مدرسه برگردد و به خدمات اجتماعی مشغول شود، از رفتن به کلیسای قدیمی خودداری کرده و به کلیسای تازه ای ملحق شده است. او گفت:

"سی و شش سال دارم. همه فکر می کنند دچار بحرانی سخت شده ام. همه می پرسند چرا زندگی خود را تباه کرده ام. واقعاً نمی دانم چه پاسخی به آنها بدهم. توضیح دادن آنچه اتفاق افتاده، مشکل است. فقط این را می دانم هنگامی که به زندگی گذشته ام می نگرم، متوجه می شوم که در آن موقع، خودم را نمی شناختم و نیاز به ایجاد تغییرات عمده داشتم.
از ویلیام پرسیدم:

"این تغییرات تو را خوشحالت تر نکرده؟"

"فکر می کنم کرده باشد. به همین دلیل زندگی کنونی من شلوغ و شبیه نمایش است. در چند سال گذشته، هرگز دچار وقفه و ایستایی نشده ام."
گفتم:

"گاهی زندگی پس از اینکه آموزشهایی به ما داد، شلوغ و درهم به نظر می رسد. شاید شلوغی زندگی تو هم به دلیل تجربه های تازه باشد. چون

تو همه‌ی درسهای مربوط به زندگی کردن را در یک جلسه آموخته‌ای. شاید شباهتی به نمایش داشته باشد، ولی شلوغی آن را به دلیل آموزش می‌بینم. ویلیام برای نخستین بار در طول گفتگو، لبخند زد و گفت:

"هرگز از این جنبه به زندگی نگاه نکرده بودم. با این حساب انگار تو تنها کسی هستی که تصور نمی‌کنی دچار بحران شده‌ام."

"نه. من تصور می‌کنم تو بدون اینکه متوجه شوی وارد مرحله‌ای برای شناخت آیین‌ها و مراسم عبور از گذرگاه زندگی شده‌ای. تو به دوره‌ی تازه خردمندی رسیده‌ای. تو از درون تغییر کرده‌ای و بنابراین احساس می‌کنی می‌خواهی زندگی بیرونی خودت را هم هماهنگ با بازتاب آگاهی تازه، از نو سازی."

نگاه ویلیام، اشک به چشمانم آورد. انگار چیزهایی را گفته بودم که نیاز به شنیدن داشت. کسی در آنجا حضور نداشت تا تولد دوباره‌ی او را تبریک بگوید، به شهادت او در برخورد با واقعیتهای دردآورد احترام بگذارد و اقدام او را در ورود به دنیای ناشناخته بستاید. من تنها کسی بودم که ورود او را به زندگی تازه خوشامد گفتم.

آیین‌ها و مراسم عبور از گذرگاه را چه به اسم بشناسیم چه بدون اسم، در مسافرت زندگی ما ادغام شده‌اند. در این معبر، دروازه‌هایی هستند که یکی از دوره‌های زندگی را هنگام عبور از آنها جا می‌گذاریم و به دوره‌ی دیگری وارد می‌شویم. جوامع سنتی، دوره‌های رسیدن به خردمندی را می‌شناختند، درک می‌کردند و محترم می‌داشتند. آنها برای این دوره‌ها آیین‌ها و مراسم ویژه‌ای برگزار می‌کردند. محققان و جستجوگران بسیاری برای گشودن دروازه‌های آگاهی و تغییر دادن آنها، این دوره‌ها را می‌گذرانند. در فرهنگ بومیان قدیمی سرزمین آمریکا، جوانان را برای گذراندن دوره‌های عینی، به خارج از جامعه می‌فرستادند. این مراسم، در

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۱۷ •

طول هزاران سال، بخشهایی ادغام شده در جوامع انسانی بودند و به سفر افراد و انتقال و استحاله‌ی آگاهانه و مفهوم‌دار آنان کمک می‌کردند.

جامعه‌ی غربی مدرن ما نیز نسخه‌هایی از مراسم و آیین‌های عبور از گذرگاه را دارا است. آنها اغلب به صورت مهمانی، برگزاری مراسم تولد نوزاد، جشن فارغ‌التحصیلی، مراسم عروسی گرانقیمت، مراسم سالگرد، گردهمایی‌هایی در باشگاهها، مراسم شام خداحافظی، مراسم بازنشستگی و آیین‌هایی از این دست، متجلی می‌شوند. همه‌ی این آیین‌ها، نشانه‌هایی سطحی از استحاله هستند که هنگام ورود ما به دوره‌های مختلف سنی، پذیرش ستهای اجتماعی و کسب موقعیتهای اقتصادی پدیدار می‌شوند.

مشکلی که من با آن روبه‌رو شدم، این است:

اغلب ما بدون اینکه متوجه باشیم، در مراسم و آیین‌های عبور از گذرگاه، حضور می‌یابیم. جامعه ما مراسمی برای محترم شمردن گذرگاه درونی واقعی برای استحاله، ندارد.

همان طور که در فصل دو شرح دادیم، ما برای تجربه‌های شخصی خود، نامی در نظر نگرفته‌ایم. در واقع بدون شناخت آیین‌ها و مراسم عبور از گذرگاه، در حین گذر از مسیر زندگی، به آسانی دچار آشفتگی و پریشانی می‌شویم. می‌توانیم در هنگامه‌ی لحظات استحاله و انتقال باشیم، ولی آن را به غلط لحظات شکست، ضعف شخصیت و حتی نوعی دیوانگی بنامیم. شاید در درون خود، راهی برای وداع با گذشته، اجتناب از کهنه و استقبال از نو، نداشته باشیم. و شاید در هنگام ظهور از میان آتش درون، حتی متوجه نشویم که ظاهر شده‌ایم و ندانیم که استحاله و تغییری کامل در درون ما شکل گرفته است.

اگر جامعه‌ای درک صحیحی از این آیین‌ها و مراسم عبور از گذرگاه

متمهی به خردمندی نداشته باشد، چنین پدیده‌ای را به گونه‌ای دیگر در نظر می‌گیرد و توصیف می‌کند. به همین دلیل بود که دوستان و خویشاوندان ویلیام تصور می‌کردند او شکست خورده است. اغلب، به مرحله‌ی پرشش درونی، برچسب "بحران نیمه راه زندگی" زده می‌شود. بحران نیمه راه زندگی، تجربه‌ای است که به غلط این‌گونه نامیده می‌شود.

این پدیده را باید "بیداری نیمه راه زندگی" نامید. کیمیای عاطفی، در مرحله‌ی بحرانی سفر زندگی، به ما تولد دوباره می‌بخشد.

برای مجزا کردن لحظه‌ی بزرگ جستجوی روح با بحران نیمه راه زندگی یا به عبارت بهتر، بیداری نیمه راه زندگی، باید اشاره کرد که شرایط زندگی پیش از این دوره، عادی بوده و اینکه واکنش نفس یا ارزیابی دوباره‌ی خویشتن، نشانه تزلزل دماغی، یا گیجی موقت به حساب می‌آمده است، نه لحظه‌ی بزرگ بیداری. چه کسی می‌گوید زندگی ما پیش از این دچار بحران نبود؟ شاید دقیقتر این باشد که بگوییم کسانی که در بحران به سر می‌برند که هرگز زندگی، گزینه‌ها و حتی خود را زیر سؤال نمی‌برند.

آیین‌ها و مراسم عبور از گذرگاه، مقدس، پر رمز و راز، و لحظات تغییردهنده‌ی شکل زندگی هستند. آنها شما را به مسافرتی در اعماق "خویشتن" خودتان می‌برند و از جاده‌هایی می‌گذرند که در نگاه نخست، ناآشنا و گیج‌کننده می‌آیند. به طوری که گاهی تصور می‌کنید به مسیری غیرمنتظره خواهند پیوست و در نتیجه با حالتی عصبی از خود می‌پرسید: "به کجا می‌روم؟" اگر بگوییم اندکی جلوتر، شگفتیهایی شکوهمند در انتظاران است، باور می‌کنید؟

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۱۹ •

دوست و همسایه دیوار به دیوار من، تام کمپیل، مشهورترین فیلمساز و عکاس زندگی وحش در زیر دریا و جالب‌ترین انسانی است که من می‌شناسم. او اکثر اوقات خود را در زیر آب و در مکانهای متروک می‌گذراند تا لحظات شگفت‌انگیز و فوق‌العاده‌ای را از دنیای زیر دریاها و به ویژه کوسه‌ها، شکار کند. در همان حال که نشسته بودم و فکر می‌کردم چگونه این فصل را به پایان برسانم، صدای در زدن شنیدم. تام بود. در توقی کوتاه که می‌خواست سلامی بگوید، ماجرای شگفت‌آوری را برایم تعریف کرد.

تام اخیراً به زلاندنو رفته بود تا ملک بخرد. پیش از عزیمت، گفته بود چه می‌خواهد: خانه‌ای در منطقه‌ای آرام و دور افتاده واقع در ناحیه‌ای که اقیانوس دیده شود. تام کسی را در زلاندنو نمی‌شناخت، ولی نام آژانس معاملات املاکی را که تصور می‌کرد بتواند آنچه را می‌خواهد به او نشان دهد، می‌دانست.

پس از ورود به اوکلند در شمال، اتومبیلی کرایه کرد و به دیدار مسئول آژانس معاملات املاک رفت و سپس با هم عازم بازدید از املاک گوناگون شدند که البته هیچ یک از آنها، چیزی نبود که تام می‌خواست. او گفت: "همه‌ی آنها نزدیک شهر بودند. بنابراین تصمیم گرفتم چند ساعت با اتومبیل برانم و به سوی شمال بروم تا به ناحیه‌ی کم جمعیت‌تری برسم. هیچ خانه‌ای را در آنجا ندیده بودم، ولی تصور می‌کردم لافل می‌توانم از نوع ساختمانهای موجود در اطراف، به ماهیت درونی آنها پی ببرم." او با نقشه‌ای که همراه داشت، بدون برنامه‌ای مشخص، به سوی شمال رفت.

تام چهار ساعت رانندگی کرد و در مناطقی که به نظرش جالب می‌آمد، متوقف شد، ولی به هر حال قصد داشت راه خود را تا شمالی‌ترین بخش

جزیره که بر اساس نقشه، به نظر می‌رسید مناظر زیبایی داشته باشد، ادامه داد. خلیج کوچکی در نقشه بود که نظر تام را جلب کرد. برای رسیدن به آن لازم بود در یک سه راهی، از بزرگراه اصلی منحرف شود. او سه راهی را یافت. به جاده فرعی پیچید و دوباره به سه راهی دیگری رسید و سه راهی دیگری و... خیلی زود متوجه شد که گم شده است. تام گفت:

"احساس عجز می‌کردم. نمی‌دانستم کجا هستم. نقشه، هیچ کمکی نمی‌توانست به من بکند. اتومبیل را در کنار جاده متوقف کردم تا ببینم می‌توانم از همان راهی که آمده‌ام، به بزرگراه منتهی به اوکلند بازگردم یا نه، ناگهان اتومبیلی نزدیک شد و زنی که در آن نشسته بود، پنجره را پایین کشید. پرسید چه کمکی می‌تواند بکند. ظاهراً تعجب می‌کرد که یک مرد تنها، نزدیک خانه‌ی او چه می‌کند. به او گفتم که از کالیفرنیا به زلاندنو آمده‌ام تا خانه‌ای بخرم، ولی در تلاش برای پیدا کردن خلیجی که در نقشه دیدم، گم شدم. نگاهی غریب به من انداخت و سپس گفت که خودش مسئول آژانس معاملات املاک است و به خانه‌ی زوج جوانی می‌رود که می‌خواهند خانه‌ی خود را بفروشند. از او پرسیدم که آیا آن خانه زیباست و او پاسخ داد بله، یک خانه‌ی زیبا در قطعه زمینی که از آنجا خلیجی که به دنبالش می‌گردم، معلوم است. به نظر می‌آمد همان خانه‌ای باشد که در انتظارش بودم. پرسیدم می‌توانم آن را ببینم و او پاسخ داد که باید از صاحبان خانه اجازه بگیریم و هر چند آنها خانه را هنوز برای فروش به ثبت نرسانده‌اند ولی سعی خود را می‌کند تا اجازه بگیرد. به هر حال او با توضیح دادن اینکه مردی گمشده را در جاده یافته که به دنبال خانه‌ای برای خریدن می‌گردد، صاحبان خانه را متقاعد کرد که مرا بپذیرند."

تام لیبندی زد و افزود:

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۲۱ •

"پنج دقیقه پس از بررسی خانه، متوجه شدم همان است که می‌خواستم. به مسؤول آژانس گفتم همین خانه را می‌خرم. خیال می‌کرد شوخی می‌کنم، ولی به هر حال لحظاتی بعد به او تفهیم کردم که شوخی نمی‌کنم و آن خانه را می‌خواهم. نزد صاحبان خانه رفتیم و همانجا معامله را تمام کردیم."

تام کیفش را گشود، عکسی را بیرون آورد و با لحنی مغرورانه گفت:
"این همان خانه است..."

بله، همان بود. درست همان طور که می‌خواست. خانه‌ای دور افتاده بر فراز تپه‌ای سرسبز و مشرف به دریا. تام آن خانه را یافت و خرید و من هم مطلبی برای خاتمه دادن به این فصل یافتم.
تام هنگامی که می‌خواست برو، گفت:

"ماجرای زیبایی است. چگونه از محلی متروک که احساس می‌کردم گم شده‌ام به جایی رفتم که آن خانه زیبا بنا شده بود؟ جایی که هرگز نمی‌دانستم حتی وجود دارد."

"پاسخ روشن است. توقف فکر می‌کردی که گم شده‌ای... ولی در واقع به مقصد مورد نظر و معین رسیده بودی."



ماجرای چگونگی پیدا شدن آن خانه توسط تام، یا تام توسط آن خانه... تکان‌دهنده، سحرآمیز و پر محتواست. اگر به دنبال رؤیاها و آرزوهایش نمی‌رفت و در راه گم نمی‌شد، هرگز نمی‌توانست آنچه را می‌خواست، بیابد.

بعضی از چیزهایی که به دنبالشان می‌گردیم، خود به خانه ما می‌آیند و در می‌زنند.

گاهی هنگامی که تصور می‌کنیم گم شده‌ایم و هرگز پیدا نخواهیم شد،

آنچه می‌خواهیم، در همان گوشه قرار دارد و ما را به خود می‌خواند.
گاهی اوقات، تنها کافی است سر را از روی نقشه قدیمی و کهنه بلند
کنیم تا در فاصله‌ای نه چندان دور چیزی را در انتظار خود ببینیم که هرگز
تصور نمی‌کردیم وجود داشته باشد.

"تو هرگز واقعاً گم نمی‌شوی.
تو گم نشده‌ای."

جاده‌ای که در آن قرار دارید، شما را به جاده‌ی دیگری می‌برد و
جاده‌ی دیگری... و جاده‌ی دیگری... آنگاه شما را تحویل مکانهایی
شگفت‌آور و اعجاب‌انگیز می‌دهد که حتی در ذهن خود به تصویر
نکشیده‌اید، ولی آن مکانها، منتظر ورودتان هستند.

۴

بازی قایم باشک با واقعیت

"گاهی انسانها روی واقعیت می افتند، ولی اغلب آنها برمی خیزند و چنان شبان به راه خود می روند که انگار اتفاقی رخ نداده است."

سر وینستون چرچیل

این حکایت را برای شروع فصل برگزیده ام:

در اعمال جنگلهای هند، فیل عظیم الجثه‌ی خشمناکی که شهرهای زیادی را به هم ریخته بود، به سوی دهکده‌ی کوچکی می رفت که در کنار رودی باریک قرار داشت. ساکنان دهکده هنگامی که خبر نزدیک شدن فیل را شنیدند، دچار وحشت شدند و نمی دانستند چه کنند. یکی از آنها گفت:

"باید به سراغ گورو، مرد خردمند و حواریون او برویم و از او راهنمایی بخواهیم."

به این ترتیب تصمیم بر این شد که گروهی از مردان به نمایندگی از سوی اهالی با مقدار زیادی غذای اهدایی، به کلبه‌ای محقر بروند که گورو با حواریونش در آن زندگی می کردند.

اواخر بعدازظهر، درست هنگامی که گورو مراسم نیایش خود را تمام

کرده بود، افراد گروه به آنجا رسیدند، محترمانه جلو رفتند و خواستار ملاقات با گورو شدند. گورو با لبخندی شیرین و صمیمانه از آنها دعوت کرد به کلبه‌اش وارد شوند و در کنار چهار تن از حواریونش بنشینند و هر چه می‌خواهند، بگویند. یکی از مردان با صدایی لرزان، خبر نزدیک شدن فیل خشمگین را گزارش داد و از سوی دیگران التماس‌کنان گفت:

“آه، ای مرد خردمند! ما نمی‌دانیم چه باید بکنیم. خواهش می‌کنیم ما را راهنمایی کن و روش صحیح نشان دادن واکنش را برایمان توضیح بده.”

گورو لحظه‌ای چشمانش را بست. آنگاه چشم‌گشود و به سخن در آمد:

“دلم می‌خواهد ببینم کدام یک از حواریون من می‌تواند توصیه‌ای در مورد این فیل به شما بکند.”

هر چهار حواری به امید نشان دادن خرد و مهارت خود، بلافاصله از جای برخاستند، ایستادند، لباسهایشان را تکاندند، سینه‌هایشان را صاف کردند و آماده ارائه‌ی توصیه شدند.

نخسین حواری سخن آغاز کرد:

“واقعیت این است که ما نمی‌دانیم این فیل چه موقعی وارد می‌شود. اساساً هنوز به اینجا نیامده چه کسی می‌تواند بگوید به زودی به اینجا خواهد رسید یا نه. فیله‌ها اصولاً خیلی بزرگ و سنگین هستند و نمی‌توانند به سرعت راه بروند. بنابراین جایی برای ترس باقی نمی‌ماند. با این حال، پیشنهاد می‌کنم برای لحظه‌ی ورود فیل آمادگی کافی داشته باشیم، شاید بتوانیم عده‌ای را مأمور به دام انداختن حیوان، عده‌ای را مأمور تهیه‌ی غذا برای حیوان، عده‌ای را مأمور وسوسه کردن حیوان، و عده‌ای را مأمور ترساندن حیوان کنیم. کارهای زیادی می‌توان کرد. بنابراین توصیه می‌کنم

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۲۵ •

کمتر حرف بزنیم و به عمل پردازیم."

نوبت حواری دوم رسید:

"مرا ناراحت کردید. ما خیلی زود نتیجه گرفتیم که این حیوان بد است. شاید به اینجا می‌آید تا برایمان برکت بیاورد! در کتب مقدس به وضوح ذکر شده که حضور فیله‌ها در منطقه، نشانه‌ای خجسته و مبارک است. شاید فیل بیچاره به این دلیل سرگردان است و به این طرف و آن طرف می‌رود که روستاییان نادان آن را ترسانده‌اند. مطمئنم که فیل هیچ صدمه‌ای به ما نمی‌زند. شاید بدون اینکه اتفاقی بیفتد از دهکده‌ی ما عبور کند. بنابراین چیزی نیست که نگران آن باشیم."

حواری سوم با لحنی خشمگین شروع کرد:

"از شما که این‌گونه به سراغ ما آمده‌اید و می‌خواهید کاری در مورد فیل دیوانه انجام بدهیم، رنجیده‌ام. می‌خواهید گناه این رویداد را به گردن ما بیندازید؟ ما را متهم می‌کنید که برای جلوگیری از صدمه دیدن دهکده کاری انجام نداده‌ایم؟ چگونه به خودتان جرأت می‌دهید این طور به گورو توهین کنید؟ شما به جای اینکه انگشت اتهام به سوی ما دراز کنید، بهتر است مراسم دعا و نیایش روزانه خودتان را انجام بدهید! نزد افراد خودتان بازگردید و ما را تنها بگذارید."

حواری چهارم، آخرین نفر بود:

"این امر آشکارا نوعی حيله و ترفند است. احتمالاً نمی‌خواهید واقعیت را به ما بگویید. هیچ فیل دیوانه‌ای در کار نیست. شاهی برای حضور چنین حیوانی در اینجا نمی‌بینم. هرگز چنین داستانهای غریبی را باور نمی‌کنم. نشستن در سایه به من آرامش می‌بخشد، به ویژه امروز از این کار لذت زیادی بردم و اجازه نمی‌دهم با چنین دروغهایی آرامش مرا به هم بریزند!

روستاییان، گیج و متحیر از پاسخهای مشاوران و خشمگین و ناامید، به گورو نگر بستند که ساکت نشسته بود، به سخنان حواریون گوش می داد و امیدوار بود یکی از آنها بتواند چاره مفیدی ارائه دهد. یکی از روستاییان با التماس گفت:

"آرباب، تقاضا می کنیم نظر خودتان را بگویید..."

گورو ناگهان از جا برخاست، عصایش را برداشت و فریاد زد:
 "نظر من این است! فیل خشمگینی به این سو می آید! وسایلتان را بردارید و فرار کنید!"

انسانها، موجوداتی سرسخت و یکدنده هستند. علیرغم هشدارها و فراخوانیهای واضح و با صدای بلند، به چیزی توجه نمی کنند. با وجود نشانه های آشکار نقاط عطف، هرگز مسیرشان را عوض نمی کنند. علیرغم فریادهای واقعی درونی که به آنها فرمان تغییر می دهد، سرسختانه به آنچه عادتشان شده و برایشان آشناست، می چسبند. چرا این کارها را می کنیم؟ چگونه می توانیم ارتباطی را ادامه بدهیم که موجب بدبختی ما شده است؟ شغلی را ادامه بدهیم که می دانیم ثمری ندارد؟ یا موقعیتهای و شرایطی را بپذیریم که سلامتی ما را به خطر می اندازند؟ چگونه و چرا نزدیک شدن فیل وحشی را نمی بینیم؟ چرا از مسیر بیرون نمی رویم؟ چرا این گونه از خود راضی شده ایم؟ اینها را نادیده می انگاریم.



هنگامی که در سال دوم دانشگاه بودم، در یک دوره ی پیشرفته ی واکنش نفس شرکت کردم. در آن مدت، همواره ترجیح می دادم تنها باشم. در یک آپارتمان یک اتاقه کوچک زندگی می کردم که بخشی از یک خانه ی قدیمی به حساب می آمد و روزهای زیادی را به تنهایی می گذراندم، می خواندم، می نوشتم، شعر می سرودم، مراجعه می کردم و می کوشیدم

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۲۷ *

مفهوم زندگی را درک کنم. در نخستین سال ورود به دانشگاه، دوستان زیادی یافته بودم. تعدادی از آنها هم در همان خانه زندگی می‌کردند. اغلب روزها به آپارتمان من نزدیک می‌شدند، در می‌زدند و می‌گفتند: "باربارا، اینجایی؟ ما می‌خواهیم بیرون برویم. تو هم با ما می‌آیی؟"

هرگاه متوجه می‌شدم کسی به آپارتمان نزدیک می‌شود، می‌ترسیدم و در جایم خشک می‌شدم. تا جایی که می‌توانستم، سکوت می‌کردم و بنابراین آنها متوجه نمی‌شدند که در خانه حضور دارم. دوستانم باز هم در می‌زدند، ولی چون پاسخی نمی‌شنیدند، ناامید می‌شدند و می‌رفتند.

هنوز به خاطر می‌آورم چگونه در اتاق می‌نشستم و به صدای کسانی که در آن سوی در بودند، گوش می‌دادم. در آن حال، قلبم به شدت می‌تپید، نفسهایم تند می‌شد و ثانیه‌ها را می‌شمردم تا آنها بروند. پس از اینکه می‌رفتند، نفسی به راحتی می‌کشیدم.

چرا در را به روی دوستانم نمی‌گشودم و به آنها نمی‌گفتم که می‌خواهم تنها باشم؟ چرا در برابر در زدن آنها، چنین واکنش بدی داشتم؟ از چه می‌ترسیدم؟

پاسخ، ساده است: نمی‌خواستم با آنها باشم. نمی‌توانم به خوبی احساسم را تعریف کنم. کار من نیاز به نیروی زیادی داشت. نیرو و انرژی برای اینکه بتوانم فرآیندهای درون‌نگری را به خوبی انجام بدهم. با نگاهی به گذشته، درمی‌یابم که به دلیل نقص روانی یا در واقع ترس از حضور در میان جمع، در آپارتمان پنهان می‌شدم و می‌ترسیدم به کسانی که در پشت در بودند، جواب بدهم. ولی در آن موقع این را نمی‌دانستم. برایم راحت‌تر بود که دوستانم را نادیده بگیرم و با آنها مواجه نشوم.

این ماجرا، مسیری مستقیم را نشان می‌دهد که می‌تواند ما را به واقعیت‌های ناخوشایند یا درگیرانه، در دوران پس از بلوغ، نزدیک کند.

چون نمی‌خواهیم با آنها مواجه شویم، آنها را نادیده می‌انگاریم. واقعیت، همچون مهمانی ناخوانده، درهای آگاهی ما را می‌کوبد و می‌کوشد به ما دست یابد، ما را از خواب بیدار کند، ما را از محلی که در آن پنهان شده‌ایم، بیرون بکشد، و مسیرها و گذرگاههای تازه‌ای را به ما نشان بدهد. ما می‌ترسیم. در جایمان خشک می‌شویم. خود را پنهان می‌کنیم. امیدواریم آنچه قصد دارد توجه ما را جلب کند، آگاهانه یا به طور ناخودآگاه ما را ترک کند و برود.

گاهی در را فقط به اندازه‌ای باز می‌کنیم که بتوانیم بیرون چه خبر است، ولی کسی را به درون راه نمی‌دهیم. دوباره در را می‌بندیم، به دنبال کارمان می‌رویم و وانمود می‌کنیم واقعیت، پشت در حضور ندارد. گاهی چنان به نادیده گرفتن واقعیت عادت می‌کنیم که حتی صدای در را هم ناشنیده می‌انگاریم و خود را قانع می‌کنیم که خوشبختانه کسی نیست! در اینجا چیزهای دیگری را که یاد گرفته‌ام، می‌آورم: اگر انسانها سرسخت و کله شق هستند، واقعیت از آنها سرسخت‌تر است. واقعیت به مراتب صبورتر است. دوباره در می‌زنند... دوباره و دوباره... تا موقعی که دیگر توانیم صدای در را ناشنیده و حضور آن را نادیده بگیریم و مجبور شویم پیامش را دریافت کنیم.

سرانجام به این کشمکش شدید با واقعیت، پایان می‌دهیم. در عین حال، به مهارتهایی دست می‌یابیم که برایمان خوب نیست. در اجتناب، در تجاهل، و در نادیده‌انگاری ماهر می‌شویم. این نوع مهارتها، چیزهایی هستند که اگر وجود نداشته باشند، برای ما بهتر است، زیرا همان طور که خواهیم دید، این امر حتماً به رنج و عذاب منجر خواهد شد.

اجتناب، قدرت ما را برای برقراری ارتباط پر معنا، صمیمانه و واقعی، از بین می‌برد.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۲۹ •

پاکی و خلاصیت ما را خراب می‌کند و تحلیل می‌برد.
ظرفیت و قابلیت ما را برای حضور مؤثر در همه جا، می‌گیرد.
فکر می‌کنیم نادیده‌انگاری موجب اجتناب از درد و رنج می‌شود، ولی
در نهایت این امر موجب رنج، عذاب، گیجی و احساس عدم خوشبختی
ما خواهد شد.

بازی قایم باشک با واقعیت

"کدام احمق‌تر است؟ کودکی که از تاریکی می‌ترسد، یا مردی که از
روشنایی می‌ترسد؟"

موريس فری هیل

هنگامی که هنوز کودک هستیم، دوست داریم قایم باشک بازی کنیم.
از دوستان یا پدر و مادرمان می‌خواهیم چشمانشان را ببندند و تا بیست
بشمارند. سپس می‌دویم و در جایی پنهان می‌شویم. یک بار در
دستمویی، یک بار زیر تخت‌خواب، و پشت مبل. تلاش می‌کنیم بر
خنده‌مان مسلط شویم و با هیجان منتظر می‌مانیم تا معلوم شود کسی که به
دنبال ما می‌گردد، می‌تواند ما را پیدا کند، یا نه. هنگامی که مخفی باقی
می‌مانیم، نخست احساس پیروزی می‌کنیم، ولی پس از مدتی بی‌قراری به
سراغمان می‌آید و نگران می‌شویم که مبادا حریف، بازی را رها و ما را
فراموش کرده و برای انجام دادن کار دیگری رفته باشد. آیا باید از
مخفیگاه بیرون یاییم؟ آیا باید با فریاد زدن، حریف را متوجه کنیم؟
راستی او کجاست؟

چرا تا این اندازه ناشکیبا هستیم؟ چون پنهان شدن نمی‌تواند به تنهایی
موجب رضایت خاطر ما شود، بلکه لحظه‌ی پیدا شدن، همراه با لرزش

ناگهانی، لذت گشوده شدن در، کنار رفتن ردیف لباسها، یا کشیده شدن ناگهانی پرده، ما را راضی می‌کند. می‌خندیم و می‌گوییم:

”آه، مرا پیدا کردی!“

رمز واقعی و نهایی بازی قایم باشک همین است... می‌خواهیم ما را پیدا کنند.

سپس به دوران پس از بلوغ می‌رسیم و بازی دیگری را یاد می‌گیریم. من آن را قایم باشک با واقعیت نامیده‌ام: واقعیت می‌کوشد ما را پیدا کند، و ما می‌کوشیم از این کار جلوگیری و از رویارویی با آن، اجتناب کنیم. می‌ترسیم مبادا واقعیتی که با ما روبرو می‌شود، همان چیزی نباشد که در ذهن به تصویر کشیده‌ایم. شاید از پیامدهایی که ممکن است در زندگی ما داشته باشد، می‌ترسیم. شاید در زدن واقعیت، همراه با رنج و عذاب باشد و به همین دلیل از پاسخ دادن به ندای آن، اجتناب می‌کنیم. برخلاف کودکی که آرزو می‌کند او را پیدا کنند، ما نمی‌خواهیم پیدا شویم. بنابراین راه کارهای زیادی را خلق می‌کنیم تا مطمئن شویم که از انتظار مخفی خواهیم ماند. آنگاه در این کار، مهارت کسب می‌کنیم.

از طریق افکار و رفتارهایمان به منظور نادیده‌انگاری، در هنر نفی و انکار، ماهر می‌شویم.

چه چیزی در واقعیت ترس‌آور است؟ چرا معمولاً از آن می‌گریزیم؟ از چه می‌ترسیم؟

می‌ترسیم معلوم شود که ائتلاف وقت کرده‌ایم.

می‌ترسیم مجبور شویم به اشتباهاتمان اعتراف کنیم.

می‌ترسیم پس از تغییر مسیر، دیگران حرفه‌ایی بزنند و فکریایی بکنند.

می‌ترسیم آنچه را برایمان آشناست، حتی اگر ما را عذاب می‌دهد، از

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۴۱ •

دست بدهیم.

می ترسیم با رها کردن آنچه به آن چسبیده ایم، دیگر چیزی مشابه آن پیدا نکنیم.

می ترسیم احمق / نادان / مضحک / پست / بی ارزش به نظر بیاییم.
می ترسیم به کسانی که دوستاشان داریم، صدمه بزنیم و آنها را ناامید کنیم.

می ترسیم، از بسیاری چیزها می ترسیم. چیزهایی که حتی نمی توانیم نامشان را ببریم.



ماجرای روزانه و خنده دار ملا نصرالدین، صوفی محبوبی که قهرمان مردم بود، قرنهای بازگویی می شد تا روشها و اندیشه های ژرف معنوی، شناسایی شوند. در اینجا یکی از ماجراهای ملا نصرالدین را که علاقه زیادی به آن دارم، نقل می کنم.

ملا نصرالدین در سفری که بسیار از خانه اش دور بود، وارد شهر کوچکی شد. او که بسیار احساس تشنگی می کرد، به سوی میدانی رفت که در آنجا همه نوع غذا برای فروش عرضه می شد. مردی را در گوشه ای دید که میوه های درشت، قرمز و درخشان می فروخت. ملا نصرالدین اندیشید: "همان چیزی است که می خواستم!"
به فروشنده نزدیک شد و گفت:

"چه میوه های جالبی! یک سبد پر از اینها می خواهم، چون خیلی گرسنه و تشنه هستم."

فروشنده چیزی نگفت. چند سکه را از ملا نصرالدین گرفت و سبدی پر از میوه های قرمز به او تحویل داد. نصرالدین به راه افتاد. خیلی احساس رضایت می کرد که توانسته است به ازای پرداخت چند سکه، آن همه میوه

دریافت کند. گوشه‌ی خلوتی پیدا کرد، روی سنگی نشست و شروع به خوردن میوه‌ها کرد.

به محض اینکه به نخستین میوه گاز زد، چنان دهانش سوخت که انگار گلوله‌ای آتش را خورده باشد. اشک از چشمانش جاری شد، روی گونه‌هایش چکید و چهره‌اش به شدت ورم کرد و سرخ شد. به سختی می‌توانست نفس بکشد. با این حال، به خوردن ادامه می‌داد و محتویات سب‌ را به تدریج در دهان می‌گذاشت.

مردی روستایی که از آنجا می‌گذشت، با مشاهده حالت غیرعادی ملا نصرالدین، ایستاد و گفت:

"آقا، چه می‌کنید؟"

ملا نصرالدین نفسی کشید و گفت:

"فکر کردم این میوه‌ها خوشمزه هستند، بنابراین مقدار زیادی خریدم."

مرد روستایی گفت:

"ولی این فلفل قرمز است، اگر زیاد بخورید، بیمار می‌شوید."

ملا نصرالدین در حالی که فلفل دیگری را در دهان سوخته‌اش می‌گذاشت، گفت:

"بله، ولی تا همه‌ی آنها را تمام نکنم، نمی‌توانم دست از خوردن بردارم."

مرد روستایی گفت:

"واقعاً عجب احمقی هستی! با اینکه می‌دانی فلفل هستند، آنها را می‌خوری!"

ملا نصرالدین گفت:

"من فلفل نمی‌خورم، پولهایم را می‌خورم!"

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۳۲ •

این داستان هم مثل سایر ماجراهای ملا نصرالدین، از طنزی تلخ و ظاهراً احمقانه استفاده می‌کند تا درسی جدی به ما بدهد.

هنگامی که برای چیزی مثل ارتباط، کار، تصمیم و انتخاب... زمان و تلاش زیادی صرف می‌کنیم و بعد متوجه می‌شویم شرایط آن‌گونه که انتظار داشتیم پیش نمی‌رود، اغلب به جای اعتراف به ارتکاب اشتباه، سرسختانه از کارهایمان دفاع می‌کنیم.

حتی پس از اینکه از خود می‌پرسیم: "چطور به اینجا رسیدم؟ حالا چه باید بکنم؟" و حتی پس از اینکه پاسخ را می‌یابیم، باز هم مواجه شدن با واقعیت، انتخاب مسیری جدید، و رها شدن از آنچه از نظر عاطفی به آن وابستگی داریم، خواه شخص باشد یا شغل، دوستی، اعتقاد، عادت، یا حتی یک زنبیل پر از فلفل قرمز که به جای میوه انتخاب کرده‌ایم، برایمان دردناک است. خویشتن خودخواه ما نمی‌پذیرد که اشتباه کرده‌ایم، ائتلاف وقت، انرژی، پول و عشق کرده‌ایم. غرورمان نمی‌خواهد دیگران متوجه شوند که چه اشتباهی مرتکب شده‌ایم، بنابراین کاری را انجام می‌دهیم که ملا نصرالدین کرد: نادیده‌انگاری رویدادهای واقعی و نفی و انکار همه چیز. به خوردن فلفل تند ادامه می‌دهیم، حتی اگر دهان، قلب یا روحمان بسوزد.

چهار نفی و انکار

مقالات زیادی در مورد نفی و انکار و نقشی که این پدیده در زندگی، تمایلات، و نمونه‌های رفتاری بیمارگونه‌ی ما بر عهده دارد، نوشته شده است. اصطلاح نفی و انکار، نخست برای توصیف کسانی مورد استفاده قرار می‌گرفت که انکار می‌کردند به الکل و مواد مخدر معتاد هستند، ولی

در سطحی وسیعتر، حالات دفاعی روانشناسانه‌ای را توصیف می‌کند که همه‌ی ما برای رد واقعیت‌های دردناک که به نظر می‌رسد ارزشهای نفس و بقای عاطفی ما را مورد تهدید قرار می‌دهند، به کار می‌بریم.

بارزترین نوع نفی و انکار را به راحتی می‌توان نام برد: معتادی که نمی‌تواند از رختخواب بیرون بیاید، ولی ادعا می‌کند که به دلیل خستگی ناشی از کار روزانه، نیاز به استراحت بیشتری دارد؛ زن کتک خورده‌ای که به دوستانش اطمینان می‌دهد جای ضربت باقی مانده روی صورتش، به دلیل ضربت مشت شوهرش نیست، بلکه در هنگام خروج از در، به دیوار برخورد کرده است و البته یادش نمی‌آید که برای سومین بار در ماه، چنین دروغی را تکرار می‌کند؛ دختری که به خود می‌گوید احتمالاً نامزدش گرفتار کار و تحصیل است و به همین دلیل از آخرین گفتگوی تلفنی آنها، یک هفته می‌گذرد، هر چند حتی نیمه شب هم به خانه نامزدش زنگ زده و او را آنجا نیافته است.

چنین نمونه‌هایی را می‌خوانیم و به خود می‌گوییم که ما هرگز چنین بارز و واضح به نفی و انکار نمی‌پردازیم. "بله، به خوبی از آشکار بودن این دروغها اطلاع داریم..." ولی نفی و انکار، حیل و نیرنگ است. گاهی شکل‌های خطرناک و خیانت‌آمیز آن، پنهانی است و حتی کسانی هم که خود را افرادی آگاه و هشیار به حساب می‌آورند، نمی‌توانند نفی و انکار را تشخیص دهند. همیشه مشاهده‌ی نادیده‌انگاری دیگران ساده و توجه به نادیده‌انگاری خودمان، مشکل است، زیرا ما به گونه‌ای اقدام به نادیده‌انگاری می‌کنیم که خودمان آن را نادیده می‌انگاریم!

با توجه به کاری که می‌کنم، موفق به تشخیص چهار نوع معمول از نفی و انکار شده‌ام که آنها را چهار نفی و انکار نامیده‌ام.

(۱) نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۳۵ •

(۲) نفی و انکار آمارگرایانه

(۳) نفی و انکار خشمگینانه

(۴) نفی و انکار غیرشرطی

هر یک از این چهار مورد، راهبردی است که از آن برای تعامل با چیزهایی استفاده می‌کنیم که ترجیح می‌دهیم تعامل نداشته باشیم - واقعیتهای ناخوشایند، فراخوانیهای غیرمنتظره، نقاط عطف دشوار، و چهارراههای گیج‌کننده.

آیا چهار حواری ماجرای فیل را که در آغاز این فصل شرح دادم به یاد می‌آوردید؟ هر یک از آنها، نماینده‌ی یکی از این چهار نوع نفی و انکار به شمار می‌آیند. نخستین حواری ذهن خود را چنان آماده کرده بود که با واقعیت ورود فیل، مقابله کند: نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه. نگاه آرمانگرایانه‌ی حواری دوم به ماجرای فیل، او را کور کرده بود و در نتیجه تهدید فوری را جدی نمی‌گرفت: نفی و انکار آرمانگرایانه. حواری سوم با شنیدن ماجرای فیل دچار خشم شده بود و تصور می‌کرد روستاییان می‌خواهند او را مورد حمله قرار دهند بنابراین، او خودش به آنان حمله کرد: نفی و انکار خشمگینانه، حواری چهارم. آشکارا می‌ترسید و حتی به خود اجازه نمی‌داد واقعیت آنچه را روستاییان می‌گفتند، بپذیرد و در نتیجه آنها را از خود می‌رانند: نفی و انکار غیرشرطی.

گورو، مرد خردمند که فردی روشن‌فکر و رها از همه‌ی نمونه‌ها و واکنشهای محدودکننده به حساب می‌آمد، تنها کسی بود که واقعیت را به درستی از زبان روستاییان شنید: فیل خشمگینی به دهکده نزدیک می‌شود و اگر روستاییان می‌خواهند نجات یابند، باید از سر راه آن حیوان کنار بروند.

هنگامی که در مورد این چهار نفی و انکار می‌خوانید، بدون تردید

نمونه‌های رفتاری بسیاری از کسانی را که می‌شناسید و همچنین خودتان را، درک خواهید کرد.

نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه

"واقعیت در می‌زند و شما می‌گویید: برو، من منتظر واقعیت هستم!"
بنابراین واقعیت می‌رود..."

برایرت - م - پیروسیگ

ذن و هنر تعمیر و نگهداری موتورسیکلت

روزی به شوخی به یکی از دوستانم گفتم، به فکر تولید پیراهن آستین کوتاهی افتاده‌ام که روی آن، این جمله نوشته شده باشد: "با بیان واقعیت، مزاحم من نشوید، خیلی کار دارم!" دوستم خندید و گفت که اگر این کار را بکنم، میلیونر خواهم شد، چون هر کس، یکی از آنها را می‌خرد. این جمله، پس از سالها مشاهده‌ی یکی از راههای بسیار معمول در نفی و انکار واقعیت‌هایی به نظرم رسید که اغلب با آنها مواجه می‌شویم: ما خودمان را بسیار گرفتار و ذهنمان را بسیار مشغول نشان می‌دهیم تا با واقعیتها مواجه نشویم.

ممکن است کسی بگوید که گرفتاری و مشغولیت ذهنی، روش معمول زندگی غربی است. ما به طور مداوم کار می‌کنیم، می‌رویم، می‌آییم، می‌خریم و باز هم نقشه می‌کشیم که چگونه بیشتر این کارها را انجام دهیم. حتی فرزندانمان نیز برنامه‌های کاری بسیار فشرده و زیادی دارند. از کلاس باله به مدرسه فوتبال می‌روند. از بازیهای مدرسه‌ای، عازم کلاس ریاضیات می‌شوند و در همان حال با تلفنهای همراه با دوستانشان ارتباط برقرار می‌کنند. بنابراین گرفتار بودن روش مطلوب و قابل قبولی است که ما به منظور نادیده‌انگاری، از آن استفاده می‌کنیم و به خود می‌گوییم: "نه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۳۷ •

اینکه نمی‌خواهیم با واقعیت مواجه شویم، اما در حال حاضر آن قدر گرفتاریم که فرصت این کار را نداریم. برای مواجه شدن با واقعیت، خیلی گرفتاریم."

نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه در نگاه نخست، نفی و انکار به نظر نمی‌رسد، بلکه چیزی فراتر از شگفتی است. ما مسؤول، متعهد و بلند همت هستیم، زیرا شغل ما، همه‌ی ذهنمان را پر کرده است؛ ما فداکار، مراقب و خودخواه هستیم، زیرا فرزندانمان، همه‌ی ذهنمان را پر کرده‌اند؛ ما نوع‌پرست، انسان‌دوست و دوران‌دیش هستیم، زیرا کلیسا، کنیسه، مؤسسه‌ی خیریه، صدقه و موقوفه، همه‌ی ذهنمان را پر کرده است، چه کسی می‌تواند این موارد را زیر سؤال ببرد؟ ما نفی و انکار نمی‌کنیم می‌خواهیم انسان خوبی باشیم.

این عبارات دلپذیری است که در نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه معمولاً به کار می‌رود:

"می‌دانم که باید (جای خالی را پر کنید)، ولی اصلاً زمان خوبی برای این کار نیست، چون (جای خالی را پر کنید)."

نمودار زیر را همواره در سمینارها رسم می‌کنم تا نشان دهم در هنگام نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه، می‌توانیم هر فقره‌ای را از ستون الف و سپس فقره‌ای را از ستون ب انتخاب کنیم به این ترتیب، هر عبارتی که از این دو فقره درست شود، به نظر اغلب مردم، معقول و مفهوم می‌رسد. شما هم این کار را آزمایش کنید تا منظور من بهتر درک شود.

ستون الف	ستون ب
می‌دانم که باید:	ولی حالا زمان مناسبی نیست، چون:
به مشکلات زناشویی رسیدگی کنم.	تحت فشار کاری زیادی هستم.
سیگار کشیدن را ترک کنم.	هنوز از فکر قوت پدرم خلاص نشده‌ام.
برای تسلط بر خشم اقدام کنم.	می‌خواهیم تزیینات خانه را عوض کنیم.
طلاق بگیرم.	تنها دو سال به فارغ‌التحصیلی دخترم مانده است.
کارم را رها کنم.	مادرم تازه نزد ما آمده است.
برای مشکلات روانی دوران کودکی کمک بگیرم.	سال آینده باید ازدواج کنم، و بهتر است به فکر انجام کارهای مقدماتی این امر باشم.
با شوهرم در مورد خیانت‌هایش مراجعه شوم.	مراسم دهمین سال ازدواجمان، در ماه آینده برگزار می‌شود.
دوباره بر سر کار بروم.	به دوستان یا نشانی رسیدن و احساس گر گرفتگی دارم.
به مشکل استعمال مواد مخدر توسط پسر رسیدگی کنم.	تازه در اداره ترفیع گرفته‌ام و مسئولیت زیادی بر عهده‌ام گذاشته‌اند.
به پزشک مراجعه کنم و مشکلات سلامتی‌ام را با او در میان بگذارم.	من مسئول درآمدزایی امسال مدرسه شده‌ام.
پس از طلاق گرفتن در فکر ایجاد ارتباط تازه‌ای باشم.	نمرات درسی پسرم افت کرده است و نیاز به کمک من دارد.
به آپارتمان امن‌تری نقل مکان کنم.	آماده کنکور می‌شوم.
برای حل مشکلات جنسی اقدام کنم.	پشت شوهرم درد می‌کند.
برنامه ورزشی را شروع کنم.	کریسمس نزدیک است.
با دوست پسر قطع رابطه کنم.	قرار است سه ماه آینده به هاوایی برویم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۳۹ *

همه‌ی این دلایل برای رفتار نشان دادن ذهن، فعالیت‌هایی مشروع به حساب می‌آیند. مطمئنم شما هم مثل من می‌توانید فهرستی این‌گونه برای خودتان تهیه و جاهای خالی آن را پر کنید. ولی سطر آخر، بهانه‌ای است که برای نادیده‌انگاری مواردی به کار می‌رود که باید به آن توجه کنیم. همان طور که در فصل اول گفته شد، هیچ وقت برای رویارویی با پدیده‌های غیرمنتظره یا نامطلوب، مناسب نیست. همیشه ناراحتی، همیشه گسستگی، و همیشه فهرستی از کارهای بی‌شمار و انجام نشده. کسانی که مستعد استفاده از نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه هستند را می‌توان به معنای تشبیه کرد که قدرت رویارویی با شکل واقعی زندگی‌اش را ندارد. چنین آدم‌هایی به صورت ناخودآگاه در اختیار دیگرانند، تا خودشان آنها خودشان نیاز به کارهای زیادی برای انجام دادن دارند تا بتوانند خلاء ژرفی را که احتمالاً از دوران کودکی داشته‌اند، پر کنند. آنها کارکنان، داوطلبان، دوستان، والدین و کمک‌کنندگان خستگی‌ناپذیری خواهند شد. آنها به همه چیز و همه کس پاسخ مثبت می‌دهند، غیر از آوای قلب خودشان.

دوست من مری جین، هنرمندی مشهور است که در آغاز دوره‌ی جوانی با لارنس ازدواج کرد. در آن هنگام، شیفته‌ی رفتارهای شوهرش بود. لارنس پانزده سال از مری جین بزرگتر و مردی بسیار موفق بود. زمانی که کارهای زن آغاز شد، اختلاف نظرهای شکل گرفت. از نخستین لحظه‌ای که مری جین را دیدم، می‌دانستم که در زندگی زناشویی مشکل دارد. او با هر مردی که روبه‌رو می‌شد، چنان شیفته‌اش می‌شد که انگار لارنس در این دنیا وجود خارجی ندارد. مری جین پس از گذشت زمانی در حدود چهار ساعت پس از آشنایی ما، به من اعتراف کرد:

"می‌دانم که ادامه زندگی زناشویی ما بی‌فایده است. بعد از پایان

آخرین نمایشگاه می‌خواهم به این کار رسیدگی کنم."
چند ماه بعد، پس از بازگشت موفقیت‌آمیز مری جین از یک نمایشگاه نقاشی، به من زنگ زد. پرسیدم:
"خوب، هنوز با لارنس صحبت نکرده‌ای؟"
پاسخ داد:

"می‌دانی، می‌خواستم این کار را بکنم، ولی دیگر غرق کارهایم شده‌ام. باید برای هتل تازه‌ای که در کارایب افتتاح شده، نقاشی بکشم؛ پسرم در رقابت هنری به دوره‌ی پایانی رسیده... جالب نیست؟ راستی، به تو نگفته بودم که میزبان راهبانی از تبت هستم که کارهای جالبی می‌کنند... البته بعد از اینکه از این گرفتاریها خلاص شدم و بتوانم نفسی بکشم، واقعاً در مورد طلاق با لارنس حرف می‌زنم."

مری جین متخصص نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه است، به اندازه‌ای در این کار مهارت دارد که پس از گذشت هشت سال و نیم از گفتگوی ما، با توسل به بهانه‌هایی فوق‌العاده، همچنان ناخشنود از ازدواج با لارنس، اظهار می‌کند در صورتی که کارهایش سبکتر شوند و بتواند نفسی بکشد، با شوهرش در مورد طلاق صحبت خواهد کرد. تردیدی نیست تا هنگامی که مری جین در حال نفی و انکار است، هرگز چنین امری صورت نخواهد گرفت. مری جین گرفتاریهای زیادی دارد. لارنس هم همین طور. آنها در بسترهای جداگانه می‌خوابند. زن دچار نوعی نگرانی است و برای خوابیدن، از قرصهای آرام‌بخش استفاده می‌کند. لارنس، به ندرت لیوان مشروبش را پایین می‌گذارد. ولی از نظر سایر مردم دنیا، آنها زوج خوشبختی هستند.

برای چه مری جین این همه برای نادیده‌انگاری تلاش می‌کند؟ از روبه‌رو شدن با چه چیزی وحشت دارد؟ در صورتی که طلاق بگیرد، باید

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۴۱ •

از این زندگی پر تجمل، دور شود. در صورتی که طلاق بگیرد، موجب ناامیدی فرزندان می شود. و شاید در ورای اینها، فکر می کند سالها پیش لازم بود این کارها را انجام بدهد.

نفی و انکار آرمان‌گرایانه

"مشکل این نیست که مشکل وجود دارد. مشکل این است که به گونه‌ی دیگری بیندیشیم و فکر کنیم مشکل داشتن، مشکل است."

تنودور رایین

اگر بدبینی این است که نیمه‌ی خالی لیوان را ببینیم و خوشبینی این است که نیمه پر آن را در نظر بگیریم، آرمان‌گرایی، حتی در صورت فقدان آب در لیوان، آن را پر می‌بیند. من این امر را نفی و انکار آرمان‌گرایانه نامیده‌ام.

کسانی که در نفی و انکار آرمان‌گرایانه تخصص دارند و من خودم را وابسته به این گروه می‌دانم، معمولاً اظهار می‌کنند که هرگز چیزی را نفی نمی‌کنند و می‌گویند ما انسانهای مثبتی هستیم که جنبه‌ی امیدواری را در هر موقعیتی در نظر می‌گیریم، بهترین جنبه را در افراد می‌بینیم و در هر کاری که انجام می‌دهیم، به سختی می‌کوشیم. دوست ندا ریم در مورد دیگران قضاوت کنیم و پیش از شکست خوردن، به آن اعتراف کنیم، مگر اینکه مجبور باشیم.

مرتکبین نفی و انکار آرمان‌گرایانه، معمولاً فضیلت‌طلبانی هستند که در نهایت، برقراری معیارهایی در سطح بالا را در زندگی روزمره و واقعی خواستارند. هنگامی که اشتباهی رخ می‌دهد، این افراد احساس ناخشنودی می‌کنند، به ویژه اگر معلوم شود چنین اشتباهی می‌توانست

رخ ندهد. مرتکبین نفی و انکار آرمان‌گرایانه نیز مانند مرتکبین ذهنیت‌گرایانه معمولاً زیر پوشش کیفیت‌هایی متفاوت پنهان می‌شوند: دلسوزی، شکیبایی، حمایت، علاقه‌مندی، توجه و مهربانی. ولی هنگامی که دلسوزی آنها تبدیل به تعلق؛ شکیبایی آنها تبدیل به رکود و رخوت؛ توجه آنها تبدیل به ناتوانی؛ و حمایت آنها تبدیل به قربانی می‌شود، دیگر مهربان نیستید، بلکه نایبنا هستند.

انتظار بارش نقره از ابر سیاه، وقوع یک معجزه، اعتقاد به قدرت تغییر دادن دیگران، یا شکل گرفتن بهترین رویدادها، اشکالی ندارد. مشکل نفی و انکار آرمان‌گرایانه این است که می‌توانیم از چنین ویژگی‌هایی برای اجتناب از رویارویی، چه با سایر مردم و چه با خود، استفاده کنیم. در هر حال، ما از رویارویی متنفریم، زیرا آرمان‌گرایان، معمولاً هماهنگ‌کننده نیز هستند. ما هر چه در توان داریم انجام می‌دهیم تا از برخوردهای ناخوشایند اجتناب کنیم، حتی اگر در این میان، خوشبختی خودمان قربانی شود.

هنگامی که در حین نفی و انکار آرمان‌گرایانه هستیم، نمی‌کوشیم از واقعیت بگریزیم، بلکه تنها در دام تمایلات آرمان‌گرایانه‌ای گرفتار می‌شویم که خودمان ایجاد کرده‌ایم و دیگر فضایی برای حضور چیزهای غیرکامل نمی‌گذاریم.



دنس، یکی از انسانهای مهربان، باهوش و خردمندی است که من می‌شناسم. کار این مرد به عنوان متخصص غدد سرطانی کودکان، ایجاب می‌کند که فردی دلسوز، خردمند و عاشق باشد، زیرا با کودکان در حال نزع و افراد خانواده‌ی آنها سر و کار دارد. او هر روز در مبارزه با سرطان است که بدن بیمارانش را ویران می‌کند و زندگی این عزیزان را به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۴۲ •

تدریج می خورد و از بین می برد. او با روحیه ای مصمم و با اعتقاد به اینکه امیدواری دادن به بیماران بسیار بهتر از ترساندن آنهاست، هر روز به مداوا می پردازد.

دنیس نیز با دل شکستگی بیگانه نیست. در اواخر بیست سالگی، با نامزدش که قرار بود با هم ازدواج کنند، قطع رابطه کرد. باعث این کار، درست یک هفته پیش از انجام مراسم ازدواج، دخترک بود که عاشق پزشک دیگری شد. که در همان ساختمان محل کار دنیس مطب داشت. دنیس در حالت پریشانی کامل، خود را به کار مشغول و سرگرم ساخت و در رشته تحصیلی و تخصصی خود، تبدیل به پزشکی کارآمد و ماهر شد. مدت دو سال از برقراری هر نوع ارتباط عاشقانه خودداری کرد تا اینکه یکی از پرستاران بیمارستان، او را با یکی از دوستانش به نام جینی آشنا کرد. دنیس مجذوب جینی شد، زیرا او را دختری روشنفکر، عاقل و بدون عقده یافت و پس از چند سال افسردگی و انزوا، شخصیت والای جینی را ستود و او را پذیرفت. واقعیت این است که دخترک خیلی حساس بود و کمتر به کارهای مورد علاقه ی دنیس، توجه نشان می داد. دنیس این موضوع را نادیده می انگاشت، زیرا به یاد نامزد قبلی خود می افتاد و نتیجه می گرفت که او با همه ی توجهی که در این موارد از خود بروز می داد، عاقبت به سوی شخص دیگری رفت. بنابراین هنگامی که جینی علاقه ی خود را به اقامت در خانه ی دنیس و سرانجام ازدواج با او ابراز کرد، پزشک جوان، مقاومتی نکرد.

دنیس می گوید تقریباً در همان ماههای نخست ازدواج، ستوجه شد شخصیت واقعی جینی از بطری بیرون آمد و معلوم شد دخترک از دوران نوجوانی معتاد به مواد مخدر بوده است. مرد تصور می کرد جینی فرصه ای را که هر روز مصرف می کند، برای کاهش درد کمرش است. به

همین دلیل زیاد توجه نمی‌کرد که چند قرص می‌خورد و چند بار در روز این کار را انجام می‌دهد. غیر از این مورد هم، ازدواج آنها، آغازی سست و لرزان داشت. برای دنیس کاملاً روشن بود که هیچ وجه مشترکی با جینی ندارد. در بیشتر موارد با هم ناسازگار هستند. جینی قسم می‌خورد که خوردن قرص را کنار می‌گذارد و به دنیس التماس می‌کرد که او را ترک نکند، وگرنه زنده نخواهد ماند. دنیس به سراغ یک روانشناس رفت و موقعیت متزلزلی را که در آن قرار داشت، شرح داد.

دنیس از نظر روانی در تله افتاده بود. چگونه می‌توانست جینی را به همان صورت که نامزد قبلی او رفته بود، ترک کند، در حالی که می‌دانست این کار، دخترک را در هم خواهد شکست. چگونه می‌توانست جینی را در لحظاتی که برای ترک اعتیاد به او نیاز داشت، رها کند، در حالی که همواره به این موضوع می‌بالید که در بدترین شرایط، در مورد بیمارانش شکیبایی و صبر را پیشه می‌کند؟ چگونه می‌توانست دخترک را که برای نجات یافتن، به او متکی بود، به حال خود بگذارد؟ از طرف دیگر چگونه از روز نخست متوجه نشد که جینی معتاد است؟ چگونه تصور می‌کرد که جینی دختری است که می‌تواند او را در زندگی زناشویی خوشبخت کند؟ همه‌ی این واقعیتها، برای دنیس دردناک بودند، زیرا او در همه‌ی عمر کوشیده بود فردی خردمند، صادق و ایثارگر باشد. به همین دلیل چاره‌ای نداشت جز اینکه به سراغ نفی و انکار آرمان‌گرایانه برود. در مقایسه با گذشته، او مدت بیشتری را صرف کار و تحقیق می‌کرد. متوجه می‌شد که میزان مصرف قرص، توسط جینی همیشه یکسان نیست و بنابراین به خود القا می‌کرد که دخترک اعتیاد شدیدی ندارد. همواره به خرد یادآوری می‌کرد که جینی دوران نوجوانی و کودکی خوبی نداشته و برای مقاومت در برابر اثرات جانبی آن، یا به منظور

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۴۵ •

فراموش کردن آن دوران که بسیار سخت بوده، به مصرف مواد مخدر روی آورده است. خود را متقاعد کرده بود که نداشتن ارتباط عاشقانه و یا جنسی برای او به اندازه‌ی جوانان کم سن و سال اهمیتی ندارد و بدون این احساسات هم می‌توان زندگی کرد. و امیدوار بود که جینی هر چه زودتر از اعتیاد دست بردارد و همه چیز بهبود یابد.

نفی و انکار آرمان‌گرایانه‌ی دنیس، ده سال طول کشید. تا اینکه ناگهان روزی از خواب بیدار شد و دریافت که بیشتر از آن نمی‌تواند رنج و درد زندگی را تحمل کند. بنابراین موضوع خاتمه دادن به ادامه‌ی زندگی با جینی را این‌گونه شرح داد:

”ده سال طول کشید تا بتوانم همسرم را ترک کنم. یک ساعت با روانشناس، گفتگویی دردناک و صادقانه داشتم و در آن مدت به خود قبولاندم که در ازدواج با جینی اشتباه کرده‌ام. نه سال و یازده ماه بیست و نه روز و بیست و سه ساعت طول کشید تا سرانجام توانستم با واقعیت مواجه شوم. مهم نیست که چقدر صبر کردم، ولی تصمیمی که در آن یک ساعت گرفتم، درست بود.“

نفی و انکار خشمگینانه

”آدم خشمگین، دهانش را می‌گشاید و چشمانش را می‌بندد.“

کاتو

آیا به یاد می‌آورید در خواب خوشی فرو رفته باشید و ناگهان رویدادی غیرمنتظره شما را از خواب بیدار کرده باشد؟ مثلاً صدای زنگ تلفن؛ پریدن گربه روی ظرفی که دوستش داشتید و شکستن آن؛ اتومبیلی که بوق زنان از کنار پنجره‌ی اتاقتان می‌گذرد. نخستین واکنش شما در این

حالت، ترس و حیرت زدگی است. در همان حال که به دنبال کلید چراغ می‌گردید تا آن را روشن کنید و قلبتان از وحشت سریعتر از حد معمول می‌تپد، زیر لب می‌گویید: "چه شده؟ این چه صدایی بود؟" واکنش بعدی، احتمالاً خشمگین شدن است: "نه! اینجا خانه فلانی نیست! اشتباه زنگ زدی و مرا از خواب پراندی!" یا "احمق پشمالو، مگر نمی‌دانستی که حق نداری روی ظرفها بپری؟" یا "ای همسایه‌های احمق! دوسین بار در هفته است که بوق زنان از اینجا رد می‌شوید!"

احساس کسانی که به دلیل رویدادی غیرمنتظره از جا می‌پرند، با واقعیت مواجه می‌شوند یا فراخوانی به سراغشان می‌آید، دقیقاً همین است. آنها خشمگین می‌شوند، چون چیزی آسایش زندگیشان را برهم زده و آنها را وادار ساخته است به چیزهایی توجه کنند که ترجیح می‌دادند هرگز به سراغشان نیاید. احساس می‌کنند به آنها حمله شده است و بنابراین خود نیز به حمله می‌پردازند.

مرتکبین نفی و انکار ذهنیت‌گرایانه، از واقعیت اجتناب می‌کنند. مرتکبین نفی و انکار آرمان‌گرایانه به واقعیت پوششی دلپذیر می‌دهند. مرتکبین نفی و انکار خشمگینانه با مشاهده‌ی واقعیت، عصبانی می‌شوند. آنها حتی نسبت به کسانی که واقعیت را می‌گویند، خشمگین هستند. شعار "مرگ بر پیام‌رسان!" همواره بر لبان آنان جاری است. آنها متخاصم، تدافعی، کینه‌توز، خشمگین و تنبیه‌کننده می‌شوند و گاهی نیز خشم آنان، واقعیتی را که به سراغشان آمده، می‌ترساند.

خشم شدید، اغلب واکنشی در برابر ترس شدید است. هر چه بیشتر بترسیم، بیشتر تهاجمی و متخاصم می‌شویم. این رفتار در حیوانات وحشی هنگامی که با تهدید مواجه می‌شوند، به چشم می‌خورد که به طور غریزی با توسل به هر ابزاری، به دفاع از قلمرو خود در برابر متجاوز

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۴۷ •

برمی‌خیزند: "گاونر، حمله می‌کند؛ شیر ماده، می‌غرد و می‌جهد؛ مار، زهر می‌افشاند و می‌گردد؛ خاریشت، تیغ پرتاب می‌کند؛ و زنبور، نیش می‌زند. متأسفانه تاریخ نشان می‌دهد که انسان نیز همین رفتارها را تقلید و از غریزه‌ی حیوانی برای بقا و غلبه بر سایر انسانها استفاده می‌کند. هرگاه از چیزی می‌ترسیم یا آن را نمی‌فهمیم، می‌کوشیم به مقابله بپردازیم و تخریب کنیم.

نفی و انکار خشمگینانه، ما را کور می‌کند. کور در برابر واقعیتی که می‌کوشد خود را به ما نشان بدهد. کور در برابر راههای جدید بصیرت، تجربه و کشف، که اگر آنها را ببینیم، در دسترس قرار دارند. کور در برابر عشق، حمایت و خوشبختی دیگران. از همه بدتر، کور در برابر آنچه درون قلبمان، درون رؤیایها و آرزوهایمان، درون ترسهایمان، و درون اشتیاقمان برای واقعی دیدن، وجود دارد.

جاسلین، صاحب یک نمایندگی موفق تبلیغاتی و دارای ادارات متعدد در شهرهای اصلی و بزرگ، در برابرم نشست و ماجرایی اندوهبار را برایم تعریف کرد. این زن، دو سال پیش، خانم جوانی به نام پاتریشیا را که تازه چند سال از زمان فارغ‌التحصیلی او می‌گذشت، و زنی فعال بود، استخدام کرد تا مدیریت دفتر او را در شکیاگو بر عهده بگیرد. پاتریشیا نخست به عنوان دستیار مدیر اجرایی به کار پرداخت، ولی خیلی زود نشان داد که زنی سخت‌کوش و فعال برای درآمدزایی است. جاسلین توضیح داد:

"تحت تأثیر او قرار گرفتیم. به کسی احتیاج داشتیم که واقعاً نیروی تازه‌ای به امور جاری در شکیاگو بیخشد. هر چند هفته یک بار از نیویورک به همه شعبه‌های اداره مرکزی در شهرهای گوناگون سر می‌زدیم، ولی با توجه به تعدد این ادارات، امکان بررسی دقیق هر یک از آنها وجود نداشت. به نظر می‌رسید که او کارش را به خوبی انجام می‌دهد و مرا

مطمئن می‌ساخت که می‌تواند همه چیز را به خوبی اجرا کند. بنابراین به او اعتماد کردم.

یک سال گذشت و کار نمایندگی جاسلین به اندازه‌ای رونق گرفت که در صدد برآمد این کار را در سراسر جهان گسترش دهد. کشورهای دیگر دو ماه مهلت خواستند تا شرایط جاسلین را بررسی کنند و نتیجه را به او اطلاع دهند. جاسلین نامه‌ای برای هر یک از کارکنانش فرستاد و ضمن اعلام موضوع، از آنها خواست برای گردآوری اطلاعات لازم، کمک کنند. جاسلین گفت:

"یک روز صبح تلفنی از سوی رئیس مجمع مدیریت به من شد. او گفت: "در شیکاگو با مشکل مواجه شده‌ایم." هنگامی که نوع مشکل را از او پرسیدم، تنها یک نام را زمزمه کرد: "پاتریشیا." او به پاتریشیا تلفن زده و از او خواسته بود اطلاعات لازم را در همه‌ی امور، به ویژه در زمینه‌ی مالی در اختیار شرکت اصلی بگذارد و پاتریشیا در پاسخ با حالتی خشمگین گفته بود که از تهدید او برای دزدیدن مقامش نمی‌ترسد و در عین حال دشنامهای زیادی داده و او را جاسوس نامیده بود. دچار حیرت شدم و احتمال دادم سوءتفاهمی پیش آمده باشد. چرا پاتریشیا چنین رفتاری داشت؟"

جاسلین از پاتریشیا خواست به نیویورک پرواز و با او ملاقات کند. این امر، وضعیت را بسیار بدتر کرد. جاسلین به من گفت:

"خیلی عجیب بود، زیرا به جای اینکه من نسبت به او خشمگین باشم، او با عصبانیت حرف می‌زد. او حرفهای عجیبی می‌زد: "چطور به خودتان جرأت می‌دهید به من بی‌اعتمادی نشان دهید؟" و "رفتار اهانت‌آمیز شما را فراموش نمی‌کنم." صادقانه بگویم احساس می‌کردم در حال تماشای یک فیلم سینمایی هستم که مکالمات زشتی در آن صورت می‌گیرد، ولی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۴۹ •

رویداد، واقعی بود. کوشیدم به او اطمینان بدهم که هیچ کس او را به چیزی متهم نمی‌کند و آنچه ما می‌خواهیم، تنها ثبت اقداماتی است که در همه‌ی ادارات انجام گرفته است. پاتریشیا نمی‌توانست حرفهای ما را بشنود. انگار از پیش تصمیم خود را گرفته بود و می‌خواست واکنش نشان دهد. عاقبت هم طوفان به پا کرد.

دو روز بعد، پاتریشیا پرونده‌ی حجیمی بر علیه جاسلین به دادگاه ارائه داد و او را به اعمالی متهم کرد که کسی تصور آن را هم نمی‌کرد. البته اتهامات او بی‌پایه و اساس بود، ولی همین پرونده، شش ماه وقت جاسلین را گرفت و موجب صرف هزینه‌ی گزافی شد تا پاتریشیا برود. جاسلین به من گفت:

"هنوز نتوانسته‌ام از زیر بار آن واقعه بیرون بیایم. انگار به لانه‌ی زنبور رفته‌ام و همه‌ی بدنم را نیش زده‌اند. قیاس جاسلین کاملاً درست بود. او بدون اینکه خود بداند، در بند ترسهای پاتریشیا خرد شده بود. ترس از اینکه مبادا شغلش را از دست بدهد. ترس از اینکه مبادا اشتباه کرده باشد. ترس از اینکه مبادا مورد حمله قرار گیرد. بنابراین ضربه‌ی اول را زده بود. نفی و انکار خشمگینانه‌ی پاتریشیا او را وادار ساخته بود که از ترسهایش بگریزد و بیهوده به دفاع از خود پردازد و به جنگ دشمن فرضی برود.

کسانی که مرتکب نفی و انکار خشمگینانه می‌شوند، مهارت زیادی در پنهان کردن احساس عدم کفایتشان از خود و دیگران دارند. آنها نسبت به هر کسی و هر چیزی خشمگین می‌شوند حتی اگر سهواً راهی برای تحریک احساسات او به منظور انتقادپذیری یافته باشند.

نفی و انکار غیرشرطی

“به بعضی از آدمها که چیزی نمی دانند، نمی توانید چیزی بگویید.”

لوئیس آرمسترانگ

لوئیس آرمسترانگ تأثیرگذارترین موسیقیدان جاز در تاریخ، این جمله‌ی بی نظیر را بهتر از هر کس دیگری بیان کرده است. “عده‌ای از مردم علاقه‌ای به دانستن آنچه که درباره‌اش چیزی نمی دانند ندارند، حتی اگر با آن مواجه شوند.” نفی و انکار غیرشرطی، همین است.

نفی و انکار غیر شرطی، اجتناب از شناخت واقعیت، یا پذیرش واقعیت، شواهدی است که شخص با آنها مواجه می‌شود. نفی و انکار غیرشرطی، چیزی واقعی است، خالص و تحریف نشده. این پدیده، نفی و انکاری جزئی نیست، بلکه مطلق است. بر خلاف سایر شکلهای نفی و انکار، هیچ جایی برای شک و تردید باقی نمی‌گذارد، احتمال دستیابی به واقعیت را در زمان آینده فراهم نمی‌آورد، و هیچ دیدگاهی برای ملاحظه کردن، ندارد. سازش ناپذیر و نرم نشدنی است.

قدرت مغز انسان در تغییر دادن شکل واقعیت، شگفت‌آور است. به گونه‌ای که می‌تواند آنچه را کسی درست می‌پندارد، غلط جلوه دهد و بر عکس، آنچه را کسی غلط می‌پندارد، درست. این مکانیزم مقتدر محوکننده‌ی واقعیت، در مورد نفی و انکار غیرشرطی، با همه‌ی توان، عمل می‌کند. همچون شخصی که چشمانش را با دستهایش می‌پوشاند و اعتراض می‌کند: “چیزی نمی‌بینم!” این فلسفه، در عبارتی خلاصه شده که معمولاً روی اتومبیلها نصب و مشاهده می‌شود:

“مرا با واقعیت اشتباه نگیرید” انکار می‌کنم.

همه‌ی شکلهای نفی و انکار به اندازه‌ی زیادی، نوعی مکانیزم بقا

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۵۱ •

هستند و هنگامی که احساس ترس می‌کنیم یا مورد تهدید واقع می‌شویم، تحریک می‌شوند. کسانی که دچار نفی و انکار می‌شوند، معتقدند که بقای روانشناسانه‌شان بستگی به اتصال کامل به نوعی از واقعیت دارد که جایی برای بحث باقی نمی‌گذارد. نفی و انکار آنها قایق نجات آنان در هنگامی است که احساس می‌کنند در دریایی هولناک از واقعیتهای دردناک گرفتار شده‌اند. تا موقعی که در حالت نفی و انکار باقی می‌مانند، به خود می‌گویند که هرگز غرق نخواهند شد. متأسفانه، عکس این امر نیز، صادق است. آنها به هر حال غرق شده‌اند. غرق در نفی و انکاری چنان سخت و عظیم که کسی نمی‌تواند در آن رسوخ کند.



در زیر، ایمیلی را که از یکی از خوانندگان آثارم دریافت کرده‌ام، ملاحظه می‌کنید:

”خانم دکتر دی انجلیس عزیز،

در حالتی سرشار از ناامیدی برایتان می‌نویسم و امیدوارم بتوانید به من کمک کنید. نام من شاونا است. سی و چهار سال دارم. ازدواج کرده‌ام و خوشبخت هستم. خواهری دو قلو دارم که برایش احساس ناراحتی زیادی می‌کنم. من و شیدا در طول زندگی خیلی به هم نزدیک و وابسته بودیم، ولی در عین حال تفاوت‌های زیادی با یکدیگر داریم. شاید به دلیل اینکه نخست من به دنیا آمدم، اعتماد به نفس بیشتری از او دارم، حال آن که شیدا احساس ناامنی می‌کند. همچنین قوه‌ی تشخیص خوبی هم ندارد، او در دبیرستان، با افراد ناباب رفت و آمد داشت، دائماً به مهمانی‌های مختلف می‌رفت و مشروب می‌نوشید. هر چند پس از آن دوره، این کارها را ترک کرد، ولی هنوز مراقب رفتار و گفتارش نیست.

این مطلب در مورد شیدا و شوهرش، بابی است. آنها هنگامی که در

دانشگاه تحصیل می‌کردیم با هم ازدواج کردند و دو پسر دارند. خیلی خوشحال بودم که شیلا با بابی ازدواج کرد، زیرا او مردی خوب و باثبات است و زندگی خوبی را برای همسر و فرزندان تدارک دیده. همیشه نگران بودم مبادا احساس عدم امنیت شیلا مشکلی ایجاد کند. نگرانی من درست بود. حدود پنج سال پیش، بابی به شیلا گفت که از ازدواج خود رضایت ندارد و می‌خواهد نزد مشاوره برود و با او حرف بزند. شیلا خشمگین شد و به گونه‌ای واکنش نشان داد که بابی مجبور شد ساکت بماند. خواهرم در این مورد حتی با من هم حرفی نزد. تنها مدتی پس از اینکه همه چیز افشا شد، موضوع را از زبان بابی شنیدم. او گفت که هر چند ماه یک بار این موضوع را مطرح می‌کرده، شیلا مدتی می‌گریسته و بعد به نظر می‌رسید که همه چیز به خوبی حل شده است. هرگاه آنها را می‌دیدم، احساس می‌کردم اتفاقی افتاده، ولی هر وقت می‌پرسیدم، شیلا تأکید می‌کرد که چیزی نیست.

دکتر دی انجلیس، مطمئنم که شما می‌دانید چه می‌خواهم بنویسم. بابی به شیلا گفته بود که می‌خواهد از او جدا شود و از خانه برود. هنگامی این موضوع را فهمیدم که در اواخر ماه، بابی به شوهرم تلفن زد و این موضوع را محرمانه اعتراف کرد و گفت که شیلا را دوست دارد، ولی بیشتر از آن نمی‌تواند با او زندگی کند، زیرا از اینکه همواره تلاش کرده است همه چیز را از طرف خود، به خوبی حل کند، خسته شده است. با اینکه خواهرم را خیلی دوست دارم، ولی می‌دانم بابی چه می‌گوید و چه احساسی دارد.

شیلا هنوز هم وانمود می‌کند مشکلی نیست و حتی هنگامی که موضوع را با او در میان گذاشتم، بهانه آورد که بابی می‌خواهد آپارتمانی داشته باشد که در آن تا نیمه شب به کار بپردازد. به او گفتم که بارها با بابی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۵۳ *

حرف زده‌ام و او از جدایی می‌گوید. شیلا خندید و گفت منظور او واقعاً این نیست، بلکه به محض درست شدن اوضاع کاری، به زندگی عادی بازمی‌گردد، حالا این‌گونه بهتر می‌تواند بر اوضاع مسلط باشد.

از آن لحظه به بعد، همه چیز بدتر شد. همه می‌دانستند بابی از شیلا جدا شده است، غیر از خود شیلا. حتی دو پسر ده و دوازده ساله‌ی آنها به من گفتند که می‌دانند پدر و مادرشان طلاق گرفته‌اند، ولی شیلا به آنها می‌گفت پدرشان دچار بحران کوچکی شده و به زودی بازمی‌گردد. کریسمس آمد و شیلا کارتهای تبریک ارسال شده برای دوستانش را با امضای خودش و بابی مزین کرد و توضیح داد که همه چیز به خوبی پیش می‌رود. نزدیک به یک سال از رفتن بابی می‌گذشت، ولی شیلا همچنان این موضوع را انکار می‌کرد و حتی به خودش هم دروغ می‌گفت. یک بار نیز نامه‌ای برای بابی فرستاد تا از او پرسد چگونه باید مراسم سالگرد ازدواج را برگزار کنند. این موضوع را موقعی فهمیدم که بابی، نامه را به من نشان داد. نوشته بود: سالگرد ازدواج مبارک، بابی! از طرف عاشق و همسرت شیلا، با آرزوی سالهای زیادی در کنار هم بودن. پس از مشاهده‌ی نامه، گریستم.

یک سال و نیم پیش، بابی با زن خوب و زیبایی به نام هلن که در کلیسا با او آشنا شده بود، قرار ملاقات گذاشت و ارتباط آنها بسیار جدی شد. هلن را همه دوست دارند و می‌دانند که او و بابی برای هم ساخته شده‌اند. بابی هم احساس خوشبختی می‌کند. کوشیدم در این مورد با شیلا حرف بزنم، او حتی نپذیرفت که راست می‌گویم. و گفتم که حرفهایم را قبول ندارد. همیشه می‌گوید تا جایی که به او مربوط می‌شود، بابی همچنان شوهرش است و شاید چنین ماجرای، مربوط به ارتباط جنسی او باشد. شیلا هنوز هم در ساعتهایی از روز و شب به بابی زنگ می‌زند و طوری

رفتار می‌کند که انگار هنوز زن و شوهر هستند. او وانمود می‌کند که هلم وجود ندا رد. بایی نمی‌داند چه باید بکند. او کوشید منتظر بماند و رفتار موقرانه‌ای داشته باشد، بلکه شیلا واقعیت را درک کند، ولی شیلا هرگز چنین کاری نکرد. هنوز فکر می‌کند بایی روزی به خانه باز می‌گردد. او همچنان حلقه‌ی ازدواج را بر انگشت دارد. البته من به او گفتم که آن را دور بیندازد.

خیلی تلاش کردیم شیلا را نزد روانشناس ببریم، ولی او همواره امتناع می‌کند. شیلا در دنیایی تخیلی زندگی می‌کند و من نمی‌توانم به چنین دنیایی وارد شوم و همراه او باشم. مشاهده‌ی او در چنین وضعیتی، قلب مرا می‌شکند. خواهش می‌کنم مرا راهنمایی کنید که برای خواهرم چه می‌توانم بکنم..."



ماجرای شیلا، بسیار اندوهبار است. تا زمانی که با متخصصان حرفه‌ای مشورت نکند و عمق ماجرا را نشکافد، احتمالاً فرصتی برای شفا یافتن نخواهد یافت. با مطالعه‌ی نامه‌ی شاونای در مورد نفی و انکار مداوم خواهرش، بار دیگر به یاد آوردم که هر یک از ما، چگونه به طرزی غیرقابل تصور، قدرت دماغی داریم. شیلا نمونه‌ای واقعی، آشفته، ولی مجسم از چنین قدرتی است. او، با وجود همه‌ی شواهد موجود، روز به روز و سال به سال، بر نفی و انکار واقعیت، پافشاری می‌کند، همه‌ی نیرو، قدرت و تمایل خود را مورد استفاده قرار می‌دهد تا مانع حضور واقعیت شود. البته، این امر، چیزی نیست که موجب افتخار و غرور شود، بلکه نوعی ویرانگری و تخریب برای زندگی شیلا به حساب می‌آید. ولی در عین حال اگر شیلا می‌توانست همه‌ی توان و انرژی خود را در راه مثبت صرف کند، به جای بدترین نوع ویرانگری، بهترین نوع سازندگی را ارائه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۵۵ •

می داد.



"واقعیت به جستجوگر آسیب نمی‌رساند، بلکه به آن که از مقابلش فرار می‌کند، صدمه می‌رساند."

جان آبرگی

به هر روشی که انجام شود، به هر دلیلی که انجام شود، و حتی اگر در مدتی طولانی انجام گیرد، یک چیز مسلم است! گریز از واقعیت، تلاشی بی‌فایده است. واقعیت در نهایت و به طور حتم، ما را می‌گیرد، درست هنگامی که خسته می‌شویم.

نادیده‌انگاری واقعیت، نیروی زیادی را صرف می‌کند.

هنگامی که نیرو، وقت و خواسته‌مان را صرف دوییدن و دور شدن از واقعیت می‌کنیم، خسته می‌شویم - جسمی، دماغی، عاطفی و روحی... حتی خودمان متوجه نیستیم که چه مقدار از نیروی زندگی ما صرف شده است تا نینیم، احساس نکنیم و ندانیم، مگر هنگامی که دیگر این کارها را نکنیم. آنگاه ناگهان در امواج قدرت، سرزندگی و خوشبینی شناور می‌شویم. احساس می‌کنیم نیروی تازه‌ای گرفته‌ایم، احیا شده‌ایم، و در بسیاری از موارد، دوباره متولد شده‌ایم. دلیل این است که وقتی نفی و انکار را رها می‌کنیم، بخشی از وجود ما خواهد مرد: کشمکش‌هایمان، ناپینائی‌هایمان، و مقاومت‌هایمان در برابر واقعیتی که صبورانه در انتظار آغوش‌گشایی ما مانده است.

هماهنگ شدن

"باید در اندیشیدن در مورد چیزهای غیرقابل تفکر، کاملاً مراقب

باشیم، زیرا هنگامیکه چیزها غیر قابل تفکر می شوند، اندیشیدن متوقف و عمل مورد بی اعتنائی قرار می گیرد.

جیمز دبلیو فولبرایت

اینها چیزهایی هستند که ما شروع به درک آنها می کنیم: هیچ چیزی مهمتر از هشیار بودن در برابر واقعیت پیرامون و واقعیت درون انسان نیست. برای مشاهده ی این واقعیتها، باید همچون خوابگردها، با چشمان بسته در طول زندگی راه برویم و آنچه را در مقابل و پشت سرمان وجود دارد، احساس کنیم. شما، من، و همه ی ما که بر طبق اظهارات سیاستمدار بزرگ جیمز فولبرایت باید دارای زندگی روشنگرانه ای باشیم، لازم است با واقعیتهایی که به سراغمان می آیند با جرأت مواجه شویم، فیلمهای خشمگینی را که بر انتظارات ما هجوم می آورند، بشناسیم و در مورد چیزهای غیر قابل تفکر، بیندیشیم.

تصور کنید اگر به همان سرعتی که در حال گریز از واقعیت هستیم، به طرف آن بدویم، زندگی ما چگونه خواهد بود.

تصور کنید اگر تمایل داشته باشیم به جای در خواب به سر بردن، بیدار شویم، در میزان آگاهی ما چه اندازه بصیرت، شگفتی، و مکاشفه شکوفا خواهد شد.

اخیراً ماجرای جالبی، اثر کاترین باتلر هاتوی، نویسنده ی آمریکایی متولد ۱۸۹۰ خواندم. کاترین در هنگام کودکی مبتلا به سل استخوانی در ناحیه ی ستون فقرات بود. پزشکان به منظور درمان ستون فقرات از شکل افتاده کاترین، او را به تخته ای بستند و مدت ده سال، تا پانزده سالگی، به همین حالت نگه داشتند. علیرغم درد و رنج شدیدی که کاترین می کشید، تحمل کرد، ولی این درمان، مؤثر واقع نشد. دخترک بدون اینکه کسی چیزی بگوید، خود متوجه شد که بد شکل شدن ستون فقراتش تنها یک

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۵۷ •

دلیل فراموش شده دارد: او که از طرف افراد خانواده و سایر افراد جامعه، لقب "ناقص الخلقه" گرفته بود، در واقع گوشت پخت بود و به همین دلیل انتظار می‌رفت از همه‌ی دنیا دوری کند و دختری ترشیده و منزوی باقی بماند.

ولی کاترین، دلیرانه مسیر دیگری را برگزید. تصمیم گرفت واقعیت را در مورد وضعیت خود بپذیرد و زندگی را در آغوش بگیرد. او از خانواده جدا شد. با همه رویدادهای مورد انتظار به مبارزه پرداخت. هنر سندی ماهر شد. به سرامر اروپا مسافرت کرد. خانه‌ای را در "ماین" خرید، در همانجا مستقر شد و در نهایت، ازدواج کرد. یادداشت‌های تلاش‌هایش به نام "قتل ساز کوچولو"، یک سال پس از مرگ او در پنجاه و دو سالگی، به چاپ رسید.

کاترین نوشته بود:

"تغییر زندگی، زمانی است که شما با خودتان در یک چهارراه ملاقات می‌کنید و تصمیم می‌گیرید پیش از مردن، صادق باشید."

شاید این همان چهارراه واقعی و یگانه‌ای باشد که همه‌ی ما به آن می‌رسیم و تصمیم نمی‌گیریم از کدام راه برویم، بلکه تصمیم می‌گیریم چگونه از آن خارج شویم؛ در مورد آنچه می‌خواهیم با کارهایمان، ارتباط‌هایمان، یا مشکلاتمان بکنیم، تصمیم نمی‌گیریم، بلکه در مورد این که چگونه از واقعیت بگریزیم تصمیم می‌گیریم.

گزینش‌های دلیرانه، عبارتند از:

انتخاب روش هماهنگ شدن با واقعیت؛ شنیدن صدای در زدن آن؛ و انتخاب عمل پاسخ دادن به صدای در...



نادیده انگاری و انجماد: احساس کجارت؟

"کسانی که زنده هستند و بی اعتنا عمل می کنند، در معرض خطر اسیر شدن در زندگی "مرده" قرار دارند."

جف کاکس

گاهی در تلاش برای اجتناب از رنج و عذاب، بیشتر خود را عذاب می دهیم. گاهی در تلاش برای گریز از آنچه می خواهیم دور باشیم، با چیزی بدتر تصادف می کنیم. با سرسختی می کوشیم از واقعیت های ناخوشایندی که بیرحمانه ما را تعقیب می کنند، بگریزیم و کورکورانه در مسیری متفاوت می دویم، ولی ناگهان خودمان را اسیر پرسش های بدون پامخ و ناراحت کننده، و ناامیدی ناشی از زندگی مرده خود می یابیم.

حکایت دیگری برای شما:

مدتها پیش، سنگتراشی در دهکده ای کوچک در دامنه ی کوهی زندگی می کرد. او مردی ساده، پرکار و نان آور همسر و سه فرزندش بود. این سنگتراش، با وجود اینکه مردی خوش اخلاق و مهربان بود، ولی عیب کوچکی داشت. او در هنگام کار کردن، دوست نداشت کسی سر و

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۵۹ •

صدا کند و می‌خواست در آرامش کامل به کار بپردازد. افراد خانواده یاد گرفته بودند هنگامی که سنگتراش به فکر فرو می‌رود تا چه طرحی برای تراشیدن صخره‌های بزرگ در نظر بگیرد، کاملاً سکوت کنند؛ ولی سگهای همسایه ماجراجویی متفاوت داشتند. هرگاه سنگتراش کارش را آغاز می‌کرد، هر سه سگ گستاخ، پارس کردن را چنان بلند و پرسر و صدا انجام می‌دادند که حواس مرد پرت می‌شد. بارها به همسایه شکایت یا بر سر سگها فریاد کشیده بود که ساکت باشند، ولی حیوانات با هیاهوی مداومشان، همچنان به عذاب دادن سنگتراش مشغول بودند.

عاقبت فکری به خاطر سنگتراش رسید: اگر نمی‌تواند صدای سگها را خفه کند، می‌تواند آن را نشنود. دو گلوله موم درست کرد و آنها را در گوشه‌هایش فرو برد. سکوت مطلق! به وجد در آمد! هیچ صدایی نمی‌شنید، ولی برایش دیگر مهم نبود. برای نخستین بار پس از سالها، در سکوت به کار مشغول شد.

همسر سنگتراش متوجه شد که شوهرش بر خلاف همیشه، خوشحال است، ولی نفهمید چه چیزی موجب این حالت شده است. هفته‌های متوالی خوشحال بود که شوهرش دیگر شکایتی از سگها ندارد و به نظرش می‌رسید که او حالت روحی خوبی دارد. مدتی بعد، زن دچار آزدگی شد زیرا مشاهده می‌کرد شوهرش دیگر به حرفهای او اهمیتی نمی‌دهد و آنها را ناشنیده می‌گیرد. روزی هنگام صرف صبحانه به شوهرش گفت:

"سلام، عزیزم..."

پاسخی نیامد، زن ادامه داد:

"پای اسب می‌لنگد. شاید ریگی به درون نعلهایش رفته باشد."

سنگتراش طوری در اتاق راه می‌رفت که انگار همسرش حرفی نزده

است. زن پرسید:

"مطل را ندیده‌ای؟"

سنگتراش لبخندی زد و باز هم به قدم زدن ادامه داد. زن اندیشید:

"چرا چنین رفتاری با من دارد؟"

همسر سنگتراش تنها کسی نبود که از مرد دلگیر شده بود. مشتریان هم دچار همین حالت بودند. مالک ثروتمندی به کارگاه آمد و پرسید که آیا می‌تواند فواره‌ای سنگی برای خانه‌اش درست کند یا نه و قول پرداخت پول زیادی داد، ولی مرد، هرگز به خانه مالک نرفت. کشاورزی که در انتهای جاده می‌زیست، برای استخدام سنگتراش به منظور ساختن دیواری سنگی دور مزرعه‌اش، به آنجا آمد، ولی سنگتراش طوری رفتار کرد که انگار چیزی نشنیده است. کشاورز نیز خشمگین از آنجا رفت. مدت زیادی نگذشت که دیگر سنگتراش کاری برای انجام دادن نداشت و در نتیجه پولی برایش باقی نماند.

سنگتراش احساس می‌کرد که اطرافیانش بیشتر از حد معمول مضطرب هستند، ولی چنان از دنیای سکوت و خاموشی تازه‌اش لذت می‌برد که توجه زیادی به چیزهای دیگر نشان نمی‌داد و به خود می‌گفت:

"هرگز به خاطر نمی‌آورم که دنیا تا این اندازه آرام و ساکت باشد."

سرانجام کاسه صبر همسر سنگتراش لبریز شد. شوهرش اصلاً با او حرف نمی‌زد. زن ملتمسانه از او می‌خواست بگوید چه اتفاقی افتاده است، می‌کوشید یادآوری کند که چقدر روزی یکدیگر را دوست داشته‌اند و می‌خواست بار دیگر با هم مهربان باشند. پس از اینکه نتیجه‌ای نگرفت، بر سر شوهرش فریاد کشید و تهدید کرد که از آنجا خواهد رفت. ولی این رفتار هم مؤثر واقع نشد. روزی زن تصمیم نهایی را گرفت. وسایلش را جمع کرد تا همراه با فرزندانش سوارگاری شود و به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۶۱ •

همسایگان بگویند که نزد پدر و مادرش در دهکده‌ی مجاور بازمی‌گردد. آنگاه نزد شوهرش رفت تا با او وداع کند.

حتماً متوجه شده‌اید که تا آن هنگام، سنگتراش همچنان مومها را در گوش داشت. در واقع آنها را فراموش کرده بود. در روزهای گرم تابستان، مومها به تدریج حالت سفتی خود را از دست دادند و ذوب شدند. سنگتراش متوجه شد مایعی از گوشه‌هایش سرازیر می‌شود. درست در همان لحظه همسرش در آستانه درکارگاه ظاهر شد و با لحنی سرد، گفت: "من می‌روم و بچه‌ها را هم با خودم می‌برم."

سنگتراش ناگهان دریافت مدت زیادی می‌گذرد که صدای همسرش یا دیگران را نشنیده است. سخنان همسرش را بررسی کرد و با لکنت پرسید:

"می‌روی؟ کجا می‌روی عزیزم؟"

زن فریاد زد:

"برای من لال بازی در نیاور! برای همیشه می‌روم! نمی‌توانم این جهنمی را که درست کرده‌ای، تحمل کنم!"

"ولی... ولی... نمی‌فهمم! چیزی شده؟ ناراحت شده‌ای؟"

زن نعره کشید:

"ناراحت شده‌ام؟ دیگر برای پرسیدن این سؤال، خیلی دیر شده! سه سال است می‌کوشم با تو حرف بزنم و موقعیت اسفناک زندگی را برایت شرح بدهم، ولی تو توجهی نکرده‌ای. انگار حرفهایم را نمی‌شنوی! دیگر هرگز نمی‌مانم!"

زن پس از این سخنان، رفت.

ناگهان صدای دیگری به گوش سنگتراش رسید که در حدود سه سال آن را نشنیده بود. سگهای همسایه، پارس می‌کردند. در آن لحظه قلبش به

دلیل کار احمقانه‌ای که انجام داده بود، لرزید. او برای نشنیدن صدای سگها، کاری کرده بود که صدای دیگران را هم نمی‌شنید. در واقع او نه تنها کر شده بود، بلکه چشمانش هم واقعیت را نمی‌دید.



معمولاً متوجه نمی‌شویم چه بهای سنگینی برای نادیده‌انگاری واقعیت می‌پردازیم، مگر زمانی که دیگر بسیار دیر شده است. نخست ما هم مثل سنگتراش نفسی از آسودگی می‌کشیم که با واقعیتی که از آن می‌ترسیدیم، مواجه نمی‌شویم. احساس می‌کنیم که موقعیت تازه زیاد هم بد نیست و چون در مورد مشکلات تمام حرفی نمی‌زنیم، آرامتر و آسوده‌تر هستیم. از زمانی که می‌پذیریم نمی‌توانیم در کار پیشرفتی داشته باشیم، دیگر اهمیتی به شغل‌مان نمی‌دهیم و بنابراین فرصت بیشتری برای رسیدگی به خودمان می‌یابیم. از زمانی که متوجه می‌شویم دوستان از ما دلگیر است، دیگر اهمیتی به دلیل ناراحتی ایجاد شده نمی‌دهیم، رابطه خود را قطع می‌کنیم و دیگر نگران نیستیم که چه باید به او بگوییم.

آنگاه خیلی زود واقعیت تلخ را در می‌یابیم: نمی‌توان واقعیت را نادیده گرفت. هنگامی که مانع استفاده از نیروی بصیرت خود برای دیدن چیزی می‌شویم، در واقع این نیرو را برای مشاهده همه چیز، خاموش می‌کنیم. هنگامی که تصمیم می‌گیریم چیزی را نشنویم، خواه ندای درونی خود، خواه صدای شکایت دیگران، یا پیامهایی که لازم است به گوشمان برسد، در واقع مانع فعالیت نیروی شنوایی خود می‌شویم. عدم توجه به رویدادها و عدم تمایل به وقوع هر چیز، نتیجه‌ای یکسان دارد:

هنگامی که مدت زیادی چیزی را نادیده می‌گیریم، ناچار همه چیز را نادیده خواهیم گرفت. احساس خاموشی چگونه است؟ کسختی، بی‌حسی، انزوا، دل‌سردی. مرگ... همین است، حتی اگر سایر احساسات

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۶۲ •

شما فعال باشد.

اغلب، اوقات، خاموش شدن شباهت به چیزی ندارد. چون شما همه چیز را نادیده می‌گیرید. سنگتراش نمی‌دانت گوشش را به روی دنیا بسته و هر چند حکایتی که نقل کردم، واقعی نیست، ولی نمونه‌ای واقعی است. زمانی که آنچه را در دروتان یا در پیراموتان می‌گذرد، نادیده می‌گیرید، نخستین گام را برای نادیده‌انگاری تدریجی همه رویدادهای دنیا برمی‌دارید. سایرین متوجه می‌شوند که شما حضوری واقعی ندارید، ولی خودتان غافل از این انزوا هستید. گاهی حتی با شنیدن موضوع از زبان دیگران، خشمگین می‌شوید و همین احساس موجب انزوای بیشتر خواهد شد.

دختری چهارده ساله، فرآیند خاموش کردن خود را این‌گونه شرح می‌دهد:

"چراغ احساس توجه خود را خاموش می‌کنید، زیرا دوست ندارید ادامه ساجرا را بشنوید. درست مثل بستن کتاب، قطع یک برنامه یا خاموش کردن یک می‌دی، پیش از به پایان رسیدن آن..."

شوهری می و چهار ساله، این‌گونه توصیف می‌کند:

"برای خاموش کردن یا عدم توجه به همسر، هرگز تصمیمی آگاهانه نگرفتم. پس از مدتی نادیده‌انگاری سرزنشها و سردی رفتار او برایم بسیار آسانتر از گذشته شد. به خودم تلقین کرده بودم نادیده‌انگاری را تنها در طول تعطیلات آخر هفته آزمایش می‌کنم و بعد به دنیای کوچک خودم بازمی‌گردم. خیلی زود، تعطیلات آخر هفته تبدیل به تعطیلات همه ماهه و همه ساله شد و انزوا به سراغم آمد. حالا احساس می‌کنم یک میلیون مایل از او دور شده‌ام و نمی‌دانم چگونه باید به گذشته بازگردم..."

از زنی چهل و هشت ساله و مطلقه بشنوید:

"تنها راهی که به منظور ترغیب شوهرم برای ترک مشروبخواری می‌شناختم، نادیده‌انگاری بود که این کار ادامه یافت. با توجه به سه فرزندی که داشتم، چه می‌توانستم بکنم؟ هنگامی که مست به خانه می‌آمد، تبدیل به چهارمین فرزند من می‌شد. از همه‌ی آنها مراقبت می‌کردم. علیرغم اینکه می‌دانستم همه چیز در حال گسستن است، می‌کوشیدم ایجاد پیوستگی کنم. پس از طلاق گرفتن و هنگامی که بچه‌ها به دبیرستان رفتند، دوستانم می‌گفتند دیگر زمان شروع دوباره زندگی است. و من فکر کردم، چگونه می‌توانم این کار را بکنم؟ دوباره مراقب دیگران باشم؟ از درون احساس نزدیکی به مرگ می‌کردم..."

خاموش کردن تلویزیون یا دی‌وی‌دی یا تلفن همراه، نتایج جدی یا طولانی همراه ندارد. هرگاه میل به تماشا یا شنیدن یا جرف زدن داشته باشید، می‌توانید آنها را روشن کنید. این امر در مورد نادیده‌انگاری و خاموش کردن احساسات خودمان، صادق نیست.

ما نمی‌توانیم بفهمیم چگونه خاموش شده‌ایم، مگر اینکه بخواهیم خود را دوباره روشن کنیم و ناگهان متوجه شویم که کلید چراغ را نمی‌یابیم.

زیستن در زندگی خاموش شده

"زندگی ما هنگامی به پایان می‌رسد که در برابر رویدادها ساکت می‌شویم."

مارتین لوتر کینگ

با وجود شهادتهای زیادی که در طول زندگی از خود نشان داده‌ام، لحظات بسیاری را تجربه کرده‌ام که مجبور شده‌ام از ترس، سکوت کنم. با

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۶۵ •

وجود همه‌ی عشقی که به خود دارم، لحظات بسیاری را تجربه کرده‌ام که به دیگران اجازه داده‌ام با من نامهربانی کنند. علیرغم بصیرت و آگاهی زیادی که دارم، لحظات بسیاری را تجربه کرده‌ام که به امید اجتناب از برخورد و آسیب‌دیدگی، چشمانم را روی واقعیت بسته‌ام. همچنین اعتراف می‌کنم که لحظات خاموشی و نادیده‌انگاری بسیاری داشته‌ام که زیاد دوام نیاورده، ولی به اندازه‌ی کافی طولانی بوده‌اند که بتوانم به گذشته بازگردم و افسوس ساعاتی را بخورم که در میان مه غلیظ قربانی شدن و خودفریبی گذرانده‌ام.

اکنون که در ساحل امن و باثبات ایستاده‌ام، برایم کاملاً روشن است که منبع اغلب عذابهای دردناک، در درون خودم بوده. هیچ یک از دروغها یا خیانت‌های عشقی، ویران‌کننده‌تر از امتناع خودم از احترام به آنچه که در قلبم می‌دانستم درست و محترم است، نیست. تلاش‌های هیچ دشمنی برای حمله کردن و صدمه رساندن به من، مخرب‌تر از گزینش‌های خودم برای اجازه دادن به این نیروها به منظور ایجاد وحشت و شبهه در درونم نیست. هیچ کدام از چیزهایی که کسی به طور غیرمنصفانه از من گرفته است... اعتراف، پول، اندیشه، فرصت... زیان‌آورتر از آنچه نیاز داشتم و با کمال میل و با توسل به نادیده‌انگاری از دست دادم، نیست.

همه‌ی ما به گونه‌ای مشابه، به حفاری درون خویش پرداخته‌ایم و کوشیده‌ایم تکه‌هایی از خویش‌تن را که گمان می‌کردیم از ما دزدیده شده‌اند، ولی در واقع خودمان آنها را دفن کرده و به فراموشی سپرده بودیم، همچون عواطف گمشده، رؤیاها و آرزوهای پنهانی، امیال فراموش شده، احترام به خود و تقدیر، از زیر خاک بیرون بیاوریم.

کاترین آن پورتر، نویسنده‌ی آمریکایی داستانهای کوتاه و برنده جایزه‌ی نوبل که در اوایل قرن بیستم شهرت زیادی داشت، در مورد این

لحظات ضروری و در عین حال دردناک، در داستان "سارق" مطالبی نوشته است. او ماجرای جالب زنی را شرح می‌دهد که در طول زندگی، همه‌ی نیازهایش را نادیده گرفت و همه‌ی تکه‌های وجودش را یکی پس از دیگری در اختیار مردی قرار داد. در بخشهای پایانی داستان، هنگامی که کیف دزدیده شده‌اش را به او باز می‌گردانند، زندگی گذشته و آنچه را از دست داده است به یاد می‌آورد و متوجه می‌شود که غارت شده است... نه توسط سارق کیف، بلکه به دلیل تصمیماتی که خودش گرفته است تا تمایلات خود را سرکوب کند. او اعتراف می‌کند:

"حق داشتم از هیچ دزدی جز خودم ترسم، دزدی که سرانجام چیزی برایم باقی نگذاشت..."

هرگاه این عبارت را می‌خوانم، درمی‌یابم چه مقتدرانه به این واقعیت دست یافته است که بسیاری از ما همچون قهرمان این داستان، خیلی دیر واقعیت را کشف می‌کنیم: لحظات زیادی را صرف تلاش برای محافظت از خودمان در برابر آسیب و زیان می‌کنیم، در مورد آنچه سایر مردم می‌توانند با ما بکنند، آنچه از ما می‌گیرند، نگران می‌شویم، در حالی که در واقع، خودمان سارقی هستیم که متعلقات خویش را می‌دزدیدیم.

زمانی که خاموش و روشن می‌شویم، چیزهای ارزشمندی را از خود می‌دزدیم... رؤیاهایمان، آرزوهایمان، احساساتمان، عشقهایمان، و زندگیهایمان...

این سرقت از نفس، زیانی است که برایمان بیشتر از آنچه می‌توان تصور کرد، گران تمام می‌شود، زیرا چیزهایی را از خود دزده‌ایم که از سایر چیزهایی که فکر می‌کنم دیگران از ما گرفته یا سلب کرده‌اند، گران‌بایتر و اساسی‌تر هستند.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۶۷ •

انجماد

"کدام سیاهچالی تاریکتر از قلب خود انسان است؟ کدام زندانی سخت‌تر از زندان نفس است؟"

ناتانیل هائورن

در زیر زندگی خاموش شده، انباری از ناامیدی پنهان شده است. گاهی این ناامیدی خاموش، ناشی از آگاهی ناگفته‌ای است که خود را از آن جدا کرده‌ایم. گاهی این ناامیدی، ما را سرزنش می‌کند که برای خوشبختی و برای تغییر یافتن، خیلی دیر است. گاهی این ناامیدی، در پوشش خشم یا سرزنش پنهان می‌شود، و گاهی هرگز خود را پنهان نمی‌کند و ما افسردگی و اندوهی ژرف را تجربه می‌کنیم که به نظر نمی‌رسد ما را رها سازد.

اغلب با زندانی شدن در چنین سیاهچالهای ناامیدی، احساس نوعی فلج می‌کنیم، انگار با زنجیرهایی نامرئی بسته شده‌ایم و نمی‌توانیم حرکت کنیم. تصمیم‌گیری برایمان مشکل می‌شود؛ تحرک برایمان مشکل می‌شود؛ تلاش، عمل و تغییر کردن برایمان مشکل می‌شود. احساس گیر افتادن و احساس انجماد می‌کنیم. مشکل است بگوئیم کدام یک گیج‌کننده‌تر است: احساس خواب‌آلودگی، یا عدم توانایی برای گریز از آن.

اخیراً مصاحبه‌ای را در مجله‌ای با کریستوفر ریو، هنرپیشه‌ی مشهور سینما خواندم که در سال ۱۹۹۵ در سانحه‌ای در هنگام سواری به زمین افتاد و از گردن به پایین، دچار فلج شد. احترام زیادی برای روحیه پر شهامت و سرسخت ریو قائل بودم. او همه‌ی تلاش خود را به کار برد تا بدون کمک دیگران یا استفاده از وسایلی مثل تنفس مصنوعی، در فرآیند

بهبودی خود مؤثر باشد و در عین حال، به گونه‌ای خستگی‌ناپذیر به فعالیت پرداخت تا هر لحظه بر میزان آگاهی و دانش خود در مورد صدمات مربوط به ناحیه ستون فقرات بیفزاید. آقای ریو در فرازی از آن مصاحبه چنان صادقانه حرف زده است که جملات او همیشه در خاطرم می‌ماند:

"عده‌ای از مردم در هنگام راه رفتن، از همه نیروی بدنی خود استفاده می‌کنند. آنها از من فلج‌تر هستند!"

ما برای حرکت کردن، آزادی داریم، ولی اغلب اوقات از آن استفاده نمی‌کنیم. ما برای تلاش کردن و رسیدن به محبوب، آزادی داریم، ولی اغلب آن را به کار نمی‌بریم. برای حرف زدن آزادی داریم، ولی اغلب ساکت می‌مانیم. ما آزادی داریم، ولی در حالت انجماد به سر می‌بریم.



یکی از دوستان خوب من، سالها مشکلاتی در نحوه‌ی ارتباط با شوهرش که اتفاقاً او هم از دوستان من بود، داشت. او پدر و مرد خوبی بود، ولی با همسرش احساس نزدیکی و تفاهم نمی‌کرد. زن می‌دانست که شوهرش تحت فشاری عذاب‌آور در اداره است و بنابراین مدتی این عدم تفاهم و دوری را ناشی از همین امر تلقی می‌کرد. عاقبت، زمانی که اوضاع بهبود نیافت و بدتر شد، از شوهرش خواست برای رفع معضل، با هم نزد مشاور روانی بروند. به شوهرش گفت که احساس بدبختی، فراموش‌شدگی و فقدان عشق می‌کند و در ضمن هشدار داد که به تدریج عشق خود به او و زندگی را از دست می‌دهد. زن با لحنی ملتسمانه اظهار داشت: "چطور به اینجا رسیدیم؟ باید کاری کنیم که زندگی زناشویی ما از بین نرود..."

با وجود تلاشهایی که زن برای ایجاد صمیمیت بیشتر سی کرد،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۶۹ ■

شوهرش به درخواستهای او وقتی ننهاد و کاری انجام نداد. مرد با همسرش مخالفت نمی‌کرد. نه می‌گفت که مقصر همسرش است و نه خودش. خشمگین نمی‌شد. ولی هیچ کاری انجام نمی‌داد.

می‌دانستم که این مرد، همسرش را خیلی دوست دارد، بنابراین زمانی که شنیدم هیچ مبارزه‌ای برای برطرف کردن این مشکل نمی‌کند، شگفت زده هر بار با او صحبت می‌کردم، طوری رفتار می‌کرد که انگار مشکلی وجود ندارد. از ماجراهای زیبای زندگی و فرزندانش حرف می‌زد و هیچ اشاره‌ای به مسائل زناشویی نمی‌کرد. حتی زمانی که همسرش آخرین هشدار را به او داد، با آرامش، آن را نادیده گرفت، انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. از دوستم پرسیدم چرا شوهرش چنین رفتاری دارد و او پاسخی افشاگرانه و اندوهبار داد:

"فکر می‌کنم از رویارویی با این واقعیت که دچار مشکل شده‌ایم، می‌ترسد و همین امر موجب شده که دچار انجماد شود. انگار چنان منجمد شده که نمی‌تواند کاری بکند..."

عاقبت صبر دوست من به سر آمد و به این نتیجه رسید که باید به ادامه زندگی زناشویی خاتمه دهد. ساعتها پس از اینکه این موضوع در میان گذاشته شد، مرد به من زنگ زد و با لحنی سرشار از یأس و ناامیدی و در حالی که می‌گریست، گفت:

"همسرم طلاق می‌خواهد. ناگهان به من گفت که همه چیز تمام شده. باور نمی‌کنم که قرار است او را از دست بدهم. خانه، دوستان، و سایر چیزهای مشترک... همه چیز از بین می‌رود. چرا چنین اتفاقی برایمان افتاد؟"

برای این مرد، با همه‌ی قلبم احساس تأسف می‌کردم. نه تنها به خاطر اینکه احساس ویرانی می‌کرد، بلکه به این دلیل که درست مطابق گفته‌ی

همسرش، دچار انجماد شده بود. ضربه‌ی ناشی از ترک زندگی توسط زن، همچون فراخوانی خشن، یخهای ایجاد شده در قلب او را شکسته بود. مرد مدت زیادی در حالت خاموشی و نادیده‌انگاری به سر می‌برد، ولی ناگهان همه چیز را احساس کرد: ضربه‌ی روحی، اندوه، احساس گناه، خشم نسبت به خویشتن، و پشیمانی شدید. سرانجام به همه چیز توجه نشان داد، ولی دیگر خیلی دیر شده بود.

فرض کنید اشکالات حل ناشدنی، ترسهای ناخواسته، و عواطف غیرمنتظره، همچون قطعه یخ بزرگی در وسط مسیر زندگی ما هستند. اگر تعداد این قطعات یخی کم باشد، می‌توانیم به راحتی از کنارشان بگذریم و به راه ادامه بدهیم هر چه کمتر به مسائل و ارتباطات موجود در زندگی رسیدگی کنیم، قطعات یخی بزرگتری بر سر راه ایجاد خواهیم کرد و ناگهان خود را در محاصره‌ی دیواره‌ای از مشکلات منجمد و احساسات منجمد خواهیم یافت. حیرت‌زده خواهیم شد، در تله خواهیم افتاد و قادر به حرکت کردن نخواهیم بود.

هر چیزی که به بی‌حرکی و توانایی ما در خاموش کردن و نادیده‌انگاری کمک می‌کند، می‌تواند ما را در حالت انجماد عاطفی نگه دارد: مواد مخدر، الکل، غذا، خرید، و افکار. هر چیزی که ناراحتی ما را کاهش می‌دهد و ناخشنودیهایمان را برطرف می‌سازد. دوستان یا خویشاوندانی که به نفی و انکار ما کمک می‌کنند. حتی رفیقی که درون بی‌حرکی خود سنگر گرفته است و رسوخ در خویشتن ما را مشکل می‌کند.

آنچه بر سر شوهر دوست من آمد، همین بود. دیواره‌های یخی، سراسر زندگی او را در بر گرفته و همراه با فشارهای کاری و مالی و ترس از شکست در زندگی زناشویی، مشکلاتی مهم پدید آورده بودند. او با

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۷۱ •

چنین مسائلی مواجه بود و تنها راهی که برای مقابله می شناخت، انجماد بود.

هنگامی که به خود می گوید: "نمی خواهم به این کار بپردازم"، نه تنها موجب قطع پیوستگی خویشتن با شخصی یا چیز دیگری می شوید، بلکه خود را از نیروی زندگی، از منبع عشق و از قدرت و خرد درونی، جدا می سازید. شاید تصور کنید با گریز از رویدادهای ناخوشایند، از خود محافظت می کنید، ولی این تصور، باطل است.

نادیده انگاری و خاموشی موجب حفاظت شما از آسیبها نمی شود.

انجماد، هرگز شما را از درد و رنج رهایی نمی دهد.

در عوض، دیواره ای از بی تحرکی منجمد بین شما و آنچه صمیمیت، احساسات و ارتباط واقعی نام داده اید، ایجاد می کند.

برای گریز از سیاهچال منجمد قلب خویش، تنها یک راه وجود دارد. باید یخها را ذوب کرد... قطعه به قطعه... عاطفه به عاطفه... واقعیت به واقعیت... رؤیا به رؤیا... آنچه در این صفحات می خوانیم، مربوط به همین امر است.

احساسات کجا رفت؟

عشق هرگز دچار مرگ طبیعی نمی شود. می میرد، چون نمی دانیم چگونه منبع آن را دوباره پر کنیم. به دلیل کوری، اشتباهات و خیانتها می میرد. از بیماری و زخم می میرد. از بی توجهی، از پژمردگی، و از تیرگی می میرد.

انجماد و خاموش شدن، دشمن زندگی است. دشمن احساسات است. دشمن عشق است. نمی توانید منجمد باشید و ارتباطی صمیمانه را

تجربه کنید و نمی‌توانید خاموش بمانید و انتظار داشته باشید قلبتان، مغزتان یا بدنتان روشن بماند. زیرا انجماد، مانع جریان عشق می‌شود و آن را به رودخانه‌ای یخ‌زده تبدیل می‌کند.

زمانی که در برابر آنچه از درونتان ندا می‌دهد، خاموش می‌مانید یا آن را نادیده می‌انگارید، قلبتان را خاموش می‌کنید.

و هنگامی که قلبتان خاموش باشد، بدنتان خاموش می‌شود. اخیراً روزنامه‌ها و مجلات پر از مقالاتی در مورد "ازدواج بدون ارتباط جنسی" هستند. زوجها اعتراف می‌کنند که ماهها، بلکه سالهاست با هم نزدیکی نکرده‌اند. بسیاری از تجربیات نشان می‌دهند که این رفتار برای کسانی که گرفتارند، عقده دارند و زندگی پر فشاری را می‌گذرانند، امری عادی است. این نقطه نظر در اصل حاکی از این است که همه چیز در زندگی زناشویی به خوبی می‌گذرد و آن زوج تنها ارتباط جنسی ندارند. بسیاری از زوجها نیز این نظریه را برای توصیف و توجیه زندگی بدون ارتباط جنسی خود مورد استفاده قرار می‌دهند. کاتلین دونی در مقاله‌ای در نیوزویک می‌نویسد: "به نظر می‌رسد بعضی از زوجها معتقدند ازدواج بدون نزدیکی، بخشی از زندگی مدرن و مشابه پست الکترونیکی و ترافیک است."

۳۰ ژوئن ۲۰۰۳.

هر روز تلفنها، نامه‌ها و پیامهای زیادی در وب سایت خود در مورد این پدیده دریافت می‌کنم. یکی از آنها اخیراً برایم فرستاده شده است: "از اظهار این مطلب شرم‌منده و ناراحت هستم، ولی من و شوهرم یک سال است با هم ارتباط جنسی نداریم. من سی و دو ساله هستم و او سی و چهار ساله. دو فرزند کوچک داریم. من کار دائم دارم. در ضمن مجبورم به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۷۳ •

خانه مادرم هم سر بزنم که این کار وقت مرا می‌گیرد. شوهرم زیاد کار می‌کند و هر دو مقداری از وقتمان را در تعطیلات آخر هفته، صرف خدمت در کلیسا می‌کنیم. به نظر می‌رسد که زندگی زناشویی ما مشکلی ندارد و ما هر دو یکدیگر را دوست داریم، ولی رابطه‌ی جنسی در آن نیست. ده سال از ازدواج ما می‌گذرد. مقالاتی در روزنامه‌ها خوانده‌ام که این امر را موجب از بین رفتن احساسات در مدتی کوتاه می‌دانند. دوستانم که سالها از ازدواجشان می‌گذرد، می‌گویند که آنها نیز رابطه‌ای ندارند. می‌دانم چه احساس خوبی داشته‌ایم و بنابراین احساس انجماد می‌کنم. می‌خواهم بدانم آیا شما فکر می‌کنید این امر، عادی و طبیعی است؟

پاسخ من به آن زن این بود: بله، فقدان رابطه جنسی و عدم نزدیکی امری معمولی و عادی و به این معنی است که در دنیای معاصر آن را پذیرفته‌اند. ولی آن را امری طبیعی نمی‌دانم و فکر نمی‌کنم که باید به آن از جنبه‌ی پدیده‌ای قابل پیش‌بینی در ارتباطات نگرست و آن را پذیرفت.

خردمندی مرسوم، زناشویی بدون ارتباط جنسی را پیامد شتاب هیجان‌آور و نیازمند زندگی در قرن جدید می‌داند. در حالی که شرایطی همچون معلولیت جسی یا بیماری می‌تواند موجب ایجاد اشکال در برقراری ارتباط جنسی باشد، معتقدم که در مورد اکثریت افراد، فقدان نزدیکی جنسی، نتیجه‌ی خاموشی یا نادیده‌انگاری در ژرفترین سطوح زندگی است، و نه بخش قابل‌انتظاری در زندگی زناشویی که باید به آن تن در دهیم. هر دو زوج خاموش و منجمد شده‌اند، خود را از احساساتشان جدا کرده‌اند و در نتیجه از یکدیگر جدا شده‌اند.

زیستن در یک زندگی خاموش شده، نتیجه‌ای جز زناشویی خاموش شده ندارد.

"رابطه جنسی فشرده‌ترین رشته‌ی موقعیتهایی است که به دست

می‌آید. در این مجموعه همه چیز وجود دارد."

آرتور میلر

این گفته‌ی نمایشنامه‌نویس بزرگ، آرتور میلر را دوست دارم. او درست می‌گوید. ارتباط جنسی فعال میان زن و شوهر، در واقع رشته‌ی موقعیتهای فشرده‌ای است که همه‌ی احساسات ما در آن با هم برخورد می‌کنند. غیرممکن است آنچه در اداره، اتاق نشیمن، آشپزخانه و در ذهن و قلب ما وجود دارد، از آنچه در اتاق خواب اتفاق می‌افتد، متأثر نباشد. غیرممکن است که بدون احساس خاموشی در اندامهایمان، خاموشی و انجماد در آگاهی و روح ما صورت پذیرد.

"خوشتن برانگیزاننده" و "خوشتن احساسی - عاطفی" ما به یکدیگر پیوسته‌اند.

جلوگیری از خواسته‌های هر یک از آنها، تأثیری زیاد بر خواسته‌ای دیگری دارد. هزینه‌ای که برای نادیده‌انگاری و خاموشی خود می‌پردازیم، قربانی کردن نیازهای نفس است. نفی و انکار در جریان جذبه‌ی تحریک‌آمیز، تأثیر چندانی ندارد. اگر ما نیازهای جنسی و جسمانی خود را سرکوب کنیم یا نادیده بگیریم، تنشی درونی ایجاد خواهیم کرد که موجب بی‌تعادلی و بی‌ثباتی ما در کار، رابطه و سایر جنبه‌های زندگی می‌شود. به همین ترتیب، اگر در درون خویش خاموش باشیم، به احتمال زیاد رابطه‌ی جنسی با زوج خود را قطع و این احساس را خاموش خواهیم کرد.

سال گذشته با گروهی از مدیران اجرایی سطح بالای یک شرکت ارتباطات بین‌المللی ملاقات کردم. اکثریت حاضران، مطابق معمول گردهمایی‌های سن، مرد بودند. در مورد موضوعهای بهبود رابطه با مشتریان و غیره حرفی نزدیم، در عوض از چیزهایی صحبت کردم که به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۷۵ *

نظر من فایده‌ی بیشتری برای اکثریت مردم داشت. موضوع سخنرانی این بود: "زندگی کردن و عشق ورزیدن همراه با احساسات: چگونه می‌توان همواره روشن و آگاه بود." با اطمینان می‌گویم هنگامی که از پله‌های صحنه بالا می‌رفتم، همه‌ای شگفت‌انگیز و تحسین‌آمیز از جمعیت برخاست.

همیشه به صحبت کردن در برابر جمع، عشق ورزیده‌ام. احساسی به من دست می‌دهد که انگار هر لحظه برای یک نفر حرف می‌زنم. در واقع روش من این است. حتی اگر تعداد آنها پانصد یا پنج هزار نفر باشد، احساس صمیمیت به وجود می‌آورد. در این شرایط، در مورد موضوعی کاملاً صمیمی حرف می‌زنم و چیزهایی می‌گویم که حاضران معمولاً به طور شفاهی از کسی نشنیده‌اند.

در یکی از فرازهای سخنرانی‌ام گفتم:

"می‌توانید از هر دارویی برای برطرف کردن ضعف جنسی استفاده کنید، ولی اگر در بخشی از زندگی یا مرحله‌ای از ارتباطات خود خاموش شده باشید، تنها چیزی که می‌تواند در این راه مؤثر باشد، روشن کردن احساسات جنسی شما خواهد بود، چون هیچ چیز نمی‌تواند احساسات شما را دوباره روشن کند، مگر اینکه این کار از درون شما انجام شود..."

سالن به اندازه‌ای ساکت بود که می‌توانستید صدای افتادن یک سنجاق را بر سطح زمین بشنوید. من به عنوان سخنران همواره کوشیده بودم رک و واضح حرف بزنم، ولی این بار خود نیز دچار شگفتی شدم و فکر می‌کردم افراط کرده‌ام. به سخنرانی ادامه دادم و گاهی حاضران می‌ایستادند و به تشویق می‌پرداختند. با این حال نمی‌دانستم مدیر جدید آن سالن که تا آن موقع او را ندیده بودم، چه واکنشی در برابر سخنان من نشان خواهد داد. در همان حال که وسایلم را جمع می‌کردم، دستیار او نزد من آمد و

گفت:

"رئیس می‌خواهد با شما خصوصی صحبت کند."
اندیشیدم: "لحن حرف زدن این زن به نظر خوب نمی‌آید، به هر حال به
دنبال او به سالن انتظار هتل رفتم، سوار بر آسانسور شدم و به اتاق
پذیرایی رفتم. زن گفت:
"لطفاً همین جا منتظر باشید."
رفت و در را پشت سر خود بست.

در ذهنم حرفهایی را که در برابر آن مردان مقتدر از نظر اقتصادی زده
بودم، مورد ارزیابی قرار دادم. آیا لازم بود عذرخواهی کنم؟ نه. من که کار
بدی نکرده بودم. سخنرانی خوبی ارائه داده بودم. بهتر از آن بود که انتظار
داشتم و آنچه گفته بودم، درست و معتبر بود. آیا لازم بود توضیح بدهم که
چرا این موضوع را برای آن گروه انتخاب کرده‌ام؟ نه... حق نداشتم از خود
دفاع کنم. علاوه بر آن، هماهنگ‌کننده‌ی آن گردهمایی به من اجازه داده
بود درباره هر چه می‌خواهم، حرف بزنم. هنوز نمی‌دانستم چه باید بکنم
که آقای رئیس بزرگ (من او را این‌گونه خطاب می‌کردم)، همانند "جی آر"
سریال تلویزیونی دالامی در دهه ۱۹۸۰، وارد اتاق شد. کلاه گاوچرانی بر
سر و پوتینهای چرم موسمار به پا داشت.
سخنانش را آغاز کرد:

"خوب، باربارا. چهل و چند سال است که به این کار اشتغال دارم.
نخستین بار بود که چنین چیزی می‌دیدم..."
اندیشیدم: "شروع شد!"

خود را آماده مواجه با وضعیتی بدتر کردم. او ادامه داد:
"بله، خانم، هرگز ندیده بودم افرادی این‌گونه مهم و صاحب مقام،
چنین... چه واژه‌ای می‌توانم به کار ببرم... چنین طلسم شده باشند!..."

آنگاه لبخندی زد و افزود:

"... شما آنها را مجبور کردید که به حرفهایتان گوش بدهند... و حتی مهمتر از آن... به چیزهایی فکر کنند که همواره می‌کوشیدند توجهی به آنها نشان ندهند... کارتان عالی بود!"

نفس راحتی کشیدم و گفتم:

"خوشحالم که چنین چیزی می‌شنوم."

آقای رئیس بزرگ با صدایی آهسته گفت:

"ولی به این دلیل نبود که خواستم با شما ملاقات کنم. آنچه می‌خواهم بگویم، در واقع نوعی اعتراف است... من و همسرم، سی و پنج سال پیش با هم ازدواج کردیم. ده سال نخست به خوبی گذشت، بیست سال بعدی هم بد نبود، هر چند زیاد هم مطلوب به حساب نمی‌آمد. می‌دانم که او از زندگی کردن با من احساس خوشبختی نمی‌کند. خدا می‌داند که من برای زندگی کردن، آدم مناسبی نیستم! آنچه مرا بیشتر از همه چیز سی‌آزارد، فقدان میل جنسی است. همان طور که می‌بینید، آدمی سنت‌گرا هستم. همسرم عشق واقعی من است. او را خیلی دوست دارم. در عین حال، مدت زیادی است که بیشتر همچون دو دوست با هم زندگی می‌کنیم و هیچ ارتباط جنسی نداریم. اشکال از من است که میل جنسی ندارم. پزشک قرصهای زیادی تجویز کرده، ولی همان طور که شما گفتید، آنها روی جسمم تأثیر می‌گذارند، نه روی ذهنم. به نظرم این کار، از هیچ کاری نکردن، بسیار بدتر است. احساس کمرختی و بی‌میلی می‌کنم... نمی‌دانستم دلیل آن چیست، تا اینکه سخنرانی شما را شنیدم. شاید باور نکنید، هیچ کس باور نمی‌کند، ولی من در زمره‌ی کسانی نیستم که از آنها نام بردید که زندگی خاموش شده دارند. دوازده ساعت کار در روز، مرا از پا می‌اندازد و به این کار، مسؤولیتهای دیگری را که دارم، اضافه کنید. اغلب مردان

همه‌ی زندگی خود را به تلاش برای دستیابی به چیزهایی می‌گذرانند که من در اختیار دارم. ولی صادقانه می‌گویم، از همه چیز خسته و بیزار شده‌ام. سالهاست این‌گونه احساس می‌کنم. این شرکت را به همین صورتی در آورده‌ام که امروز می‌بینید. بنابراین تصور می‌کنم استعفا یا بازنشستگی، عملی غیرمسئولانه باشد."

گفتم:

"بنابراین حالا مثل خلبان هواپیمایی اتوماتیک هستید!"
 "دقیقاً همین است. اتوماتیک و فاقد مغز. تا امروز نمی‌دانستم چقدر برایم بد است. می‌دانید، من اهل تگزاس هستم... مردی عاشق هیجان! همواره دلم می‌خواهد در مورد هر کاری که انجام می‌دهم یا هوکسی که با او هستم، احساس داشته باشم، ولی اینک همچون گاو نر کهنسالی هستم که از انجام دادن چنین وظیفه‌ای احساس کسالت می‌کند. خوب، حالا همه چیز در حال تغییر یافتن است. همسرم می‌خواهد به اروپا برود. پس از سخنان شما، تصمیم گرفتم او را به این سفر ببرم. فکر می‌کنید احساس رضایت کند؟"

اشتیاق آقای رئیس بزرگ، مسری بود. من هم با همان لحن گفتم:
 "فکر می‌کنم عاشق این سفر باشد. ولی تصور می‌کنم بیشتر از آن، عاشق شنیدن حرفهایی باشد که به من زدید. می‌دانید، بسیاری از مردان می‌خواهند جرأت پذیرش واقعیت را داشته باشند. واقعاً شما را به خاطر صداقتی که دارید، تحسین می‌کنم."

آقای رئیس بزرگ خندید و گفت:

"خوب، انسان جایز الخطاست. پدرم همیشه می‌گفت آدم متظاهر برای نشستن روی زمین، مناسب نیست."

برای رسیدن به هواپیما، مجبور بودم بروم. پس از خدا حافظی،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۷۹ •

او با لحنی خوشایند گفت:

"راستی، غیر از برخاستن و دست زدن حاضران، اتفاق دیگری هم برای نخستین بار افتاد. پس از چهل سال، نخستین بار بود که می شنیدم زنی در جمع مردان، از تمایلات جنسی حرف می زند!"
چند ماه بعد، کارت پستالی از آقای رئیس بزرگ دریافت کردم. نوشته بود: "درود، از تگراس!"

تصویر زیبایی از یک گاوچران جوان در دهه ۱۹۵۰ روی آن دیده می شد که براسبی که روی پاهای عقبش ایستاده بود، سوار بود. در پشت کارت، آقای رئیس بزرگ پیامی مختصر ولی پرمعنا داده بود:
"این کارت برای این است که بدانید دوباره روی زمین نشسته ام!"
کارت را از پاریس فرستاده بود.

هنوز هنگامی که این عبارت را به یاد می آورم، احساس نشاط می کنم، هم به دلیل معنای آن و هم اینکه علاقه ای او را به پرسیدن این سؤال از خود، نشان می دهد: "چطور به اینجا رسیدم؟" و تمایل او برای توجه به پاسخ آن...

عاشق روح

"او به اندازه ای در دنیای ما واضح بود، به اندازه ای از من جدا بود و به اندازه ای از عشق ما فاصله داشت که به نظر روح می رسید..."

یادداشت های باربارا، ۱۹۷۳

هنگامی که مردم با هم زندگی می کنند، ولی روز به روز ارتباط کمتری با یکدیگر دارند، به تدریج یکدیگر را لمس می کنند، ارتباط جسمانی نزدیکی ندارند، بلکه موانعی به ظاهر غیرقابل نفوذ، آنها را از یکدیگر

جدا می‌سازد، آنها را "عاشقان روح" می‌نامم. طبق سنتهای معین، روح انسانی بوده که میان دو جهان تقسیم شده و کسی است که نمی‌تواند پس از مرگ به "آن دنیا" برود، زیرا یا گیج است، یا خشمگین و یا احساس می‌کند کاری ناتمام دارد که باید به پایان برساند. او در اینجا حضور دارد، ولی اینجا نیست. او حاضر است، ولی نمی‌تواند لمس کند یا احساس کند. او مشتاق تماس است، ولی نمی‌تواند ارتباط برقرار کند. او می‌داند که هست، ولی نمی‌تواند واقعاً زنده باشد.

این امر مشابه ارتباطات مردم با یکدیگر در هنگامی است که از نظر عاطفی خاموش هستند، ولی از نظر جسمانی حضور دارند. آنها در آنجا حضور دارند، ولی در آنجا نیستند. آنها اشتیاق زیادی به احساس کردن دارند، ولی جدا و کمرخت هستند.

هیچ چیزی دلتنگ‌کننده‌تر از زندگی با یک عاشق روح نیست. من می‌دانم. من این کار را تجربه کرده‌ام. شما حرف می‌زنید، ولی به نظر نمی‌آید مخاطب، چیزی شنیده باشد. شما دستتان را دراز می‌کنید، ولی طرف مقابل دستش را جلو نمی‌آورد. شما احساسات لطیف خود را بر زبان می‌آورید، ولی حرفهایتان به جای سفتی برخورد نمی‌کنند، بلکه از میان بدن معشوق می‌گذرند، انگار به صورت گاز است. به چیزی چنگ می‌زنید که تصور می‌کنید در برابران ایستاده است، ولی در واقع چیزی - و کسی - در آنجا نیست.

گاهی، یکی از دو زوج، به صورت روح است و زوج دیگر او را تعقیب می‌کند و می‌کوشد بگیرد و به زندگی بازگرداند. این تعقیب، بسیار دردناک و سرشار از ناکامی است. ما به عنوان فردی تعقیب‌کننده، احساس می‌کنیم به دلیل بی‌زاری و انزوای طلبی همراهمان، طرد می‌شویم. هیچ یک از کارهای ما نمی‌تواند بی‌تفاوتی او را برطرف سازد. اگر زوجی که عاشق

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۸۱ •

روح است، پدر یا مادر خوب، یا عروس خوب یا فرد خوبی بوده است، آنگاه دچار آشفتگی می شویم، قضاوت قبلی خود را زیر سؤال می بریم، خود را مورد سرزنش قرار می دهیم و نتیجه می گیریم: "انگار زندگی زناشویی بدون ارتباط جنسی و خاموشی داشته ایم. شاید رفتار من با او، خشن و غیر واقعی بوده است." و اگر به صدای فریاد قلبمان برای دیدن واقعیت گوش ندهیم و اشتیاق خود را برای برقراری صمیمیت خفه کنیم، خیلی زود خودمان هم به صورت عاشق روح در می آییم.

هنگامی که ارتباط جنسی و صمیمانه برای مدتی از ارتباط واقعی جدا می شود، هر دو زوج بر اساس توافقنامه ای خاموش، قبول می کنند که همچون دو عاشق روح در کنار هم به زندگی ادامه بدهند.

اساس چنین ارتباطی، اغلب بیشتر از اینکه عاطفی باشد، تابعی است؛ و بیشتر از اینکه عاشقانه باشد، منطقی است.

همواره زوجهایی از این دست را، نه تنها در هنگام کار، بلکه در همه جا دیده ام... هنگام غذا خوردن در رستوران، هنگام قدم زدن در یک مجتمع تجاری، و هنگام مسافرت با هواپیما... آنها در نگاه نخست، غریبه هایی صمیمی به نظر می رسند. در فضایی جسمانی حضور دارند، ولی ارتباطی جسمانی با هم ندارند. انگار هر کدام در دنیای خاص خود به سر می برد.

آنگاه موضوع فرزندان مطرح می شود. معمولاً این تنها چیزی است که عاشقان روح را به یکدیگر پیوند می دهد. در این حالت اغلب رفتارها، حيله گرانه است. زوجهای دارای زندگی زناشویی فاقد ارتباط جنسی، ندانسته همه نیازهای خود (غیر از ارتباط جنسی) را به فرزندان انتقال می دهند، به ویژه در زمانی که هنوز بچه ها نوجوان هستند و علاقه به ایجاد ارتباط نزدیک و زیستن در کنار پدر و مادرشان هستند. پدر و مادر

آنها را در آغوش می گیرند، می بوسند و نوازش می کنند و احساساتی بروز می دهند که در مورد خودشان بروز نداده اند.

البته داشتن ارتباط گرم، عاطفی و صمیمانه با فرزندان، برای رشد و تکامل آنان، امری حیاتی و ضروری است. ولی مشکل هنگامی بروز می کند که پدر یا مادر، یا هر دو چنان جذب فرزندان خود می شوند که آنها را زوج خود به حساب می آورند. این رفتار، تاییدی دردناک، سرشار از عقده و اغلب جبران ناپذیر به بار خواهد آورد.

• شوهران یا همسران از احساساتی که همسرشان نسبت به فرزندش نشان می دهد، دچار حسادت نهانی می شوند.

• کودکان عادت می کنند مرکز توجه عاطفی پدر یا مادر باشند و ندانسته نقش زوج او را بر عهده می گیرند.

• پدر یا مادر دچار انجماد و عشق غیرشرطی می شود که ناشی از وابستگی با کودکی می شوند که او را الگو قرار داده است. این امر موجب می شود که پدر و مادر نتوانند عشق شرطی را تحمل کنند و به صورتهای فزاینده ای از زوج خود دور شوند.



دوست من مارگارت، پیش از اینکه تصمیم به جدایی از شوهرش تد بگیرد، چندین سال دچار عذاب بود، نه به دلیل احساسی که به شوهرش داشت، بلکه از تأثیر پیامدهای طلاق بر دو فرزندش نگران بود. او و تد، پس از تولد نخستین فرزندشان، همچون دو عاشق روح زندگی می کردند. هر چند زن می دانست آنها در دو دنیای جداگانه زندگی می کنند و اگر با هم نباشند، خوشبخت تر خواهند شد، ولی هنوز نمی دانست سرنوشتی که برای خودش خوب است، برای فرزندانش چگونه خواهد بود.

مارگارت و تد همواره در مورد تماشای برنامه های تلویزیونی توسط

● چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۸۲ ●

فرزندانشان، بسیار سختگیر بودند. چند ماه پس از اینکه تد از خانه رفت، مارگارت به این نتیجه رسید که می‌تواند دختر بزرگش کندیس را که هشت ساله بود به سینما ببرد و بنابراین او را به تماشای یک فیلم خانوادگی برد. داستان فیلم در مورد ماجراهای خانواده‌ای در آفریقا بود و کندیس با مشاهده حیوانات وحشی روی پرده بزرگ سینما، مجذوب صحنه شد. در قسمتی از فیلم پدر و مادر خانواده بر فراز تپه‌ای ایستاده بودند و منظره زیبایی را می‌نگریستند، مرد، دست همسرش را گرفت و او را با هیجان بوسید.

کندیس در گوش مادرش زمزمه کرد:

"مادر، این آقا با لبهایش چه می‌کند؟"

مارگارت پاسخ داد:

"همسرش را می‌بوسد."

کندیس با لحنی غریب گفت:

"پس چرا لبهای او را می‌بوسد؟ چرا گونه‌هایش را نمی‌بوسد؟"

مارگارت متفکرانه پاسخ داد:

"خوب، چون پدر و مادر وقتی که یکدیگر را دوست دارند، باید این طور ببوسند."

کندیس لحظاتی ساکت ماند، ولی بعد پرسید:

"خوب پس چرا من ندیده‌ام تو و پدر این طور همدیگر را ببوسید؟"

مارگارت در سکوت فرو رفت. پرسش واضح دختر هشت ساله‌اش، او را بر جای، خشک کرده بود. کندیس با پرسشی معصومانه آنچه را در مورد زندگی زن‌اشویی پدر و مادرش، چه جسمانی و چه عاطفی، وجود نداشت، خلاصه کرده بود. اشک در چشمان مارگارت حلقه زد، زیرا دریافت چه اندوه‌بار است که فرزندانش هرگز ندیده‌اند او و شوهرش

نسبت به یکدیگر احساس عاطفی و عاشقانه داشته باشند. از نظر کنديس هشت ساله، مشاهده‌ی صحنه‌ی بوسه‌های عاشقانه زن و مرد در فیلم به همان اندازه دیدن زرافه‌ها و پلنگها جالب بود، زیرا تا آن لحظه نمی‌دانست چنین رفتارهایی بین زن و شوهرهای عاشق، وجود دارد.

قلب مارگارت از شدت تأثر، فشرده شد، ولی همراه با تأثر، احساس راحتی به او دست داد. او پس از شنیدن نظر دخترش به این نتیجه رسید که جدایی از شوهرش، بهترین تصمیمی بوده که گرفته است. هنگامی که این ماجرا را برایم نقل می‌کرد، گفت:

"می‌خواهم پس از اینکه فرزندانم بزرگ شدند، زندگی پر احساسی داشته باشند. می‌خواهم آن نوع بوسیدن را امری طبیعی و عادی به حساب بیاورند. می‌خواهم با همه‌ی احساسشان دوست بدارند و دوست داشته شوند. اگر همچنان به زندگی سابق ادامه سی دادم، چه نقشی می‌توانستم جز سکوت و بی‌حرکتی در آینده‌ی این دو بچه ایفا کنم؟ حالا هم باید به دنبال احساسات گمشده خودم بروم.

"آنچه پس از رشد واقعی به دست می‌آورید، آزادی است."

امانوئل

در واقع قلب، و نه جسم است که منبع همه‌ی احساسات واقعی به شمار می‌آید. پس از اینکه متوجه می‌شویم خاموش شده‌ایم، با این واقعیت مواجه خواهیم شد که چگونه باید به سختی تلاش کنیم تا دوباره روشن شویم.

همان طور که در فصلهای بعدی خواهیم دید، سفر بازگشت به سوی واقعیت، دوستی، و احساسات، نوعی بیداری دوباره، کشف دوباره و تولد دوباره است. گاهی لازم است این سفر شامل از سرگیری یک ارتباط مشکل آفرین باشد؛ زوجها با احساسات خود ارتباط برقرار کنند، و از

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۸۵ •

حالت عاشق روح بودن، به حالت عاشق واقعی بودن، بازگردند، چه از نظر جسمانی، چه عاطفی، و چه دماغی. گاهی ضرورت دارد در این سفر، مسیری متفاوت با مسیر رفت را انتخاب کنیم، از میان نقاط عطف بگذریم، آنچه را به نظر آشنا می‌آید، کنار بگذاریم و برای خودمان، گزینه‌هایی دلیرانه در نظر بگیریم.

چه چیزی در این سفر به شما قدرت و استقامت می‌بخشد؟ احساسات واقعی خودتان که همچنان در دروتان زنده است.

هرگاه تصمیم به تغییر، رشد، بهینه‌سازی، یا آموزشی می‌گیرید، از درونی‌ترین هسته‌ی احساسات، عمل می‌کنید.

احساس واقعیت، خوشبختی و آزادی شما را جذب می‌کند تا حفره‌ای ژرف را برای جستجوی خوشبختی در درون خود ایجاد کنید، برای خودتان پرشمه‌های سخت مطرح کنید، و پاسخهای اغلب دردناک، ولی در عین حال ضروری را بشنوید.

احساسات محو نمی‌شوند، بلکه تنها دفن، یا در مخفیگاهی در درون شما حبس می‌شوند. در جایی که تنها شما کلید آن را دارید. رابرت برانینگ شاعر قرن نوزدهم، چنین می‌نویسد:

"مرکزی در درون همه‌ی ما وجود دارد،
که واقعیت در آن، با همه قوا سکونت دارد...
و، دانستن،

به دنبال اینکه راهی برای خروج یابد،
که شکوه زندانی شده در مرکز نیز بتواند از آن بگریزد،
و به دنبال اینکه نوری یابد که محبس را روشن کند.
ولی درمی‌یابد که چنین چیزهایی وجود ندارند..."

اگر خوب توجه کنید، شاید بتوانید صداهایی را بشنوید که از مرکز

درونی، شما را فرا می خوانند. آنها صداها ی شکوه زندانی شده ی خودتان هستند.

خردمندی فراموش شده ی شما،

لذت مدفون شما،

و احساسات گمشده ی شما،

که می خواهند از آن محبس بگریزند.

۶

ای من واقعی! ممکن است لطفاً برخیزی؟



کرم ابریشم پرسید:
"کیستی؟"

برای باز کردن سر صحبت، جمله‌ی دلگرم‌کننده‌ای نبود. الیس با خجالت پاسخ داد:

"من... من نمی‌دانم، آقا... فقط در حال حاضر... لا اقل می‌دانم صبح که از خواب بیدار شدم چه کسی بودم. ولی فکر می‌کنم از آن موقع تاکنون، بارها عوض شده‌ام."

لوئیس کارول، الیس در سرزمین عجایب

زمانی که در زمین به سر می‌بریم، چه کاری باید انجام دهیم که برای احساس آرامش درونی ما، ضروری و برای کسب تجربه، اساسی‌تر از شناخت و درک خویشتن باشد؟ در گذر از جاده‌ی منتهی به بیداری، پرسش "من کیستم؟" همراهی دائمی و کنجکاو و در هر گامی است که برمی‌داریم. این پرسش، مختص یک لحظه یا زمان خاصی نیست. با وجود اسیدواری ما که روزی درخواهیم یافت کیستیم و چیستیم، می‌توانیم در بقیه‌ی مسیر، راحت و مطمئن باشیم که این امر، در چنین زمانی به وقوع

نخواهد پیوست. به جای آن، ما عوض می شویم. شرایط تغییر می کند. سایر مردم عوض می شوند و همه ی این تغییر یافتگان، دوباره عوض می شوند گاهی چنین تغییراتی، چنان به سرعت انجام می گیرند که فرصتی برای تازه کردن نفس نداریم تا از خود بیرسیم: "من کیستم؟". تنها باید پاسخ بدهیم و درست مثل آلیس که به کرم ابریشم توضیح داد و بگویم که می دانیم چه کسی بودیم، ولی در مورد اینکه چه کسی هستیم، خوب، باید بررسی کنیم...

جستجو برای شناخت خویشتن، هنگامی که در میانه ی چالشها، نقاط عطف و فراخوانها قرار گرفته ایم، پیچیده تر و سخت تر می شود.

چگونه پس از اینکه متوجه می شویم بخشی از ما مدفون یا فراموش شده است، باید خود را دوباره کشف کنیم؟

چگونه پس از اینکه متوجه می شویم گم شده ایم و در مسیری اشتباه سرگردانیم یا لازم است به مسیر دیگری برویم، باید راه بازگشت به امید، خوشبختی و اعتماد به نفس را پیدا کنیم؟

چگونه هنگامی که بخشهایی از ما، جدا شده اند و آنچه باقی مانده نیز هست و در معرض نابودی است، باید بفهمیم که کیستیم؟



یکی از برنامه های بسیار محبوب تلویزیونی ایالات متحده، در دهه های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، نمایش "واقعیت را بگو!" بود. مجری برنامه، سه نفر را به شرکت کنندگان در مسابقه معرفی می کرد. آن سه نفر ادعا می کردند شغل یکسانی دارند، ولی فقط یکی از آنها راست می گفت. چهار شرکت کننده در برنامه، پرسشهایی را مطرح می کردند و از پاسخها درمی یافتند کدام یک از آنها راست می گوید و کدام یک دروغ. دو فرد دروغگو به سختی می کوشیدند شرکت کنندگان را گول بزنند و آنها را

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۸۹ •

متقاعد کنند که فرد مورد نظر، خودشان هستند. در انتهای برنامه، شرکت‌کنندگان در مسابقه، روی کاغذ، نام فرد مورد نظر را می‌نوشتند و به دست مجری می‌دادند.

من هم همراه با شرکت‌کنندگان در مسابقه، حدس می‌زدم کدام یک راست می‌گوید و مثلاً به مادرم می‌گفتم:

"شماره ۳ خوانده واقعی اِپرا است..."

یا مثلاً راننده‌ی اتومبیل مسابقه، تربیت‌کننده‌ی شیر، یا هر شغلی که آن فرد داشت. آنگاه با نگرانی در انتظار می‌ماندم تا همراه با شرکت‌کنندگان در مسابقه و سایر تماشاگران تلویزیون، بفهمم کدام یک راست می‌گوید. در آن حالت، مجری برنامه، عبارتی همیشگی را بر زبان می‌آورد:

"آهای... واقعی! ممکن است لطفاً برخیزی؟"

یکی از آنها برمی‌خاست. گاهی افراد دروغین موفق می‌شدند همه‌ی ما را گول بزنند. گاهی درست حدس می‌زدیم. صرف‌نظر از نتیجه مسابقه، ما هم مثل میلیون‌ها امریکایی دیگر، مجذوب برنامه و واقعیت را بگو! و عبارت: "آهای... واقعی! ممکن است لطفاً برخیزی؟" می‌شدیم که جزیی از فرهنگ ما شده بود.

ما در هنگام سفر کشف خویشتن، ناچار با این عبارت مواجه می‌شویم: "آهای من! واقعی! ممکن است برخیزی؟" اظهار چنین عبارتی، نیاز به جسارت عاطفی دارد، ولی فهمیدن پاسخ، به جذابیت برنامه تلویزیونی نیست. با این حال ممکن است بخشهایی از ما، همچون دو فرد دروغین، بخواهند ما را گول بزنند. بنابراین باید بخشهایی از خودمان را که فراموش کرده‌ایم، بیاییم، با واقعیتهای مربوط به زندگی خود آشنا شویم و با خواسته‌ها، رؤیایها، آرزوها و تخیلاتی که موجب تغییر ما شده‌اند،

مواجه شویم.

خوب، از کجا باید شروع کنیم؟ پاسخ ساده‌تر از آن است که تصور می‌کنیم:

واقعیت از ما زیاد دور نیست.

به صورتی نیست که نیاز به تعقیب داشته باشد.

درست همینجاست که شما قرار دارید.

همیشه وجود داشته است و همواره وجود خواهد داشت.

احتمال دیگری وجود ندارد.

واقعیت، هزارتویی پیچیده نیست که شما با جستجو در مخفیگاههای آن، بتوانید راه حل را بیابید. واقعیت در درون شما حضور دارد. خود شماست! اگر به جستجوی واقعیت بپردازید، آن را خواهید یافت!

بنابراین، مسافرت ما، تبدیل به سفری برای جستجوی واقعیت نمی‌شود، بلکه برای کشف آن است؛ تبدیل به شگفتی در زمان یافتن واقعیت نمی‌شود، بلکه اشتیاق برای مشاهده‌ی آن است. پرسشهای درستی برای شما مطرح می‌کنند و همه ما می‌دانیم که همچون همان برنامه‌ی تلویزیونی، واقعیت وجود دارد، ولی مشخص نیست. باید برخیزد و خود را معرفی کند.

وقتی که بزرگ شوم می‌خواهم... باشم

"اگر قادر باشیم از ورطه‌هایی که ما را از "خوشتن ما جدا می‌کنند، بگذریم، از مسافرت به کره ماه، چه چیزی عایدمان می‌شود؟ این گذر از ورطه‌ها، مهمترین سفر اکتشافی است و بدون اقدام به آن سایر موارد نه تنها بی‌فایده، بلکه مصیبت‌بار است."

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۹۱ *

تامس مروتون

"وقتی بزرگ شدی می‌خواهی چکاره شوی؟"

به خاطر می‌آورید زمانی که بچه بودید، چنین پرسشی را شنیده باشید؟ در دوران کودکی آینده را در ذهن به تصویر می‌کشیدم و از آنچه فکر می‌کردیم می‌خواهیم باشیم، حرف می‌زدیم: خواننده‌ی موفق راک، بازیکن فوتبال، متصدی باغ‌وحش، یا هنرپیشه‌ی سینما، در هر یک از مراحل رشد از کودکی به بلوغ، دوباره انتخاب می‌کردیم و برای واقعیت بخشیدن به رؤیاها و آرزوهایمان، گزینه‌های سابق را اصلاح می‌کردیم. پسر نه ساله‌ای که می‌خواست پلیس باشد، در شانزده سالگی می‌خواست انسان‌شناس شود و در بیست سالگی تصمیم می‌گرفت عضوی فعال در پدیده‌ی تجارت جهانی شود. دختر هفت ساله‌ای که مطمئن بود خواننده پاپ می‌شود، در پانزده سالگی تردیدی نداشت که مانکن خواهد شد و در بیست سالگی به این نتیجه می‌رسید که باید شوهر کند و هر چه زودتر بچه‌دار شود.

هیچ‌کس این تغییر عقیده و فرآیند انتخاب دوباره را در زمانی که به دوران بلوغ می‌رسیدیم، یا حتی پس از آن، زیر سؤال نمی‌برد. در نظر گرفتن احتمالات و ایجاد تغییرات، در واقع دلگرم‌کننده است، ولی در مواردی، همه چیز تغییر می‌کند. ما به دورانی گام می‌گذاریم که باید بدانیم در زندگی چه می‌خواهیم بکنیم. شاید این دوران، بیست و یک سالگی باشد که هنوز در دوران بلوغ قرار داریم. شاید موقعی که به دانشگاه می‌رویم باشد. شاید پس از فارغ‌التحصیلی باشد. شاید در بیست و پنج سالگی باشد که دیگر تجربه‌ها را آموخته‌ایم و باید سر و سامان بگیریم. این عدد سحرآمیز هر چه باشد، هنگامی که به آن می‌رسیم، باید تصمیم جدی بگیریم. باید تنها یک راه را برای زندگی کردن انتخاب کنیم،

عاشق یک نفر بشویم، در یک حرفه خاص کار کنیم، و تا آخر عمر، به همین گزینه‌ها وفادار بمانیم. هنگامی مورد قبول جامعه قرار می‌گیریم که باثبات، استوار، آینده‌نگر، و برقرار باشیم. باید تغییر دادن را متوقف کنیم. باید انتخاب کردن را متوقف کنیم.

بنابراین جای شگفتی نیست که بسیاری از افراد، به شدت کار می‌کنند تا نقش درست و مناسب خود را بیابند و بپذیرند. بخشی از علم روانشناسی معاصر تأکید می‌کند که انسان باید از نظر سیاسی و اجتماعی آگاه باشد. بداند چه چیزی درست است و چه چیزی غلط، چه چیزی قابل پذیرش است و چه چیزی خرافات. ما به گونه‌ای پرورش یافته‌ایم که باید بیشتر از اینکه دریابیم کیستیم، با کسی که هستیم سازگاری داشته باشیم. کسانی که رفتاری متفاوت دارند و با خود سازگار نیستند، اغلب برای عذاب کشیدن ساخته شده‌اند و اینکه پست‌تر از دیگران باشند، یا بدتر از آن، کسانی محسوب شوند که نتوانسته‌اند با معیارهای اجتماعی هماهنگی داشته باشند.

همه‌ی ما، تجربه نگاه به گذشته و به دوران نوجوانی و زمان بیست سالگی خود را داریم و به خود گفته‌ایم:

"نمی‌توانم باور کنم که فلان چیز در فلان زمان برایم اتفاق افتاد یا فلان کس، فلان کار را انجام داد و غیره..."

گاهی به چنین خاطراتی می‌خندیم و گاهی سر خم می‌کنیم. ولی اغلب از اینکه از مشکل، گذشته، بیرون آمده و عوض شده‌ایم، احساس رضایت و آسودگی به ما دست می‌دهد. برای اینکه به خود اطمینان دهیم که رفتار و گفتار گذشته‌ی ما احمقانه و غیرعقلانی بوده است، می‌گوییم: "جوان بودم." آنگاه لبخندی می‌زنیم و با اعتماد به نفسی که نشان می‌دهیم تأکید می‌کنیم که حالا می‌دانیم چه می‌کنیم، ولی در دوران جوانی بدون

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۹۳ •

تجربه و آگاهی تصمیم می‌گرفتیم. حالا دیگر بزرگ شده‌ایم. در چنین رفتاری، یک مشکل مشخص و بزرگ وجود دارد... عملی نیست! دلیل آن، ساده است. ما هم به عنوان یک انسان پایدار و باثبات نیستیم، بلکه تغییر می‌کنیم و بزرگ می‌شویم، و در عین حال گاهی در برابر فرآیند پیشرفت، مقاومت نشان می‌دهیم و به بیداری دوباره لگد می‌زنیم و فریاد می‌کشیم.

این انتظار که دهه‌های متوالی، همان شخص با همان ارزشها، نگرانیها، رؤیاها، آرزوها، و نیازها باشیم، واقع‌گرایانه نیست.

واقع‌گرایانه نیست که انتظار داشته باشیم هرگز تغییر نکنیم. شاید قرن‌ها پیش، زمانی که همه چیز در این دنیا حرکتی آهسته داشت، اغلب مردم در دوران زندگی خود، به طور ریشه‌ای تغییر نمی‌کردند. در آن موقع غیر معقول نبود که انتظار رود تصمیماتی که فردی در بیست سالگی می‌گیرد، همان چیزی باشد که سی یا چهل سال بعد خواهد گرفت، البته به شرطی که تا این اندازه عمر می‌کرد.

در سالهای نخست قرن بیست و یکم، به نظر می‌رسد شتاب در هر لحظه از زندگی انسان وجود دارد؛ حرکات دیوانه‌وار است؛ سرعت، نفس‌گیر است؛ و سرعت مسافرت ما نیز افزایش یافته است. انگار در دوره‌های متعدد زندگی، عشق و یادگیری را در یک جاگرد می‌آوریم و زندگی و یادگیری بیشتر، به معنای تغییرات بیشتر است.

به دنبال خویشتن معتبر

"رشد کردن و تبدیل شدن به آنچه واقعاً هستید، شهامت می‌طلبد."

ای - ای - کامینگز

گاهی در جستجوی آگاهی نفس، ناباورانه و ناراحت به واکنش خود در آینده‌ی ارزشهای قدیمی و گزینه‌های گذشته می‌نگریم و شخصی را که در زندگی می‌بینیم، نمی‌شناسیم. شاید متوجه می‌شویم که دیگر نیازی به آنچه فکر می‌کردیم می‌خواهیم، نداریم. شاید کشف می‌کنیم که هنوز با همان گزینه‌های دوران بیست و یک یا سی و یک سالگی به زندگی ادامه می‌دهیم که در حال حاضر کارآیی ندارند. در چنین لحظات حساس، احساسی ما را و ما می‌دارد که صادقانه و واقعاً خویشتن درونی را معرفی کنیم و به وضوح بگوییم کیستیم. ما می‌خواهیم زندگی معتبرتری داشته باشیم.

زندگی معتبر یعنی کسی که از نظر دیگران شما هستید، واقعاً کیست. باورهای شما، ارزشهای شما، تعهدات شما، واقعیت‌های درون شما، همگی در این عبارت بازتاب دارند که چگونه در خارج از خویشتن زندگی می‌کنید.

هر چه اعتبار شما در زندگی بیشتر باشد، و به اصطلاح، معتبرتر باشید، آرامش بیشتری را تجربه خواهید کرد. زندگی معتبر چگونه است؟ توصیه‌هایی برای ملاحظه کردن ارائه می‌شود:

زندگی معتبر، یعنی:

- * رفتار به روشی که با ارزشهای شخصی سازگار باشد.
- * انتخاب گزینه‌هایی بر اساس باورهای شخصی، و نه اعتقادات دیگران.

* احساس اینکه شما می‌توانید خودتان باشید و شما را دوست داشته باشند، نه رفتار به روشهایی که مورد پسند دیگران باشد.

* پذیرش و احترام به همه‌ی بخشهای خویشتن، نه پنهان کردن و دروغ

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۹۵ •

گفتن در مورد آنها.

• ارتباط با واقعیت در هنگام نیاز، حتی اگر این واقعیت ایجاد برخورد و تنش کند.

• برقرار نکردن ارتباطهایی کمتر از آنچه لیاقتش را دارید.

• درخواست و مطالبه آنچه می‌خواهید و نیاز دارید، از دیگران.

این را برای خودمان می‌خواهیم، ولی زیستن به این روش، در حرف آسانتر از عمل است. اغلب هنگامی که خویشتن معتبر ما را فرا می‌خواند، سرسختانه مقاومت نشان می‌دهیم و در عوض به نقشهای قدیمی و آشنای خود متوسل می‌شویم. این نقشها، هر چه ناراحت‌کننده و محدودکننده باشد، باز هم می‌ترسیم که اگر زیاد تغییر کنیم، هویت خود را از دست بدهیم و تبدیل به... خوب، نکته همین جاست... مطمئن نیستیم تبدیل به چه... شویم. رهاسازی نقشهای قدیمی موجب می‌شود احساس بی‌هویتی و بی‌مکانی کنیم و از خود پرسیم:

"اگر فلان شغل مهم را نداشته باشم یا فلان شخص شناخته شده نباشم، پس چه کسی خواهم بود؟..."
پاسخ را نمی‌دانیم.

نوعی استهزاء و کنایه در این امر وجود دارد. غالباً با مقاومت در برابر تغییر و توسل به صرف وقت و نیرو برای انتخاب گزینه‌هایی که روزی برایمان مفید بوده‌اند، ولی دیگر نیستند، چه دانسته و چه ندانسته، خود را رها می‌سازیم.

هنگامی که نقشهای قدیمی و گزینه‌های نو با هم برخورد می‌کنند

نامه‌ی ارسال شده‌ی زیر را توسط رایانه از یکی از خوانندگان آثارم

دریافت کردم:

"مادری چهل و چهار ساله و صاحب دو پسر هستم. در بیست و یک سالگی ازدواج کردم. در پنج سال گذشته، گرفتار افسردگی شدیدی بودم. هنگام ترک دانشگاه، ازدواج کردم و در زمینه کارهایی که شوهرم انجام می داد، شروع به فعالیت کردم. او مسئول کلیسای محلی است و می دانید که مردم از همسر مسئول کلیسا چه توقعاتی دارند، من چگونه باید حرف بزنم، چگونه باید رفتار کنم، چگونه باید احساس کنم و حتی چگونه باید در نظر آنان جلوه کنم... و اگر با تصویری که آنان از من در ذهن دارند، مطابقت نداشته باشم، حتی اگر این عدم مطابقت در یکی از جنبه های فرعی آن تصویر باشد، به معنای آن است که هیچ یک از وظایف محوله را به درستی انجام نداده ام. شوهرم نیز به همان بدی دیگران است و هرگز در صدد حمایت یا دفاع از من بر نمی آید. احساس می کنم با شخصی که باید حامی من باشد، در حال نبرد هستم.

به اندازه ای گریستم که دچار افسردگی شدم. کوشیدم خود را وقف دیگران کنم، ولی این کار هم جز خشم و بدبختی، چیزی برایم به ارمغان نیاورد و در نتیجه از نظر عاطفی، دماغی، و جسمانی، احساس خردشدگی کردم. کوشیدم به کارهای دیگری مشغول شوم تا بتوانم با فرزندانم از این زندگی بگریزم، ولی به دلیل نارساییهای روحی، موفق نشدم و کارهایم آن گونه که انتظار داشتم، پیش نمی رفت. درک درستی از زندگی نداشتم تا اینکه کتاب شما را خواندم (هر زنی باید بداند) و فهمیدم چرا تا این اندازه خسته ام، آنقدر خسته که کارهایم با موفقیت پیش نمی رود. منتظر اشاره ای عاشقانه از سوی شوهرم بودم تا همه چیز را برایش بگویم. منتظر بودم پسرانم پیش از اینکه به خوشبختی برسند، پاسخهای درست به من بدهند. منتظر خودم بودم تا برای تبدیل شدن به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۹۷ •

زنی کامل و همسر مناسب مسؤول کلیسا، آماده شوم. حالا می فهمم که نمی توانم خوشبخت باشم، مگر اینکه دوباره تبدیل به خودم شوم. مشکل این است که چنان تبدیل به خانم مسؤول کلیسا شده ام که نمی دانم کیستم. احساس می کنم در حال دویدن و دور شدن هستم. می خواهم همه ی خشم و تلخی خود را دور بریزم، وزن کم کنم و آموزشی واقعی را تجربه کنم. آرزویم این است که روزی خانه ای داشته باشم و به کاری پردازم که به فرزندانم نشان دهد، هنوز امید وجود دارد. می دانم پیش از اینکه فرصت از دست برود و دیر شود، می توانم زنی مولد و مفید در این دنیا باشم. امیدوارم باز هم بیست سال دیگر طول نکشد تا آنچه را می خواهم انجام دهم و بدانم کیستم. از شما سپاسگزارم. تلاشهای شما بیهوده نبود.

امضاء

جستجوگر احساسات خویش

می توانم احساس کنم که درد و رنج این زن، بر قلب من نیز فشار می آورد. او از خود می پرسد: چگونه اینجا رسیدم؟ و در پاسخ، روشهایی را کشف می کند که موجب جدایی او از خویشتن معتبرش شده اند. نیاز و گزینه ی او برای تغییر یافتن، با نقشی که به عنوان همسر یک کشیش بر عهده داشته، برخورد کرده و موجب خستگی شده است.

چنین مبارزات اندوهباری را همیشه شاهدیم: برخورد میان نقشهای قدیمی و گزینه های نو:

مادری خانه دار و صاحب دو فرزند دو قلو که به شدت مخالف مادرانی بود که کار می کردند، ناگهان احساس کرد نیاز دارد بر سر کار پیشین خود در آژانس مسافرتی بازگردد. با وجود فلسفه ای که در مورد حضور زنان در خانه و پرستاری و تربیت فرزندانشان داشت و شوهرش

هم موافق این امر بود، به این نتیجه رسید که حوصله‌اش سر رفته است و باید به کار در خارج از خانه مشغول شود: انجماد میان این دو فلسفه، متضاد، و هراسان از بازگویی عقایدش به دیگران، موجب افسردگی شدید او شد.

مرد جوانی عاقبت به خود قبولاند که معتاد به الكل است و از برنامه‌ای دوازده مرحله‌ای که او را از این اعتیاد رهایی می‌بخشید و به کار مفید و امی داشت، پیروی کرد. همه‌ی دوستان و افراد خانواده که خود مشروب‌خوار بودند، کسانی را که از نوشیدن خودداری می‌کردند، مورد سرزنش قرار می‌دادند، بنابراین مرد جوان چیزی در مورد تصمیم خود، به آنان نگفت. آنها تنها می‌دانستند دوست و هم‌پایه‌ی قدیمی دیگر کمتر به سراغشان می‌آید. مرد جوان نیز اوقاتی را که با آنان می‌گذراند، عذاب آور می‌دانست. بنابراین گیج و بی‌هدف، خود را کاملاً از همه‌ی ارتباطات اجتماعی، منزوی کرد و به جبران این دوری، به خوردن غذا پرداخت. ظرف دو ماه، ده کیلو به وزن او اضافه شد.

زنی میانسال که همه او را نازنین‌ترین زن دنیا لقب داده بودند، متوجه می‌شود که از دوران جوانی، نقش مددکار اجتماعی را عهده داشته است. مادرش دچار بیماری بود و او به عنوان دختر بزرگ خانواده نقش پرستار را از همان دوران جوانی پذیرفت و این کار را در دوران بلوغ با شوهر، دوستان، بستگان و فرزندان ادامه داد. پس از سالها، پزشک در مورد تأثیر فشارهای خودخواسته کاری بر جسم و روح او، هشدار داد. بنابراین تصمیم گرفت از آن به بعد به جای انجام دادن کارهایی که دیگران را خوشحال می‌کند، اقداماتی بکند که موجب خوشحالی خودش شود. نتیجه‌ی تصمیم او این بود: شوهرش با این پرسش واکنش نشان داد: "چه اتفاقی برایت افتاده؟" و بسیاری از دوستانش به او لقب "خودخواه" دادند.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۱۹۹ *

زن که نمی دانست چگونه خویشتن نو و تازه کشف شده ی خود را با زندگی قدیمی ادغام کند، دچار افسردگی شد.

همه ی این آدمها دچار بلاتکلیفی مشابه شدند. آنها می کوشیدند در واقعیتی که می زیستند، زندگی یک بعدی را تجربه کنند، در حالی که مثل همه ی ما، انسانهایی چند بعدی بودند. همه ی آنها بزرگ شده بودند و دیگر نقشهایی که از پیش برای خود تعیین کرده بودند، کارایی نداشت. ولی ترس از عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دوستان، افراد خانواده، یا اجتماع، آنها را مجبور می کرد خویشتن نوظهور خود را پنهان کنند. بنابراین نه تنها احساس ناخشنودی و ترس، بلکه احساس تنهایی شدید نیز می کردند.

این نتیجه ی اندوهبار کوشش برای زیستن بر طبق ارزشهای دیگران و کوشش برای جلب محبت و عشق آنهاست. چگونه می توانید هنگامی که می دانید خودتان نیستید، به عشق و پذیرش دیگران، اهمیتی دهید و اعتماد کنید؟ متوجه شده اید که اگر خویشتن واقعی خود را نشان دهید، احتمالاً مقبول باقی نخواهید ماند.

هنگامی که خویشتن معتبر برای ارتباط با دیگران در دسترس نیست، ارتباط واقعی با دیگران، احساس نمی شود.

عشق و پذیرشی که از ایفای نقشی متفاوت به دست می آید، پوچ است.

این امر نمی تواند شما را به کمال برساند و شما در اعماق قلبتان در خواهید یافت که حتی نمی تواند شما را به سوی خویشتن واقعی ببرد.



"هنگامی که بزرگتر می شویم، تغییر نمی کنیم، بلکه آشکارا به خودمان تبدیل می شویم..."

لین هال، ابرها کجا رفته‌اند؟

همواره عروسکهای روسی یا "ماتریوشکا" را دوست داشتم. احتمالاً آنها را دیده‌اید، عروسکی چوبی با نقاشیهای درخشان روی آن که در هنگام گشودن یکی، عروسک دیگری به همان شکل، ولی کوچکتر نمایان می‌شود و در داخل آن نیز عروسک کوچکتر دیگری قرار دارد و... ماتریوشکا، قرنهای متوالی، یکی از نمادهای سنتی روسیه به حساب می‌آمد و نماد باروری، و مادری بود و مردم آن را به عنوان طلسم خوشبختی به یکدیگر هدیه می‌دادند. در روسیه، "مات" به معنای مادر است و به همین دلیل، نام آن عروسک را ماتریوشکا نهاده‌اند.

این عروسکهای روسی، استعاره‌ای برای فرآیند کشف خویشتن به حساب می‌آیند. مسافرت به سوی خویشتن معتبر، به معنای تغییر از یک نقش به نقش دیگر یا انتخاب بین بخشهای قدیمی و جدید خودمان نیست، بلکه به عبارت دقیقتر، پوست کندن لایه‌هاست. همه‌ی ما در حال رشد، بخشهای بیشتری از خود را آشکار می‌سازیم. بخشهایی که درون بخشهای دیگر پنهان بوده‌اند. درست به همان ترتیب که هر یک از عروسکهای ماتریوشکا، عروسک دیگری به دنیا می‌آورد، ما نیز بارها و بارها، به نمونه‌های دیگری از خودمان، جان می‌بخشیم.

این الگو بیشتر از اینکه متقارن باشد، تمامیت است.

ما تنها خویشتن ایستا نیستیم، بلکه خویشتن پدیداری هستیم.

هر بخش از ما باید به بخش دیگر، جان بدهد و آن را به دنیا بیاورد.

خویشتن، بیشتر از اینکه مفرد باشد، جمع است.

ما این یا آن نیستیم، بلکه به گونه‌ای پیچیده و دارای سطوح گوناگون

طراحی شده‌ایم که درون هر سطحی، تعریفی از ما قرار دارد.

شاید منظور لین هال نویسنده، در جایی که می‌گوید ما تغییر نمی‌کنیم،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۱ •

بلکه آشکارا به خودمان تبدیل می شویم، همین باشد. ما از پوست بیرون می آییم، شکوفا می شویم و نشان می دهیم خویشتن ما، همچون کوچکترین عروسک موجود در ماتریوشکا، منتظر کشف و پدیدار شدن است.

شناختن سایه

"انسانها همچون کروی ماه هستند و بخش تاریکی دارند که هرگز آن را به دیگران نشان نمی دهند..."

مارک تواین، کله پوک

یکی از هنرهای سازندگان عروسکهای ماتریوشکا این است که عروسکها، هر چه کوچکتر می شوند، زیباتر از نوع قبلی خود هستند. وقتی که عروسک خارجی را می گشاییم و به عروسک جدیدی که در داخل آن است دست می یابیم، می گوئیم: "این را ببین! حتی از عروسک قبلی هم زیباتر است!"

فرآیند کشف خویشتن توسط ما نیز، به همین اندازه لذتبخش است. گاهی آنچه را در درون خودمان پنهان ساخته ایم، بخشی از ما به حساب می آید که نمی خواهیم با آن مواجه شویم. این بخش درونی را روانشناسی سوییسی به نام کارل یانگ، چنین نام نهاده است: "قسمت سایه ی خویشتن..."، مجموعه ای از عواطف و تکانه هایی که زیر سطح خویشتن مورد قبول، مناسب و مطلوب ما پنهان شده اند. همه ی ما سایه ای از خویشتن داریم، چه متوجه آن بشویم و چه نشویم. سایه ی خویشتن، همه چیزهای ناخودآگاه، توسعه نیافته، مطرود، سرکوب شده و نفی و انکار شده ی انسان است.

عده‌ای از مردم، به غلط سایه خویشان را "بخش تاریک" نام نهاده‌اند. این سوء تفاهمی ساده‌انگارانه است، این به آن معنی نیست که کیفیتهای سایه‌ی ما "بد" است... ما آنها را پنهان می‌کنیم چون با تصویری که می‌خواهیم باشیم یا هستیم، سازگاری ندارند و با آنچه دیگران از ما انتظار دارند، متفاوت است.

از خودمان انتظار داریم که دلسوز باشیم، ولی جنبه‌ای خودخواهانه و گاهی متکبرانه و ناشکیبا هم داریم.

ما به "خود - تربیت کردن" افتخار می‌کنیم، ولی تمایلات پنهانی هم داریم که ما را تحت نظارت شدید و انعطاف‌ناپذیر قرار دارند.

در مورد اخلاق و اخلاص، دیگران را موعظه می‌کنیم، ولی پیوسته با تمایل خود که احساسات ما را به هر طریقی برمی‌انگیزاند، در جدال هستیم.

ما به شدت از استقلال و عدم اتکای خود به دیگران دفاع و ادعا می‌کنیم که چیزی از دیگران نمی‌خواهیم، ولی بخشی از ما نومیدانه می‌کوشد کسی را بیابد که به او متکی باشیم.

می‌ترسیم اگر مردم این بخشهای سایه‌ی خویشان ما را ببینند، دیگر ما را دوست نداشته باشند و نپذیرند. بنابراین وجود آنها را، حتی برای خودمان، نفی می‌کنیم.

چگونه سایه‌ی خویشان را بشناسیم؟ یک راه آسان، نگریستن به کیفیتهایی است که در دیگران نمی‌پسندیم. همیشه هنگامی که با کسانی برخورد می‌کنیم که تجسم بخشی از سایه خویشان ما هستند، آشفته و ناراحت می‌شویم. معمولاً کسانی را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهیم که بخشی از کیفیتهای سرکوب شده‌ی سایه‌های خویشان ما را با رفتار خویش نشان می‌دهند. روانشناسان، این پدیده را نمایش مکانیزم

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۳ •

ناخودآگاه می نامند. ما کیفیتهایی را در معرض تماشای دیگران قرار می دهیم که کاملاً فاقد آنها هستیم و هنگامی که شاهد چنین عملی از سوی دیگران هستیم، به خشم می آییم. مثلاً:

• مادری که همه نیازهایش را فدای فرزندانش می کند، هنگامی که می شنود خواهر و شوهر خواهرش به مسافرت رفته اند و فرزندانشان را نزد دوستانشان گذاشته اند، به خشم می آید و کار آنان را خودخواهانه، مسامحه کارانه، و غیر مسؤولانه می داند، ولی در خفا، تمایل به انجام دادن همان کار دارد.

• پدری سختگیر که رفتاری خشن و مستبدانه با فرزندانش دارد و اجازه نمی دهد که آنان از زندگی لذت ببرند، شاد باشند. خوشحالی کنند، و آزادی داشته باشند، همواره از خوشتن سرکش و نافرمانش می ترسد، زیرا مثلاً در زمانی که نوجوانی سرکش بوده، رفتاری ظالمانه با دیگران داشته و یکی از دوستانش را در تصادف اتومبیل، به قتل رسانده است.

• دختر بیست و چند ساله ای که در میهمانیها، لباسهای آخرین مد را می پوشد به داغ ترین باشگاهها می رود، همیشه در اجتماعات حضور دارد و سایر مردم را خسته کننده، غیرجذاب و بی ارزش می داند، در نهان می ترسد که به دلیل نداشتن جوهره ی درونی، اگر به تلاش سخت خود برای ماندن در اوج ادامه ندهد، خیلی زود فراموش شود.

• یک کارفرمای پیرو قوانین و مقررات و موفق، می ترسد اشتباهی مرتکب شود و او را که مدیران بسیار موفق را به دلایل گوناگونی همچون تکبر، کم کاری و بی کفایتی برکنار کرده است، مقصر بدانند.

سایه ی خوشتن، همان کارهای ناتمام، نیازهای برآورده نشده، عواطف سرکوب شده، و رؤیایها و آرزوهای تحقق نیافته است. می کوشد توجه ما را در حالی جلب کند که از همه ی توان خود برای نادیده گرفتن آن

استفاده می‌کنیم. کارل یانگ، رفتار ما را برای سرکوب سایه خویشتن، این‌گونه توصیف می‌کند: "هر بخشی از شخصیت شما که دوستش ندارید، دشمنان می‌شود."

دقیقاً همین امر اتفاق می‌افتد. روزی سایه‌ی خویشتن، از جایی ظاهر خواهد شد که تصور می‌کردیم کاملاً تحت نظارت و پنهان شده است. آنگاه ناگهان دچار بحران می‌شویم. و در حالی که گیج و متحیر شده‌ایم از خود می‌پرسیم: "چه اتفاقی افتاده؟ چطور به اینجا رسیدم؟ من چنین رفتاری نداشتم!"

• من تا این اندازه ناخشنود نبودم.

من تا این اندازه احساس غیرشرطی بودن نمی‌کردم.

من تا این اندازه در مورد افکار دیگران بی‌قید نبودم.

من تا این اندازه تغییر عقیده نمی‌دادم.

من تا این اندازه شلوغ نبودم.

من تا این اندازه خودخواه نبودم،

من تا این اندازه خشمگین نمی‌شدم.

واقعیت این است که کسی که چنین کارهایی را انجام داده، شبیه شماست، نه خودتان که وانمود می‌کردید رفتاری متفاوت دارید. این همان "شمایی" است که حبس شده بود و موفق به فرار شده است... این همان سایه‌ی خویشتن است.



گاهی معتقدیم سایه‌ی خویشتن، همان نور کمرنگی است که در زندگی ما گم شده...

وینستون چهل و پنج ساله، همیشه به سختی کار می‌کرد و می‌کوشید پسر خوب و باثبات خانواده باشد. برادر بزرگش پیترو، موسیقیدانی است

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۵ •

که زندگی وحشی، پر زرق و برق و شلوغ دارد. در گذشته، آنگاه که وینستون شبانه روز مطالعه می‌کرد تا بتواند وارد دانشگاه شود و در رشته مهندسی شیمی به تحصیل پردازد، پیترو در اروپا به دنبال گردش و تفریح بود و هر دختری را به زندگی خود راه می‌داد. وینستون با دوست دخترش که رابطه‌ای طولانی با یکدیگر داشتند، ازدواج کرد. مراسم عروسی او به طور سنتی برگزار و صاحب سه فرزند با فاصله‌ی زمانی معقول شد. پیترو نیز سه بار ازدواج کرد و هر سه بار، همسرانش را طلاق داد. وینستون اتومبیلی معمولی داشت، ولی اتومبیل پیترو، پورشه بود. وینستون نقشه‌ی زندگی خود را با همه جزئیات طواری می‌کرد، ولی پیترو، دقتی در این کار نشان نمی‌داد و گاهی بدون هیچ دلیلی ناگهان نقشه‌های قبلی را عوض می‌کرد. مادر خانواده در مورد وینستون می‌گفت:

"هرگز برای ما مشکل آفرینی نکرد، حتی زمانی که کودک بود."

ولی در مورد پیترو عقیده داشت:

"خوب او همیشه این طور بوده... او، پسری متفاوت بود..."

روزی رویدادی کاملاً غیرمنتظره و شگفت‌آور برای وینستون شکل گرفت. هنگامی که قصد داشت در میامی سخنرانی کند، با پائولین آشنا شد. پائولین در همان هتلی بود که وینستون در آن اقامت داشت و بلافاصله پس از نخستین ملاقات، عاشق یکدیگر شدند. پائولین آرایشگر زنانه و دارای اصلیت کوبایی است. زنی جذاب، زیبا، و بسیار احساساتی. هرگاه او حضور داشته باشد، وینستون احساس سرزندگی و هشیاری می‌کند، چیزی که در زندگی گذشته‌ی او بی‌سابقه است. او می‌تواند در مورد مسائلی با پائولین حرف بزند که هرگز به خود اجازه نمی‌داد با همسرش در میان بگذارد. پائولین هم، ارتباطی معنوی با او برقرار کرده است هر دو آنها از لزوم یا هم بودن، باخبر هستند.

شب پیش از بازگشت به خانه، ونستون در حالی که با پائولین در ساحل قدم می‌زنند، احساس درد و رنج می‌کند. می‌داند چه کاری می‌خواهد انجام بدهد... ترک کردن همسرش، رها کردن کارش، و انتقال به میامی. او متوجه شده که مدت زیادی در زندگی، شاید از همان دوران کودکی، ناخشنود و ناراضی بوده، ولی ناگهان انگار از رؤیایی که زندگی دیگر و ونستون دیگری در آن بوده‌اند، بیرون آمده و بیدار شده است. آیا باید همه چیزهایی را که با تلاش بسیار به دست آورده است، ویران کند؟ احساس می‌کرد به دو نیمه می‌شود. در هنگام وداع، با چشمانی اشکبار به پائولا می‌گوید که برای اتخاذ تصمیمی درست، نیاز به زمان دارد.

ونستون در تماسی تلفنی وضعیت بلا تکلیف خود را شرح داد. "خودم را نمی‌شناسم. پیش از این، هرگز چنین کاری نکرده‌ام. این کار را برادرم پیت، زیاد انجام می‌دهد. همیشه از خودخواهی و بی‌مسئولیتی او، متنفر بودم. بله، قبول دارم که چون زندگی من روالی عادی و منظم داشت، احساس برتری نسبت به او می‌کردم. حالا به من نگاه کنید! می‌خواهم کاری انجام دهم که بسیار بدتر از همه کارهای پیت است. احساس می‌کنم بدترین جنبه‌ی شخصیتی او را انتخاب کرده‌ام. همه چیز به گونه‌ای است که فکر می‌کنم دیوانه شده‌ام. این احساس، مادرم را آشفته می‌کند. من همیشه فرزند خوب و کامل او بودم. و پیت، عاشق این حالت من است، چون عاقبت برادر کوچکترش، ذات واقعی خود را نشان می‌دهد، می‌داند چه باید بکنم. نمی‌توانم نقشی را بر عهده بگیرم که قبلاً داشتم. زندگی و زناشویی و ازدواج من در دست او بود و توسط او شکل گرفت. نمی‌توانم پائولین را فراموش کنم که تجربه‌ای این‌گونه عاشقانه با او داشتم. ولی چرا این واقعه برای من اتفاق افتاد؟ چرا متوجه نشدم تقدیر نزدیک می‌شود؟"

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۷ ■

وینستون رویاروی سایه خویشتن قرار گرفت که به گفته‌ی خودش تجسم بخشی از وجودش است که زنده و احساساتی است. این سایه که در طول زندگی وینستون، دفن شده بود. ناگهان و علیرغم تلاشهای فراوان صاحبش برای محبوس نگه داشتن، آزاد شد. ظهور آن در دنیای آگاهانه وینستون، شگفت‌انگیز و ناگهانی بود، ولی واقعیت این است که در درون او، در همه‌ی این مدت، حضور داشت. وینستون گیج و آشفته است، نه به خاطر اینکه نمی‌داند چه کند، بلکه چون باور نمی‌کند وینستون این‌گونه باشد.

وینستون شهادت ترک زندگی زناشویی ناخوشایند خود و زندگی در کنار پائولین را یافت. با تعجب به اعترافات همسرش گوش داد که او نیز از آن زندگی احساس رضایت نداشت. مدت کوتاهی پس از جدایی، زن نیز شریک تازه‌ای پیدا کرد. بزرگترین ضربه از نظر وینستون، هنگامی بود که افراد خانواده او را مورد حمایت قرار دادند. مادرش به او اطمینان داد که تنها خوشبختی پسرش را می‌خواهد، و برادرش به جای خوشحال شدن از مشکلات وینستون، چنان به حمایت از او برخاست که موجب شگفتی همگان شد. در واقع وینستون، و نه افراد خانواده‌اش، سایه خویشتن را در درون خود زندانی کرده بود و بعد، خود او، خویشتن را آزاد کرد.

ظهور سایه‌ی خویشتن می‌تواند موقتاً موجب ویرانی دنیایی شود که ما آن را منظم و عادی می‌دانستیم، ولی در نهایت، چنان همه چیز را به گونه‌ای مرتب و منظم گرد هم می‌آورد که موجب خوشحالی معتبرتر و بازگشت اعتماد به نفس و خرسندی واقعی ما می‌شود.



"تا موقعی که برای انسان مسجل نشود که کشیدن بهتر از هل دادن است، در زندانی حبس می‌ماند که در ورودی آن قفل نیست، فقط به

طرف داخل باز می‌شود، نه خارج..."

لودویگ ویتگنشتین

ایوانسلر نویسنده‌ی معروف، در سال ۱۹۹۸ به دارالتأدیب بد فورد هیلز، امن‌ترین زندان زنان در ایالت نیویورک رفت تا مقاله‌ای را به رشته‌ی تحریر در بیاورد که قهرمانانش، همگی زنان قاتل بودند. آنچه می‌خواست انجام دهد، ساختن فیلمی مستند و هشتاد دقیقه‌ای از سفر این زنان به درون خودشان در طول بحث و شناسایی و اعتراف آنان در مورد غمهایشان، گناهانشان، و تلاشهایشان برای رهایی از آنها بود. هنگامی که این فیلم را تماشا می‌کردم، بهت‌زده و ساکت به سخنان زنان گوش می‌دادم که در مورد زندان، نه تنها سلولها و دیوارهایشان، بلکه رنجها و قضاوتشان، حرف می‌زدند.

ایوانسلر از زنان زندانی خواست در مورد تأثیری که می‌خواهند این فیلم یا نوشته خودشان بر مخاطبان بگذارد، مطالبی بنویسند. جودیت کلارک که به بیست و پنج سال حبس به دلیل مشارکت در ارتکاب سه قتل محکوم شده است، نوشت:

"تأثیری که می‌خواهم نوشته‌هایم بر شما بگذارد... این است که شما را از زندانهای درونی خودتان آگاه کنم. می‌خواهم از خودتان پرسید چرا." خردمندی موجود در این نوشته، مرا عمیقاً تحت تأثیر قرار داد.

همه‌ی ما زندانی هستیم، زیرا بخشهایی از خویشتن را حبس کرده‌ایم و آنها را مجبور ساخته‌ایم که در مراکز تاریک قلب و مغزمان مخفی بمانند. و تنها خودمان می‌توانیم با جستجوی درون زندانها، این بخشهای محبوس شده را که می‌ترسیدیم آنها را بشناسیم، آزاد کنیم و در آغوش بگیریم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۹ *

رویارویی با سایه‌ی خوشتن

در اینجا یکی از حکایت‌های خود را در مورد سایه، نقل می‌کنم. نه سال پیش، زمانی که شروع به ارزیابی دوباره‌ی زندگی خود کردم، آموزگار معنوی من، پیامی فرستاد و در آن تأکید کرد که لازم است مدتی هیچ باشم و کسی نباشم. با نگاهی به گذشته، درمی‌یابم که آن خانم آموزگار، همچون سایر آموزگاران و مربیان آگاه به خوبی می‌دانست که اگر به توصیه‌ی او عمل کنم، در نهایت با بخشی از خودم روبرو خواهم شد که حتی از وجودش بی‌خبر بودم و یکی از سایه‌های خوشتن هراسناک و مدفون شده‌ی من به شمار می‌آید.

پس از شنیدن پیام، تصور کردم معنای آن را فهمیده‌ام و می‌دانم چرا او چنین توصیه‌ی ویژه‌ای را کرده است. می‌دانستم که به شدت و به سختی کار کرده‌ام و دیگر باید از شدت آن بکاهم. متوجه شدم که این چالش در بسیاری از سطوح و لایه‌ها خواهد بود، ولی به این نتیجه رسیدم که نمی‌توانم به آسانی به چنین توصیه‌ای عمل کنم. در دل اندیشیدم: "او از من می‌خواهد با ترس خودم از شکست، مواجه شوم. اگر مدتی کارم را تعطیل کنم، شهرت و درآمد کمتری خواهم داشت، ولی من این مورد را تجربه کرده‌ام و می‌دانم مبارزه‌ی بزرگی نیست."

درست بود. من با شکست و سایر چالش‌های زندگی خود، کار برای هیچ، اجبار به دوباره‌کاری و بازسازی در کارهایم، رویارویی با عدم پذیرش به ویژه برای فروختن نخستین کتابم تا موقعی که ناشری برای آن پیدا کردم و مبارزه برای دفاع از طرح‌هایم، مواجه شدم. سالها به سختی تلاش کرده و در زمینه‌های درمانی، علمی - روانشناسی و نویسندگی به موفقیت دست یافته بودم. با اینکه می‌دانستم کارهای زیادی برای انجام

دادن باقی مانده است، ولی اهمیتی به نتیجه‌ی حاصل از کاهش شدت کار، نمی‌دادم. بنابراین به خودم اطمینان دادم: "مگر کاهش زمان کار چقدر مشکل است؟"

هنگامی که نمی‌توانیم ببینیم، نمی‌توانیم آنهایی را که نمی‌توانیم ببینیم، ببینیم. موقعیت من هم، این‌گونه بود. تصور می‌کردم از آنچه در ضمیر آگاه من وجود دارد، آگاه هستم، ولی چگونه این امر ممکن بود؟ ماهیت "سایه‌ی خویشتن"، همین است. پنهان است و تا موقعی که ما نخواهیم با آن مواجه شویم، محبوس و نامریی می‌ماند، حتی از نظر خودمان هم پنهان می‌ماند. پس از مشاهده‌ی این پدیده، علیرغم درک روانشناسانه از زندگی و سالها پرسش از خویشتن و تجربه در این امور، دچار شگفتی زیادی شدم.

چند ماه گذشت. در حالی که برنامه‌های گذشته را از دفترم پاک می‌کردم و تعهدات آینده را به جای آنها می‌نوشتم، به تجربه‌ی تازه و غیرمنتظره‌ای دست یافتم، چیزی که از نظر من، بی‌شکل و مبهم بود: "هیچ کاری نکردن را دوست داشتم!" دلم می‌خواست روزهای متوالی را صرف مطالعه کردن، گل‌آرایی، خرید از فروشگاهها، آشپزی، خانه‌تکانی و به گردش بردن سگهایم کنم. دلم می‌خواست هیچ نقشه‌ای نداشته باشم. دلم می‌خواست هیچ عجله‌ای نداشته باشم. دلم می‌خواست چیز بلوز و شلوار کوتاه، چیزی نپوشم. دلم می‌خواست جایی نروم، روی سکوی خطابه ظاهر نشوم و برای جلب توجه حاضران، سخنرانی نکنم. دلم می‌خواست به کسی حرفهای اندوهبار نزنم. دلم می‌خواست احساس نکنم که باید به نوع بشر کمک کنم. دلم می‌خواست به مردم یاری نرسانم، دلم می‌خواست احساس نکنم که باید فردی متفاوت باشم.

این آشکارسازی، مرا شگفت‌زده کرد. همیشه به خود می‌بالیدم که

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۱۱ •

قادر به کار کردن، سخت‌تر و طولانی‌تر از هر کس دیگری و در هر زمینه‌ای هستم. کارم را از هیچ شروع کرده و بدون کمک دیگران، به این مرحله از زندگی رسیده بودم. همه چیز را با تلاش فراوان به دست آورده بودم. (ببینید در این جملات چقدر روی واژه‌های سخت و کار تأکید کرده‌ام!). علاوه بر این، همواره این بود: به شدت کار کن، انتظار نداشته باش کسی برایت کاری انجام بدهد، و کارهای مهم و مفیدی را پیشه کن... ولی ناگهان خود را در جهت مخالف این شعار می‌دیدم... هیچ... هیچ... کس... بله، این وضعیت را دوست داشتم. البته از اینکه آن را دوست داشتم، متنفر بودم. چرا؟ چون این "من" نبودم. از آن بدتر، چون این "من" شباهت زیادی به کسانی داشت که در طول زندگی برایم نامطلوب و ناخوشایند به حساب می‌آمدند:

• کسانی که گاهی در جهت کمک کردن به دیگران بر نمی‌داشتند و در عوض غرق در لذت شخصی بودند.

• کسانی که برای آنچه در اختیار داشتند - موفقیت، پول و شهرت، کار نمی‌کردند، بلکه این چیزها را از طریق افراد خانواده، تقدیر، بخت و اقبال و فرصت‌طلبی به دست می‌آوردند و سپس دچار تکبر و نخوت می‌شدند.

• زنان فاقد فرزندی که تحت حمایت شوهرانی بودند که به طور خستگی‌ناپذیر کار می‌کردند و خودشان هرگز کمکی به آنان نمی‌کردند، به دنبال یافتن پارچه‌ی تازه برای تعویض روبه مبل، ناهار خوردن با دوستانشان در مدت سه ساعت و رفتن به چشمه‌های آب گرم بودند.

• زنانی که تنها به دنبال مردان پولدار بودند و برایشان مهم نبود این مرد می‌تواند از نظر عاطفی و روحی، آنان را ارضاء کند یا نه.

• متخصصانی که سرمایه‌گذاری آنان می‌توانست در اقتصاد بازار نقش مهمی را ایفا کند، ولی اساساً جرأت این کار را نداشتند تا تصمیم بگیرند و

ترجیح دادند به جای به مخاطره انداختن ثروتشان، کنار بنشینند، و روی پولهایشان غلت بزنند.

این گونه افراد همواره مورد نفرت من بودند و نحوه‌ی زندگی آنان، مرا خشمگین می ساخت همیشه بخشی از وجودم، در این مورد، می گفت: "چه فاسد! چه خودخواه! چه جاهل! خدا را شکر که من این گونه نیستم." ولی ناگهان با اینکه چنین روشهایی را در زندگی تجربه نکرده و تنها برای مدتی کوتاه دست از کار کردن کشیده بودم، یکی از سایه‌های پنهانی خوشتن من ظاهر شده بود... بخشی از من که به شرایط کسانی که از نظر من محکوم بودند، غبطه می خورد و حسادت می ورزید.

بیشتر حقاری کردم و تازه متوجه شدم که همیشه زیر بار مسئولیت سنگین استفاده از وقت، استفاده از استعداد و استفاده از انرژی خود برای متفاوت بودن در زندگی، بیشتر از حد معمول، خم شده‌ام. ولی آیا می توانستم در زمانی که کاری نمی کنم، خود را دوست داشته باشم؟ آیا می توانستم بدون اینکه در مدت یک روز، یک ماه، یا حتی یک سال کار مفیدی برای جامعه انجام دهم، به خودم احترام بگذارم؟ آیا به کسانی که احساس مسئولیتی در این موارد نداشتند، حسادت می کردم؟ آیا حق داشتم ساده و معمولی باشم؟

همواره بر این باور بودم که اشتیاق به انجام دادن کاری مهم، به شدت کار کردن و بیشتر به دست آوردن، از نیاز من به اثبات، جلب محبت و انگیزش تحسین دیگران سرچشمه می گیرد. ولی ناگهان روشن شد که اشتیاق دائمی من، به دلیل ترس از این بوده است که اگر از حجم کارهایم بکاهم، نیروی حرکتی خود را از دست می دهم و برای همیشه متوقف می مانم.

سایه‌ی خوشتن من، بر خلاف خدماتی که سایر سایه‌ها به صاحبان

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۱۲ •

خود ارائه می دادند، تنها می خواست ساده زندگی کند و به استراحت بپردازد. نمی خواست به شدت کار کند. نمی خواست دیگران به عنوان معلم او را در نظر بگیرند. نمی خواست مورد انتقاد قرار بگیرد، نمی خواست مسئولیت متفاوت سازی را بر عهده داشته باشد. حتی نمی خواست مرئی باشد.

سالها پیش یکی از معلمان فلسفه ی ماورای طبیعی ما، به من گفت که بزرگترین ترس من، معمولی بودن و معمولی حضور داشتن است. تازه می فهمیدم منظور او چه بوده است. این امر همواره موضوع جنگ پنهانی و درونی من به حساب می آمد. بخش فعال وجود من، به بخش سایه، اعتماد نداشت و زمزمه می کرد: "اگر اجازه متوقف شدن به او بدهیم، تنبل می شود و کاری انجام نمی دهد، بنابراین ما نمی توانیم چیزی را تمام کنیم." پس مجبور بودم حتی شدیدتر از پیش، کار کنم.

همچون ژنرالی که بر فراز تپه ای ایستاده و به نیروهای ارتش خصم در میدان نبرد می نگرد، می توانستم به وضوح دو نیرویی را که در تمام طول زندگی از درون به من هشدار می دادند، ببینم.

یکی - معلم معنوی و دوراندیشی که به شدت متعهد به خدمت به سایر هموعان بود: نیروی فعال، دوراندیش، و پرکار.

دیگری - زنی انسان که تمایل به عشق، همراهی و لذت ساده در خوشیهای روزانه بود: نیروی هماهنگی، تغذیه، و تمامیت.

این دو بخش اصلی من، هرگز با هم آشتی نمی کردند، ولی این موضوع را تا آن لحظه، نمی دانستم. حکایت کشف سایه ی خویشتن من، چگونه به پایان می رسد؟ طبیعتاً به پایان نمی رسد، ادامه می یابد و من هم کماکان شگفت زده از آنچه دیده ام و آنچه هر لحظه بیشتر از تاریکی بیرون می آید و به سوی روشنایی می رود، باقی می مانم.

چند سال پیش، با یکی از دوستان صمیمی که مدت زیادی او را ندیده بودم، به صرف شام رفتم. پس از اینکه مدتی نشستیم، با سوء ظن گفت: "چیزی متفاوت در تو می بینم."

پرسیدم فکر می کنی چه چیزی باشد. لحظه ای مکث کرد و سپس پاسخ داد:

"بخش بیشتری از تو در اینجا حضور دارد..."

آنگاه لبخندی زد و افزود:

"... ولی بیشتر آرامش داری."

و او درست می گفت. روز به روز بخشهایی از من که با هم در جنگ بودند، به هماهنگی و همفکری بیشتری دست می یافتند، زیرا من یاد گرفتم که به هر دو آن بخشها احترام بگذارم و هر یک را به دلیل هدیه ای که به زندگی من داده بودند، در بر بگیرم. بیشتر از همیشه خودم هستم. و این، در واقع همان آرامش بیشتر است.



هنگامی که درخواست می کنیم "من واقعی برخیزد." باید آمادگی برخاستن چندین "من" و نه فقط یکی از آنها، داشته باشیم. معنای زندگی معتبر، همین است. اشتیاق به شناختن و پذیرفتن همه ی بخشهای خودمان، چه آنهایی که به خوبی می شناسیم، و چه آدمهایی که در سایه پنهان مانده اند. برای انجام دادن این کار، نیاز داریم که مفاهیم قراردادی و محدودکننده خوب و بد را به خوبی درک کنیم.

ایوانسلر به ما یادآوری می کند: "تصور می کنم خطر هنگامی بروز می کند که مردم را به بد یا خوب بودن محدود می کنیم و به ابهام و پیچیدگی که در هر یک از ما وجود دارد، اجازه ی خودنمایی نمی دهیم." دشمن واقعی ما، تاریکی درون نیست، بلکه نفی و انکار آن است.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۱۵ •

ما با دوری کردن از سایه‌ی درونی خود، به آرامش نمی‌رسیم، بلکه با رفتن به سوی آن، شناختن آن و تماس با آن به عنوان بخش قدیمی گمشده‌ی خود، آرامش می‌یابیم.

من واقعی کیست؟

"لحظه‌ای که وجود دارید، هیچ کس نیستید، غیر از خودتان. هیچ کس نبودن جز خودتان، در دنیایی که همه‌ی توانش را به کار می‌برد تا شما را به کس دیگری تبدیل کند، بهترین زندگی روی زمین است..."
ای ای کامینگز

واقعیت در مورد "من" واقعی، این است:

"من" واقعی

گاهی دوست دارم با مردم باشم.

گاهی از شرکت می‌گریزم و جز سکوت، نمی‌شنوم.

گاهی می‌توانم مطمئن باشم که دیگران، هدایای من، خردمندی من و نور مرا می‌بینند.

گاهی فکر می‌کنم مردم نمی‌دانند واقعاً کیستم.

گاهی می‌بخشم، می‌بخشم و می‌بخشم... مهم نیست که دیگران به ما چه می‌کنند.

گاهی مسیری قطع می‌شود و من در را می‌بندم.

گاهی الهه‌ای قدیمی هستم که قدرت جهان در من جاری است.

گاهی دختر کوچک متزلزل و زخم‌خورده هستم که حتی می‌ترسم به کسی تلفن بزنم.

گاهی در مورد همه احساس دلسوزی می‌کنم و شکیبایی فراوانی دارم.
 گاهی چگونگی زندگی و رفتار دیگران مرا بیمار می‌سازد.
 گاهی کمال زندگی را در همه کس و همه چیز می‌بینم.
 گاهی فکر می‌کنم که دنیا جای پیچیده‌ای است.
 گاهی می‌خواهم با هر نفسی که می‌کشم، به مردم این دنیا کمک کنم.
 گاهی می‌خواهم هر چه پول دارم بردارم و به جزیره‌ی گرمسیری
 کوچکی بروم، جایی که هیچ مسؤولیتی، هیچ تعهدی، و هیچ هدفی جز
 لذت بردن از هر روز با شکوه و زیبا، نداشته باشم.
 همه‌ی اینها، من واقعی هستند. به بعضی از بخشها، خیلی علاقه دارم.
 بعضی از بخشها جز دردسر، چیزی نیستند. بعضی از بخشها دیگران را
 وامی‌دارند که مرا تحسین کنند. بعضی از بخشها، مردم را به شگفتی
 وامی‌دارد. بعضی از بخشها را می‌دانم که باید در فهرست همیشگی خود
 بنویسم. بعضی از بخشها... خوب من دیگر معتبر هستم!
 پس از اینکه یاد گرفتم هر یک از بخشهای وجودم را بپذیرم و به آن
 احترام بگذارم. احساس عالی و لطیف کمال را که همه‌ی مدت عمر در
 جستجویش بودم، تجربه کردم.



همیشه دعا می‌کردم چیزهای معینی باشم، چیزهای معینی داشته
 باشم و چیزهای معینی را به دست بیاورم.
 لطفاً مرا موفق کن.
 لطفاً به من قدرت بده که به شدت کار کنم.
 لطفاً برایم همصحبت مناسبی پیدا کن.
 لطفاً کمک کن کتاب بزرگی بنویسم.
 حالا تنها برای یک چیز دعا می‌کنم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۱۷ •

لطفاً قلب مرا سرشار از عشق کن تا بتوانم همه‌ی وجود خودم را و همه بخشهای آن را در برگیرم.

این همان دلیلی است که من به حفاری ژرف درون خود پرداختم...
دلیلی برای اشتیاق به زیستن شاد به صورت مجموعه‌ای از تناقضات
پرشور.

"شما"ی واقعی، کامل و معتبر، به آسانی با همه‌ی انتظارات سایر مردم
تطبیق نمی‌پذیرد.

لبه‌های بسیاری خواهید داشت.

شکل دلخواه را نخواهید داشت.

گنجی یگانه و بی‌نظیر خواهید بود.

و هنگامی که به رشد و نمو ادامه می‌دهید، شکل شما تغییر می‌کند تا
هنگامی که همزمان تیز و صیقلی، و تاریک و روشن شوید، همچون
الماسی نادر و درخشان.

بخش دوم

عبور از گذرگاه به سوی

پدیده‌های غیرمنتظره

۷

از آشفته‌گی تا وضوح، از بیداری تا عمل

"هنگامی که به لبه‌ی همه آنچه می‌شناسید، می‌رسید،
باید یکی از دو چیز را بشناسید.
زمینی برای ایستادن روی آن،
یا بالهایی که برای پرواز به شما می‌دهند."

ناشناس

در فصل اول نوشتم: "فرآیند دستیابی به خردمندی، با پرسیدن سؤال، آغاز می‌شود." این پرسشهای اساسی، ما را در جایی که هستیم، بیدار می‌کنند، این پرسشها، دگرذیسی مهمی را می‌پذیرند و خود به پرسشهای تازه‌ای تبدیل می‌شود. باید این‌گونه تغییر کنم یا آن‌گونه؟ این در را بگشایم یا آن در را؟ این قسمت از خودم را ترک کنم؟ این جنبه از زندگی را بپذیرم؟ این شخص را انتخاب کنم؟ به نوسازی واقعیت پردازم یا از اول شروع کنم؟

"چطور به اینجا رسیدم؟" تبدیل می‌شود به: "حالا چه باید بکنم؟"
این پرسشهای تازه، مورد نظر ما در دومین بخش این کتاب است:
چگونه از جایی که هستیم، به جایی که بعداً در نظر داریم، برویم؟

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۱ •

چگونه از مسیرهایی برویم که نمی‌توانیم آنها را بیاییم و از گذرگاههایی عبور کنیم که به ناکجا آباد می‌روند؟
چگونه شکافهای ترس، نفرت، اندوه یا آشفته‌گی را که اغلب باید از آنها رد شویم و راه خود را در تاریکی بیاییم، بیاییم؟
چگونه بن‌بست‌ها را به دروازه‌ها تبدیل کنیم؟
چگونه زمانهای غیرمنتظره را پشت سر بگذاریم؟



حکایتی قدیمی و بودایی را بارها شنیده‌ام و تکرار کرده‌ام که می‌تواند مکانی برای شروع باشد. نسخه‌ی تازه آن، این است:
روزی دانش‌آموز جوانی به صومعه بوداییان دعوت می‌شود تا با دو رهبان ارشد، به عنوان بخشی از آموزشهای معنوی و روحانی خویش، به مراقبه بپردازد. هر سه نفر راه زیادی را از صومعه تا آن سوی دریاچه پیمودند، روی ماسه‌ها نشستند و آماده‌ی آغاز تمرینات مراقبه شدند، ناگهان، رهبان ارشد نخست، روی پاهایش جهید و گفت:
"آه، نه، حصر مراقبه را فراموش کردم. من باید در شرایط مناسب، مراقبه کنم."

آنگاه برخاست، به لب دریاچه رفت، به آسانی روی سطح آب شروع به راه رفتن کرد و در آن سوی دریاچه، به صومعه رسید. لحظاتی بعد، همان مسیر را به همان ترتیب و در حالی که حصیری را بر دوش انداخته بود، بازگشت. دانش‌آموز جوان که از کار معجزه‌آسای او شگفت‌زده شده بود، با توجه به انضباط و احترام، چیزی نگفت.

هر سه نفر، دوباره نشستند تا مراقبه کنند، ناگهان رهبان ارشد دوم از جای برخاست و با لحنی پوزش‌خواهانه گفت:
"همین حالا یادم آمد که کلاه آفتابی خود را فراموش کرده‌ام. می‌روم

آن را بیاورم، زیاد طول نمی کشد."

او نیز روی سطح دریاچه دوید، به آن سو رفت و چند دقیقه بعد، با کلاهش بازگشت.

دانش آموز نمی توانست به چشمانش اعتماد کند. نتیجه گرفت آنها با این کارشان می خواهند او را تحت تأثیر قرار دهند. به خود گفت: "جوانتر بودن من از آنها، دلیل این نیست که به مهارت های روحانی دست نیافته ام. من هم به مهارت این دو راهب هستم. این را اثبات می کنم."

بلافاصله برخاست، به سوی آب دوید و بر سطح آن گام گذاشت، ولی بلافاصله در دریاچه عمیق، فرو رفت. نفس بریده و سرفه کنان خود را از آب بیرون کشید و دوباره و دوباره امتحان کرد، ولی هر بار به زیر آب رفت. نمی خواست تسلیم شود. همچنان با توجه به روشی که دو راهب به کار برده بودند، می کوشید روی آب راه برود، ولی همچنان می افتاد و غرق می شد.

دو راهب مدتی به تماشای تلاش های بی حاصل دانش آموز جوان مشغول شدند، آنگاه راهب نخست به آرامی به راهب دوم گفت:

"موقع آن نرسیده که به پسرک بگوییم سنگها کجا هستند؟"

بخشی از وجود هر یک از ما به دنبال کسی می گردد که بتواند به مشکلات زندگی ما پاسخ دهد، راه درست را به ما نشان دهد، و به ما بگوید "سنگها کجا هستند." این امر به ویژه هنگامی که در میانه ی راه آب های تیره دریاچه بحران، چالش و پرسش از خود هستیم، صدق می کند. از خودمان می پرسیم: "حالا چه باید بکنم؟"

زمانی که حفاری ژرف را برای رسیدن به خردمندی انجام داده ایم، به نقاط عطف رسیده ایم، از نفی و انکار خارج شده ایم، تکه های گمشده ی خود را به دست آورده ایم، سایه های خویش را در برگرفته ایم، باید به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۲ •

واقعیت حرکت، بی بیریم و آن را تنظیم کنیم. چگونه به پیش برویم؟ چگونه بدون اینکه غرق شویم، از روی آب دریاچه بگذریم؟

پیمودن موفقیت آمیز مسیر تغییرات، به صورت اتفاقی یا بر حسب بخت و اقبال، ممکن نیست. همان طور که از دو راهی که سطح دریاچه را پیمودند، یاد گرفتیم، برای رسیدن به مقصد، بیشتر از یک راه وجود دارد. غیر از تلاشهای خسته کننده که نتیجه آن افتادن ما بر زمین است، می توانیم اصولی اساسی و جهانی را در مورد استحاله بیاموزیم که به ما نشان می دهد چگونه با موفقیت از عهده ی تغییرات و چالشها بزرسیم.

من هم بارها در دریاچه خودم افتاده ام، ولی هرگز دست از تلاش برای یافتن گذرگاهی که راه را نزدیکتر کند، برنداشتم. به تدریج یاد گرفته ام که سنگها کجا هستند. در فصلهای آینده، می گویم آنها را برای شما توصیف کنم. آنها صخره های گرانیتی یا گدازه ای یا ساخته شده از سایر مواد معدنی نیستند، سنگهای خردمندی و ادراک هستند که می توانند به شما کمک کنند از جایی که قرار دارید، به جایی بروید که می خواهید و آرزو دارید.

"نیروی مواجهی که شما را به جلو می برد.

ورای درون من! گوش بده! آموزگار، این بزرگترین روح، نزدیک است. برخیز، بیدار شو!

به سوی پاهایش بشتاب! و همین حالا، نزدیک سرت ایستاده است. میلیونها و میلیونها سال خفته بودی.

چرا امروز بر نمی خیزی؟"

کیو

بامداد است. در بستر خوابیده اید. ناگهان بیدار می شوید، هر چند امروز نباید زود برخیزید. می خواهید بیشتر بخوابید، ولی احساس

بی‌قراری و اضطراب دارید - آگاهی از کارهایی که قرار است امروز انجام بدهید، شما را از خواب می‌پراند. نمی‌توانید آنها را نادیده بگیرید. غرق در فکر کارهای بسیاری هستید که در انتظار توجه شما به سر می‌برند، "نخست چه باید بکنم؟ کدام تلفن ضروری‌تر است که باید انجام بدهم؟ ارتباط با آن فرد، ناخوشایند است. نمی‌دانم می‌توانم این کار را فعلاً کنار بگذارم یا نه. چگونه امروز را بدون فشار جسمی و روحی بگذرانم؟"

اینها پرسشهایی است که در حال غلتیدن و خستگی در کردن در رختخواب، در ذهن شما مطرح می‌شوند و در همان لحظه باز هم امید دارید بتوانید به دنیای خواب، بازگردید. ولی نه، به اندازه‌ای نگران هستید که نمی‌توانید بخوابید. خواه ناخواه، از بستر بیرون می‌آیید.

بیدارسازی درون ما هم، این‌گونه انجام می‌شود. هنگامی که فراخوانی صورت می‌گیرد، نوعی بی‌قراری و اضطراب نیز پدید می‌آید که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

هنگامی که از واقعیت خویش دور هستیم، از خردمندی خویش دور هستیم، و درهای قلمان را بسته‌ایم، در واقع مانع جریان یافتن نیرو و انرژی جهانی در زندگی خود می‌شویم.

هنگامی که با واقعیت و اعتبار، ارتباط برقرار می‌کنیم، این موانع از میان برداشته می‌شوند و امواج نیرو، به درون ما بازمی‌گردد.

این انرژی جهانی، نیروی زندگی است، روح مقدس است، آگاهی مسیحی است، چیزی است که به زبان چینی به آن "چی" و به زبان هندو، به آن "شاکتی" می‌گویند. در هر یک از فرهنگهای سنتی روحانی و مذهبی، به این انرژی، نام ویژه‌ای داده‌اند، ولی تعریف آن مشابه است. این نیرو به همه چیز جان می‌دهد، درست مثل جریان برق که در سیمها حرکت و لامپ را روشن می‌کند. هنگامی که به این انرژی وصل

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۵ *

می شویم، آنگاه نیروی عظیم برای خردمندی، خلاقیت، و عشق داریم. هنگامی که این اتصال قطع می شود و ما از درون خویش جدا می شویم، در واقع از این منبع انرژی جدا شده ایم.

هنگامی که از خوابی احساسی بیدار می شویم یا از دوران نفی و انکار بیرون می آییم، یا از زمان طولانی گمشدگی خارج می شویم، انرژی عظیمی در درون ما جریان می یابد. انگار همه ی نیرویمان بازگشته است. این موج نیروی زندگی، می تواند تشویش برانگیز و حتی اضطراب آور و ناراحت کننده باشد، به ویژه اینکه مدت زیادی باشد، شاید به اندازه ی طول عمرمان، که از آن استفاده نکرده ایم. ما هم مثل همان کسی که در بستر دراز کشیده و به اندازه های مضطرب است که نمی تواند دوباره بخوابد، احساس بی قراری می کنیم و نمی دانیم چرا ناگهان دچار نگرانی شده ایم. بنابراین می گوئیم: "احتمالاً اتفاقی برایم افتاده..."

عکس این امر نیز صادق است. یعنی "اتفاقی نیفتاده." از خواب بیدار شده ایم و به سطح تازه ای از خردمندی، وضوح و اعتبار دست یافته ایم. زمانی که درک نمی کنیم چه اتفاقی افتاده است، گردهمایی ما به غلط، به سقوط تفسیر می شود.



سألها طول کشید تا متوجه شدم حمله ی نگرانی و دلواپسی چگونه است. لافل برای من، بسامد بالایی از انرژی زندگی است که به آن عادت نداشته ام. به طور خلاصه، موج نیروی عالم هستی است.

زمانی که معلم شدم، برای شاگردانم پدیده ی موج نیروی عالم هستی را توصیف کردم. در همان حال که به شرح تجربیات خود و توضیح این مطلب پرداختم که چگونه این جریان فزاینده را به غلط نوعی اختلال روانی می نامند، نگاههای حاکی از آسودگی را در چشمان آنان مشاهده

کردم. شخصی این‌گونه اعتراف کرد: "پس از ماجرای طلاق، به چنین نیرویی دست یافتم، ولی تصور کردم به اختلال کمبود توجه دوران بلوغ دچار شده‌ام." شخص دیگری می‌گفت: "به محض اینکه تصمیم به تغییر شغل گرفتم، چنان دچار بی‌قراری و نگرانی شدم که پزشک توصیه کرد از قرصهای آرام‌بخش استفاده کنم."

یک بار دیگر، قدرت نامگذاری را به خاطر یاوریم. "کبیر" با فصاحت این موضوع را در شعر خود توضیح می‌دهد: ما میلیون‌ها و میلیون‌ها سال در خواب بوده‌ایم. معجزه اتفاق افتاده و چشمانمان را گشوده‌ایم. زمانی که بدن ما سرشار از این انرژی می‌شود و آگاهی‌مان گسترش می‌یابد، باید به خود بگوییم: "دیوانه نشده‌ام، از خواب بیدار شده‌ام!"

حرکت از بیدارسازی به عمل

"هنگامی که هیچ جایی برای رفتن وجود ندارد، زمان عزیمت فرا می‌رسد."

تنسی ویلیامز

خواننده‌ای برایم در مورد قطع رابطه با شوهر سختگیر و خشمگینش نوشت که علیرغم التماسهای زن، اجازه‌ی حرف زدن برای مطرح کردن مشکلاتش به او نداد. زن قصد طلاق گرفتن داشت و این تصمیم را به اطلاع افراد خانواده، دوستان و حتی وکیلش رسانده بود، ولی به شوهرش چیزی نگفته بود. زن منجمد شده بود و می‌ترسید حرکتی بکند و به این نتیجه رسیده بود که باید کاری انجام دهد.

"سرانجام پذیرفتم که وقت زیادی را در زندگی تلف کرده‌ام و بیهوده دست و پا زده‌ام. نمی‌دانستم به کدام سو شتاکنم و ساحل کجاست.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۷ •

می ترسیدم اگر مسیری را انتخاب و در آن جهت شنا کنم، هرگز به ساحل نرسم، شاید منتظر قایق نجاتی بودم که بیاید و مرا نجات بدهد. باید به این دست و پا زدن اشاره کنم که مرا به گونه ای درد آور، خسته کرده است. احساس می کنم عضلاتم می سوزد. از تلاش برای شناور ماندن روی آب، خسته شده ام. می دانم که به این ترتیب به جایی نمی رسم. تنها دو گزینه در برابر دارم. نخست اینکه شنا کنم، شنا کنم، شنا کنم، و شنا کنم تا به ساحل برسم. شاید زیاد از آن دور نباشم... و دوم... غرق شوم!"

این زن به گونه ای دردناک نکته ای را شرح می دهد که درک آن برای ما مشکل است.

لحظه ای فرا می رسد که واقعیت را دیده ایم، موانع را برطرف کرده ایم، مکاشفه را درک کرده ایم، و در این لحظه باید کاری انجام دهیم. ادامه ای انجام ندادن کار، هر لحظه ناراحت کننده تر می شود، درست مثل تلف کردن انرژی به منظور دست و پا زدن در آب، به جای شنا کردن به سوی ساحل.

تحولات، موقتی هستند. آنها محلی برای گذر به حساب می آیند، نه اینکه خودشان مقصد باشند. ما نمی توانیم همواره به تحلیل گذشته بپردازیم. نمی توانیم تنها به مکاشفه مشغول شویم، یا در سمینارها شرکت کنیم، یا برنامه ای درمانی را اجرا کنیم، یا به بحث محرمانه با یکی از دوستان ادامه بدهیم، یا ده صفحه ای دیگر در دفتر روزانه بنویسیم، یا استحاله فرد دیگری را در برنامه های تلویزیونی تماشا کنیم. باید چیزهایی را که آموخته ایم، در هم ادغام کنیم. نیاز داریم که ایجاد تغییرات را آغاز کنیم و گامی به پیش بگذاریم، باید کاری انجام بدهیم.

تغییری که در درونمان صورت می گیرد، باید همراه با عمل در خارج

اظهار شود.

ما بیدار هستیم زمان خروج از بستر فرا رسیده است.
در اینجا دو مثال می‌تواند تفاوت بین تغییر ظاهری و تغییر واقعی را
نشان دهد:

ناتان، سخنگویی ماهر است. او با شرکتهای امریکای جنوبی کار
می‌کند و مدیران اجرایی سطح بالا را آموزش می‌دهد. ناتان کارش را
خوب انجام می‌دهد و می‌تواند موقعیتهایی را که هر یک از ما در طول
زندگی با آن مواجه می‌شود، شرح دهد. او می‌تواند روشهای گام به گام را
برای ایجاد تغییرات ارائه دهد. می‌تواند حکایتهای مهیجی را در مورد
کسانی که از اصول او استفاده کرده‌اند و زندگی خود را تغییر داده‌اند، نقل
کند.

در عین حال ناتان کمتر به موعظه‌های خود عمل می‌کند. او در شغل
خود به عنوان مردی خشن شهرت دارد که با کارمندانش بد رفتاری
می‌کند و همسرش را گول می‌زند. ناتان، واقعیت را می‌شناسد و در
توضیح دادن آن، مهارت زیادی دارد. ولی با واقعیت زندگی نمی‌کند.

سلسله، تجربیات استحاله‌ای را همچون کسانی که عروسک یا تمبر
جمع می‌کنند، گردآوری می‌کند. او در همه‌ی سمینارهای مربوط به
تغییرات شرکت دارد. تقریباً همه‌ی مقالات سطح بالای مربوط به
روانشناسی را می‌خواند. دو بار در هفته به مراکز روان درمانی مراجعه
می‌کند. هفته‌ای یک بار در مراسم مذهبی و مراقبه حضور می‌یابد. در
گردهماییهای گروهی در شبهای متعدد شرکت می‌کند. و در تعطیلات
آخر هفته با معلمان معنوی، گروه‌های هنری، لاما‌های بودایی، راهبان
تبت، شامانهای بومی امریکا، و سایر افراد مقدسی که پیدا کنند، دیدار
می‌کند.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۹ •

سلسله می‌تواند در مورد همه این معلمان با حرارت حرف بزند و همچنین می‌تواند نمونه‌های عاطفی و روانشناسانه‌ای را در مورد زندگی در این دنیا و در دنیای دیگر، ذکر کند. ولی در واقع همه آنچه ارائه می‌دهد، چیزی جز حرف زدن نیست. او رفتار خوبی با دوست پسرش ندارد، به وضع ظاهری اندامش نمی‌رسد، و بسیار زود رنج و عصبی است. او هرگز حرف را با عمل توأم نمی‌کند و تنها منتظر است موضوع تازه‌ای بیابد و به مطرح‌کنندگان ملحق شود. انگار قرار است روزی جایزه‌ای به خاطر در اختیار داشتن فهرستی طولانی از تجربیات کسب شده در عالم هستی، به او اهدا شود.

احتمالاً افرادی نظیر ناتان و سلسله را می‌شناسید. شاید بخشی از شما نیز چنین صفاتی را دارا باشند. تغییر ظاهری و تغییر واقعی، دو مقوله جداگانه و متفاوت هستند. بازیگر مشهور نقشهای کمدی، استیون رایت بی‌پرده و در عین حال درست، این نکته را شرح می‌دهد: "خط آشکاری بین ماهیگیری و ایستادن همچون مجسمه در ساحل وجود دارد." می‌توانیم چنان لباس بپوشیم که انگار در حال ماهیگیری هستیم. می‌توانیم پیشرفته‌ترین وسایل ماهیگیری را داشته باشیم، به بهترین نقطه برای ماهیگیری برویم، در آنجا بایستیم و درباره‌ی هنر ماهیگیری، داد سخن بدهیم، ولی تا قلاب را به آب نیندازیم، ماهیگیری نکرده‌ایم. "زندگی را تنها می‌توان با رفتن به عقب و گذشته درک کرد، ولی برای ادامه‌ی زندگی باید به جلو رفت."

سورن کرکگارد

داستانی آموزنده درباره‌ی بیداری

سالها پیش کشاورزی تا نیمه‌های شب آبجو خورد، مست شد و ناگهان خواب‌آلود روی بوته‌های پر از خار افتاد. تا موقعی که در خواب بود، درد خارهایی را که به بدنش فرو رفته بودند، احساس نمی‌کرد، ولی لحظه‌ای که تأثیر آبجو از بین رفت و بیدار شد، درد شدید نیش خارها را که از سر تا پایش را فرا گرفته بود، احساس کرد.

کشاورز می‌دانست باید برخیزد و از روی بوته‌های خارکنار برود، ولی کرچکترین حرکتی، بر شدت درد می‌افزود. بنابراین همان جا روی خارها بی‌حرکت ماند. می‌ترسید حرکت کند.

نمی‌خواهم شما را فریب بدهم. بیرون آمدن از حالت نفی و انکار، دردناک است. مواجه شدن با چالش‌ها و آسیبهای غیرمنتظره، رنج‌آور است. و گاهی بیدار شدن از خوابی ناخواسته، همچون افتادن روی بوته‌های خار است که نمی‌توان به آسانی از آن رهایی یافت. کشف اینکه در کجا هستیم، به اندازه کافی بد است، ولی جستجو برای یافتن راهی به منظور حرکت به جلو، به نظر غیرممکن و سخت می‌رسد.

مکاشفه سخت است، ولی انقلاب، سخت‌تر است.

بیداری دشوار است، ولی عمل دشوارتر است.

این یکی از دلایلی است که به جلو رفتن برایمان دشوار می‌شود. احساس می‌کنیم که هنوز از رنج مکاشفه و بیداری، رها نشده‌ایم. و اگر بتوانیم واقعاً بکوشیم که آنها را با زندگی خود ادغام کنیم، می‌بینیم که بسیار سخت و دردناک است. بنابراین ما هم مثل آن کشاورز، در همانجا که هستیم، می‌مانیم. احساس ناراحتی می‌کنیم، ولی از حرکت کردن می‌ترسیم. دلم می‌خواهد این گذرگاه سنگی را به شما معرفی کنم:

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۳۱ *

هنگامی که بیدار می شوید و شروع به حرکت می کنید، مواظب باشید که درد را به عنوان نشانه ای حاکی از انجام کار اشتباه تعبیر نکنید و بازنگردید و به راه دیگری نروید. شاید بیندیشید: "اگر تا این اندازه دردآور است، حتماً راه درستی نیست"، ولی این روش، برای تشخیص درد، همیشه دقیق نیست. درد، همیشه نشانه ای غلط انجام دادن کار نیست، بلکه گاهی به شما می گوید که کار درستی انجام می دهید.

چندین سال پیش به دلیل مشکلی که در دندانهایم وجود داشت، مجبور بودم جراحی دهان انجام دهم. دوستم دکتر "رامی اعتصامی"، جراح ماهر دندان، این کار را در مطب خود در لوس آنجلس انجام داد و همه چیز به خوبی برگزار شد. هر چند پس از پایان عمل، بی حس و ناراحت بودم، ولی از اینکه دیگر درد نمی کشیدم، احساس آرامش داشتم. دو روز گذشت، همه چیز به حالت عادی در آمد و درد برطرف شد.

چند هفته بعد، در یکی از جمعه شبها ناگهان دردی شدید در دهانم، درست در همان نقطه ای که عمل انجام شده بود، احساس کردم. نالیدم: "آه، نه. حتماً یک جای کار، ایراد داشته و باید دوباره عمل کنم." تعطیلات آخر هفته را در اضطراب و نگرانی طی کردم و به پیامدهای سخت درد اندیشیدم.

روز دوشنبه به دکتر "رامی" زنگ زدم و موضوع را برایش توضیح دادم. او با دقت به حرفهایم گوش داد و سپس چند سؤال از من پرسید. آنگاه خبر خوبی داد:

"چیزی نیست. پس از چنین عمل جراحی سختی، دردی که احساس می کنی، کاملاً طبیعی است. موقعی که فیبرهای عصبی، گذرگاههای تازه ای را ایجاد می کنند، این درد، گریزناپذیر است. در ضمن این احساس درد، نه تنها نشانه بدی نیست، بلکه بهترین علامت برای این است که به

خوبی روبه بهبودی می‌روی."

با شنیدن توضیحات دکتر رامی اعتصامی در مورد ناراحتی خود، احساس آرامش کردم و همچون سایر موارد مشابه در زندگی، پس از اینکه فهمیدم چه مشکلی دارم، احساس نگرانی و تشویش از من دور شد و احساس درد، دیگر مرا ناراحت نکرد. در آن حالت، هر یک از عصبهای دردناک، انگار به من می‌گفت که به زودی شفا خواهی یافت.

هنگامی که شروع به ادغام بیداری با عمل می‌کنیم، لحظاتی دردناک و سرشار از تردید به سراغمان می‌آید. در همان لحظات و از همان نقاط دردناک، موج نیروی عالم هستی وارد می‌شود. آتش بی‌قراری و اضطراب شدید، برای ترغیب کردن ما به حرکت و برای اطمینان از حرکت به جلو، به سوی تکاملی است که در انتظار رسیدن ما به سر می‌برد.

رویارویی با شکاف

"همواره باید از روی پرتگاهها پرش کنید و بعد برای فرود، بال در آورید."

دی بودبری

هنگامی که در زندگی می‌خواهیم به جلو برویم، حتی هنگامی که دوران طولانی پرسشگری، تفکر، حفاری و آزمایش را گذارنده باشیم، کار آسانی در پیش نخواهیم داشت. این امر به ویژه هنگامی صادق است که رویاروی شکاف قرار می‌گیریم.

شما بر لبه پرتگاهی، در ارتفاعی بالا ایستاده‌اید. می‌دانید که در فاصله‌ای دورتر، پرتگاه دیگری وجود دارد که تمایل زیادی دارید به آنجا بروید. شاید می‌توانید آن را ببینید و در نتیجه می‌توانید مجسم کنید که

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۲ *

وقتی به آنجا می‌رسید، چه احساسی دارید. شاید هم آن سوی پرتگاه، ابری و مه‌آلود باشد و با اینکه می‌دانید پرتگاه دوم آنجاست، ولی نمی‌توانید آن را ببینید، می‌دانید که نمی‌توانید مدت زیادی در آنجا بایستید و زمان پریدن فرا رسیده است.

سپس به شکاف بزرگ موجود نگاهی می‌اندازید و در آن لحظه دچار ترس می‌شوید. ترس از افتادن. ترس از اینکه نتوانید به آن سو بروید و حتی نتوانید راهی برای بازگشت بیابید. می‌ترسید که اگر بپرید کسی یا چیزی را که در پشت سر دارید و در انتظار شماست، از دست بدهید.

می‌توانید صدای آرزوهایتان را بشنوید که شما را فرا می‌خواند و یادآوری می‌کند که آنچه می‌خواهید، در آن سوی پرتگاه است، اگر به آن دست نیابید، هرگز احساس خوشبختی نخواهید کرد و تا همین اندازه که طول داده‌اید، کافی است. ولی از سوی دیگر صدای کسانی را می‌شنوید که در کنارشان ایستاده‌اند و عده‌ای از اینکه آنها را ترک می‌کنید، خشمگین هستند و عده‌ای به شما اخطار می‌دهند که کار اشتباهی انجام می‌دهید. بنابراین در همانجا که هستید، می‌مانید، به پشت سرتان می‌نگرید، به جلو نگاه می‌کنید، منجمد می‌شوید و نمی‌توانید بپرید.

همه‌ی ما در طول سفر استحاله‌ای، به لحظه‌ای می‌رسیم که خود را بر لبه پرتگاهی نمادین می‌یابیم. می‌دانیم که نیاز به شهامت برای پریدن و رفتن به آن سو داریم. به شکاف پرتگاه و فاصله‌ی بین آنجا تا مکانی که می‌خواهیم برویم، می‌نگریم. نمی‌دانیم چگونه آن فاصله را طی کنیم. شاید می‌دانیم که نمی‌خواهیم زندگی را به این شکل قدیمی ادامه بدهیم، ولی در عین حال مطمئن نیستیم که زندگی به شکل جدید بتواند آن‌گونه باشد که انتظار داریم. شاید به این نتیجه برسیم که زندگی زناشویی ما، آن‌گونه که می‌خواستیم کامل نبوده است، ولی نمی‌دانیم چه واکنشی باید

نشان بدهیم. شاید محبوب یا شغل یا سلامت یا امنیت مالی خود را از دست داده باشیم و بدانیم نیاز به شهادت برای ادامه مسیر، با وجود همه‌ی مشکلات، داریم، ولی نمی‌دانیم چگونه این کار را انجام دهیم.

طبیعت انسان، به دنبال احساس امنیت است. می‌خواهیم به اطراف بنگریم و مردم، مکانها و چیزهای آشنا را ببینیم. هنگامی که با چیزهای پوچ در برابر خود مواجه می‌شویم، می‌ترسیم و اغلب متوسل به همه چیز می‌شویم برای اینکه از آن مکان خارج شویم.

ترس از مواجهه با این شکاف و فاصله، یکی از نیروهایی است که مانع بیرون آمدن ما از بستر می‌شود و مجبور می‌شویم به جای شنا کردن به طرف ساحل، در آب دست و پا بزنیم و ما را منجمد می‌کند.

حتی هنگامی که از شغل خود یا رابطه‌ای بدون احساس، ناراضی هستیم، باز هم به دلیل اینکه با آنها آشنایی داریم، احساس امنیت می‌کنیم و به خود می‌گوییم: "لااقل می‌دانم در کجا ایستاده‌ام." یا "لااقل با درد، ناراضی‌ام، و عدم قناعت خود آشنا هستم، ولی اگر این موقعیت را پشت سر بگذارم و بپریم، معلوم نیست نتیجه چه خواهد شد..."

آشفته‌گی

"اگر مسیر خود را تغییر ندهیم، به جایی می‌رسیم که به سوش می‌رفتیم."

ضرب‌المثل چینی

"من دچار آشفته‌گی نیستم."

این عبارت را هزاران بار در طول زندگی خود شنیده‌ام... از ارباب رجوع، از دوستان، و از درون خودم. این عبارت، حالتی را اعلام می‌دارد

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۳۵ •

که ما در آن بر سر چهارراهی ایستاده‌ایم، بی هدف به این طرف و آن طرف می‌نگریم و نمی‌دانیم از کدام راه برویم. یا شاید بر لبه‌ی پرتگاهی ایستاده‌ایم و نمی‌دانیم باید بپریم یا نه. چالشهای ما هر چه باشد، در مورد آنچه می‌خواهیم انجام دهیم، در مورد احساس ما، یا در مورد باورهای ما، نتیجه همیشه یکسان است... می‌دانیم که باید انتخاب کنیم. بنابراین به خود می‌گوییم چون دچار آشفتگی هستیم، نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم.

آشفتگی یکی از موانع معمولی است که همواره در لحظه جهش از بیداری به سوی عمل، با آن مواجه می‌شویم و بهانه‌ای دلخواه برای توسل به آن است. سالها پیش، زمانی که در سمیناری برای نخستین بار حضور یافتم، با همین موضوع آشفتگی مواجه شدم و اغلب این عبارت را می‌شنیدم: آشفتگی نوعی پوشش است.

آشفته بودن، همیشه چیز دیگری را پوشش می‌دهد.

زنی به من گفت:

"آشفتگی زیادی در مورد زندگی زناشویی خود دارم."

پرسیدم:

"اگر آشفته نبود، چه احساسی داشتی؟"

پاسخ داد:

"خشمگین بودم. چون شوهرم خسیس است. همیشه می‌ترسم بتواند خود را تغییر دهد و سرانجام متوسل به طلاق شوم. خشمگین بودم که او مدت زیادی است با من رفتار مناسبی ندارد. ولی... همه‌ی این موارد، آشفته کننده هستند."

این زن به هیچ وجه آشفته نیست، ولی احساس آشفتگی برایش بهتر از احساس خشم است. آشفتگی به ویژه برای کسانی که در برخورد با

عواطف ناخوشایند و شناختن آنها دچار مشکل می‌شوند، می‌تواند پوشش خوبی برای بیان احساس نه چندان خوشایند باشد. گفتن اینکه آشفته هستیم، به نظر بهتر از گفتن خشمگین هستیم، می‌رسد.

حالت آشفتگی همچنین محل مناسبی برای پنهان شدن اغلب انسانها در پشت آن، در هنگام ترس از تصمیم‌گیری است. تا هنگامی که آشفته هستم، نمی‌توانم تصمیمی بگیرم که احتمالاً به محبوبم لطمه بزند یا اشتباهی بکنم که به خودم صدمه برساند. بنابراین به جای بیان احساس ترس از ناخشنود ساختن دیگران یا صدمه رساندن به خود، می‌توانم همچنان آشفته بمانم.

مادر بیوه و سالخورده‌ی جودی با حادثه‌ای در خانه مواجه شد و بنابراین دیگر نمی‌تواند از خود به تنهایی مراقبت کند. همین هفته‌ی گذشته، فراموش کرد شیر گاز را ببندد و در نتیجه آشپزخانه دچار آتش‌سوزی شد. خوشبختانه یکی از همسایگان با استشمام بوی دود، متوجه ماجرا شد و مادر جودی را از میان آتش نجات داد. اگر او نبود، فاجعه، بزرگی به وقوع می‌پیوست.

جودی ماهها به شوهرش و دوستانش در مورد آشفتگی خود شکایت و بارها و بارها تکرار می‌کرد:

"دچار آشفتگی شده‌ام و اصلاً نمی‌دانم چه کنم."

آنها با همدردی به سخنانش گوش می‌دادند، ولی واقعیت برایشان آشکار بود. جودی آشفته نیست. دلشکسته است. بخشی از وجودش می‌داند که باید مادرش را در خانه سالمندان بگذارد، تصمیمی که از گرفتن آن وحشت دارد. هر چند مادرش دوستان زیادی دارد که هنوز زنده‌اند، ولی جودی معتقد است دوری مادر از خانه‌ای که بیشتر از چهل سال در آن زندگی کرده، تا چه اندازه مشکل است. از طرف دیگر می‌داند

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۷ •

که مادرش دیگر خودکفا نیست.

احساس آشفته‌گی جودی سایر عواطف دردناک و معتبر او را پوشش می‌دهد: اندوه، به دلیل مشاهده‌ی عدم سلامتی مادرش. تأثر، به دلیل از دست رفتن رابطه‌ی مستی میان مادر و دختر که دیگر برعکس شده است. ترس، به دلیل در نظر گرفتن آینده و اینکه می‌داند روزی مادرش فوت خواهد کرد. گناه، با این اندیشه که نمی‌تواند وسایل آسایش مادرش را فراهم کند، زیرا جودی مهماندار هواپیما و همواره در مسافرت است و امکان پذیرایی دائم از مادر را ندارد.

جودی به جای مواجه شدن با این احساسات، به آشفته‌گی متوسل شده تا وقوع آنچه را حتمی می‌داند، به تعویق بیندازد. خیلی زود مجبور خواهد شد از روی پرتگاه بپرد، ولی تا موقعی که به خودش و دیگران می‌گوید دچار آشفته‌گی است، می‌تواند از انجام دادن وظایفی که از آنها وحشت دارد، اجتناب کند.

آشفته‌گی برای عده‌ای از مردم، چیزی نیست که تنها در زمانهایی که با چالش، بحران، یا استحاله مواجه هستند، پدیدار شود، بلکه حالتی است که در طول زندگی و در هنگام انجام دادن امور روزمره، بارها بروز می‌کند و موجب می‌شود فرد مبتلا، در شرایطی قرار گیرد که می‌خواهد رشد نکند، پیش نرود و هیچ مسئولیتی در مورد خود و کارهایش نپذیرد و احساس نکند. همه‌ی ما افرادی را با چنین وضعیتی می‌شناسیم. مثلاً: مرد پنجاه ساله‌ای که هنوز می‌کوشد وانمود کند که می‌خواهد کاری انجام دهد، ولی هرگز دست به مخاطره نمی‌زند. زن سی و چند ساله‌ای که به دنبال کار نمی‌رود و همواره در انتظار است مردی سالخورده و ثروتمند پیدا شود و از نظر مالی به او کمک کند و چون چنین نمی‌شود، احساس آشفته‌گی می‌کند. بار دیگر تأکید می‌کنم که آشفته‌گی، نوعی پوشش است و

در مواردی که ذکر شد، احساس ترس، ناامنی و عدم توانایی در مراقبت از دیگران را پوشش می دهد.

چهار بهره‌ای که از تظاهر به آشفتگی می‌بریم

زمانی که شکایت می‌کنیم آشفتگی ما را ناتوان و بیچاره کرده است، در واقع خودمان را گول می‌زنیم. آشفتگی، قدرت زیادی دارد، ولی این قدرت، منفی است. موانعی برای ما ایجاد می‌کند، ولی نه در راه رشد و پیشرفت. در اینجا بعضی از بهره‌هایی را که از تظاهر به آشفتگی به دست می‌آید، نام می‌بریم.

۱) توجه

آشفتگی، توجه زیادی را جلب می‌کند. هنگامی که احساس آشفتگی می‌کنیم، دیگران برایمان احساس تأسف می‌کنند و توجه زیادی مبذول می‌دارند: "بیچاره، چه دوره‌ی سختی را تجربه می‌کند!" عده‌ای راه دیگری برای کمک کردن به قربانی نمی‌شناسند. قربانیها همیشه دچار آشفتگی هستند.

اگر ما مدت زیادی آشفته بمانیم، قربانی به حساب می‌آییم. آه‌های دردناک ما به اطرافیان می‌گوید: "ببینید چه رنجی را متحمل می‌شوم! ولی علیرغم این بدبختی بزرگ، هنوز برای بقا می‌جنگم!..."

۲) توصیه

هنگامی که آشفته هستیم، نیاز به مشورت با دیگران و شنیدن توصیه‌ی آنها داریم. کارهایی که روزانه انجام می‌دهیم، در معرض دید

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۳۹ •

دیگران قرار می‌گیرد تا توصیه کنند چگونه باید انجام شوند. این روشی پنهانی برای رفع مسؤولیت است. توصیه‌هایی که دیگران به ما می‌دهند، نه تنها موجب می‌شود که مجبور به گرفتن تصمیمی نشویم، بلکه اگر مفید واقع نشوند، می‌توانیم آنها را سرزنش کنیم.

درخواست مداوم توصیه برای کمک به حالت آشفتگی، راهی برای بچه ماندن و رشد نکردن است. با این کار به طور پنهان و آشکار، می‌خواهیم پدر یا مادری که هرگز نداشته‌ایم، ما را نجات دهند.

۳ اعتیاد

توسل به آشفتگی، روشی مؤثر برای معتاد ماندن است. تا هنگامی که دچار چنین آشفتگی و چالش بزرگی هستیم، برای ادامه‌ی اعتیاد خود به مواد مخدر / الکل / غذا / سیگار و غیره، بهانه داریم. می‌گوییم: "می‌دانم که باید ترک کنم. همین کار را هم می‌کنم، ولی حالا زمان مناسبی نیست، چون دچار آشفتگی هستم..."

البته این دور باطل ادامه خواهد یافت. تا زمانی که آگاهیهای خود را با موادی که روشنایی را از ما می‌گیرند، تیره می‌کنیم، نمی‌توانیم از آشفتگی رهایی یابیم. بنابراین احساس بدتری پیدا می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم به عضای اعتیاد نیاز داریم تا بتوانیم این مسیر را طی کنیم... و دور باطل ادامه دارد...

۴ اجتناب

اجتناب، بزرگترین بهره‌ی منفی آشفتگی است. هنگامی که دچار آشفتگی می‌شویم، همه‌ی اوقات خود را صرف این وضعیت می‌کنیم و تصویری را به دیگران ارائه می‌دهیم که انگار واقعاً به کاری مشغول

هستیم. با توسل به آشفته‌گی، از همه چیزهایی که نمی‌خواهیم با آنها مواجه شویم، اجتناب می‌کنیم:
 از واقعیت اجتناب می‌کنیم
 از تغییر اجتناب می‌کنیم
 از روبه‌رو شدن با ترسهایمان اجتناب می‌کنیم
 از ناامید کردن کسانی که دوستشان داریم، اجتناب می‌کنیم
 از اقدام به مخاطره اجتناب می‌کنیم
 از رویارویی با دیگران اجتناب می‌کنیم
 از پریدن از روی پرتگاه، اجتناب می‌کنیم

تمرین برطرف‌سازی آشفته‌گی

در اینجا تمرین "گذرگاه سنگی دیگر" مؤثری ارائه می‌شود که در سمینارهایم توصیه می‌کنم و می‌دانم به از بین رفتن آشفته‌گی کمک می‌کند:

روی تکه کاغذی، دو ستون ایجاد کنید. در بالای ستون اول بنویسید: آنچه درباره‌اش احساس آشفته‌گی می‌کنم. و در بالای ستون بعدی بنویسید: اگر حال‌م خوب بود، این کار را انجام می‌دادم.
 در سکوت و به دور از همه‌ی اطرافیان بنشینید، پرسشهای زیر را مطرح کنید، و به آنها صادقانه پاسخ دهید. هر باریک رشته سؤال را پاسخ دهید و هر دو ستون را پر کنید. صرف‌نظر از احساس ناراحتی حاصل از آنچه می‌نویسید، لطفاً پاسخ واقعی و درست بدهید.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۴۱ •

می‌کنم آنچه درباره‌اش احساس آشفتگی	اگر حالم خوب بود این کار را انجام می‌دادم
سلامتی و اینکه چه رژیمی برایم خوب است	یک دستورالعمل را انتخاب و از آن پیروی می‌کردم
می‌توانم از رسیدن مواد زائد به بدنم جلوگیری کنم یا نه.	بین غذاهایم چیزی نمی‌خوردم و ورزش می‌کردم
آیا از دوست دخترم که رابطه‌ای طولانی با او داشته‌ام، خواستگاری بکنم یا نه	به خودم می‌قبولاندم که هرچند او را دوست دارم، ولی تصور نمی‌کنم برای ازدواج با من مناسب باشد. با او و خشمی که ابراز خواهد کرد، مواجه خواهم شد
چگونه در هنگام کار با احساس هجز و ناکامی خود مقابله کنم	می‌پذیرفتم که ناظر کار، در برنامه‌های من اخلال ایجاد می‌کند، با او یا مدیر مسؤول موضوع را در میان می‌گذاشتم و کار را رها می‌کردم
خانه‌ام را بفروشم یا نه	می‌پذیرفتم که از همسایگانم دل خوشی ندارم. با این واقعیت مواجه می‌شدم که قیمت آن خیلی بالاتر از آنچه هست نخواهد رفت و زندگی خود را کوچکتر می‌کردم.
ارتباط من با هم اتاقی و اینکه چرا با هم سازگار نیستیم	می‌پذیرفتم که در دو محیط جداگانه پرورش یافته‌ایم، به او می‌گفتم که از استعمال مواد مخدر همراه با دوستانم پسرش در محل زندگی نفرت دارم و از او می‌خواستم هر چه زودتر نقل مکان کند.

فرآیندی بسیار پر قدرت و مؤثر است. معتقدم که میزان آشفته‌گی ما را کاهش می‌دهد، زیرا اغلب اوقات در شرایط فعال و شفاف قرار داریم. عبارت "اگر حالم خوب بود، این کار را انجام می‌دادم"، روشی نهانی برای کنار زدن موقت آگاهی مغزی و ایجاد فرصت برای خویشتن درون به منظور حرف زدن است.

اگر دوستی دارید که در کنار او احساس امنیت می‌کنید، می‌توانید این تمرین را با هم و با صدای بلند انجام دهید. در صورتی که این تمرین را قبلاً انجام داده‌اید، می‌توانید با او در میان بگذارید. من از این تمرین همچنین در مورد نوجوانان و حتی کودکان استفاده کرده‌ام. آنها انجام این تمرین را دوست دارند و همیشه پاسخهای صادقانه‌ای به پرسشها می‌دهند.

مراسم برطرف کردن آشفته‌گی

گاهی موضوعات معینی در زندگی مان، بیشتر از سایر رویدادها به ما می‌چسبند. اگر دریافتید که قادر به رهایی از آنها نیستید، مراسم برطرف کردن آشفته‌گی را برگزار کنید.

موضوع مورد نظر را روی تکه کاغذی بنویسید. زیر آنچه نوشته‌اید، تاریخی را معین کنید که میل دارید در آن روز مشکل حل شود. مثلاً:
موضوع مورد نظر:

آیا باید به دانشگاه بازگردم و مدرک عالی‌تری بگیرم، یا شغلی را که دارم، ادامه بدهم.

می‌خواهم این معضل، ظرف یک ماه آینده برطرف شود. پنجم اوت

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۴۲ *

خوب، این کاغذ را به دیوار و در جایی که در معرض دید قرار دارد، بچسبانید: روی دیوار نمازخانه (اگر دارید)؛ نزدیک عکس کسی که دوستش دارید یا می‌دانید می‌تواند به شما کمک کند، مثلاً؛ معلم معنوی، بستگان نزدیک، یا حضرت مسیح و حضرت مریم؛ کنار یک شمع یا تزیینات بلوری؛ نزدیک مجسمه‌ی بودا، گانش، کوان‌ین، یا هر جا که تصور می‌کنید محلی خاص برایتان به حساب می‌آید.

پس از الصاق کاغذ، چشمانتان را ببندید، از هر نیرویی که به آن اعتقاد دارید، کمک بخواهید تا معضل شما را در تاریخ تعیین شده برطرف سازد. پس از سپاسگزاری از کمک این نیرو، سایر آیین‌هایی را که به آنها اعتقاد دارید و به نظرتان مناسب می‌آید، اجرا کنید.

من نتایج معجزه‌آسایی با استفاده از تمرین مراسم برطرف کردن آشفتگی در بهبود کسانی که چنین مشکلی داشتند، به دست آوردم. باید هشدار بدهم: لطفاً از نیروی کمک‌کننده، زیاده‌خواهی نکنید و آن را با دادن فهرستی بلند بالا از خواسته‌هایتان، نیازارید! بکوشید نخست بهبودی خود را خواستار شوید و بعد، تنها درخواستی را ارائه دهید که موجب برطرف شدن آشفتگی خواهد شد. روش محترمانه این است که هر بار، تنها یک درخواست از آن نیرو داشته باشید.



”ماوری“ها یا بومیان زلاندنو، ضرب‌المثلی دارند.

”صورت را رو به آفتاب بگیری، سایه‌ات به پشت سرت می‌رود.“

اگر سایه‌های آشفتگی را برطرف کنید، واقعیت، همچون خورشید خود را نشان خواهد داد. باید به اندازه‌ی کافی شهامت داشته باشیم که به درون خودمان رسوخ کنیم، تیرگی‌های ناشی از آشفتگی را کنار بزنیم و آنچه را لازم است بدانیم، یاد بگیریم و احساس کنیم، به منظور پیشرفت

در زندگی، بیاییم. همین نور واقعیت می‌تواند گذرگاه را روشن کند و ما را سالم به آن سوی ساحل بیداری برساند.

توطئه‌ی دوستانه

“دوستانان یا بصیرت شما را افزایش می‌دهند یا آرزوهایتان را خفه می‌کنند.”

جان مکشول

گاهی در مواقعی که می‌کوشیم در طول زندگی بیدار شویم و به جلو بجهیم تا به سوی واقعیت، صداقت، و اعتبار برویم، مقاومتی که با آن مواجه می‌شویم، تنها از سوی خودمان نیست، بلکه از طرف اطرافیان ما، افراد خانواده، دوستان، همکاران، و حتی وابستگان صمیمی، ایجاد می‌شود. من این پدیده را توطئه‌ی دوستانه لقب داده‌ام. این امر هنگامی اتفاق می‌افتد که افراد نزدیک و مورد علاقه‌ی ما، آگاهانه یا ناآگاهانه مانع تلاشهای ما برای پیشرفت یا ایجاد تغییر می‌شوند.

همواره دلمان می‌خواهد این‌گونه تصور کنیم که اطرافیان ما در زندگی، بهترین چیزها را برای ما می‌خواهند. همواره بر این باوریم که دوستان، بستگان، پدر و مادر، وابستگان صمیمی و فرزندانمان آرزو دارند ما موفق باشیم، رشد کنیم و به بهترین چیزها دست یابیم. هنگامی که بیزاری، مقاومت، عدم پذیرش و یا حتی خشم اطرافیان محبوب خود را به ویژه در لحظه‌ی ایجاد تغییر و استحاله می‌بینیم، دچار شگفتی می‌شویم و ناباورانه می‌اندیشیم: “چگونه او می‌تواند مرا دوست داشته باشد و در عین حال از موفقیت و پیشرفت من احساس خوشحالی نکند؟” چرا کسانی که به ما اهمیت می‌دهند، می‌خواهند مانع پیشرفت شوند و ما را

در وضعیتی نگه دارند که در آن احساس خوشحالی نمی‌کنیم؟
 عروسکهای ماتریوشکای روسی را به خاطر می‌آورید که هر کدام در داخل دیگری قرار داشت؟ اگر کسی عروسکهای متداخل را دوست داشته باشد، ماتریوشکا عالی است، زیرا درون هر عروسک، یک شگفتی بزرگ وجود دارد. ولی همه چنین چیزی را دوست ندارند. نارضایتی فردی را تصور کنید که عروسکی بی‌جان می‌خواهد، ولی وقتی که آن را باز می‌کند، می‌بیند درونش چیز دیگری است. او شکایت می‌کند: "من این را نمی‌خواهم. خیلی پیچیده است. یک عروسک ساده می‌خواهم..."
 گاهی اگر دیگران ظاهر شما را بشناسند، از اینکه ناگهان متوجه شوند درونتان بسیار پرمحتواتر است، شگفت‌زده می‌شوند، به ویژه اگر آنچه از درونتان بیرون می‌آید با آنچه آنها در نظر داشته‌اند یا انتظار دارند شما آن‌گونه باشید، سازگاری نداشته باشد. آنها با شگفتی حاصل از نارضایتی، پس از ظاهر شدن جنبه‌ی دیگر "شما"، می‌اندیشند: "این چیست؟ نمی‌دانستم تو این‌گونه هستی یا چنین رفتاری داری یا به چنین چیزی معتقدی..."

همه‌ی اطرافیان شما ظهور خویشتن معتبر شما را جشن نمی‌گیرند.
 عده‌ای نمی‌خواهند "شما"ی واقعی لطفاً برخیزد، زیرا خواهی نخواهی با محدودیتهای شما، با نقشیهای قدیمی شما، با نفی و انکارهای شما که همگی با خصوصیات آنها هماهنگی دارند، عجبین شده‌اند.



مردی که در هواپیما در کنار من نشسته بود، اعتراف می‌کرد:
 "لحظات سختی را می‌گذرانم زیرا در نیمه راه طلاق هستم."
 او ماجراهایش را برایم تعریف کرد. گاس یک مأمور آتش‌نشانی است. هنگامی که در اوایل سی سالگی بود، با تینا که بیست و چهار سال داشت،

ازدواج کرد. در طول هفت سال، صاحب سه فرزند شدند و به نظر می آمد تینا از داشتن نقش مادر و زنی خانه دار، احساس رضایت می کند. گاس خوشحال بود و تصور می کرد تینا هم خوشحال است. مرد آنچه را رخ داد، توضیح می دهد:

”پس از اینکه کوچکترین فرزندمان به مدرسه رفت، تینا رفتار متفاوتی را از خود نشان داد. با دو نفر از دوستان قدیمی دوران دبیرستان به معاشرت پرداخت. دختری که هنوز شوهر نکرده و صاحب فروشگاه می بود؛ و دختر دیگری که ازدواج کرده بود، ولی زندگی بی بند و باری داشت. به همه جا مسافرت می کرد، به گردهماییهای گوناگون می رفت و کارهایی از این قبیل انجام می داد. ناگهان روزی تینا با تعدادی کتاب مربوط به روانشناسی به خانه آمد. او هرگز چنین کتابهایی را نمی خواند و حتی آنها را مورد تمسخر قرار می داد. پس از آن اعلام کرد که برای تمرینات روانشناسی، در آخر هر هفته همراه با دوستانش به هتل می رود. به شما می گویم که بسیار آزرده شدم. به او گفتم دلم نمی خواهد با عده ای غریبه به هتل برود. بنابراین بزرگترین دعوای دوران زناشویی ما شکل گرفت. هرگز تینا را در چنان حالتی ندیده بودم. تسلیم شدم و او رفت. تا جایی که می دانم، تعطیلات آخر هفته، تأثیری بر حال او نداشت و از لحاظی، او را بدتر کرد. هنگامی که به خانه برگشت، مضطرب و خشمگین در مورد نیاز به تغییر خود، با من حرف زد. تلاش کردم به او بفهمانم که من همسر را همان گونه که هست، دوست دارم و انگار همین عبارت، او را بیشتر خشمگین کرد. گفت که او را درک نمی کنم و چون مشاهده کردم بحث ما فایده ای ندارد، دیگر چیزی نگفتم و قبول کردم، چون نمی توانستم بفهمم چرا می خواهد همه چیز را به هم بزند. از آن به بعد، همه چیز بدتر شد. او خانه داری را رها کرد و در خارج از خانه به کار پرداخت، هر چند گفته

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۴۷ *

بودم که به دلیل داشتن فرزندان کوچک، با کار کردن او موافق نیستم. گفتم: "چرا می‌خواهی همه چیز را تغییر بدهی؟ ماکه زندگی خوبی داریم." ولی مثل همیشه پاسخ داد او همین‌گونه است و باید او را همین‌طور قبول کنم. ولی نمی‌توانستم، چون او همان تینای سابق و همسر من نبود. نمی‌دانستم تینای واقعی کجاست. به هر حال، شما انتهای ماجرا را می‌دانید. البته هنوز هم نمی‌دانم چگونه این رویدادها شکل گرفت.

هنگامی که گاس ماجرای زندگی خود را شرح می‌داد، با او احساس همدردی می‌کردم، البته می‌دانستم کجای کار اشتباه بوده است، ولی او نمی‌دانست. تینا جستجو کرده و خروشتن خود را یافته بود، ولی گاس آن خروشتن را دوست نداشت. او می‌خواست همان تینای بیست و چهار ساله را داشته باشد که نخستین بار او را دیده بود، نه آن تینا را که مثل عروسکهای روسی، در جایی پنهان شده بود.

تینا انسانی قراردادی و دارای خواسته‌ای شخصی و محدود بود. او درون‌نگر نبود. همواره به پرستاری از دیگران می‌پرداخت و به خودش فکر نمی‌کرد. این تینا، مورد علاقه‌ی گاس بود، زیرا مرد از زن خودنگر خوشش نمی‌آمد. تینا از نظر گاس، تغییر یافته و در واقع به شوهرش خیانت کرده بود. ولی در واقع تینا هیچ تغییری نکرده، بلکه تبدیل به خروشتن واقعی خود، یعنی شخصیتی عمیق‌تر، غنی‌تر، آشکارتر، شکوفاتر و حتی جوانتر شده بود.

هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد، هم موجب ایجاد گیجی می‌شود و هم دردناک است. انگار شما پس از کشمکشهای فراوان، سرانجام از زهدان خارج شده‌اید و ورودتان، این‌گونه مورد استقبال قرار گرفته است: "حالت قبلی تو را بیشتر دوست داشتم، موقعی که در زهدان بودی."

آنچه واقعاً احساس می‌شود، این است:

"شمای تازه، من و روش مرا تهدید می‌کند."

"می‌ترسم شمای تازه، من قدیمی را دوست نداشته باشد."

"وقتی که تو را این‌گونه تغییر یافته می‌بینم، به یاد تغییراتی می‌افتم که قرار بود در خودم ایجاد کنم."

اغلب هنگامی که به بیداری دست می‌یابیم، چنین عباراتی در انتظارمان است. در آن حالت دچار شگفتی می‌شویم و از خود می‌پرسیم که چرا افراد محبوب ما، به جای خوشحال شدن از مشاهده‌ی خویشتن واقعی و پیشرفته‌ی ما، نه تنها اظهار ناراحتی می‌کنند، بلکه ما را مورد سرزنش و عتاب قرار می‌دهند.

همیشه داستانهای مشابه در این موارد شنیده‌ام:

• سیلویا، بیوه‌ی پنجاه و نه ساله، از دو سال پیش و هنگام درگذشت شوهرش، دچار رنج و عذاب شدیدی شده بود. عاقبت به این نتیجه رسید که دوباره به زندگی عادی و معاشرت با افراد دیگری پردازد که همچون خود او تنها بودند. پس از اقدام به این کار، در نهایت شگفتی با مردی آشنا و به شدت عاشق او شد. چند ماه بعد، ایلروینگ از سیلویا تقاضای ازدواج کرد. سیلویا با هیجان بسیاری موضوع را به دوستانش در گروهی جامعه‌گرا عضویت داشتند، خبر داد. واکنش زنان عضو گروه، سیلویا را مبهوت و حیران کرد. یکی عقیده داشت که سیلویا اشتباه بزرگی مرتکب شده است. دیگری هشدار داد که مرد به خاطر ثروت او چنین تقاضایی دارد، و سومی ضمن سرزنش کردن سیلویا، این اقدام را در حالی که زمان زیادی از مرگ شوهرش نمی‌گذرد، شرم‌آور دانست.

• جولیا از اینکه موفق شده بود اندامش را به حالت سابق و به صورت موزون در آورد، احساس غرور می‌کرد. او در بیست و هفت سالگی وزن زیادی داشت، میزان کلسترول خونسش بالا بود و با مشکلات عدیده‌ای در

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۴۹ *

مورد سلامتی می‌جنگید. عاقبت به سائن ورزش رفت، برنامه غذایی خود را تغییر داد و ظرف شش ماه موفق شد چهل پوند از وزن خود بکاهد. در تعطیلات کریسمس با خوشحالی به خانه رفت تا ضمن نشان دادن اندام متناسب خود، افراد خانواده را به شگفتی وادارد. ولی هنگامی که آنها برنامه غذایی او را زیان‌آور خواندند، خود دچار شگفتی شد. مادرش جز غذاهای چرب چیزی درست نمی‌کرد و او را از اینکه مثل سایر افراد خانواده غذا نمی‌خورد، مورد انتقاد قرار می‌داد. برادر کوچکتر هرگاه جولیو برای دویدن به بیرون می‌رفت، خشمگین می‌شد. پدرش از اینکه او هیکل مردانه‌ای نداشت ناراحت بود و همواره می‌گفت مردان واقعی هرگز مثل جولیو لاغر نیستند.

* "دانا" سی و سه ساله، در شرکتی خصوصی، هشت سال کار کرده و از اینکه در برائرس رئیس و سایر همکاران احساس خجالت می‌کرد، ناراحت بود. دانا عاقبت تصمیم گرفت این اشکال را که از دوران کودکی داشت، برطرف سازد. پس از یک سال مشاوره درمانی و اندیشه و تفکر، موفق شد به اعتماد به نفس دست یابد. به تدریج ابتکاراتی در اداره ارائه داد، در گردهماییها توصیه‌های مفیدی کرد و حضوری مقتدرانه در فعالیتها داشت. رئیس اداره، متوجه استحاله‌ی کارمند خود شد و او را مورد تحسین قرار داد. ولی سوزان، بهترین دوست و همکار دانا، رفتار سردی را با او در پیش گرفت. دانا علت را پرسید و سوزان اظهار داشت که او تظاهر می‌کند و موجب می‌شود که سایر کارکنان اداره، نگاههای بدی به آنها بکنند و در واقع با این کار به دوستی خود با او، خیانت می‌کند!...

هر یک از این افراد، قربانی ناخشنود توطئه‌ی دوستانه‌ای است که توسط دوستان یا افراد خانواده، با استفاده از روشهای گوناگون، به اجرا در می‌آید. بعضی از روشهای معمول در اینجا شرح داده می‌شوند:

* شما را متقاعد می‌کنند که از نظر روانشناسی دچار اختلال شده‌اید.

* ماجراهای غم‌انگیز و فوریتهای خود را مطرح می‌کنند تا توجه شما را از جستجوی روح خودتان، به خودشان معطوف کنند.

* سایر دوستان یا افراد خانواده را گرد می‌آورند تا در مورد شما و احساساتتان با هم حرف بزنند.

* شما را وامی‌دارند به خاطر پیشرفتتان، احساس گناه کنید و شما را متهم به بی‌توجهی، برتری‌طلبی، عهدشکنی با آنان یا گمراه کردن می‌کنند.

* با گفتن اینکه همه‌ی مردم از تغییری که کرده‌اید ناراحت هستند، ولی نمی‌توانند این موضوع را به خودتان بگویند، شما را تهدید می‌کنند.

* با بزرگنمایی جنبه‌های منفی اقدامات شما و نتایج حاصل از آن، شما را می‌ترسانند.

* عواطف شما را با تهدید به اینکه تا به وضعیت سابق برنگردید، دوستان نخواهند داشت، جریحه‌دار می‌کنند.

مواجه شدن با فاصله‌ای که میان جایی که ایستاده‌ایم با مقصدی که باید به آن برسیم و به دست آوردن شهادت برای پریدن، به اندازه‌ی کافی مشکل است. ولی هنگامی که افراد محبوب ما از تصمیمی که برای پرش از روی پرتگاه گرفته‌ایم، احساس نارضایتی می‌کنند، کار مشکل‌تر می‌شود. ما می‌خواهیم به جلو برویم، ولی احساس می‌کنیم توطئه‌های دوستانه می‌خواهند در همانجایی که هستیم، بایستیم.

این مسابقه طناب‌کشی غیرمنتظره، می‌تواند موجب ناامیدی ما شود و همه‌ی قدرت و شهادت ما را برای مبارزه با مقاومت درونی خودمان، بگیرد. به نظر می‌رسد که باید با دوستان، افراد خانواده و حتی کسانی که تصور می‌کردیم خیلی ما را دوست دارند نیز بجنگیم تا کاملاً تبدیل به خودمان بشویم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۱ •

ترس از سرایت: پیش از اینکه به دیگران سرایت کند، این تغییرات را متوقف کن!

”سته‌ها، کوششهای جمعی هستند برای اینکه مانع شکل‌گیری رویدادهای غیرمنتظره شوند.“

بارابارا تابور

عده‌ای از مردم، گاهی برای اجتناب از فراخوانیهای درونی خود، مانع رویارویی ما با فراخوانی درونی خودمان می‌شوند.

یکی از همکاران و دوستان سابق پس از سالها تحمل رنج و عذاب به دلیل داشتن زندگی زناشویی نامناسب، عاقبت به خود جرأت داد و پذیرفت که آن زندگی، دیگر هرگز درست نخواهد شد. به همسرش اطلاع داد که بهترین کار، طلاق گرفتن است، هر کس این مرد را می‌شناخت یا او را همراه با همسرش دیده بود، می‌توانست حدس بزند که از زندگی خود، رضایت ندارد. به همین دلیل زمانی که یکی از دوستان صمیمی به او تلفن زد و او را دعوت کرد تا در مورد عدم جدایی از همسرش حرف بزند، شگفت‌زده شد.

گری این موضوع را برایم شرح داد:

”هرگز در مورد روابط زناشویی خود با این مرد حرف نزده بودم و او هیچ چیز در مورد موقعیت من نمی‌دانست. با این حال، چند بار با من تماس گرفت و هشدار داد که اگر چنین کاری را انجام بدهم، گناه بزرگی مرتکب شده‌ام. همچنین گفت که شاید دچار اختلال روانی شده باشم. حتی با تعدادی از دوستانم تماس گرفت و نظر آنها را جویا شد. به دلیل اجبار به تصمیمی که گرفته بودم، به اندازه‌ی کافی احساس رنج و عذاب می‌کردم، ولی سخنان او، وضعیت را بدتر کرد. نمی‌دانستم چگونه به خود

اجازه می‌داد در کاری که می‌خواستم در زندگی خصوصی خودم انجام بدهم، دخالت کند.

از گری پرسیدم که در مورد زندگی زناشویی آن مرد چه می‌داند، پاسخ داد او و همسرش با هم اختلافات شدیدی دارند و نمی‌داند چگونه زندگی آنها دوام یافته و به جدایی منجر نشده است. گفتم:

”خوب، همین امر، دلیل رفتار او را توضیح می‌دهد. می‌ترسد مبادا مجبور شود تو را الگوی خودش قرار بدهد. بنابراین می‌کوشد پیشگیری کند. صبر داشته باش. نمونه‌ی چنین رفتاری را دیده‌ام و احساس می‌کنم او نفر بعدی باشد.

دقیقاً کمتر از یک سال بعد، مردی که گری را به خاطر تصمیم به طلاق همسرش مورد سرزنش قرار داده بود، خود، همسرش را طلاق داد. ظاهراً زندگی این مرد به اندازه‌ی زندگی گری بد نبود و شاید می‌توانست مدت بیشتری تداوم داشته باشد، ولی اقدام عملی گری، او را که جرأت نداشت حتی با سایه خودش بلند حرف بزند، برانگیخت تا تصمیم جدی را بگیرد.

عده‌ای می‌ترسند تغییر و تحول در زندگی، همچون بعضی از بیماری‌های درمان‌ناپذیر، مسری باشد و آنها هم بر اثر تماس با شما، مبتلا شوند.

جوامع، هنگامی با هماهنگی پیشرفت می‌کنند که همه‌ی مردم قوانین نوشته شده یا نانوشته را رعایت کنند. اغلب ما به این قوانین احترام می‌گذاریم و انتظار داریم از سوی سایر افراد نیز مورد احترام قرار گیرند. اگر تو به دستورالعمل‌های رانندگی احترام بگذاری، من هم می‌گذارم. اگر تو مالیات بدهی، من هم می‌دهم. اگر لباس مناسب کار بپوشی، من هم لباس مناسب می‌پوشم. اگر چمنهای خانه‌ات را بزنی و مرتب کنی، من هم

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۳ •

می‌زنم. ما دوست نداریم دیگران قوانین را نقض کنند، به ویژه اگر خودمان به آنها احترام می‌گذاریم.

هنگامی اوضاع بدتر می‌شود که عده‌ای قوانین تعریف نشده ولی بسیار مهم عاطفی را نقض می‌کنند. تا موقعی که من زندگی بدون ارتباط جنسی یا شغل ناکارآمد خود را تحمل می‌کنم، تو هم باید تحمل کنی. تا موقعی که من چاق هستم، تو هم باید چاق باشی. تا موقعی که من در مضیقه هستم، تو هم باید باشی. تا موقعی که من درگیر هستم، تو هم باید درگیر باشی. تا موقعی که من عذاب می‌کشم، تو هم باید عذاب بکشی.

اگر عکس این جریان اتفاق بیفتد، چه خواهد شد؟ اگر دوست من توانسته است به این ارتباط ناهماهنگ پایان بدهد، چرا من باید مشابه آن را تحمل کنم؟ تا موقعی که دیگران در جای خود ایستاده‌اند و حرکت نمی‌کنند، من هم حرکت نمی‌کنم، ولی تغییرات در راه است و کسی نمی‌داند چه رویدادی شکل خواهد گرفت.

در اینجا به مفهوم عمیق‌تری از توطئه‌ی دوستانه اشاره می‌کنیم:

هر چند ممکن است کسانی شما را دوست داشته باشند و مانع اشتباه کردن یا روی دادن چیزی شوند که شما آن را دوست ندارید، ولی به نظر می‌رسد آنها با این کار می‌کوشند موقعیت خود را حفظ کنند. "بهرتر است پیش از اینکه به دیگران سرایت کند، از این کار دست برداری!" پیام نهفته در این عبارت، این است: "رضایت."

جان کیچ، هنرمند، آهنگساز و نویسنده معروف چنین می‌گوید: "نمی‌دانم چرا مردم از عقاید تازه می‌ترسند. من از عقاید کهنه می‌ترسم." من موافق نظر او هستم، ولی همواره چنین چیزی وجود دارد. آنچه تازه است، معمولاً تهدیدآمیز و خطرناک به نظر می‌رسد و ظاهراً باید آن را به دقت تحت نظر قرار داد و کنترل کرد، وگرنه بهتر است به فراموشی

سپرده شود.

همان طور که عده‌ای از ما در سفر آگاهانه رشد می‌کنند و استحاله می‌یابند، نباید خود را از این‌گونه بدگمانیهای ظالمانه جدا بدانند، حتی اگر از سوی نزدیکترین دوستانشان ابراز شود.

با این حال، نباید به این رویدادها اجازه بدهیم که مانع پریدن ما به قله‌های جدید آگاهی و سطوح تازه‌ی بیداری شوند. هر چه ابراز ناخشنودی و بی‌تفاوتی دیگران در مورد موفقیتها و تولد دوباره‌ها دردناک و ظالمانه باشد، نباید تأثیر زیادی بر ما بگذارد و باید بکوشیم بالهای تازه‌ای برای پرواز در آوریم و بدانیم که در سفر جدید، تنها نیستیم. زیرا کسانی که بالهای تازه در آورده‌اند، همراه با ما به پرواز در خواهند آمد.

ناشنیده گرفتن صداها

"زندگی فرآیند تبدیل شدن به ترکیبی از حالت‌هایی است که ما باید به درون همه‌ی آنها برویم. دلیل شکست مردم این است که می‌خواهند حالتی را انتخاب کنند و در آن بمانند. این، نوعی مرگ است."

آنایس نین

اگر بدانید تنها یک سال دیگر زنده می‌مانید، چه تغییری در زندگی خود می‌دهید؟ به نظر می‌رسد این پرسش باید در جایی مثل کلیسا یا سمیناری در مورد رشد شخصی و در طول تمرین کشف خویشتن مطرح شود. در زیر، داستان نیکول را می‌شنوید که این پرسش به نظرش واقعی رسید و آن را به شیوه خود نوشت:

"همیشه به شوخی می‌گفتم که زندگی من بدون حادثه و هیجان بوده و تا روزی که معلوم شد سرطان کبد دارم، به این گفته اعتقاد داشتم. برای

انجام آزمایشهای کامل، نزد پزشک رفتم، زیرا احساس می‌کردم خیلی خسته‌ام، ولی هرگز تصور نمی‌کردم از زبان او بشنوم که سرطان دارم و احتمالاً بیشتر از یک سال دیگر عمر نخواهم کرد. به یاد می‌آورم که در مطب او نشسته بودم و فکر می‌کردم. "ولی من تنها چهل و پنج سال دارم. امیدوار بودم تا هفتاد سالگی زنده بمانم. هنوز برای مردن خیلی جوان هستم." پزشک می‌گفت هنوز می‌توانم به فعالیت ادامه بدهم تا موقعی که کبد کاملاً از کار بیفتد و بعد از آن، خیلی زود از دنیا خواهم رفت. با شنیدن این حرفها احساس کردم کابوس می‌بینم و واقعیت ندارد، ولی همه چیز واقعی بود. هنگامی که همراه با شوهرم برخاستیم تا برویم، پزشک در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود، دستی بر پشتم کشید و اظهار تأسف و تأثر کرد. پرسیدم: "کاری می‌توانم انجام بدهم؟" پاسخ داد: "فقط باید از همه‌ی لحظات زندگی لذت ببری و آن‌گونه که می‌خواهی زندگی کنی." آن شب نتوانستم بخوابم. در تاریکی دراز کشیده بودم و به زندگی خودم می‌اندیشیدم، و اینکه چه چیزی عایدم شده است. سخنان پزشک در سرم طنین می‌انداخت. از خودم پرسیدم: "چگونه باید در این لحظات باقیمانده زندگی کنم؟" پاسخ از درون روحم آمد. انتظارش را نداشتم، ولی صادقانه‌ترین پاسخی بود که به چیزی داده می‌شد: "می‌خواهم از شوهرم جدا شوم و به دنبال عشق واقعی بروم." می‌دانم این عبارت چه ضربه‌ی سختی وارد می‌کند، ولی باید بگویم که سالها در مورد این موضوع فکر کرده بودم. از هنگامی که من و رالف در دیرستان تحصیل می‌کردیم، با هم بودیم و بیشتر از اینکه عاشق یکدیگر باشیم، دوست هم بودیم. من و رالف، از هر نظر با هم تفاوت داشتیم و برای اینکه زندگی آرام باشد، همواره از علایق و خواسته‌هایم صرف‌نظر می‌کردم. همیشه رالف را دوست داشتم، ولی عاشق او نبودم. از جمله آدمهایی به حساب

نمی‌آمدم که ایجاد آشوب کنم یا کسی را برنجانم. همیشه نگران بودم که دیگران درباره‌ی من چه فکر می‌کنند. ولی ناگهان همه‌ی این نگرانیها و خصوصیات از بین رفت. نمی‌خواستم پیش از تجربه کردن عشق واقعی بمیرم. می‌خواستم آن را پیدا کنم. نمی‌خواستم بدون دستیابی به همه‌ی اهدافی که در نظر داشتم، از این دنیا بروم. لحظه‌ای که متوجه شدم چه زمان زیادی را تلف کرده‌ام و چه فرصت کمی برای ادامه زندگی دارم، اشک از چشمانم جاری شد.

یک هفته بعد، از خانه رفتم و آپارتمانی کوچک را نزدیک ساحل اجاره کردم. همیشه آرزو داشتم این کار را بکنم. نمی‌دانم کدام یک از دو رویداد شکل گرفته برای من، بیشتر مردم را دچار شگفتی می‌کند: اینکه دریابند سرطان دارم... یا اینکه بفهمند رالف را ترک کرده‌ام! پدر و مادرم دچار وحشت شدند و به من هشدار دادند که در ماههای آخر عمر، به رالف نیاز دارم و ترک کردن او، کاری احمقانه است. دوستانم گیج شده بودند، فکر می‌کردند این کار، نوعی واکنش عاطفی در برابر اطلاع از بیماری سرطان است و مدتی بعد، به خانه بازمی‌گردم. افراد خانواده رالف نمی‌دانستند چه رفتاری باید با من داشته باشند. فکر می‌کردند درست نیست با کسی که مبتلا به سرطان است، رفتاری خصمانه داشته باشند، ولی می‌دانم که نسبت به من بسیار خشمگین بودند. این را خواهر رالف به من گفت. شرح رویدادهای بعدی، مشکل است. شروع به انجام دادن کارهایم کردم که می‌خواستم بکنم. برای نخستین بار در طول زندگی، احساس می‌کردم "نیکول واقعی" هستم. ضمگین از اینکه می‌دانستم می‌میرم. ولی در بسیاری از جنبه‌های دیگر، سرزنده‌تر از همیشه. سپس رویداد عجیبی شکل گرفت. مردی را در حالی که هر دو سنگهایمان را به گردش برده بودیم. در ساحل دیدم و دیوانه‌وار عاشقش

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۷ •

شدم. "آرون" همه‌ی خصوصیاتِ راکه در یک مرد دلخواه انتظار داشتم، دارا بود. لحظه‌ای که با او آشنا شدم، نمی‌دانستم می‌پذیرد با زنی در حال مرگ حتی حرف بزند، ولی نظریه‌ی جالبی داشت: "هی، شاید من زودتر از تو بمیرم!" بنابراین هنگامی که آرون پیشنهاد سفر به دور دنیا را داد، بلافاصله گفتم برویم! تاکنون هیچ کدام از افرادی که در زندگی سابق من بوده‌اند، غیر از یکی دو دوست صمیمی و پدر و مادرم، نه تنها با من تماس نگرفته‌اند و حرفی نزده‌اند، بلکه احتمالاً همگی تصور می‌کنند سرطان همه مغز مرا هم در بر گرفته است. دیگر چه می‌توانستند در مورد رفتار من بگویند؟ بر طبق گفته‌ی یکی از دوستانم به نام شری، مدتی موضوع بحث همه گردهماییها از جمله در خانه‌ها، اداره و حتی کلیسا بوده‌ام و همه نظر می‌دادند که رفتاری شرم‌آور داشته‌ام و چگونه توانسته‌ام شوهر و افراد خانواده را ترک کنم و بروم. هرگاه آرون این سخنان را می‌شنید، می‌خندید و می‌گفت: "پس رفتار غیر شرم‌آور برای زن چهل و پنج ساله‌ی در حال مرگ چیست؟" من هم پاسخ می‌دادم: "لبخند زدن." این دو جمله را همیشه برای شوخی کردن به کار می‌بردیم. پنج ماه صرف سفر به دور دنیا شد و به جاهایی رفتیم که همیشه آرزو داشتیم. استرالیا، زلاندنو، بالی، هنگ‌کنگ، تایلند، فرانسه، ایتالیا و حتی آفریقا. آرون در آژانس مسافرتی کار می‌کرد و در نتیجه همه بلیت‌های ما، درجه یک بود. هر روز برای ما لذت‌بخش و کامل بود. دیگر بیماری خود را به فراموشی سپرده بودم و تنها زندگی می‌کردم و عشق می‌ورزیدم. سرانجام به خانه بازگشتیم و من برای آزمایش، روانه بیمارستان شدم. احساس خوبی داشتم. ده ماه از زمان تشخیص سرطان می‌گذشت و با اینکه مطمئن بودم زمان زیادی به پایان زندگی‌ام نمانده، ولی خوشحال بودم. دو روز بعد، پزشک با من در خانه تماس گرفت. هنگامی که آرون گوشی تلفن را به دستم داد، قلبم

می‌خواست از سینه بیرون بیاید. پزشک گفت: "نیکول، تابه‌حال در مورد قدرت شفادهنده‌ی عشق چیزی شنیده‌ای؟"

با صدایی لرزان پاسخ داد: "این‌گونه می‌خواهی زمان مرگ مرا اعلام کنی؟"

پزشک با لحنی آرام گفت: "نه، نیکول. این‌گونه می‌خواهم بگویم که در آزمایش دو روز پیش تو، هیچ نشانه‌ای از سرطان دیده نمی‌شود. تو بهبود یافته‌ای!"

"منظورت این است که نمی‌میرم؟"

"نه، عزیزم. نمی‌میری. به نظر من تو زنده‌ترین آدم دنیا هستی..." این موضوع مال سه سال پیش بود. هنوز زنده‌ام. هنوز سلامت هستم. هنوز در کنار آرون زندگی می‌کنم. درسهای زیادی در این مدت گرفته‌ام که نمی‌توانم در اینجا همه‌ی آنها را بنویسم، ولی بزرگترین درس این است: برای مردن، راههای زیادی وجود دارد. به سالهای پیش از ابتلا به سرطان می‌نگرم و صادقانه می‌گویم که زندگی کاملی نداشته‌ام و در واقع مرده بودم. هنگامی که تشخیص بیماری سرطان و زمان مرگ فرارسید، در واقع زندگی را شروع کردم.



برای مردن راههای زیادی وجود دارد.

هرگاه خود را از خویشتن معتبر دور می‌کنیم، اندکی می‌میریم.

هرگاه به سوی نفی و انکار می‌رویم، اندکی می‌میریم.

هرگاه به خود اجازه می‌دهیم آرزوهایمان را پنهان کنیم، اندکی

می‌میریم.

هرگاه به صدای قلب خود که عشق، صمیمیت و لذت را فریاد می‌زند

گوش ندهیم، اندکی می‌میریم.

چطور به اینجا رسیدیم؟ / ۲۵۹ •

هرگاه از کاملاً زنده بودن می ترسیم، اندکی می میریم.
به نیکول گفته شده بود که تنها یک سال برای زنده ماندن فرصت دارد و او هنگامی که زنده بود، از مرگ خسته شده بود. او از روی پرتگاه، با وجود سرزنش و ناراحتی دوستان و افراد خانواده اش، پرید، بالهای تازه ای در آورد که به او کمک می کرد برای نخستین بار در طول عمر خود، پرواز کند و به سوی آزادی برود. با اینکه بیماری سرطان او را می آزرده، ولی مدت ده ماه با آرون زندگی کرد و کارهایی را که می خواست، انجام داد.

شما تنها پنجاه سال برای ادامه زندگی فرصت دارید، یا چهل سال، یا سی سال، یا بیست سال، یا ده سال، یا شاید پنج سال، خدا می داند. هر چند سال که باشد، زیاد نیست. ولی این روزها، ساعتها و دقائق متعلق به شما هستند تا بتوانید آن گونه که میل دارید، از آنها استفاده کنید و لذت ببرید.

آنها را جمع کنید. این لحظات پر ارزش را گردآوری کنید. آنها را نزدیک قلبتان بیاورید. آنها را از دست ندهید و تلف نکنید. اجازه ندهید کسی آنها را بدزدد. زمان مال شماست. زندگی مال شماست.



سفر

اثر مری الیور، شاعر برنده ی جایزه نوبل:

روزی سرانجام فهمیدی چه باید بکنی و شروع کردی.
هر چند صداهایی از پیرامون تو توصیه های بدی را با صدای بلند تکرار می کردند،

هر چند همه جای خانه به لرزه در آمد،
و توکشی را در قوزک پایت احساس کردی.
هر صدایی فریاد می زد: "زندگی مرا اصلاح کن!"

ولی تو متوقف نشدی.
می دانستی چه باید بکنی.
هر چند باد با هر یک از انگشتان خشک شده اش، فضولی می کرد.
در شبی وحشی، به اندازه کافی دیر بود،
و جاده، پر از شاخه های افتاده و سنگ.

ولی همچنان که کم کم صداها را ناشیده می گرفتی،
ستارگان از میان ابرها شروع به درخشیدن کردند.
و صدای تازه ای برخاست که به تدریج متوجه شدی از آن خودت
است،
و تو را همچنان که ژرفتر و ژرفتر در دنیا به گردش می پرداختی، همراهی
می کرد.

مصمم بود کاری را انجام دهد که تو می توانستی انجام دهی.
مصمم بود که آن زندگی را نجات دهد که تو می توانستی نجات دهی.



کم کم صداها را ناشیده می گیری
کم کم همراه با صدای واقعی خودت، و به محض اینکه آن را
می شنوی، عزیمت می کنی، می دانی که باید این کار را بکنی.
و سپس، روزی، سرانجام این کار را می کنی.
می جهی.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۶۱ ✱

بالهای تازه ات گشوده می شوند.
و تو پرواز می کنی.



سوگواری برای یک زندگی که تصور می کردید دارید

"رنج و عذاب ما به دلیل نگهداری همه چیز، به صورتی است که از پیش بوده، باید باشد، و خواهد بود. اندوه، بخشی از وجود روزانه‌ی ما به حساب می‌آید. ولی ما به ندرت متوجه دردی در قلب خود می‌شویم که همکاری آن را این‌گونه نامید: "گریه‌ای شدید، سوگواری برای همه چیزهایی که وانهاده‌ایم..."

استفن لوانین

هنگامی که با رویدادهای غیرمنتظره در زندگی مواجه می‌شویم، به نقطه‌ای می‌رسیم که برای حرکت به جلو، باید غمگین باشیم. حتی زمانی درمی‌یابیم که فقدان، بخشی از زندگی ما به حساب می‌آید که کسی را گریزی از آن نیست، حتی زمانی که می‌دانیم زندگی تازه، وعده‌ی بهتر شدن می‌دهد، حتی زمانی که معتقدیم چیزهایی را که وامی‌نهم، فایده‌ای برایمان ندارد، با این حال، باید غمگین باشیم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۶۲ •

برای چه سوگواری می‌کنیم؟ البته، برای کسانی که بر اثر مرگ یا تقدیر از دست می‌دهیم. این سوگواری برای ما تعجب‌آور نیست. ولی انواع دیگری از سوگواری نیز وجود دارند که همیشگی نیستند.

برای بی‌گناهی خود، پیش از درگیری زندگی با ما، سوگواری می‌کنیم. برای آروزهای عشقی خود که مجبور به رها کردن آنها بودیم، سوگواری می‌کنیم. برای فقدان سلامتی و فقدان اطمینان در مورد آسیب ندیدن از سوی زندگی، سوگواری می‌کنیم. برای بخشی از خودمان که آن را وانهادیم، سوگواری می‌کنیم. برای فقدان راحتی و آشنایی، حتی اگر زمانی آنها را قبول نداشتیم، برای چیزهایی که خودمان از آنها دوری کرده‌ایم نیز گریه می‌کنیم.

نخستین معلم معنوی من از هند، از نقل این داستان در مورد زندگی، فقدان و سوگواری که آن را "از کلبه تا قصر" می‌نامید، لذت می‌برد:

"در زمانهای قدیم، مهاراجه‌ای که فرمانروایی قلمرو ثروتمندی را بر عهده داشت، در قصری زندگی می‌کرد که با وسایلی پرارزش تزئین شده بود. قصر بر فراز تپه‌ای قرار داشت که مشرف به دره‌ای با منظره‌ای بسیار عالی بود و رودخانه‌ای در آن جریان داشت. پادشاه، مرد خوشبختی بود، به ویژه از هنگامی که همسرش نخستین فرزند او را به عنوان ولیعهد، به دنیا آورده بود.

در هنگام تولد، روی پای شاهزاده یک خال وجود داشت. همه‌ی مردان روحانی معتقد بودند که آن طفل، سرنوشتی بی‌نظیر خواهد داشت.

در آن سوی رودخانه، بسیار دورتر از قصر، جنگل انبوهی وجود داشت که پر از ببر بود. پادشاه علاقه‌ی زیادی به شکار داشت و هر سال در انتظار فصل شکار ببر می‌ماند. در آن دوران شکارچیان بر پشت فیله‌ها

می نشستند و به شکار بیر می رفتند. در آن سال که ولیعهد به دنیا آمد، شاه دلش می خواست او را نیز همراه خود به جنگل ببرد. مهاراجه به مشاورانش گفت:

"هر چند هنوز طفل است، ولی خوب است که از همین حالا چنین تجربه ای را داشته باشد، چون روزی شاه خواهد شد. آنگاه روی فیل بزرگی نشست، فرزندش را به پشت فیل بست و عازم شکار بیر شد.

تصمیم خطرناکی بود. آن سال، بیرها خشمگین از شکار شدن توسط انسانها، مصمم بودند که به صورت گروهی حمله و دفاع کنند. هنگامی که شکارچیان نزدیک شدند، ناگهان بیرها به فیلهای هجوم بردند و آنها را رم دادند. پادشاه فریاد زد:

"شکار را متوقف کنید!"

شکاربانان کوشیدند فیلهای عظیم الجثه را گرد بیاورند، از جنگل عقب نشینی کنند و به سرعت به قصر بازگردند تا تلفاتی ندهند. پس از رسیدن به قصر، شاه از فیل پایین آمد و با تأثر متوجه شد که فرزندش نیست. احتمالاً از پشت فیل افتاده بود. بلافاصله دستور داد مردانش به جنگل بازگردند و پسرش را پیدا کنند. جستجو بی فایده بود. شاه و ملکه از شدت اندوه، دچار افسردگی شدند.

شاهزاده در واقع از روی فیل افتاده، بیهوش شده بود و به گونه ای معجزه آسا سالم مانده و صدمه ای ندیده بود. از آن مهمتر، بیرها هم او را ندیده بودند. درست پیش از فرار رسیدن شب، روستایی فقیر و ساده، ولی مهربان که به خانه می رفت، با شگفتی طفل را یافت و او را به عنوان هدیه ای الهی به خانه برد.

"من و همسر من تو را به عنوان پسرمان که هرگز نداشته ایم، می پذیریم."

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۶۵ ■

شاهزاده جوان، زندگی تازه‌ای را آغاز کرد، فقیرانه و سرشار از دشواری، درست بر خلاف زندگی سابق در قصر و شرایط راحت و آسوده‌ای که داشت. در واقع هیچ خاطره‌ای از دوران کودکی خود در قصر نمی‌توانست داشته باشد. تنها چیزی که می‌دانست، زندگی از دوران طفولیت در کلبه‌ای فقیرانه بود.

سالها گذشت و شاهزاده به سن بلوغ رسید. روستایی و همسرش به او گفتند که باید برای خودش کلبه‌ای در حاشیه جنگل بسازد. او با تلاش فراوان این کار را کرد. پادشاه پیر که هرگز پس از فقدان پسرش بهبود نیافت هر سال همزمان با روزگم شدن پسرش، عده‌ای را به جنگل می‌فرستاد تا شاید خبری از او بیاورند، ولی هر بار آنها بی‌نتیجه بازمی‌گشتند. این بار نیز با توجه به اینکه شاه می‌دانست مدت زیادی زنده نخواهد ماند، آخرین فرصت را به سپاهیان‌ش داد تا پسرش را بیابند.

روزی که سرنوشت تعیین کرده بود، سربازان شاه به روستای داخل جنگل رفتند و از روستاییان وحشت‌زده، پرسیدند آیا کسی سالها پیش، کودک نوزادی را در این مکان پیدا نکرده؟ سالخورده‌گان با انگشت به کلبه‌ای متروکه متعلق به شاهزاده‌ی جوان بود، اشاره کردند.

سربازان مرد جوانی را در کنار کلبه مشاهده کردند و خال بزرگی را که روی پایش بود، دیدند. بله، خودش بود! به سوی جوان حیرت‌زده هجوم بردند و با خوشحالی فریاد زدند:

”شما را پیدا کردیم! خدا را شکر. شما شاهزاده‌ی ما هستید. پادشاه ما یا بهتر بگوییم، پدرتان در حال نزع است. سالهای زیادی از گم شدن شما می‌گذرد. شما متعلق به این روستای پست نیستید. با ما به قصر با شکره خودتان بیایید، جانشین پدرتان شوید و بر این سرزمین حکومت کنید.

جوان حیرت‌زده باور نمی‌کرد که چنین چیزهایی را می‌شنود. آیا

واقعیت داشت؟ آیا او واقعاً شاهزاده بود؟ آیا روستایی نبود؟ به هر حال به آن نوع زندگی عادت کرده بود، چگونه می توانست آن روستا را ترک کند؟ فرمانده سربازان به شاهزاده گفت:

"بفرمایید، قربان. باید پیش از فوت پدرتان به قصر بازگردیم. با این کلبه‌ی محقر وداع کنید. شما در اینجا در گمنامی زندگی می کردید و نمی دانستید کیستید. قصر بزرگ در انتظار ورود شماست!"

آنگاه مشعلی افروخته را برداشت و کلبه‌ای را که شاهزاده با زحمت فراوان درست کرده بود، به آتش کشید. جوان با مشاهده‌ی کلبه شعله‌ور که آن را محلی امن برای خود به حساب می آورد، گریان روی زمین زانو زد، فریادی اندوه بار کشید و گفت:

"آه، کلبه‌ام! کلبه‌ام! بدون کلبه‌ام چه کنم؟"

فرمانده به ناله‌های شاهزاده گوش داد و نتیجه گرفت که احتمالاً از شنیدن حرفهای او هیجان زده شده است. به راستی چه واکنش دیگری می توانست نشان دهد؟ به سوی مرد جوان رفت، او را از زمین بلند کرد، روی فیل بزرگی گذاشت و به سوی قصر برد. در راه و در حالی که هنوز از واکنش شاهزاده گیج بود، شروع به دلداری دادن به او کرد:

"شما به قصر بزرگی می روید تا در آنجا زندگی کنید. قصر از مرمر و طلا ساخته شده و در باغ آن، گلهای بسیار زیبایی به چشم می خورد. قوهای باشکوه در دریاچه‌ای درخشان شنا می کنند."

ولی شاهزاده به حرفهای او گوش نمی داد. سرش را برگردانده بود و با حسرت به عقب و به کلبه شعله‌ور می نگریست. نمی توانست تصور کند که بدون آن چگونه خواهد زیست. می دانست تاریک‌ترین روز زندگی خود را تجربه می کند. فریاد زد:

- آه، کلبه‌ام! آه، کلبه‌ام!



در خلال این داستان، نکته‌ای خردمندانه‌ای وجود دارد. در یکی از آنها، به جهالت انسان اشاره می‌شود که ماهیت روحانی واقعی خود را به فراموشی می‌سپارد و در عذاب و رنجی غیرضروری و بیهوده فرو می‌رود. شاهزاده، ثروت و قدرتی ماورای رؤیاها و آرزوهایش داشت، ولی نمی‌دانست. این داستان توصیه می‌کند که ما هم باید به خاطر داشته باشیم که واقعاً کیستیم تا به لذت درونی برسیم.

درسی که من در این داستان بسیار روشنگرانه یافتم، در مورد ماهیت وابستگی و اندوه است. علیرغم اینکه شاهزاده از زندگی فقیرانه نجات یافته و با وجود این که از واقعیتی هیجان‌انگیز در مورد خودش باخبر شده بود، ولی نمی‌توانست از هویت خود دست بردارد. او نگاهش را نه به پیش، که به عقب دوخته بود. قصری با شکوه و آینده‌ای راحت و مجلل در انتظارش بود، ولی تنها چیزی که می‌فهمید، خسارت وارد شده به کلبه‌اش بود. کلبه‌ای که وابستگی زیادی به آن داشت.

چنین چیزی برای ما نیز اتفاق می‌افتد. ما به ساختارهای قدیمی و آشنای خود می‌نگریم، شعله‌های ایجاد شده در آنها را می‌بینیم و فریاد می‌زنیم: "آه، کلبه‌ام! آه، کلبه‌ام!" شاید ما هم از درد و رنج رها شده و هویت واقعی خود را در خویشتن معتبری یافته باشیم. ولی در همان حال که به پیش می‌رویم، بخشی از وجود ما مشتاقانه به عقب و به چیزهایی می‌نگرد که از ما خواسته‌اند و انهم. شاید رویدادهای غیرمنتظره و ادارمان کرده‌اند احساسی داشته باشیم که انگار شالوده‌ی ما شعله‌ور شده است و خود در جنگلی از آشفتگی گم شده‌ایم و نمی‌دانیم به کجا باید برویم و اطلاع نداریم که پدیده‌ای فوق‌العاده در انتهای جاده در انتظارمان است. آنچه باید درک کنیم، این است:

نقاط عطف و استحاله‌های واقعی همیشه شامل عنصری از اندوه و فقدان هستند.

ما بدون توجه به اینکه زندگی تازه چگونه خواهد بود، برای فقدان آنچه وانهاده‌ایم و می‌دانیم هرگز به سوی آن باز نمی‌گردیم، سوگواری می‌کنیم.

نقاط عطف، گذشته و آینده، قبل و بعدی معین دارند. ما از یک محل به محل دیگری سفر می‌کنیم. از یک حضور، به حضوری دیگر، از یک حالت آگاهی به حالت آگاهی دیگر. همه چیز متفاوت است، نه تفاوتی اندک، بلکه تفاوت‌های بسیار. پس از اینکه به مقصد جدید وارد شویم که تغییراتمان به ما عرضه می‌شود، دیگر راه بازگشت نداریم. نمی‌توانیم به عقب برگردیم. نمی‌توانیم به ساختارهای قدیمی، به شیوه‌های کهنه تفکر و به رفتارهای قدیمی که به آنها خو گرفته‌ایم، بپردازیم. کلبه‌ی قدیمی ما شعله‌ور است. بنابراین، اندوهگین می‌شویم.

اندوه فقدانهای نامریی

"باید درد را به چنگ بیاوریم و آن را برای مسافرتان، به عنوان سوخت، بسوزانیم."

کن جی میازاوا

در زندگی ما لحظاتی وجود دارند که دچار اندوه می‌شویم، شرایطی که به نظر می‌رسد سوگواری برای ما و دیگران مناسب باشد: نامزدمان ما را ترک کرده است؛ پدر و مادرمان مرده‌اند؛ فرزندان دچار سانحه شده و دچار فقدان شده‌ایم. در عین حال، گاهی نیاز به اندوه با معیارهای اجتماعی یا فرهنگی، سازگار نیست. پنهانی به سراغمان می‌آید و ما حتی

متوجه نمی شوم در حالت سوگواری به سر می بریم.

"جک" شصت و شش ساله، پس از چهل سال کار به عنوان کارمند دولت، بازنشسته شده است. او کار دولتی را با این نیت آغاز کرده بود که بتواند با پول آن دوران پیری آرام و توأم با آسایشی را سر کند. ولی هرگز استحاله را تجربه نکرد. شغل دولتی او با ثبات بود و درآمد خوبی داشت. جک و همسرش "ویون"، در انتظار فرارسیدن روز بازنشستگی بودند. ویون با هیجان در مورد همه مکانهایی که می خواستند بروند و ببینند، مطالعه می کرد. هنگامی که از جک خواست در تدارک وسایل سفر کمک کند، متوجه شد که شوهرش علاقه زیادی به این کار ندارد. خیلی زود با نگرانی دریافت که جک دچار افسردگی شده است. او تنها تلویزیون تماشا می کرد، سگ را به گردش می برد و غذا می خورد. ویون به یکی از دوستانش گفت:

"فکر می کردم پس از بازنشستگی، خوشحال خواهد شد، ولی از زمانی که میز کارش را در اداره ترک کرد، دچار ناراحتی شد. نمی توانم درک کنم که چرا..."

جک در حال سوگواری است، و هیچ کس متوجه این امر نیست. او به دلیل از دست دادن شغلی که برایش احترام و پول آورده بود، سوگوار است. به دلیل از دست دادن بخت خود برای آنچه که می خواست بشود و هرگز نشد، سوگواری می کند.



امروز قرار بود روز خوشی برای لاریسای سی و هفت ساله باشد. او مادر چهار فرزند است و امروز نخستین روز ورود آخرین فرزندش به مدرسه بود. او از ماهها پیش همواره به خود می گفت: "عاقبت همه ی بچه ها از خانه بیرون می روند و من می توانم زندگی توأم با رشد و پیشرفت

سابق را از سر بگیرم." دوستان لاریسا برای برگزاری مراسم، تدارک ناهار دیده‌اند و هنگامی که پیامی از او دریافت می‌کنند که نمی‌تواند به آنها ملحق شود، دچار شگفتی می‌شوند. لاریسا به بستر می‌رود، همه‌ی مدت صبح و بعدازظهر را در آنجا می‌گذراند و به شدت می‌گیرد.

سه هفته بعد... لاریسا همچنان خواب‌آلود و بی‌حال و خسته و غمگین است. شوهرش نگران می‌شود که مبدا اتفاق مهمی برای او افتاده باشد، ولی هر بار به همسرش توصیه می‌کند به پزشک مراجعه کند، او خشمگین می‌شود و به مشاجره می‌پردازد. لاریسا پنهانی به خود می‌گوید: "واقعاً چه شده؟ چرا اینقدر احساس بدبختی می‌کنم؟"

لاریسا برای زمان با ارزشی در زندگی خود سوگواری می‌کند که به طور ناخودآگاه آن را از دست داده است. او دیگر منبع اصلی آموزش و تأثیرگذاری بر فرزندان نیست؛ زیرا آنان معلمانی دارند که مسؤولیت این کار را بر عهده گرفته‌اند. بخشی از وجود او می‌داند که بچه‌هایش، هر روز کمتر و کمتر به او نیاز خواهند داشت. ولی او نمی‌داند در حال سوگواری است. لاقول نمی‌داند چرا سوگواری می‌کند.



مارلین بیست و دو ساله و هنری بیست و سه ساله، سرانجام به آپارتمان خودشان نقل مکان کردند. آنها در دانشگاه با هم آشنا شدند و همراه با شش نفر دیگر از دوستانشان، اجباراً در خانه‌ای اقامت گزیدند. در آغاز، چنین اجتماعی خوب و سرشار از تفریح و خوشی به نظر می‌رسید و انگار همیشه در آن خانه مهمانی برپا بود. ولی در سالهای آخر دانشگاه، به ویژه برای این دو نفر، به دلیل نداشتن خلوتگاه خصوصی، زندگی در آنجا تحمل‌ناپذیر شد به طوری که نمی‌توانستند تا پایان تحصیلات دانشگاهی صبر کنند و بعد به محل دیگری بروند. خوشبختانه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۷۱ •

هر دو آنها پس از پایان دوره دبیرستان، شغل خوبی یافته و پول نسبتاً زیادی به دست آورده بودند. بنابراین می‌توانستند آپارتمانی زیبا را در نزدیکی دانشگاه اجاره کنند.

نخستین ماه اقامت آنها در آپارتمان جدید، همراه با آشفتگی و درهم ریختگی اثاثیه بود. پس از اینکه همه چیز مرتب شد، مارلین با شگفتی دریافت که هنری از نظر عاطفی، منزوی شده است و چون هنری از ابراز دلیل خودداری می‌کرد، زن نگران شد که مبادا در مورد زندگی مشترک، دچار سوءظن شده است.

هنری نیز نگران بود. او همواره منتظر پایان دوران دبیرستان و تشکیل زندگی خانوادگی بود، ولی هنگامی که به این آرزو دست یافت و واقعاً آنچه را که می‌خواست، انجام داد، بی‌گانه و بی‌احساس شد. او از مارلین، شغل خودش و در واقع همه چیز بیزار شده بود و نمی‌دانست چرا. "واقعاً چه بر سرم آمده؟"

هنری احساس بیگانگی دارد، زیرا سوگوار است و خود نمی‌داند. او دوران کودکی را پشت سر گذاشته، یعنی دورانی که مسئولیتی نداشت و به دوران بلوغ رسیده است. همیشه تصور می‌کرد دوران بلوغ آغاز زندگی است و انتظار نداشت که پایان همه چیز باشد. به همین دلیل، سوگوار است.

موارد دیگری از فقدان نیز وجود دارد که باید برای آنها سوگواری کرد، ولی شناسایی و توصیف آنها مشکل است. آنها در سکوت به سراغ ما می‌آیند، مثل دود هستند، سر و گوشت ندارند و همراه خود، اندوه می‌آورند. این فقدانها، سوختی برای سفر ما به جلو به حساب می‌آیند. ما با مقاومت در برابر آنها، احساسی دردناک خواهیم داشت و قادر به حرکت نخواهیم بود. با شناختن و تسخیر آنها، نمی‌توانیم فرآیند دستیابی

به آزادی را طی کنیم.

باید به خود اجازه بدهیم که صرفنظر از شکل فقدانها، برایشان سوگواری کنیم، زیرا این کار ما را به سوی آینده‌ای که در انتظارمان است، راهنمایی می‌کند.

سوگواری چگونه است

"نخست اشک می‌ریزید. نقطه‌ی آغاز، اندوه است و به نظر می‌رسد این آغاز، هرگز پایانی نداشته باشد. شاید کسی این را به گونه‌ای دیگر تعبیر کند، ولی درد و رنج ناشی از نزدیک شدن، مقدم بر هر گشایش تازه‌ای در زندگی ما خواهد بود..."

بلدن سی لین

چندی پیش شاهد یک برنامه‌ی تلویزیونی بودم که لری کینگ، مجری محبوب با لین روگربو هنریشه‌ی نامدار و برنده‌ی جایزه اسکار مصاحبه می‌کرد. من، این شانس را داشتم که در یکی از برنامه‌های لری کینگ شرکت کرده‌ام و همیشه تحت تأثیر صحبت و شیوه‌ی اجرای برنامه‌های او قرار داشته‌ام که به مهمانان احساس امنیت و راحتی کامل می‌دهد تا بتوانند صادقانه حرفهایشان را بزنند. شیوه‌ی مصاحبه‌ی لری کینگ با ردگربو نیز همین بود و این زن داوطلبانه در مورد چالشهایی که در زندگی با آنها مواجه شده بود، از جمله کار و موضوع دردناک طلاق و جدایی خود از همسرش، سخن گفت. زن، در پاسخ به این پرسش که چگونه از چنین دوران مشکل و چنین فقدان عظیمی رهایی یافته است، گفت:

"دوران سرشار از اندوهی داشتم. تصور می‌کنم هر کس برای فقدان یا مرگ آنچه که در زندگی داشته است و همچنین خود زندگی، سوگواری

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۷۲ •

می‌کند، حتی اگر زندگی بعدی او، بسیار بهتر باشد. در واقع او سوگوار آینده‌ای است که تصور می‌کند برای خودش در نظر گرفته..."

سوگواری برای آنچه تصور می‌شود زندگی از پیش تعیین شده است، اندوهی نیست که به سادگی بتوان آن را جدال با گذشته نامید. این اندوه به آینده نیز سرایت می‌کند. ما نه تنها باید آنچه را از دست داده‌ایم به فراموشی بسپاریم، بلکه باید جاده‌ای را که در برابرمان قرار دارد، بازسازی و مرمت کنیم، زیرا جاده‌ی گذشته و قدیمی، دیگر وجود ندارد.



زمانی که کسی یا چیزی را از دست می‌دهیم که نمی‌خواهیم این‌گونه شود، اندوه قابل درک است، چه برای آنچه از دست رفته و چه برای خودمان. ولی چرا هنگامی که چیزی را از دست می‌دهیم، شغلان را رها می‌کنیم، ارتباطی را قطع می‌کنیم، از شهری به شهر دیگری می‌رویم، یا به یک رابطه‌ی دوستانه پایان می‌بخشیم، این‌گونه ویران می‌شویم؟

گاهی برای آنچه از دست داده‌ایم، سوگوار نیستیم، بلکه برای امیدها و آرزوهایی که هرگز به واقعیت نمی‌پیوندند، سوگواری می‌کنیم. ما برای آنچه بود، سوگوار نیستیم، بلکه برای آنچه لازم بود باشد و یا قرار است باشد، سوگواری می‌کنیم.

هنگامی که بیست سال داشتم، با جوانی دوست شدم که مورد علاقه‌ام بود. هر چند زندگی ما در دو مسیر جداگانه پیش می‌رفت، ولی می‌دانستم تصمیم‌گیری برای قطع این ارتباط، بسیار مشکل است. ماههای دردناکی طول کشید تا توانستم به خود بقبولانم که باید از او جدا شوم. پس از قطع ارتباط، انتظار داشتم احساس راحتی کنم و دیگر نگران چیزی نباشم. بنابراین هنگامی که متوجه شدم دچار چه اندوه عظیمی هستم، باور نمی‌کردم و متعجب بودم.

یادم می‌آید یک شب، یک هفته پس از جدایی، در بستر دراز کشیده بودم و می‌گریستم. اندیشیدم: "چرا گریه می‌کنی؟" در مدت طولانی ارتباط با این مرد، هرگز احساس خوشحالی و خوشبختی نکردم. خودم موجب این جدایی شدم و او را ترک کردم. می‌دانم آنچه انجام داده‌ام، برای هر دو ما خوب بوده. من می‌خواهم به پیش بروم. از ارتباطی نامناسب‌رهایی یافته‌ام. بنابراین، چرا اینقدر ناراحت هستم؟

پاسخ به افکارم آسان بود. سوگوار بودم، نه تنها برای از دست دادن دورانی که با آن جوان داشتم، بلکه برای فقدان آنچه فکر می‌کردم باید داشته باشم و هرگز نداشتم.

من برای از دست دادن آنچه امید داشتم اتفاق بیفتد، سوگوار بودم. من برای از دست دادن آنچه تصور می‌کردم باید باشد، سوگوار بودم. من برای از دست دادن شریک هم‌عمر خود که تصور می‌کردم او باشد، سوگوار بودم.

من برای از دست دادن صمیمیتی که مشتاق ایجاد آن بودم، سوگوار بودم.

من برای از دست دادن رؤیاهایی که هرگز به واقعیت نمی‌پیوست، سوگوار بودم.

نه شرایط زندگی جدید من دردناک بود، و نه از دست دادن و فقدان مرد جوان. دردناک، تصور فقدان چیزهایی بود که هرگز به طور واقعی نداشتم. بیشتر به خاطر آرزوهای تحقق نیافته خودم می‌گریستم، نه فقدان آن مرد. اندوه، شیوه‌ای مناسب برای شناخت احساسات ناامیدکننده‌ی من بود و تا چند هفته بعد نیز ادامه یافت. سپس آرزوها و رؤیاهایم را گرد آوردم و حرکت کردم.

احساس پشیمانی موقت، بخشی عادی از فرآیند سوگواری است.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۷۵

این امر به ما کمک می‌کند تا آرزوها و رؤیاهای از دست رفته را دوباره به دست بیاوریم.

اگر به ابراز پشیمانی ادامه بدهیم، با خطر حبس شدن در زندانی مواجه خواهیم شد که رؤیاها و آرزوهای ناشناخته برایمان ایجاد خواهند کرد. رهایی از این زندان، مشکل است.

هنگامی که فقدان همراه با سرخوردگی می‌آید

"سخت‌ترین چیز در زندگی، از دست دادن چیزی است که فکر می‌کردید واقعی است."

ناشناس

فقدان، سخت و دردناک است. از آن بدتر، فقدان همراه با سرخوردگی است. سرخوردگی گونه‌ای دردناک از اندوه است. این پدیده، غیر از تأسف با احساسات دیگری همچون خشم، اتهام به خوشتن، و سرزنش همراه است. چیزی فراتر از احساس اندوه برای از دست دادن چیزهایی است که داشته‌ایم یا می‌توانستیم داشته باشیم. اندوه برای چیزهایی است که شاید هرگز اهمیتی نداشته‌اند. می‌توان این مطالب را به طور خلاصه نوشت:

"رؤیاها سخت می‌میرند. سرخوردگیها سخت‌تر.

سرخوردگی گنج‌کننده و وخیم است، ما برای مرگ، وضعیتی که بخشی تصویری، بخشی فریب، و بخشی هوس بوده است سوگواری می‌کنیم، بنابراین هنگامی که اندوهگین می‌شویم، نمی‌دانیم برای چه گریه می‌کنیم. همه آنچه می‌دانیم، این است که درد می‌کشیم و می‌خواهیم این درد متوقف شود. شاید دوست صمیمی ما که او را وفادار می‌دانستیم،

مرتکب خیانتی شود و نشان دهد که در مدت طولانی ارتباط، بیهوده به او اعتماد کرده‌ایم. شاید ستوجه شویم که معلم، فردی امین یا الگویی که برای او احترام زیادی قائل بوده‌ایم، ناگهان نشان دهد کسی که وانمود می‌کرده، نیست. شاید معشوق ما که تصور می‌کردیم عشق واقعی است و ما را خیلی دوست دارد، ناگهان اعتراف کند که هرگز ما را دوست نداشته است و با ما قطع ارتباط کند.

"کرن شپرد" در داستان نیشدار خود "همسر آدم بد"، چنین فقدان را در مورد زنی شرح می‌دهد که شوهرش او را ترک کرده است. در بخشی از ماجرا، به بررسی زندگی گذشته خود از ذره‌بینهای مکاشفه‌ای زمان حال می‌پردازد: "هنگامی که مرد به او گفت می‌خواهد برود، هر چند آینده‌ی وی را با خود می‌برد، ولی در واقع گذشته‌ی آن زن هم هرگز متعلق به خودش نبوده است..."

شیبه احساسی است که هنگام فراخوانی، همراه با اشکهای ناشی از سرخوردگی به ما دست می‌دهد. ما احساس نمی‌کنیم که چیزی را از دست داده‌ایم، بلکه احساس می‌کنیم چیزی را از ما دزدیده‌اند. چیزی مثل زمان، اعتماد، و تقدس خاطرات.

فقدان همراه با سرخوردگی، مثل یک دزد عمل می‌کند.

این احساس، گذشته‌ی شما را به یغما می‌برد، خاطرات شما را در مورد گذشته می‌دزدد، و سپس آنها را خالی و عاری از واقعیت، به شما بازمی‌گرداند.

هنگامی که به عقب می‌نگرید و چیزهایی را می‌بینید که واقعاً وجود داشته‌اند، نه تنها امید به داشتن دوباره‌ی آنها را در زمان حال از دست می‌دهید، بلکه معنای آن در گذشته را هم فراموش می‌کنید.

دو حکایت در مورد فقدان همراه با سرخوردگی

"لارنس" حقوقدانی سیاهپوست و جوان است که بلافاصله پس از پایان دانشکده‌ی حقوق به استخدام یک شرکت حقوقی معتبر در نیویورک درآمد. آنها به او قول دادند که ظرف چند سال، به صورت شریک این نهاد در خواهد آمد. پنج سال گذشت و لارنس ثابت کرد که در همه‌ی موارد، فردی موفق است. در آن حال، بسیاری از همکارانش، در آن شرکت حقوقی شریک شدند، ولی او همچنان بلاتکلیف بود. عاقبت هنگامی که مطلب را با یکی از مؤولان در میان گذاشت، به او گفته شد که قرار است شرکت را کوچک کنند و بنابراین بختی برای شریک شدن ندارد، ولی می‌تواند به کار ادامه دهد.

لارنس با خشم و سرخوردگی، با واقعیتی مواجه شد که همواره از آن دوری می‌کرد: او به عنوان کارمندی ساده به استخدام در آمده بود! این شرکت سستی هرگز قصد نداشت او را شریک کند. در واقع او را فریب داده بودند تا برایشان کار کند.



سارا، بیست و نه ساله و معلم مدرسه، با روبرتو طراح ایتالیایی لباس در یک سفر تابستانی به ایتالیا آشنا و به شدت عاشق او شد. در پایان همان تابستان، روبرتو در میان شگفتی سارا به او پیشنهاد ازدواج داد و با هم به "کانکتی‌کات" بازگشتند تا زن، نامزد محبوب خود را به دوستان و افراد خانواده معرفی کند. چند ماه بعد، سارا و روبرتو ازدواج کردند. روبرتو موفق شد اجازه‌ی اقامت در ایالات متحده را دریافت و کارهای خود را به نیویورک منتقل کند و هر روز در سالن نمایش مد کوچک خود به کار پردازد.

سالها گذشت و با وجود تمایل سارا به داشتن فرزند، روبرتو تأکید می‌کرد تا هنگامی که وضعیت شغلی و اقتصادی باثباتی نداشته باشد، کار درستی نیست. روزی سارا متوجه شد علیرغم مراقبت دائم، باردار است. هیجان‌زده به محل کار روبرتو رفت تا شخصاً موضوع را به او اطلاع بدهد. در آنجا وحشت‌زده با صحنه‌ای مواجه شد که شوهرش با یک مانکن ایجاد کرده بودند.

ناگهان همه چیز برایش روشن شد. روبرتو هرگز او را دوست نداشته و تنها برای زندگی کردن در آمریکا، به دنبال گرفتن کارت سبز اقامت بوده است. بی‌میلی او به بچه‌دار شدن و کاری برای درآمدزا کردن شغل خود انجام ندادن، بهانه‌هایی بودند که با توسل به آنها، واقعیت را به همسرش نگوید و اطلاع ندهد که هرگز نمی‌خواسته است با او و در کنار او زندگی کند. سارا از تحقق رؤیاهایش، جز سرخوردگی نصیبی نبرد.



لارنس و سارا هر دو اغفال شده بودند، نه از سوی دیگران، بلکه از طرف خودشان. این بخشی از وجود ما و معمولاً مدفون است که می‌دانیم اشکالی در جایی وجود دارد، ولی برای اینکه خوشبختی ما را خراب نکند، آن را نادیده می‌انگاریم. گام مهم برای بهبودی پس از سرخوردگی، تسلط بر خشم است که اجازه نمی‌دهد کاری برای جلوگیری از دل‌شکستگی انجام دهیم.

سوگواری برای سرخوردگی و خیانت، دشوار است. هنگامی که از سرخوردگی رها می‌شویم، گذشته به نظر غیرواقعی می‌رسد. احساسات بسیاری هستند که هرگز به تحلیل آنها نمی‌پردازیم، و عواملی هستند که هرگز با آنها کاری نداریم.

بارها به من خیانت شده است... در عشق، در کار، و در دوستی.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۷۹ *

سخت‌ترین و در عین حال ضروری‌ترین درسی که گرفتم، تلاش برای یافتن راهی به منظور مثبت ارزیابی کردن این خیالتهای برای به خاطر آوردن لحظات خوبی بود که داشتم، چیزهای مفیدی که به دست آوردم و اجازه ندادن به تخریب و آلودگی تجربیات گذشته.

گاهی اسیر سوگواری برای گذشته می‌شویم، زیرا آن را به صورت غیرشرطی محکوم می‌کنیم.

هرگز برای به دست آوردن بخشی از تجربیات خود که خوب و شیرین بوده‌اند، اقدام نکرده‌ایم.

هنگامی که به ارتباطات گذشته می‌نگرم، لحظات خوش، دقایق وصل، مواقع پشتیبانی و دوستی واقعی را به یاد می‌آورم. این تجربیات کسب شده از فقدان، درسهای مهمی به من داده‌اند که هر چند دردناک، ولی برای ساختن من به صورت آنچه امروز هستم، حیاتی بوده‌اند. کسانی که موجب ناامیدی من شدند، نقش خود را ناخودآگاه در کمک کردن به من برای فراگیری چنین درسهایی به خوبی ایفا کردند و به این دلیل، سپاسگزار آنها هستم.

در عوض عشقهایی که به من عرضه شد که می‌دانم تعداد آنها بسیار زیادتر از عشقهای عرضه شده توسط من بوده است، عشق من واقعی بود. خوشحالی من واقعی بود. فداکاری من واقعی بود. هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند این تجربیات را از من بگیرد. نکته‌ی آخر اینکه قلب من به دلیل داشتن آن همه عشق، تکامل یافت و زیباتر شد. امروز در زندگی شخصی، خوشبختی و عشق بیشتری در مقایسه با گذشته و به اندازه‌ای دارم که هرگز تصورش را نمی‌کردم و می‌دانم که اگر برای آنچه از دست داده‌ام، سوگواری نمی‌کردم، هرگز چنین احساس عمیقی نداشتم.

دور انداختن بخشی از خوشتن

"همه‌ی تغییرات، حتی آنهایی که آرزومندانه صورت می‌پذیرند، افسردگیهای خاص خود را دارند، زیرا آنچه را وای می‌نیم، بخشی از خوشتن است. برای ورود به زندگی جدید، باید در زندگی گذشته بمیریم..."

آنا تول فرانس

چند سال پیش یکی از برنامه‌های تلویزیونی را در مورد دستگاه مریخ‌پیما کاشف که روح نام داشت و از پایگاه قضایی کیپ کاناورال به سوی مریخ با فاصله‌ای بیشتر از ۳۱۱ میلیون مایل با زمین به فضا پرتاب شده بود، تماشا می‌کردم. فضاپیما بر سطح موشک دلتا II سوار شد که قدرت زیادی برای گریز از مرکز ثقل زمین داشت و می‌توانست مریخ‌پیما را بر سطح آن سیاره بنشانند. موشک با غرشی عظیم به سوی فضا پرتاب شد و مریخ‌پیما را از لایه‌های جو گذراند. لحظاتی بعد از محدوده نیروی جاذبه زمین خارج شد و مریخ‌پیما را در مسیر مناسب برای رسیدن به سطح سیاره سرخ، قرار داد. آنگاه موشک دلتا II از مریخ‌پیما جدا شد، به زمین بازگشت و در اقیانوس افتاد. سی و شش دقیقه بعد نیز از آب گرفته شد، کارش را به خوبی انجام داده بود.

درک این مطلب که برای ساختن هر موشک دلتا II صدها میلیون دلار هزینه می‌شود و تنها یک بار می‌توان از آن استفاده کرد، گیج‌کننده است. سالها وقت و کار و پول صرف ساختن چنین وسیله‌ای می‌شود تا تنها چند دقیقه واقعیت خود را نشان دهد. با این حال، نیروی همین وسیله است که می‌تواند مریخ‌پیما را در مسیر طولانی، به پیش براند. ولی صرف‌نظر از ارزش مادی و معنوی بسیار زیادی که این فضاپیما دارد، باید دور انداخته

شود.

سفرهای ما نیز گاهی این‌گونه‌اند. ما در طول مسیر از لایه‌های یادگیری و تجربه با کمک افراد و موقعیتهای معین و نقشهایی که خود ایفا می‌کنیم، می‌گذریم. بدون حضور این افراد و موقعیتهای و نقش خودمان، هرگز نمی‌توانیم از یک واقعیت به واقعیت دیگری برویم. هنگامی که به متصدی تازه و والاتر می‌رسیم، همچون مریخ‌پیما که دیگر نیازی به موشک فضاپیما نداشت، باید آنچه را که ارتباط نزدیکی با ما داشته است، دور بیندازیم.

در بخشی از سفر، مردم، موقعیتهای و حتی بخشهایی از خویشتن، به ما خدمت می‌کنند. قرار نیست که آنها در همه‌ی طول مسیر با ما باشند. برای رسیدن به مقصد بعدی، لازم است که از آنها جدا شویم.

در فرآیند کشف خویشتن معتبر، باید به جستجو پردازیم و بخشهایی از خود را که دور انداخته‌ایم یا دیگر صاحب آنها نیستیم، بیاییم. برای یافتن آنها، باید اقدام به حفاری ژرف کنیم. آنها را از سایه‌ی خویشتن بیرون بکشیم، با آگاهی خود ادغام کنیم و به آن صدایی بدهیم تا از سکوت خارج شود. پس از آن، برای پیش رفتن باید فرآیند را معکوس کنیم، یعنی بخشهایی از خویشتن را که دیگر فایده‌ای ندارند، همراه با آنچه ما را به گذشته می‌چسباند، دور بیندازیم و از شر موانعی که ما را از پرواز کردن بازمی‌دارند، رها شویم.



اقیانوس را دوست دارم. فیلمهایی را که در مورد اقیانوس هستند، دوست دارم، به ویژه فیلمهای مربوط به سفرهای طولانی و سخت در دل اقیانوسها. در این ماجراها، معمولاً صحنه‌ای مهیج و قدیمی وجود دارد که حاکی از وقوع طوفانهایی وحشتناک است که کشتی را به شدت مورد

تهدید قرار می‌دهند. در این شرایط، ناخدای شجاع کشتی اعلام می‌دارد که وسیله‌ی نقلیه‌ی او بسیار سنگین است و در صورتی که از بار آن کاسته نشود، غرق خواهد شد. او پیوسته فریاد می‌زند و دستور می‌دهد و ملوانان، بارهای سنگین را به دریا می‌اندازند تا امواج خشمگین و سنگین، کشتی را به کام خود نکشاند. در این حالت، دوربین به عقب می‌رود و وسایل زیادی را مثل صندوقهای پر از مرکبات، لباس، کتاب، مبداهای پر از مواد غذایی، و حتی بطریهای مشروبات الکلی را نشان می‌دهد که روی آب شناور شده‌اند. سرانجام طوفان فرو می‌نشیند، خورشید از پشت ابرهای تیره بیرون می‌آید و کشتی به سلامت و رها شده از چنگال طوفان، به راه ادامه می‌دهد.

در زندگی ما لحظاتی اغلب طوفانی وجود دارند که مجبور می‌شویم چیزهایی را که ممکن است موجب غرق شدن ما شوند، دور بیندازیم. باید نقشهای گذشته به فراموشی سپرده شوند. در این حالت به نظر می‌رسد که ما چیزهایی را دور می‌اندازیم که بدون آنها نمی‌توانیم زندگی کنیم، ولی واقعیت، بر خلاف آن است. اگر از شر چیزهایی که ما را به زیر می‌کشند رها نشویم، در اقیانوس خشم، بدبختی و عدم تکامل غرق خواهیم شد.

حتی هنگامی که می‌دانیم کاری که انجام می‌دهیم، ضروری است، دور انداختن بخشهایی از خویشتن موجب بروز اندوه می‌شود. هنگامی که نقشهای گذشته را که دیگر فایده‌ای ندارند رها می‌کنیم، این کار نوعی مرگ به نظر می‌رسد. بخشهایی ادغام شده در وجود ما مرده‌اند. خاطرات دردناکی از آنچه در گذشته داشته‌ایم به ذهنمان می‌آید. حتی ممکن است در این شرایط تا مدتی به ایفای نقشهای گذشته بپردازیم تا زمانی که متوجه شویم دیگر به درد نمی‌خورند یا در دسترس نیستند. در این

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۸۲ *

حالت، حتی اگر بخواهیم، نمی‌توانیم همان فرد گذشته باشیم.

هنگامی که زندگی جدید با زندگی قدیمی سازگار نیست

"هیچ چیز همانند بازگشت به محلی نیست که تغییر نیافته است و می‌توان مسیرهایی را در آن یافت که خود تغییر داده‌اید."

نلسون ماندلا

هنگامی که ما تغییر می‌کنیم، به نظر می‌رسد همه چیز در اطراف ما تغییر می‌کند. مردم به نظر متفاوت می‌رسند. مکانها مثل سابق نیستند و هیچ چیز آن طور که پیشتر بوده، نیست. البته در واقع چیزی تغییر نکرده است. به قول تورو: "هیچ چیز تغییر نمی‌کند، ما تغییر می‌کنیم..." ما با نگاهی متفاوت به آنها توجه می‌کنیم و از بسامدهای مختلف آنها را تجربه می‌کنیم.

هنگامی که از نخستین استحالتهای شخصی بیرون می‌آیم، اغلب به اندازه‌ای در انجام این فرآیند گرفتار می‌شویم که نمی‌دانیم چقدر تغییر کرده‌ایم.

تنها خوشحال هستیم از اینکه دوران تغییر و چالش را به سلامت گذرانده‌ایم. آنچه هنوز نمی‌دانیم این است که چگونه به تولد دوباره دست یافته‌ایم.

هنگامی که سربازی در میدان جنگ است، فرصتی برای نگرستن به اینکه چگونه جنگ او را تغییر داده است، ندارد. او تنها می‌کوشد وظیفه‌ی خود را انجام دهد و زنده بماند. تنها هنگامی که به خانه بازمی‌گردد، متوجه می‌شود چه تغییرات ریشه‌ای و بزرگی در او صورت گرفته است و چگونه موقعیتهای وحشتناک و خسته‌کننده‌ی جنگ، موجب استحالتهای او

شده‌اند.

همین وضعیت هنگامی که از جنگ نفس بازمی‌گردیم، برای ما هم پیش می‌آید. چنان احساس آرامش داریم که تصور می‌کنیم همه چیز آرام و وضعیت وخیم گذشته برطرف شده است، بنابراین به این امر توجه نمی‌کنیم که خودمان دیگر آن فرد گذشته نیستیم. ما تغییر کرده‌ایم. مغز و قلب ما دوباره برنامه‌ریزی شده‌اند، و مسیر قدیمی احساسات ما زشت و ناراحت‌کننده به نظر می‌رسد. یعنی در واقع دیگر مفید نیست.

این تجربه بسیار مشوش‌کننده است. "همیشه این شخص / کار / غذا / موسیقی / مکان را دوست داشته‌ام، پس چرا حالا دوست ندارم؟" متوجه نمی‌شویم که تا چه حد تغییر یافته‌ایم یا چه بخشهایی از خویش را دور انداخته‌ایم. گاهی حتی می‌کوشیم به شیوه‌های گذشته بازگردیم، به کار سابق، روابط سابق، و دوستی سابق، تا دریابیم که آیا می‌توانیم به همان روشها ادامه بدهیم یا نه. ما دیگر با محتویات گذشته‌ی خود، سازگاری نداریم.



کریستی سی و دو ساله، پنج سال در یکی از سالنهای زیبایی مشهور بورلی هیلز در کالیفرنیا به عنوان مانیکورست کار کرد و به دلیل جذابیت ظاهری و مهارت در کار، مشتریان زیادی را جلب کرد. کریستی در شهر کوچکی در اوکلاهما پرورش یافت و بنابراین عاشق هیجان کار خود بود، از جمله مشاهده‌ی ظاهر پر جلوه‌ی آرایشگران و شنیدن شایعات گسترده شده در هالیوود. سال گذشته کریستی و شوهرش تصمیم گرفتند بچه‌دار شوند و چند ماه پیش از زایمان، کریستی از محل کار خود، مرخصی گرفت. کریستی دختر زیبایی به دنیا آورد و شش هفته در خانه ماند. در آن مدت، عاشق دخترش شد.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۸۵ •

سرانجام زمان بازگشت بر سر کار فرا رسید. کریستی می دانست دلش برای دخترش تنگ می شود، ولی در ضمن برای بازگشت به شغلی که دوست داشت، لحظه شماری می کرد. تنها چند ساعت پس از کار کردن در آرایشگاه، متوجه شد که دیگر آنجا را دوست ندارد و تصمیم به استعفا گرفت. او مدتی بعد به یکی از دوستانش گفت:

”پس از اینکه مادر شدم چنان احساسات نرم و نیروی کمی برای کار کردن داشتم که دیگر نمی توانستم به آنجا بروم. سابق بر آن، آنچه مرا عاشق کارم می کرد، مثل شایعات، تجمل، و سطحی نگری، دیگر برایم جالب نبود و نمی توانستم آنها را تحمل کنم. آن محل و مردمی که به آنجا می آمدند، مرا می آزد. تا موقعی که به سالن زیبایی بازنگشتم، نمی دانستم چقدر تغییر کرده ام.

ما همیشه به اندازه ی کریستی شهامت نداریم تا بلافاصله تغییرات را قبول کنیم. گاهی می کوشیم با تغییرات ایجاد شده چانه بزیم به این امید که شاید از استحاله دور بمانیم. به خود می گویم: ”آیا نمی توانم چنان از درون تغییر یابم که صدمه ای به آنچه بیرون است، وارد نشود؟ باید راهی برای تغییر یافتن من و تغییر نیافتن سایر موارد زندگی وجود داشته باشد!“

البته، راهی نیست. همیشه به شاگردانم یادآوری می کنم که یک مرغ، هرگز نمی تواند تخمی را که گذاشته است، به درون خود بازگرداند. ما هم نمی توانیم به نقشی که در گذشته داشته ایم و از آن بیرون آمده ایم، بازگردیم.

این به آن معنی نیست که نباید تلاش کنیم. همه ی ما چنین کوششی را انجام داده ایم... با معشوق، با دوست، به کار و حتی با گزینه های متفاوت روش زندگی و گفته ایم:

- علیرغم قطع ارتباط، شاید هنوز بتوانم با او رابطه‌ی احساسی داشته باشم.
- شاید بتوانم رفتارهای ناشایست کارمندان و رئیس‌های شرکت را تحمل کنم، چون پول خوبی می‌دهند.

مخاطرات مسیو: خشم، گناه و سرزنش نفس

"تو سل به خشم، همانند گرفتن زغال مشتعل در دست برای پرتاب کردن به سوی دیگران است. کسی که می‌سوزد، خودتان هستید."

بودا

تازه کتابهای مربوط به نتایج یکی از سمینارهای خود را به پایان رسانده بودم که متوجه نگاههای عصبی زنی شدم که ظاهراً در انتظار حرف زدن با من بود.

لبخندی زدم و گفتم:

"خیلی منتظر ماندی. سؤالی داری؟"

"بله، دکتر دی انجلیس. می‌خواهم بدانم آیا سوگواری برای مردی که مرا دوست داشته و بعد عاشق فرد دیگری شده و رفته، امری طبیعی است یا نه.

به او اطمینان دادم:

"البته که عادی و طبیعی است. سوگواری برای دل شکسته، مدت زیادی طول می‌کشد. پایان دادن به یک ارتباط، هرگز ساده نیست. ولی هنگامی که از اندوه رهایی می‌یابی، باید همچنان قادر باشی که پیش بروی و عشق دیگری را در زندگی خود ایجاد کنی."

زن اظهار داشت:

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۸۷ •

"بله، ولی مشکل این است که من هنوز از اندوه رهایی نیافته‌ام."

پرسیدم:

"خوب، نباید عجله داشته باشی. از هنگام جدایی چند وقت می‌گذرد؟"

زن پاسخ داد:

"شش سال."

گفتم:

"شش سال! خوب، لطفاً بگو ببینم از کجا می‌دانی که هنوز از اندوه رهایی نیافته‌ای؟"

با لحنی مغرورانه گفت:

"چون هنوز می‌خواهم آن حیوان را بکشم!"

نفس عمیقی کشیدم و تا حدی که می‌توانستم با ملایمت گفتم:

"عزیزم، اینکه اندوه و سوگواری نیست... کینه است."

در مسیری که از گذشته به آینده می‌پیوندد، و از محدودیت به آزادی می‌رسد، خائنانه‌ترین ایستگاه، خشم نام دارد. مرحوم دکتر الیزابت کالبراس روانپزشک و پیشگام در زمینه‌ی تحقیق درباره مرگ و انتقال، پنج مرحله را در مورد اندوه ذکر می‌کند:

(۱) نفی و انکار

(۲) خشم

(۳) چانه زنی

(۴) افسردگی

(۵) پذیرش

خشم در فرآیند اندوه، مهم‌ترین مرحله است. خواه این اندوه درباره‌ی فقدان یک شخص باشد، خواه درباره فقدان بخشی از خودمان، یا فقدان

آرزوها و رؤیاهایمان، در عین حال، توسل و حتی اعتیاد به خشم، آسان است، زیرا با خودخواهی سازگاری دارد. هنگامی که خشمگین هستیم، آزرده، حق به جانب، رنجیده خاطر و اوقات تلخ می‌شویم و این احساسات، موجب بی‌قدرتی موقت در ما می‌شود.

با باقی ماندن در حالت خشم، از پیدایش اندوه جلوگیری می‌کنیم و در اواسط فرآیند شفایابی، درمانده می‌شویم. مخالف اقتدار و آزادی می‌شویم، و خود را در محبس خشم و تلخی، زندانی می‌کنیم. خشم، یعنی بوسه‌ی مرگ بر هیجانان ما، بر ارتباطات تازه‌ای که می‌خواهیم ایجاد کنیم، و بر توانایی ما برای تجربه کردن آرامش واقعی. ویلیام اچ والتون می‌گوید: "لجاجت کردن، همچون نیش خوردن از یک زنبور تا هنگام مرگ است."

خشم باید بیاید و بگذرد، نه اینکه بیاید و جا خوش کند. هنگامی که درباره‌ی موقعیتی دچار خشم می‌شویم و این خشم ادامه می‌یابد، هرگز برای آن موقعیت، سوگواری نخواهیم کرد. در ضمیر خشم ما، همیشه آسیب، ترس و اندوه، مدفون شده است. با توسل به خشم، سایر عواطفی که ذکر شدند، فرصتی برای رهایی نمی‌یابند و در نتیجه همواره در درون ما محبوس می‌مانند. هنگامی که به اندازه‌ی کافی خشم و اندوه در درون ما جمع می‌شود، ناگهان احساس "افسردگی" می‌کنیم. آن زن بیچاره‌ای که پس از انجام کار سمینار با من حرف زد، سالها به خشم خود متوسل شده بود. این احساس، او را معتاد، بی‌حرکت و فاقد احساسات ضروری کرده بود. به او توصیه کردم:

"به خانه برو و گریه کن. گریه کن و گریه کن و گریه کن تا دیگر اشکی برایت باقی نماند. در ورای آن اشکها، آینده در انتظارت است."

"کالوین: هیچ مشکلی به آن اندازه بزرگ نیست که نتوانی گناه دیگری

را به آن یفزایی و آن را شدیدتر کنی؟

خالق کارتون، بیل واترسون، کالوین و هابز

"اگر اندکی به همسرم توجه نشان می‌دادم، هرگز مرا ترک نمی‌کرد."

"اگر اندکی به شوهرم کمک می‌کردم، از مشروب‌خواری دست می‌کشید."

"اگر اندکی خلاقیت داشتم، ورشکسته نمی‌شدم."

"چرا متوجه آمدن این رویداد نشدم."

"وقت زیادی را هدر دادم، دیگر خیلی دیر است."

"چگونه حق دارم به پیش بروم، در حالی که این کار اینقدر به فرد دیگری صدمه می‌زند؟"

"اگر بیشتر تلاش می‌کردم، شکست نمی‌خوردم."

"اگر این‌گونه وانمود کنم، به نظر پسر، مادر بدی می‌آیم."

"چطور این کار را اینقدر احمقانه انجام دادم."

اینها، صداها، گناه و سرزنش نفس است. هنگامی که برای فقدان زندگی خود که تصور می‌کردیم همیشه باقی می‌ماند یا حتی باقی مانده بود، سوگواری می‌کنیم، معمولاً این صداها را که سنگدلانه در وری ضمیر آگاه خود می‌شنویم. این صداها، عاشقانه نیستند و هیچ کمکی به ما نمی‌کنند. نیت آنها آشکار است: همان طور که خالق کارتون می‌گوید، آنها برای بدتر کردن وضعیت ما از آنچه هست، به گوش می‌رسند.

گناه، قدرت حبس کردن ما را "با متقاعد کردن ما به اینکه احساس بدی نسبت به خودمان داشته باشیم و گول زدن ما برای اینکه باور کنیم تا زمانی که از احساس بد رهایی نیافته‌ایم نمی‌توانیم به پیش برویم." در زمان گذشته دارد.

گناه در این شرایط همچون ریگ روان عمل می‌کند و ما را به درون

محل ویژه‌ی سرزنش نفس می‌برد که رهایی از آن، دشوار است. می‌دانیم که دیگر اجازه‌ی پیش رفتن در مسیر زندگی خود را نداریم، مگر اینکه بیشتر از آن، احساس گناه نکنیم. ولی هر چه بیشتر در گناه خود غرق شویم، بیشتر رشد می‌کند و به زودی دیگر حتی قادر به حرکت کردن نخواهیم بود. نمی‌دانیم چرا.

گناه، محلی مناسب برای پنهان کردن خود از چیزهایی است که باید با آنها مواجه شویم. تا هنگامی که احساس گناه می‌کنیم، بهانه‌ای برای اجتناب از مواجه شدن با نتایج مکاشفه‌ها و فراخوانیهای خود داریم و می‌توانیم از مخاطرات موجود در تصمیم‌گیری و حرکت به جلو، دور شویم. این امر هنگامی درست است که خود را متقاعد کنیم چگونگی تأثیر رفتارهای ما بر دیگران، موجب نگرانی خودمان خواهد شد.

در این مرحله، دچار آشفتگی می‌شویم: فکر می‌کنیم احساس گناه، نوعی خودنمایی برای خودمان و برای دیگرانی است که ما را می‌نگرند. احساس گناه، نوعی مجازات است که برای گناهان یا تخلفات خود در نظر می‌گیریم.

به یاد می‌آورم که در این مورد با یکی از دوستانم که از شوهرش جدا شده بود ولی نمی‌توانست از احساس گناه رهایی یابد، حرف می‌زد. زندگی زناشویی آنها مرده بود و شوهرش مشکل اعتیاد شدید به مواد مخدر داشت با این حال، این زن احساس گناه می‌کرد. او نزد من اعتراف کرد.

اغلب، از احساس گناه برای چنین امری استفاده می‌کنیم: تنبیه خوشتن به دلیل عهدشکنی، زیرا این کار به دیگران لطمه زده است. به همین دلیل بود که دوست من به طور ناخودآگاه به دلیل پایان دادن به زندگی زناشویی، شش ماه خود را گناهکار به حساب آورد و تنبیه کرد. از

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۹۱ •

آن روز به بعد، این احساس را کنار گذاشت، دوباره ازدواج کرد و زندگی خوبی را ساخت. شوهر سابق او هم همین کار را کرد.

دوست من خوش اقبال بود، زیرا تنها شش ماه تنبیه ناشی از احساس گناه را تحمل کرد. اگر مراقب نباشیم، همین احساس گناه و سرزنش نفس می تواند سالها و حتی تا آخر عمر ما را زندانی کند و در جایی به بند بکشد که نتوانیم تغییر کنیم، یا به آینده امیدوار باشیم، یا اگر صدای درون را می شنویم، نتوانیم پاسخ بدهیم.

یکی از راههای گریز از این احساس، درک تفاوت میان گناه و پشیمانی است.

گناه موجب می شود که احساس بدی نسبت به خود داشته باشیم. پشیمانی کمک می کند که یاد بگیریم در آینده چگونه به طور متفاوت عمل کنیم.

گناه در مورد شکست، ما را سرزنش می کند.

پشیمانی برای اشتباهی که مرتکب شده ایم، خردمندی را فرا می خواند. بنابراین می توانیم بیشتر از پیش موفق باشیم.

گناه ما را به هم می ریزد و عقب نگه می دارد.

پشیمانی ما را آزاد می کند و به پیش می راند.

گناه با سرزنش زیاد ما را خفه می کند.

پشیمانی باران شفقت بر ما می بارد.

سوگواری برای گذشته، همیشه با احساس پشیمانی همراه است. ما می توانیم این درسهای مهم را بگیریم، ولی باید به اندازه ای خود را دوست بداریم که قادر باشیم احساس گناه را وانهیم. باید در مورد عادت به نگرستن به گذشته، محتاط باشیم.

رها سازی

"می توان چنان به گذشته چنگ زد و آن را محکم به سینه فشرد که دستها برای در آغوش گرفتن حال، آزاد باشد..."

جن گلایدول

برای جلو رفتن، باید رها شویم... از گناه، از خشم، از خبط احساس، از فقدانهای مری و نامریی، از نقشهای کهنه، از هویت‌های قدیمی و سرانجام، حتی از اندوه.

باید گذشته را بر ایجاد فضایی برای حضور آینده، رها کنیم. باید وابستگی خود را به مسیرهایی که تصور می کردیم همیشه در آنها مسافرت می کنیم، رها سازیم و خود را برای کشف گذرگاههای تازه ای که ما را به سوی مناظری زیباتر رهنمون می سازند، آماده کنیم. باید همه چیز را رها سازیم و پوچی و حشتناکی را در آغوش بگیریم که به دنبال رها سازی می آید، زیرا همین پوچی، به زودی با خردمندی تازه، بیشتر از حد تصور ما پر می شود.

می دانم. حتی موقعی که این مطلب را می نویسم، می دانم که رها سازی، کار بسیار دشواری است. ما جامعه ای گردآورندگان هستیم. دوست داریم جمع کنیم، نه اینکه رها سازیم؛ نگه داریم، نه اینکه ول کنیم. ما به آشنا وابسته می شویم و به ناشناخته اعتمادی نداریم.

این عادت نگهداری چیزها را که می دانیم دنیوی هستند، همچنان حفظ می کنیم. هر یک از ما دارایی هایی در زندگی دارد که رها کردن آنان برایش مشکل است، هر چند می داند که باید این کار انجام شود. این دارایی ها می تواند کتاب باشد یا مجلات قدیمی، عکس، یادگاری، سی دی، اسباب بازی های دوران کودکی، کاتالوگ، یا چیزهای دیگر. در

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۹۳ •

مورد من، لباس است. من لباسهای بسیار زیادی دارم که آنها را در هر یک از گنج‌های خانه‌ام به زور جای داده‌ام. توضیح دلیل این کار، آسان است. پس از اینکه چیزی را می‌خرم، دل‌کندن از آن برایم سخت می‌شود.

منبع روانشناسانه‌ی این کار خود را خیلی خوب می‌دانم. هنگامی که در حال رشد بودم، زندگی زیاد مرفهی نداشتم و خودم هم پول زیادی در اختیارم نبود تا بتوانم لباسهای زیبایی شبیه آنچه دوستانم می‌پوشیدند، بخرم. همیشه از ظاهر خود خجالت می‌کشیدم. عینک هم نمی‌توانست کاری بکند. آرزو می‌کردم صاحب لباسهای زیبایی باشم که دوستانم بر تن داشتند. هنگامی که بزرگتر شدم و به موفقیت و پول دست یافتم، بزرگترین لذت برایم خرید کردن بود. این تنها اعتیاد من تا امروز است.

البته می‌دانم باید گنج‌ها را از لباسهایی که دیگر برایم اندازه نیستند یا از مد افتاده‌اند خالی کنم و گاهی این کار را انجام می‌دهم، ولی هر بار، کار مشابهی می‌کنم. دسته‌ای از لباسها را که لازم است دور بیندازم، آماده می‌کنم و بعد یک به یک به هر بلوز یا دامن یا پیراهن می‌نگرم و خاطرات مربوط به آن را به ذهن می‌آورم.

"آه، یاد می‌آید که این لباس را نخستین بار در جرال‌دو پوشیدم!..."
 "نگاه کن، این بلوزی است که از فروشگاه کوچکی در سانتافه خریدم!..."

"عاشق این لباس هستم! این را در مراسم عروسی دبی پرشیده‌ام... هنوز عکسهای آن را دارم!..."

"چطور می‌توانم این کفشها را دور بیندازم؟ چقدر چانه زدم تا این را خریدم!..."

اغلب این لباسها دیگر اندازه‌ی من نیستند. بعضی از آنها مال ده سال پیش هستند، شاید هم بیشتر. تعداد زیادی از آنها هم از مد افتاده‌اند و اگر

آنها را در برابر چشمان مردم پوشم، در صفحه‌ی "بد لباسهای" مجلات جای می‌گیرم. با این حال، آه می‌کشم، به یاد گذشته می‌افتم، و در برابر دور انداختن آنها، مقاومت می‌کنم. آنها تکه‌های گذشته من هستند، و بنابراین، تکه‌هایی از من به حساب می‌آیند، سرانجام آنها را دور خواهم انداخت، ولی نه بدون وداع طولانی.

مطمئنم که نظر مرا متوجه شده‌اید، اگر رهاسازی چیزهایی که به آنها وابستگی داریم برایمان مشکل است، بنابراین چالشهای زیادی بر سر راه رهاسازی نقشهای احساسی وجود خواهد داشت. اگر نیش اندوه را در هنگام دور انداختن بارانی پاره ولی محبوبمان یا صندلی کهنه و قدیمی احساس می‌کنیم، بنابراین جای شگفتی نیست که در موقع رهایی از نقشی که زمانی مناسب بوده است، ولی دیگر کاربردی ندارد، دچار اندوه شدید شویم. اگر به عکسهای عشاق قدیمی که سالهاست آنها را ندیده‌ایم، وابسته هستیم، تعجبی ندارد که از رفتن کسانی که در زندگی بخشی از وجودمان به حساب می‌آمدند، و می‌دانیم دیگر برای ما مناسب نیستند، سوگوار باشیم.

رهاسازی داوطلبانه‌ی چیزهایی که زمانی مشتاق آنها بوده‌ایم، می‌تواند احساسی چون شکست، اشتباه، و ناتوانی به همراه بیاورد، حتی زمانی که وابستگی به آنها، ما را عقب نگه دارد.

دوست من، دختر دو ساله‌ی خود دانیل را به خانه من آورده بود و در همان حال که با هم مشغول حرف زدن بودیم، به دانیل می‌نگریستیم که با جعبه‌ی جواهر من که از کثو بیرون آورده بودم، بازی می‌کرد. دانیل که محور زینت آلات کم‌بها و رنگی و درخشان داخل جعبه شده بود، یکی از آنها را که خیلی دوست داشت، بیرون آورد. آن را در دست چپ گرفت و با دست راست، یکی دیگر از جواهرات خوش‌رنگ را برداشت. آن را هم

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۹۵ •

در دست چپ خود گذاشت و باز دست راست را دراز کرد. تداوم این کار موجب شد دست چپش پر شود. می توانستم در مغز دانیل بخوانم که در پی حرکت بعدی است. دست راستش را هم پر از زینت آلات کرد.

بلا تکلیفی در چهره‌ی دانیل به چشم می خورد. می خواست زینت آلات بیشتری بردارد، ولی نمی خواست آنهایی را که با تلاش فراوان، محکم در دستهایش گرفته بود، رها سازد. بنابراین روی زمین نشست و در حالی که با انگشتان کوچکش گنج گرانهایش را می فشرد، به بقیه زینت آلات درون جعبه خیره شد و نمی دانست چه باید بکند.

ناگهان تحمل خود را از دست داد و با خشم گریه را سر داد. دوستم، دخترش را در آغوش گرفت، نوازشش کرد و بوسید. لبخندی زدم و اندیشیدم که همه ما مثل دانیل هستیم: برای رها کردن آنچه به دست آورده ایم، لحظات دشواری را می گذرانیم، ولی چون دستهایمان پر است، جایی برای برداشتن چیزهای جدیدتر، نداریم.

از رهاسازی تا آزادی

"زندگی کامل، یعنی رهاسازی، مرگ با هر لحظه‌ای که می گذرد، و تولد دوباره با هر لحظه جدید..."

جک کورنفیلد

زمان را روی زمین با بارها و بارها مردن و دوباره متولد شدن می گذرانیم. بسیاری از این دفعات را نمی توان مشاهده کرد. در چند ثانیه‌ای که طول می کشد تا شما جمله‌ای را بخوانید، بخشی از شما می میرند. در هر ثانیه، دو میلیون سلول در بدن انسان می میرد. در هر چند سال، همه‌ی سلولهای بدن انسان جایگزین می شوند، در واقع شما همان

فردی که چند سال پیش بودید، نیستید. بدن شما بارها مرده و دوباره متولد شده است، و شما هرگز متوجه نشده‌اید.

سپس نوبت مرگهای کوچک دیگری است که به طور نامحسوس در گذر زمان اتفاق می‌افتد. رؤیاها و آرزوهای دوران کودکی دور انداخته می‌شوند، دوستیهای قدیمی از بین می‌روند! مدرسه‌ها و معلمان، و انواده می‌شوند؛ نظرات، وسواسها و علایق محو می‌شوند؛ کسانی که می‌شناختیم، به فراموشی سپرده می‌شوند؛ بخشی از وجود ما که با آن می‌جنگیدیم، شکست می‌خورد؛ و مشکلاتی که برایمان پیش آمده بودند، ناپدید می‌شوند. ما این فقدانها را احساس می‌کنیم، ولی هرگز برای وداع با آنها، توقف نمی‌کنیم.

هنگامی که احساس می‌کنیم زمان گذشته از دست می‌رود و آینده گام به گام فرا می‌رسد، باید راهی برای وداع با آن بیابیم. راهی که در حکم گذرگاه مهمی باشد که می‌سازیم و ما را آزادانه و همراه با امیدها و خوشبینیهای احیاء شده، به پیش می‌برد.

دوست عزیزی دارم که رهبان سنت‌گرایان هندو است. این زن پس از سالها مطالعه‌ی معنوی و روحانی، تصمیم گرفت تغییر عمده‌ای در زندگی خود ایجاد کند: برای بر عهده گرفتن نقش معتکف، همه‌ی مسؤولیتها و روابط دنیوی را رها ساخت و خود را وقف جستجوی خداوند و خدمت به خلق کرد. مراسم ویژه‌ی کسب مقام رهبانی، "سانیاسا" نام دارد. واژه‌ی سانیاس، از ریشه سانسکریت به معنای ترک کردن، رها ساختن و ول کردن است. این آیین باستانی رهاسازی یک روش زندگی و اتخاذ روشی دیگر، از هزاران سال پیش در هند برگزار می‌شود. بامداد روز ویژه‌ای که خجسته است، فرد برگزیده‌ی خود را برابر گور، به خاک می‌اندازند. پس از خواندن دعا‌های فراوان، موهای سر فرد برگزیده تراشیده می‌شود.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۹۷ •

سپس همه‌ی متعلقات و داراییهای خود را وقف می‌کند تا بتواند آیین اصلی، یعنی مراسم تدفین خود را به نشانه‌ی رهاسازی جسم خویش انجام دهد، خویشتن سابق را به قتل برساند، و همانند وجودی روحانی، دوباره متولد شود.

در این لحظه‌ی باقیمانده آنچه را دارد، مثل موهایش، لباسهایش و حتی نامش را در آتش مقدس می‌ریزد و باز می‌گردد تا در برابر پاهای معلمش زانو بزند. خویشتن قدیمی، مرده است. سرانجام به رودخانه می‌رود تا حمام کند و هنگامی که دوباره ظاهر می‌شود، استاد بزرگ لباس تازه و نام جدیدی به او می‌دهد.

یادم می‌آید با ترس و لرز به سخنان دوستم که جزئیات ماجرای این آیین بزرگ را شرح می‌داد، گوش می‌دادم.

پرسیدم:

"آیین تدفین خویشتن، چگونه است؟ به نظر غریب می‌آید؟"

پاسخ داد:

"نه، اصلاً غریب نیست. استحاله‌ای واقعی است که به من احساس آرامش و خوشی زیادی داد. در حالیکه زنده بودم، احساس می‌کردم مرده‌ام و دوباره متولد شده‌ام. سرشار از عشق به خداوند شدم، احساس آزادی و آزادگی کردم."

شاید هرگز به طور ریشه‌ای و به گونه‌ای که در این آیین رسمی شاهد بودیم، مستحیل نشویم. با این حال، در تلاش برای نوسازی زندگی، می‌توانیم به روش خودمان، آنچه را که دیگر به کارمان نمی‌آید، در آتش مقدس بریزیم که در معبد قلب خود برپا ساخته‌ایم. ما همه‌ی آنچه را که می‌خواهیم از خود دور کنیم، در این آتش می‌ریزیم: درد، ناامیدی، وابستگی به چیزهای عذاب‌آور، رؤیاهای و آرزوهای تحقق نیافته، بخشی از

خودمان که باید رها شود، نقشهایی که دیگر کارآیی ندارند، گناهان قدیمی، و خشم کهنه. آنگاه تعهد می‌کنیم که بدبختی‌هایمان را فراموش کنیم و طلب رهایی از چیزهایی می‌کنیم که توان ما را برای احساس خوشحالی، محدود می‌سازند.

پس از اینکه همه‌ی چیزهایی را که برایشان سوگواری می‌کردیم، دور ریختیم، بخشی از خود را که کاملاً عوض شده است، می‌یابیم. گاهی اندوهمان ما را به شکل زیبایی می‌تراشد و به صورت گوهری تراش خورده و متناسب در می‌آورد.

۹

پیش رفتن بدون استفاده از نقشه:

تبدیل بن بست‌ها به دروازه‌ها

"زمانی فرا می‌رسد که باور می‌کنید همه چیز به پایان رسیده است. ولی این تازه آغاز است."

لوییس لامور

صحنه‌ی جالبی در کتاب معروف هری پاتر و سنگ جادوگر، اثر جی.کی. راولینگ وجود دارد که در آن هری پاتر جوان به سوی مدرسه‌ی هاگوارتز سحر و جادو می‌رود تا آموزش جادوگری ببیند. به او گفته شده بود که از سکوی نه و سه چهارم سوار بر قطار شود، ولی هنگامی که به ایستگاه قطار می‌رود، نمی‌تواند چنین شماره‌ای را پیدا کند. در آنجا سکوهایی نه و ده دیده می‌شد، ولی سکوی شماره نه و سه چهارم وجود نداشت. هری به سوی همشاگردیهایش در مدرسه‌ی سحر و جادو می‌رود و از آنها می‌پرسد سکوی شماره نه و سه چهارم کجاست و یکی از آنها در حالی که با انگشت به دیواری اشاره می‌کند، می‌گوید:

"آنجاست! داخل دیوار."

هری گیج می‌شود. نمی‌تواند دوازه‌ای را در آنجا ببیند. تنها یک دیوار ضخیم به چشم می‌خورد. آنگاه با شگفتی متوجه می‌شود که همشاگردیهای با تجربه با سرعت زیاد و یکی پس از دیگری به سوی دیوار می‌دوند و وقتی به آنجا می‌رسند، ناگهان ناپدید می‌شوند! البته هنگامی که هری به دنبال آنها می‌رود، به گونه‌ای معجزه‌آسا، از دیوار رد می‌شود و خود را در برابر سکوی شماره نه و سه چهارم می‌بیند و نگاهی از روی شگفتی به قطاری می‌اندازد که او و سایر همشاگردیهایش را به سوی مدرسه هاگوارتز می‌برد تا در آنجا با رموز جادوگری آشنا شود. هری یکی از درسهای اصلی را برای رسیدن به مقام جادوگری یاد می‌گیرد: هیچ چیزی، آن‌گونه که می‌نماید، نیست.

هنگامی که وارد زمان چالش، انتقال و تحول می‌شویم، شاید همچون هری پاتر که در نخستین نگاه، تنها دیواری غیرقابل عبور یا بن‌بست را می‌دید، خودمان را پیدا کنیم. به مانع مقابل خود می‌نگریم و علیرغم اشتیاق به عبور از آن، نمی‌توانیم دروازه یا دری را در آنجا ببینیم تا به داخل برویم. گذرگاه دیگری هم برای دور زدن مانع به چشم نمی‌خورد.

• ارتباط صمیمانه‌ی ما به آخر رسیده یا دیگر قابل ادامه یافتن نیست.

• شغل یا کار ما رضایت‌بخش نیست یا نتیجه‌ای ندارد.

• طرحی که مقدار زیادی وقت و نیرو صرف آن کردیم، قابل اجرا

نیست.

• سهامی که برای سرمایه‌گذاری برگزیده بودیم، سقوط می‌کند.

• به نظر نمی‌رسد رؤیا و آرزوی ما برای به دست آوردن آنچه

می‌خواهیم، به واقعیت پیوندد.

• رویدادهای ناراحت‌کننده‌ای در زندگی ما شکل می‌گیرند که تصور

می‌کنیم نمی‌توان از آنها رهایی یافت.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۱ *

در چنین دوران سخت و دشواری، چگونه می‌توانیم پیش برویم؟ چگونه می‌توانیم از موانع روی جاده بگذریم و به سوی خوشبختی برویم؟

باید به خاطر بیاوریم که: "هیچ چیزی آن‌گونه که می‌نماید، نیست." آنچه در ارتباطات ما به نظر بن‌بست می‌رسد، شاید فرصتی مناسب برای ایجاد صمیمت ژرفتر، یا عشقی عمیق‌تر، و رای تصورات ما باشد. آنچه در شغل و کار ما به نظر بن‌بست می‌رسد، شاید فرصتی مناسب برای ایجاد خلاقیت و حیطه‌ی جدید برای موفقیت ما باشد.

آنچه در خوشبختی ما به نظر بن‌بست می‌رسد، شاید فرصتی مناسب برای کسب تجربیات تازه در اکتشاف و تولید دوباره باشد.

آنچه در تقدیر و امیدواری ما به نظر بن‌بست می‌رسد، شاید فرصتی مناسب برای دستیابی به لایه‌های جدید خردمندی و بیداری باشد.

هری پاتر در دنیای سحرآمیز خود، به سوی دیوار می‌دود تا از میان آن بگذرد. در واقعیت کمتر افسونگرانه‌ی ما، شاید صحیح نباشد که خود را به آنچه به نظر دیواری سنگی می‌رسد و راه ما را سد کرده است، بگوییم، ولی لازم است این موضوع را در نظر بگیریم:

موانع موجود بر سر راه ما، جلو ما را نمی‌گیرند، بلکه وظیفه راهنمایی دوباره ما را عهده‌دار هستند.

نیت آنها دخالت کردن و از بین بردن خوشبختی ما نیست، بلکه می‌خواهند از مسیری تازه، با امکانات تازه و دروازه‌های تازه، ما را به سوی خوشبختی رهنمون شوند.

یادم می‌آید در کودکی بازی مهیجی می‌کردیم که در آن، به دو گروه تقسیم می‌شدیم. هر شخص یا اعضای هر گروه، چشمان خود را می‌بستند و شخصی یا اعضای گروه دیگر، با دادن دستورالعملهایی، آنها را

راهنمایی می‌کردند تا از موانع بگذرند و به مقصد معینی برسند، نخستین گروهی که می‌توانست گروه دیگر را به مقصد برساند، برنده می‌شد. البته بخشی از این بازی که برای ما هیجان داشت، هنگامی بود که می‌کوشیدیم افراد هدایت شونده در برخورد با موانع، صدمه نبینند، به درختها یا بوته‌ها برنخورند، روی سنگها نیفتند، یا به داخل حفره‌ها سقوط نکنند. همه در کنار یکدیگر می‌ایستادیم و با فریاد، دیگران را راهنمایی می‌کردیم:

"دو قدم به چپ!... حالا برو جلو!... برو!... آرام! وگرنه به درخت می‌خوری!... نه! بایست!... خوب، حالا به راست بپیچ!... باز هم!... نه، زیاد شد!... حالا به عقب برگرد!... خوب، پنج قدم جلو برو!... خیلی تند می‌روی!... آهسته‌تر برو!... خوب، تقریباً رسیدی! حالا روی چهار دست و پا بنشین!... باید این قسمت را خزیده بروی!... به حصار رسیده‌ای!... سرت را پایین بیاور!... آه!... چرا این کار را نکردی؟... دیگر تمام شد..."

اگر نیروی مرموز عالم هستی بخواهد هر یک از ما را از موانع بگذراند و به مقاصدی برسد که حتی تصورش را نمی‌توانیم بکنیم، چه باید کرد؟ این نیرو چگونه با ما تماس می‌گیرد؟ چگونه ما را از کنار مسیری می‌گذراند که فکر می‌کنیم باید از آنجا برویم و سپس به مسیر تازه‌ای می‌برد که واقعاً باید از آنجا رد شویم؟ اگر کسی نباشد که با صدای بلند به ما دستورالعمل بدهد، چگونه باید به سوی اهداف خود برویم؟

به نظر می‌رسد پاسخ روشن است: مانعی بر سر راه ما قرار دارد که نمی‌توانیم از آن بگذریم و به پیش برویم. دری بسته شده است و ما نمی‌توانیم داخل آن شویم. فرصتی از دست می‌رود و ما نمی‌توانیم به تعقیب آن بپردازیم. اینها پیام هستند. ارتباطی است که آن نیروی مرموز عالم هستی می‌خواهد با ما برقرار کند، البته اگر بخواهیم. در سفری پر

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۰۲ •

رمز و راز راهنمایی می‌شویم و به سوی هدفی می‌رویم، هر چند چشمانمان بسته است و نمی‌توانیم ببینیم کجا هستیم یا به سوی کدام مقصد می‌رویم.



“هنگامی که دری بسته می‌شود، در دیگری باز خواهد شد؛ ولی ما اغلب در بسته شده را مدت زیادی با تأسف نگاه می‌کنیم و در گشوده شده را نمی‌بینیم.”

الکساندر گراهام بل

“بیجو”، سگ من همراه با خواهرش شانتی، روشنی‌بخش زندگی من هستند. بیجو از نژاد بیجان فرایز و سگی دوست داشتنی، سرزنده، مطیع، مهربان و اینارگر است. همچنین با قدرتی شگفت‌آور، بر آنچه می‌خواهد، تمرکز می‌کند و به طرز حیرت‌آوری مصمم است.

یکی از چیزهایی که مرا به خنده وامی‌دارد، هنگامی است که بیجو از من غذا می‌خواهد. حیوان می‌داند دری که محل ذخیره‌ی غذای سگهاست، در کجا قرار دارد. در آنجا می‌ایستد و به در خیره می‌شود. انگار می‌خواهد با نگاهش در را ذوب کند، از آن بگذرد و به بهشت غذایی برسد. در زمان مناسب برای غذا دادن، از دری دیگر به انبار می‌روم و با مقداری بیسکویت برای بیجو و خواهرش بازی می‌گردم. اغلب چنان مجذوب در است که متوجه نمی‌شود بیسکوئیتها را برایش روی زمین گذاشته‌ام. همچنان خیره به در می‌نگرد. من به بیسکوئیتها در اتاق دیگر اشاره می‌کنم و می‌گویم:

“بیجو، بین!”

بیجو بی حرکت می‌ماند. همانجا همچون کسانی که به تمرین یوگا می‌پردازند، می‌ایستد و امیدوار است که در گشوده شود.

البته عاقبت بیجو به سراغ یکسوئیت‌های خودش می‌رود. حتی اگر غذای سگها را در جای دیگری بگذارم، بیجو فراموش نمی‌کند که زمانی پشت آن در بوده است. اگر ناگهان بیجو از نظرم پنهان شود، به خوبی می‌دانم کجاست: کنار در نشسته و به آن خیره شده است.

اغلب چنین رویدادی برای ما نیز شکل می‌گیرد. دری در زندگی بسته می‌شود... دری به سوی یک ارتباط، یک فرصت، یک شغل، یک آرزو. می‌دانیم که باید حرکت کنیم. می‌دانیم زمان راهنمایی دوباره برای دستیابی به درهای دیگر، گذرگاههای دیگر و احتمالات دیگر فرا رسیده است. ولی مثل بیجو همچنان به در بسته می‌نگریم و به آنچه می‌دانیم در پشت آن است، می‌اندیشیم.

"سالتها پیش در آنجا عاشق شدم."

"اگر از اینجا رد شوم، چه شغل مهمی در انتظارم است."

"برای طرح خودم، امید زیادی دارم."

"هرگز حالتی مثل حالا که مادرم فوت کرده، نداشته‌ام."

"چه خوب بود بچه‌ها کوچک بودند و تعطیلات را در کنار هم می‌گذراندیم."

"در آنجا خیلی احساس خوشحالی می‌کردم."

مشکل اینجاست: شما در مسیر اشتباهی قرار گرفته‌اید. راه حل آسان این است که بازگردید.

بازگردید، از آنجا که ایستاده‌اید و ساکن هستید، دور شوید.

بازگردید و از آنجا که بن‌بست است، دور شوید.

بازگردید و با آنچه در برابر شما قرار می‌گیرد، مواجه شوید. گذرگاهی تازه، مقصدی تازه، دروازه‌ای تازه که برایتان باز می‌شود.

تا هنگامی که بازنگردید، چیزی را جز گذشته‌ای سرشار از ناامیدی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۵

نمی بینید. همه ی آنچه که می بینید، دیگر امکان پذیر نیست. دیگر در دسترس نیست. و این امر می تواند شما را دلسرد، مغلوب و از همه بدتر، ناتوان و فاقد نیرو کند.

فقدان نیرو یعنی عدم توانایی در دیدن گزینه های دیگر. هنگامی که همچنان به گذشته خیره می شوید، قادر نخواهید بود آینده ای را که در انتظارتان است، ببینید. شما امکانات موجود را نمی بینید. باید بازگردید و به جلو حرکت کنید.

حتی هنگامی که ظاهراً با بن بست مواجه می شوید، همیشه گزینه ها و احتمالات تازه ای، وجود دارد. هنگامی که در آنجا می ایستیم و به چیزی می نگریم که دسترسی به آن غیرممکن است و به چیزهای دیگری که در دسترس هستند، نگاه نمی کنیم. در واقع خود را گرفتار می کنیم.

حالا چه باید بکنم؟

جوئل نزد من آمد، زیرا به نظر نمی رسید بتواند خبر مربوط به درخواست طلاق همسرش آیلین را تحمل کند. از ماهها پیش، زن به او گفته است که دیگر نمی خواهد به زندگی زناشویی ادامه بدهد. آیلین منتظر است تا جوئل از خانه برود ولی مرد، مدام به خود امیدواری می دهد شاید همسرش نظرش را عوض کند، هر چند آیلین به او گفته است که چنین کاری نخواهد کرد. علیرغم این رویداها، به نظر نمی رسد جوئل کاری انجام دهد. او احساس بدبختی و گرفتاری می کند.

به حرفهای جوئل گوش می دهم و می دانم مردی را می بینم که به گذشته وابستگی شدیدی دارد. او در گذرگاهی ایستاده و به توده ای سنگ

و آشغال می‌نگرد که زندگی زن‌اشویی خود و خانواده‌اش بوده است. می‌داند که باید به پیش برود، ولی نمی‌تواند مسیر واقعی را بیابد. همچنان به زمان گذشته نگاه می‌کند و متوجه نیست که جاده‌ای ورای جایی که ایستاده است، وجود دارد. کافی است بازگردد.

جوئل با ترش‌رویی می‌گوید:

"فقط می‌خواهم صاحب همسر و خانه‌ام باشم."

"آن در بسته است. نمی‌توانی به داخل بروی. ولی امکانات دیگری وجود دارد. کدام در را می‌بینی؟"

می‌گوید:

"امکان دیگری را نمی‌بینم. تنها چیزی که می‌خواهم، دارایی‌های قبلی است."

توضیح دادم:

"البته امکانات دیگری وجود دارد، ولی تو آنها را نمی‌بینی. آرام بنشین، از خودت این سؤالها را بپرس و ببین چه پاسخی می‌گیری."
"چه می‌توانم بکنم؟"

جوئل لحظاتی ساکت می‌ماند. سپس به آرامی شروع به حرف زدن می‌کند:

"می‌توانم در خانه‌ی دیگری زندگی کنم. شاید خانه‌ای نزدیکتر به شهر... و در خیابانی که بچه‌ها بتوانند بازی کنند و مثل خیابان خانه‌ی فعلی ما، دور افتاده نباشد. می‌توانم خانه‌ام را آن‌گونه که دوست دارم تزئین کنم، چون من و همسرم سلیقه‌های متفاوتی داشتیم. می‌توانم اوقاتم را به انجام فعالیت‌هایی بگذرانم که از آنها لذت می‌برم. مثل رفتن به گردش و اردو، چون همسرم دوست نداشت به چنین جاهایی برود. می‌توانم زمان بیشتری را با دوستانم بگذرانم، چون حتی نتوانسته‌ام یکی از تعطیلات

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۰۷

آخر هفته را با آنها بگذرانم. می‌توانم به مسافرت بروم. می‌توانم از ساعات بیشتری برای استراحت و مطالعه استفاده کنم. می‌توانم با آدمهای تازه‌ای آشنا شوم. می‌توانم با فرزندانم اوقات خوشی داشته باشم و به آنها چیزهایی را نشان بدهم که مادرشان اجازه نمی‌داد. می‌توانم سگی بیاورم و نگهداری کنم، چون همسرم نسبت به حضور این حیوان در خانه، حساسیت داشت.

مشاهده‌ی چهره دگرگون شده جوئل و درخشش آن، هنگامی که این فهرست را ارائه می‌داد، بسیار جالب بود. هنگامی که او ایستاده بود و همچنان به دری می‌نگریست که بر رویش بسته بود، این چیزها را به یاد نمی‌آورد. این فهرستی از درهای جدید بود که همگی منتظر بودند گشوده شوند. هر یک از آنها به سوی تجربه‌ی جدیدی باز می‌شد که جوئل نمی‌توانست ببیند و حتی تصور کند، مگر اینکه باز می‌گشت.

چند ماه گذشت. جوئل به من زنگ زد تا خبرهای تازه را بدهد. از صدایش معلوم بود که مردی متفاوت شده است. با هیجان گزارش داد: "خانه‌ای فوق‌العاده پیدا کردم. با خانه‌ی قدیمی تنها چند دقیقه فاصله دارد، ولی به شهر نزدیکتر است، حیاط زیبایی دارد. شاید باور نکنی ولی از اینجا سالها به عنوان درمانگاه بهداشتی استفاده می‌شده. واقعاً خانه‌ای بهداشتی است! اگر خانه‌ام را ببینی، حتماً از آن خوش می‌آید! با وسایل قدیمی زیادی که در انبار داشتم، آن را تزین کردم و مبلهایی را خریدم که دوست داشتم. بچه‌ها از این خانه خوششان می‌آید و باید اعتراف کنم که زندگی تازه، مرا هیجان‌زده می‌کند..."

جوئل ادامه داد:

"باید آنچه را که هفته گذشته اتفاق افتاد برایت بگویم. همراه با ایلین بچه‌ها را بیرون بردیم تا غذا بخوریم. به عنوان اعضای خانواده، باید گاهی

از این کارها بکنیم. هنگام صرف غذا، کاسی دختر بزرگم که تازه نه ساله شده گفت: "فکر می‌کردم حالا که شما از هم جدا شده‌اید، شاید بتوانید دوباره ازدواج کنید. خوب؟ به این ترتیب من هم می‌توانم در مراسم عروسی شما شرکت کنم. دو عروسی! یعنی من دو دست لباس می‌خواهم! البته در مراسم عروسی قبلی شما نبودم، ولی در دومی حتماً حضور می‌یابم. عجله کنید!..."

کاسی و خواهرش کارلی هر دو خندیدند، هورا کشیدند و دست زدند. در آن لحظه می‌دانستم که بچه‌ها آینده‌ی خوبی خواهند داشت. کاسی درهایی را می‌دید که من حتی هنوز هم نتوانسته‌ام ببینم، ولی همه تلاش خود را می‌کنم تا بتوانم آنها را بیابم.



"هر چند کسی نمی‌تواند به عقب بازگردد و از نو شروع کند، ولی هر کس می‌تواند از همین حالا شروع کند و به نتیجه تازه‌ای برسد..."

کارل بارد

از نیمه شب گذشته بود که به دوستم آماندا که در استرالیا زندگی می‌کند زنگ زدم، زیرا نیمه شب در کالیفرنیا، همزمان با بعدازظهر در سیدنی است. آماندا در خانه حضور داشت تا با من حرف بزند. آماندا نیز روان درمانگر است. بنابراین در مورد چیزهایی حرف زدیم که برای هر دو جالب بود. در آن لحظات، خسته و گرفتار بودم و سی خواستم موقعیتهای پر تنش را که در زندگی داشتم، مورد بررسی قرار دهم. پس از حدود یک ساعت حرف زدن با آماندا، با این جمله، سخنانم را به پایان رساندم:

"هنوز مشخص نکرده‌ام، ولی مشخص کرده‌ام که باید مشخص کنم!"
گاهی نخستین گام برای یافتن مسیری تازه، این است: "من به بن‌بست

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۰۹ •

رسیده‌ام. باید بازگردم و دروازه‌ی جدیدی را بیابم."
یکی از درسهای مهمی که در سفرهای معنوی یاد گرفتم، این است که حالت ندانستن، گاهی بسیار مؤثر به نظر می‌رسد، زیرا پر از دانه‌های بیدارکننده است. دانستن اینکه باید چیزی را مشخص کرد، شروع مشخص کردن است. آنچه را در فصل اول این کتاب نوشتم، به یاد بیاورید:

"چطور به اینجا رسیدم؟" واژه‌ای به نام "اینجا" دارد. ماگم نشده‌ایم، تنها در مکانی قرار داریم که به جای ثابت بودن، سیال است و به جای تغییر یافتن، ساکن است.

در همین مکان می‌توانیم در جستجوی دروازه‌های تازه‌ای باشیم که در انتظار گشوده شدن هستند.

هدیه‌ی مسافرت کولت

"تایلر می‌گوید: "درست پس از اینکه همه چیز را از دست داده‌اید، آزاد می‌شوید که هر کاری می‌خواهید، انجام دهید."

چک بالائیوک، باشگاه رزمی

این هم حکایتی جالب و واقعی در مورد عشق، فقدان، و تصمیم برای یافتن دروازه‌ای که می‌تواند از اندوه به مفهوم برود:

"نانسی" و "جیم" دو قهرمان الهام‌بخش من هستند. در سال ۱۹۸۶، نانسی و جیم دارای فرزند زیبای دختری شدند که کولت نام داشت هر کس کولت را می‌دید، فضای سحرآمیزی را در اطراف او احساس می‌کرد. او روحی قدیمی با قلبی بزرگ بود. نانسی و جیم والدینی آگاه و مراقب سلامتی فرزندشان بودند. آنها برای نگه داشتن کولت در سلامتی کامل،

هر کار ممکن را انجام می دادند. از جمله غذاهایی به دخترشان می دادند که در کارخانه خود نانسی تولید می شد که گزینۀ کودک نام داشت. کولت بزرگ شد، به خوبی رشد کرد و برای کسانی که با او آشنا بودند، نشاط و شادی آورد.

سپس رویداد غیر قابل تصور، شکل گرفت. در چهار سالگی، مشخص شد که کولت مبتلا به نوعی سرطان نادر به نام "تومور ویلم"، است. آزمایشهای وراثتی نشان داد که سرطان کولت ارثی نیست و به خانواده ی او اطلاع داده شد که این بیماری بر اثر آلودگیهای موجود در محیط و احتمالاً مواد خوراکی ایجاد شده است. این امر در آزمایشهای دیگری که توسط متخصصان "تومور ویلم" انجام گرفت، مورد تأیید مجدد قرار گرفت.

یک سال بعد، کولت در پنج سالگی درگذشت.

نانسی و جیم در مورد مرگ کولت، نظرات مشابه و پر محتوایی داشتند:

"هر کودکی به دنیا می آید تا هدفی را در زندگی دنبال و کامل کند. ما مدت زمانی کوتاه، یعنی پنج سال سعادت داشتیم همراه با کولت راهی را بییماییم و هرگز نمی دانستیم عشقی ویژه، روزی او را به سوی خود خواهد برد. روز پس از مرگ کولت، ماریسی همیلتون، دوست و همسایه نزدیک ما به خانه ما آمد و گفت:

"رنگ مورد علاقه کولت، سبز بود. او از پارک و از طبیعت خوشش می آمد. چرا در امور مربوط به حفظ محیط سبز شرکت و سرمایه گذاری نمی کنید؟"

البته در آن لحظات همه ی تلاش ما برای زنده ماندن و رهایی از اندوه فقدان دخترمان بود و در نتیجه با شنیدن حرفهای او ناراحت شدیم، ولی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۱۱ •

دانه‌ی افکاری مطلوب، در ذهنمان کاشته شده بود. به مبارزه با اندوه خود ادامه دادیم و می‌دانستیم دوراه بیشتر در پیش نداریم. می‌توانستیم از جامعه فاصله بگیریم و در خلوت تا ابد سوگواری کنیم. یا می‌توانستیم درد و رنجمان را به شور و هیجانی مثبت برای خدمت به دیگران تبدیل کنیم. دومی را انتخاب کردیم. هیچ عبارت تسلی‌بخشی نمی‌تواند فقدان یک کودک را در خانواده توجیه کند. کولت دو هفته پیش از مرگ، از مادرش پرسید:

"مادر، چرا این اتفاق برایم افتاد؟"

یک دهه تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان در برابر سمومی که در محیط خانه، مدرسه و جامعه موجودات، آسیب‌پذیری بیشتری دارند. من و جیم تصور می‌کردیم می‌توانیم دخترمان را از ابتلا به بیماری‌های گوناگون که زندگی او را تهدید می‌کرد، حفظ کنیم. به عنوان پدر و مادر کولت، هرگز شجاعت او را فراموش نخواهیم کرد. او به ما یاد داد که نباید از مرگ بترسیم. او به ما ثابت کرد که عشق شرطی نشده تا ابد ادامه خواهد یافت. همین آتش در اعماق قلب ما، امروز شعله‌ور است..."

در سال ۱۹۹۱، نانسی و جیم، با کمک الیویا نیوتون جان و سایر دوستان نزدیک خود همچون بت میدلر، لن و نورمن لیر، سیندرا والن لد و عده‌ای دیگر، مؤسسه‌ی حفظ محیط زیست کولت چودا و ائتلاف محیطی بهداشت کودکان را تأسیس کردند که هر دو نهاد، وقف حفاظت کودکان و پاکسازی محیط زیست از سموم و انجام تحقیقات عملی در مورد مخاطراتی بود که کودکان را تهدید می‌کرد، بودند. خانواده‌ی چودا، موفق به دریافت جایزه ویژه قهرمانان بهداشت مدارس از کالیفرنیا به خاطر کوشش‌های خود در حفظ و توسعه بهداشت مدارس در سال ۲۰۰۰ و به حداقل رساندن بیماری‌ها در مدارس شدند.

نانسی و جیم چودا، اندوه ناشی از مصیبت را با استقامت تحمل و آن را تبدیل به عمل در زمینه‌ی اقدامات انسان‌دوستانه کردند. ایثارگری آنان موجب ارتقاء بهداشت شد و جان بسیاری از کودکان و بزرگسالان را نجات داد و خواهد داد. آنها بن‌بستی را که در برابرشان قرار داشت، تبدیل به دروازه‌ای سالم و مفید کردند و مطمئنم که فرشته‌ی کولت، این دروازه را همیشه برایشان باز نگه خواهد داشت.

بدون استفاده از نقشه

"تنها به این دلیل که نمی‌توان به وضوح انتهای جاده را دید، نباید از مسافرتی ضروری اجتناب کرد."

جان اف کندی

ما با شهامت فراوان، نقشه‌ای قدیمی را کنار گذاشته‌ایم. ما با گذشت فراوان جایی را که امیدوار بودیم باید برویم، فراموش کردیم و تصمیم گرفتیم به جلو حرکت کنیم. ناگهان متوجه می‌شویم که چیزی را فراموش کرده‌ایم: نقشه‌ای که بتواند راهنمای بخش بعدی سفرمان باشد.

در انتظار می‌مانیم تا این نقشه پیدا شود و امیدواریم طرحی گام به گام برای طی این مرحله تازه از زندگی خود بیابیم. هیچ اتفاقی نمی‌افتد. ناامیدانه به اطراف می‌نگریم، مطمئنیم که باید نقشه‌ای در جایی باشد، ولی هر چه تلاش می‌کنیم، به نظر نمی‌رسد موفق به یافتن آن شویم. نقشه‌هایی قدیمی را می‌بینیم که دیگران را به مقاصدی که در نظر داشتند، رسانده است... زندگی پدران و مادران، اهدافی که جوامع برایمان تعیین می‌کنند. گذرگاههای حرفه‌ای و شخصی که دقیقاً علامت‌گذاری شده‌اند... و غیره. ولی برای کسانی که در هنگامه‌ی تولد دوباره‌ی احساسی و روحی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۱۲ •

قرار دارند، معمولاً نقشه‌ای برای راهنمایی کردن وجود ندارد و تنها گذرگاهی ناشناخته و بدون علامت‌گذاری در برابرشان به چشم می‌خورد. به نقشه‌ها، برنامه‌ریزها، طرحها و جداول زمانی عادت کرده‌ایم. آنها حالتی را ایجاد می‌کنند که انگار مسیر درستی را می‌پیمایم، حتی اگر واقعاً این‌گونه نباشد. آنها خیال ما را راحت می‌کنند که از مسیر اصلی خارج نمی‌شویم، حتی اگر این‌گونه شود. شاید بدون داشتن نقشه‌ای در دست، گیج و آشفته شویم و حتی ترسیم که اگر کمی پیشروی کنیم، گم می‌شویم.

بنابراین همچنان متوقف هستیم. می‌ترسیم تصمیمات جدیدی بگیریم و راه تازه‌ای را انتخاب کنیم که ما را به مقصد برساند. به خود می‌گوییم: "می‌دانم که باید طی این مدت به مقصد برسم. می‌دانم که باید گام به مکانی تازه بگذارم، ولی کاش کسی فهرستی از کارهایی را که قرار است انجام بدهم، در اختیارم می‌گذاشت تا بتوانم شروع کنم. احساس بی‌قراری می‌کنم. احساس می‌کنم که باید به پیش بروم، ولی نمی‌دانم بعد از آن چه باید کرد."

مشکل این است:

ما بیشتر اصرار داریم که پیش از حرکت به جلو و به طرف مقصد، همه مسیر را ببینیم و بشناسیم، نه اینکه گام بعدی را چگونه برداریم. این امر به ویژه برای کسانی مشکل‌ساز است که دوست ندارند خارج از نظارت دیگران باشند. از اینکه نمی‌دانیم چه چیزی در انتظارمان است، احساس ناراحتی می‌کنیم و در نتیجه در همان محلی که هستیم، می‌ایستیم. اطمینانی برای حرکت کردن نداریم و از اشتباه کردن می‌ترسیم،

در بحبوحه‌ی تولد دوباره خودم، همواره مطلبی را به دوستانم

یادآوری می‌کردم:

"همیشه عادت داشتم آنچه را در برابر قرار دارد، بینم. انگار با این ترتیب نورافکنهای بزرگی، همه‌ی طول مسیر را برایم روشن می‌کردند و همه چیز واضح و روشن می‌شد. حالا احساس می‌کنم نور کمی بوده که تنها فضای باریکی را در برابرم روشن می‌کرده."

یادگیری به پیشروی کردن، بدون استفاده از نقشه، یعنی برداشتن یک گام در هر زمان، هر چند نمی‌توانیم گذرگاه منتهی به مقصد را به وضوح بینیم و نمی‌دانیم آن مقصد چگونه است.

قاعده‌ی پیشروی بدون استفاده از نقشه این است: با برداشتن یک گام یا انجام دادن تنها یک کار شروع کنید. شاید شما تنها بتوانید یک گام جلوتر از خود را ببینید. بنابراین، همان یک گام را بردارید. پس از انجام دادن این کار، یک گام جلوتر قابل رؤیت می‌شود و همین طور گامهای بعدی.

در فیلمهای قدیمی جاسوسی، همیشه صحنه‌ای به چشم می‌خورد که در آن، مرد یا زن قهرمان ماجرا مأموریت می‌یابد به محل معینی - گوشه خیابان، یا باجه‌ی تلفن - برود و منتظر دستورات عملهای بعدی باشد. او از دستورات پیروی می‌کند، به محل تازه می‌رود و منتظر می‌ماند. سرانجام پیامی را دریافت می‌کند که باید به محل بعدی برود و منتظر بماند. این عمل مدام تکرار می‌شود تا موقعی که بتواند آنچه را می‌خواهد، بیابد.

پیشروی بدون کمک نقشه در هنگام امتحال، شباهت زیادی به این امر دارد. ما یک گام برمی‌داریم. تنها کاری که می‌توانیم بکنیم همین است. سپس منتظر می‌مانیم. دستورات عمل از درون ما می‌آید و فرمان برداشتن گام بعدی را می‌دهد. باز در آنجا منتظر می‌مانیم و این کار را ادامه می‌دهیم شاید در جایی، شخصی دیگر یا چیز دیگری در زندگی ما ظاهر شود و

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۱۵

نحوه‌ی برداشتن گام بعدی را بگوید. به همین ترتیب پیش می‌رویم تا به مقصد برسیم. در طول پیشروی، نقشه‌ی راهنما به جای اینکه جامد، دارای نشانه‌های بی‌روح و چاپی و در مواردی ناخوانا و غیرقابل پیروی باشد، زنده است و دستورالعملهای مفید می‌دهد.

"شاید به جایی که می‌خواسته‌ام، نرفته باشم؛ ولی فکر می‌کنم به مقصدی که می‌خواهم برسم، ختم می‌شود."

داگلاس آدامز

چیزهای دیگری را نیز در هنگام جستجو برای یافتن مسیر پیشرفت، یاد گرفته‌ام: عالم هستی، پاسخگوی کسانی که اصرار در گرفتن اطلاعات بیشتر پیش از حرکت دارند، نیست. ما به خود می‌گوییم: "منتظر خواهم ماند تا علامتی پیش از حرکت به جلو دریافت کنم." ولی باید در نظر داشته باشیم: اگر عالم هستی منتظر ما باشد، چه؟ اگر نیروهای مرموزی که قرار است ما را در طول مسافرت راهنمایی کنند منتظر تصمیم‌گیری ما و دریافت علامت از ما باشند، چه؟

با انجام ندادن هیچ کار، نمی‌توان چیزی یاد گرفت.

با ایستایی و عدم حرکت از محلی که ایستاده‌اید، نمی‌توانید آینده را کشف کنید.

انتخاب کنید.

تصمیم بگیرید.

عمل کنید.

آنگاه عالم هستی مسیر و مقصد شما را اصلاح و تعیین خواهد کرد و در جهت صحیح پیش خواهد برد.

شما نمی‌توانید از نیروهای مرموز عالم هستی در حالت ایستا و ترس از حرکت، کمک بگیرید. این نیروها نمی‌توانند در صورت عدم انتخاب

مسیری توسط شما، آن را تصحیح کنند. برای مشاهده‌ی درهای تازه‌ای که در برابرمان گشوده شده‌اند، باید توجه کنیم و در پی یافتن آنها در مکانهایی باشیم که انتظار وجودشان می‌رود. ممکن است نخست به نظر بیاید که این درها ما را به مقصدی بیهوده می‌برند یا حتی به بیراهه منتهی می‌شوند، ولی شاید راهی برای "ملاقات با تقدیر" باشند. ماجراهایی واقعی را در مورد "ملاقات با تقدیر" شرح می‌دهم.

دوست صمیمی شارون بیمار می‌شود و به او زنگ می‌زند تا بلیت کنسرت آن شب را به وی بدهد، زیرا خودش نمی‌تواند از بستر بلند شود و به تماشای آن کنسرت برود. شارون هفته‌ی خسته‌کننده‌ای را پشت سر گذاشته است و فکر می‌کند اگر سرگرمی داشته باشد، شاید بتواند خستگی را از خود دور سازد. بنابراین تصمیم می‌گیرد به کنسرت برود. از شش ماه پیش و پس از قطع رابطه با نامزدش جایی نرفته است، بنابراین می‌خواهد از همان لحظه دیگر در خانه نماند و عادت شش ماهه را تغییر بدهد.

شارون به محل برگزاری کنسرت وارد می‌شود و از میان صندلیها می‌گذرد تا در جای خودش بنشیند. اندکی نگران است. دوست ندارد به تنهایی در مجامع و مراسم عمومی حاضر شود و امیدوار است در کنار فردی غریبه بنشیند. شارون صندلی خود را پیدا می‌کند و متوجه می‌شود مرد جذابی روی صندلی کنار او نشسته است. به نظر می‌رسد که او نیز تنها به کنسرت آمده باشد. به محض اینکه با هم حرف می‌زنند، شعله‌های احساسی داغ هر دو را فرا می‌گیرد. پس از پایان کنسرت به رستوران می‌روند و ساعتها با هم گفتگو می‌کنند. شارون عاشق می‌شود، اگرچه در ابتدا به نظرش دیوانگی می‌آمد، اما یک سال بعد، شارون و آن مرد جوان با هم ازدواج می‌کنند.



کار گلوریا در آن روز، دیر تمام می‌شود و در نتیجه او به قطاری که همیشه با آن به خانه می‌رفت، نمی‌رسد. در ایستگاه منتظر می‌ماند تا قطار بعدی را که یک ساعت دیگر می‌رسد، سوار شود. در حالی که خود را سرزنش می‌کند که چرا با آخرین مشتری آنقدر طولانی حرف زده است، نمی‌داند یک ساعت باقیمانده را چگونه بگذارند. تصمیم می‌گیرد به خیابان بروود و چیزی بخرد، ولی بعد نظرش عوض می‌شود و به این نتیجه می‌رسد که بهتر است جای بنوشد و خستگی آن روز را از تن بیرون کند. به کافه‌ای می‌رود و در آنجا با زنی مواجه می‌شود که او هم منتظر رسیدن قطار است. پس از گفتگو، متوجه می‌شود که آن زن، پزشک متخصص سرطان است. گلوریا به او می‌گوید که خواهر کوچکترش به نوعی سرطان نادر مبتلا شده است. پزشک پس از پرسشهای تخصصی، و تشخیص نوع بیماری، با شگفتی اعلام می‌کند که اتفاقاً در همان زمینه تخصص دارد و در حدود ده سال، تحقیقاتی در این مورد انجام داده و دارویی کشف کرده و منتظر داوطلبانی است که روی آنها آزمایش انجام دهد. گلوریا تلفن پزشک را می‌گیرد تا بروود و خواهرش را برای درمان نزد او بیاورد. چهار ماه بعد، بیماری سرطان خواهرش با استفاده از داروهای جدید درمان می‌شود و دیگر باز نمی‌گردد.



پاتریک روز سختی را گذرانده است. او در پی یافتن فرصتی برای گفتگو با کارگردانی است که امیدوار است بتواند برای فیلمی که او در نظر دارد بسازد، نقشی هر چند کوچک بگیرد. تلاشهای او برای انجام این ملاقات ثمری نداشته است. آن روز باز هم به دفتر کارگردان می‌رود، ولی منشی با رفتاری ناپسند، اجازه‌ی ورود به دفتر کار کارگردان را نمی‌دهد،

پاتریک، مدت زیادی آنجا می ماند، شاید موفق به دیدن آن کارگردان شود، به این ترتیب آن روز موفق به رفتن به سالن ورزش، که هرگز در آن غیبت نکرده بود، نمی شود و تصمیم می گیرد کمی در خیابانها پرسه بزند، چون به آن زودی، حوصله ی برگشتن به خانه را نداشته است. سر راهش، از مقابل کتاب فروشی "عصر جدید" که هرگز به آنجا نرفته بود، می گذرد. وارد کتاب فروشی می شود و تصمیم می گیرد تا برای کسب روحیه، کتابی انتخاب کند و بخواند.

در آنجا، پاتریک کتابهای زیادی در مورد یوگا و مراقبه می بیند، اما ناگهان چشمش به کارگردان می افتد که در کتابخانه حضور داشت. پاتریک نزد او می رود، خود را معرفی می کند و در مورد کارهایی که می خواهد انجام دهد با او حرف می زند. آنها مدت ده دقیقه با هم گفتگو می کنند و بعد کارگردان از پاتریک می خواهد روز بعد به ملاقات او برود تا بیشتر با هم حرف بزنند. پاتریک نقشی را در فیلم به عهده می گیرد که شرایط زندگی او را تغییر می دهد.

هر یک از آنها به گونه ای با تقدیر ملاقات کرده است. در همه ی موارد آنها با مقصدی مواجه شده اند که مسیر رسیدن به آن را اشتباه انتخاب کرده بودند. آنها نقشه ای در دست نداشتند تا توسط آن، به جایی که می خواهند برسند و احساس گمشدگی می کردند. آنگاه در لحظه ای، هر یک از آنها به گونه ای راهنمایی می شود که بتواند با تقدیری که زندگی را تغییر می دهد، مواجه شود. آنها به جاهایی می روند که قصد نداشتند بروند، ولی به جایی می رسند که ضرورت داشت.

هدیه ی بن بست این است که دیگر راهی برای پیشروی در آن جهت باقی نمی گذارد و در عوض گذرگاه دیگری را توصیه می کند.

برکت نداشتن نقشه ای در دست، این است که شما را مجبور می کند به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۱۹ *

مکانهایی بروید که اگر مسیرتان از پیش تعیین شده بود، هرگز نمی‌رفتید. پیشروی بدون استفاده از نقشه، الگوی تازه‌ای برای ما به منظور درک موقعیت و اقدام به عمل است. بعضی از ما به جای اینکه زندگی را طراحی کنیم، امکان می‌دهیم که زندگی ما را طراحی کند. هر چه کمتر بر مسیری که زندگی تعیین می‌کند تسلط و نظارت داشته باشیم، بهتر است. از ما خواسته می‌شود فهرست آرزوها و اهدافمان را کنار بگذاریم و آماده‌ی تجربه کردن زندگی در هر لحظه، شنیدن پرشش در هر لحظه و دادن پاسخ در هر لحظه باشیم.

با انجام دادن این کارها فضای مناسبی برای ورود رویدادهای شگفت‌انگیز و جادویی ویژه‌ای که عالم هستی برایمان در نظر گرفته است، فراهم می‌آوریم. هنگامی که در مسیری، بی‌هدف و مقصد حرکت می‌کنیم، می‌توانیم در محلی که در صورت استفاده از نقشه آن را نمی‌دیدیم، بایستیم، نظرم‌ان را عوض کنیم، به عقب بازگردیم و دوباره شروع کنیم، هر کاری که می‌خواهیم، انجام دهیم، و مجبور به انجام کار خاصی نباشیم... یعنی آزاد هستیم.

جان شار، استاد فلسفه‌ی سیاسی دانشگاه کالیفرنیا در سانتاکروز، با برداشت تازه‌ای از آینده ما به عنوان چیزی که از پیش طراحی نشده است، بلکه می‌توان آن را در هر لحظه خلق کرد، چنین می‌گوید:

"آینده، نتیجه‌ی گزینشهای گذرگاههایی که در حال حاضر ارائه می‌شوند، نیست، بلکه محلی است که خلق می‌شود... نخست در مغز و به صورت ارادی، و سپس در عمل. آینده مکانی نیست که به آن می‌رویم، بلکه مکانی است که خلق می‌کنیم. گذرگاههای آن را نباید پیدا کرد، بلکه باید ساخت و فعالیت برای ساختن آنها، هم موجب تغییر دادن سازنده می‌شود و هم مقصد.

شهامت برای هیچ بودن و هیچ کس نبودن در مدتی معین

"نخست بدن و سپس روح؛ و تولد و رشد روح، در کسانی که متوجه زندگی درونی خود هستند، به آرامی و با دردی فزاینده صورت می‌گیرد. مادران ما در هنگام زایمان، به سختی درد می‌کشند. خود ما نیز در مدت رشد روح، زجر زیادی را متحمل می‌شویم..."

مری اتین

تولد دوباره، نیاز به زمان دارد. این امر نیز چون تولد فیزیکی، به سرعت اتفاق نمی‌افتد. یعنی ما باید دردی را که قرار است در هنگام طی فاصله‌ی موجود میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم تجربه کنیم، بفهمیم، بشناسیم و تحمل کنیم.

عبور از رویدادهای غیرمنتظره در طول زندگی نیاز به شهامت عاطفی دارد. شهامت برای هیچ بودن و هیچ کس نبودن در مدتی معین و در زمانی که از خود می‌پرسید چه کسی بوده‌اید و چه کسی می‌خواهید باشید.

سخت‌ترین تصمیمی که من در فرآیند خودسازی در هفت سال گذشته گرفتم، این نبود که کاری انجام بدهم، بلکه این بود که کاری انجام ندهم: به نمایشهای تلویزیونی نروم؛ بلافاصله پس از پایان یک کتاب، کتاب دیگری ننویسم؛ زیاد در مکانهای مختلف سخنرانی نکنم؛ و از نقشه‌های قدیمی پیروی نکنم، حتی اگر موجب موفقیت من شده باشند. می‌دانستم که خالی هستم و بنابراین می‌توانم دوباره پر شوم... با بصیرت تازه، روحیه تازه، نیت تازه، و عشق تازه... در آن دوران همچون کودکی بی‌قرار در هنگام طی مسیری طولانی که مدام از پدر و مادرش می‌پرسد: "هنوز نرسیده‌ایم؟" من هم برای رسیدن به مقصد و بیدار شدن

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۲۱ •

سریع؛ حرکت سریعتر و پیمودن هر چه زودتر مسیر میان آنچه بوده‌ام و آنچه می‌خواهم باشم؛ و عبور سریعتر از میان جنگل پر شش‌ها و آشفستگی ناشی از دیر رسیدن به مکان پاسخ‌ها، بی‌قرار بودم و لحظه‌شماری می‌کردم. از اینکه به خود اطمینان نداشتم و چیزی نمی‌دانستم، خسته شده بودم. آرزو می‌کردم احساس اطمینان و امنیت داشته باشم و یک بار دیگر همه‌ی مسیر را بینم، نه چند گام جلوتر را.

به تدریج احساسی ضعیف به سراغم آمد: همه‌ی مدت زندگی خود را با شتاب و عجله گذراندم تا کاری انجام بدهم. طرح کوچکی را کامل کنم، حرف بزنم، بخوانم، به دست بیاورم، صمیمی باشم، عاشق شوم، و روشنفکر باشم. انگار با ماعتی نامرئی که تنها خودم می‌توانستم آن را ببینم، مسابقه گذاشته بودم. چرا اینقدر عجله داشتم؟ چه چیزی مرا به این راه کشانده بود؟

ناگهان پاسخ را دریافتم. من در نبردی ابدی با پوچی بودم. می‌کوشیدم فضاهای خالی را پر کنم. می‌ترسیدم اگر موفق نشوم، تا ابد خالی بمانم. بنابراین عجله می‌کردم تا فضاهای خالی نادیده و اشغال نشده را در گفتگو، در برنامه، در دیوار، در میز تحریر، در طاقچه، در قفسه، در گنجی یا در هر جای دیگری در خانه و به ویژه در قلبم که پذیرفتن آن خالی از اشکال نبود، بیابم و پر کنم.

جای تعجب نیست که همواره بلافاصله پس از پایان یک ماجرای عاشقانه، ماجرای عاشقانه دیگری داشتم. جای تعجب نیست که همواره بلافاصله پس از پایان یک کتاب، کتاب دیگری را می‌نوشتم و جای تعجب نیست که هر چه به هیچ بودن و هیچ کس نبودن نزدیکتر می‌شدم، بیشتر از همیشه می‌ترسیدم. ولی با عادت کردن به خالی بودن، سرانجام آن را به خوبی شناختم و با شگفتی، نور بسیار بیشتری را که ورای تصور بود،

کشف کردم و به استحالته‌ای دست یافتم که مدت زیادی در انتظارش بودم. هنگامی که در بحبوحه‌ی فرآیند طراحی دوباره‌ی خویشتن هستیم، شفافیت را از دست می‌دهیم. اطمینان را از دست می‌دهیم و دوست نداریم هنگامی که همه چیز تیره و تار است، اینها را داشته باشیم. ولی هر چه می‌کوشیم، نمی‌توانیم و نباید شتابان به سوی مفاهیم تازه برویم. نمی‌توانیم بیدارسازی را مجبور کنیم سریعتر از آنچه همیشه اتفاق می‌افتد، ظاهر شود. باید شکیا باشیم.

به عبارت خردمندانه زیر توجه کنید که از تائوته چینگ، تقریباً ۲۵۰۰ سال پیش، توسط فیلسوف تائوئیست چینی، لائوتزو نقل شده است: "آیا آنقدر شکیبایی دارید که صبر کنید تا گل و لای شmate نشین و آب، صاف و روشن شود؟ آیا می‌توانید بی حرکت بمانید تا عمل درست، خود را نشان بدهد؟"

ما حرکت می‌کنیم و سپس منتظر می‌مانیم تا عالم هستی حرکت خود را انجام دهد و منتظر می‌مانیم تا بیدارسازی اتفاق بیفتد. همیشه این‌گونه خواهد شد.



هنگامی که رویدادها به نظر بسیار طولانی‌تر از آنچه تصور می‌کنیم می‌آیند، هنگامی که احساس می‌کنیم درهای جدید به سرعت پیدا نمی‌شوند، آنگاه به گونه‌ای زیبا رشد می‌کنیم که خود نمی‌توانیم آن را ببینیم این نمونه‌ای از اصل ناشناخته است:

مردی پيله‌ی پادشاه کرمهای ابریشم را یافت. مجذوب آن نمونه پر رمز و راز و نادر، آن را به خانه برد تا شاهد بیرون آمدن کرم از درون پيله باشد. روز بعد سوراخ کوچکی در پيله پدیدار شد. مرد ساعتهای متوالی نشست و شاهد تقلای کرم برای بیرون آوردن بدنش از آن سوراخ کوچک

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۲ *

شد. آنگاه به نظر می آمد که حیوان دست از تقلا برداشته است و پیشروی نمی کند. به نظر می رسید کرم تا حدی که می توانسته خود را بالا کشیده و در آنجا به چیزی گیر کرده است. کاملاً از حرکت کردن باز ایستاده بود. دل مرد به حال کرم کوچک سوخت و تصمیم گرفت برای آزاد کردن حیوان اقدام کند. یک قیچی آورد و سر پيله را برید. کرم به راحتی خارج شد. ولی مرد متوجه شد که بدن حیوان متورم و بالهایش کوچک و چروکیده است.

مرد به تماشای حرکات کرم ادامه داد. انتظار داشت هر چه زودتر بالهای حیوان بزرگ و بدنش را بپوشانند. ولی هیچ اتفاقی نیفتاد. در واقع حیوان مجبور بود بقیه‌ی مدت عمر خود را تنها روی زمین بخزد و به جایی برود. به هر حال، دیگر هرگز نمی توانست پرواز کند.

آنچه مرد نمی دانست و به آن توجه نداشت، این بود که تقلای کرم برای عبور از آن سوراخ کوچک موجب تحریک قسمتهای متورم شده روی بدنش و تبدیل آنها به بال خواهد شد و طبیعت برای رویش بال کرم، چنین روشی را برگزیده است تا بلافاصله پس از بیرون آمدن از پيله، بتواند پرواز کند.

آزادی و پرواز زمانی برای کرم امکان پذیر است که با تقلا از آن سوراخ بیرون بیاید، ولی آن مرد این موضوع را نمی دانست. او با جلوگیری از تلاش حیوان و عجله برای بیرون آوردن آن موجود بیچاره از پيله، موجب ایجاد نقصی در بدن کرم شده و از تبدیل آن به چیزی که قرار است باشد، جلوگیری کرده بود.

تجربه‌ی شخصی خودم را با شما در میان می گذارم تا در فرآیند تولد دوباره، به توانایی و خردمندی لازم دست یابید و متوجه شوید که برای پر کردن فضاهای خالی وجودتان، نیازی به عجله یا تعبیر و تفسیر اشتباه

موقعیت نیست. آنها پيله‌ای هستند که موجب رشد بالهائتان می‌شوند. ما باید با شکیبایی، عشق و افتخار مراقب حرکت خود به جلو پس از بیداری، برداشتن هر بار یک گام و بعد گامهای دیگر باشیم، درست مثل زمانی که پدر و مادر مراقب نخستین گامهایی هستند که فرزندشان به تدریج برمی‌دارد.

باید تفاوت میان زمان گیر کردن و زمان لازم برای ماندن در پيله را بدانیم. باید به خوشتن تازه‌ی خود، زمان برای ظهور بدهیم تا هنگامی که این کار انجام می‌گیرد، بدانیم چگونه پرواز کنیم.

کشف دروازه‌های تازه

”هنگامی که از مسیری می‌گذرید. درها برایتان در محلهایی و به گونه‌ای گشاده می‌شوند که شما تصور نمی‌کنید در باشند؛ و برای دیگران نیز در نیستند...”

جوزف کمپبل

دروازه‌های تازه آنجا هستند. شاید هنوز نمی‌توانیم آنها را ببینیم، ولی مثل همیشه در انتظار ما هستند، چگونه می‌توانیم آنها را بیابیم؟
پیشروی بدون استفاده از نقشه، به این معنا نیست که چیزی برای راهنمایی ما وجود ندارد. معنای آن، این است که راههای قدیمی که مورد استفاده‌ی ما بودند، در هنگام چالش و تولد دوباره، دیگر به کار نمی‌آیند. تنها خردمندی قبلی است که می‌تواند در سفر به ما کمک کند تا دروازه‌های تازه را کشف کنیم.

قلب، همیشه با ما بازمزمه‌ای آرام و آهسته حرف می‌زند، به اندازه‌ای آرام که اغلب ناشنیده انگاشته می‌شود. احساس شناور بودن را تجربه

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۲۵ هـ

می‌کنیم؛ افکار خاصی را به ذهن می‌آوریم؛ و با عواطفی ناگهانی و غیرقابل توصیف مواجه می‌شویم. اگر متوجه چنین حالاتی در خود شویم، اهمیتی نمی‌دهیم. در این صورت صدای درون خود را که می‌کوشد با ما ارتباط برقرار سازد، ما را از خطر دور کند، مسیر تازه را به ما نشان دهد، و ما را به سوی دروازه‌های تازه و گشوده شده هدایت کند، نمی‌شنویم یا آن را ناشنیده می‌انگاریم.

خردمندی قلب، همیشه مفهوم نیست. شاید همیشه منطقی، عملی، یا حتی معقول نباشد. دلیلش این است که خطی نیست و نمی‌تواند ما را مستقیم از نقطه‌ی الف به نقطه‌ی ب برد. در عوض ما را با گام‌هایی موزون و دارای ضرب‌آهنگ، به پیش می‌راند. تنها هنگامی که به مقصد می‌رسیم مسیر پر رمز و رازی را که پیموده‌ایم تا به آنجا رسیده‌ایم، درک می‌کنیم. نام‌های زیادی برای خردی که از طریق قلب حرف می‌زند، در نظر گرفته شده است. عده‌ای آن را "مغز برتر" و چیزی مخالف با مغز قراردادی خوانده‌اند. عده دیگری آن را "روح یا هوش هستی" می‌نامند. و از نظر اغلب مردم، این "صدای خداوند" است.

هر نامی که دارد، مهم نیست. مهم این است که چگونه یاد بگیریم به صدای قلب گوش بدهیم و از راهنمایی‌های ارائه شده‌ی آن، استفاده کنیم؟ دیگر نباید پرسش‌های گوناگونی را برای خود مطرح سازیم: "حالا چه باید بکنم؟" یا "فهرست تازه‌ی اهداف چیست؟" یا "چه گام‌های عملی دیگری باید بردارم؟" در عوض باید به چیزی بیندیشیم که من آن را "پرسش‌های درون پرسش‌ها" نام نهاده‌ام. این پرسش‌ها به گونه‌ای طراحی نشده‌اند که به ما پاسخ‌های ویژه بدهند. قصد آنها عبور از مغز و جلب توجه ما به سوی قلب است. نمی‌توان با استفاده از هوش و دانایی به آنها پاسخ‌های صادقانه داد. باید به جای اندیشیدن به پاسخ‌ها، آنها را احساس کنیم.

روشهای بسیاری برای برخورد با این پرسشها وجود دارد. می‌توانید هر بار یکی از آنها را در نظر بگیرید تا آنچه را برایتان به ارمغان آورده است، بنویسید. می‌توانید به این پرسشها در هنگام مراقبه، بیندیشید. می‌توانید هر پرسش را با دوست، رفیق یا روانشناس خود در میان بگذارید. می‌توانید هر پرسش را در طول یک هفته مورد بررسی قرار دهید. این پرسشها، بخشی از تمرین هوش به حساب نمی‌آیند. آنها راهنماهای مناسبی هستند که به شما در مسافرت ژرف درونی، کمک می‌کنند. توجه زیادی به پاسخهایی که می‌گیرید داشته باشید و همیشه: "هنگامی که قلبتان حرف می‌زند، خوب توجه کنید..."

تعدادی از پرسشهای درون پرسشها برای شما مطرح می‌شود:

آیا من مثل کسی که می‌خواهم باشم، زندگی می‌کنم؟

چند بار دیگران مرا به صورتی که واقعاً هستم، می‌بینند؟

چه بخشهای معتبری از خود را از کسانی که مرا می‌شناسند، مخفی کرده‌ام؟

آیا با آنچه در طول زندگی انجام داده‌ام، احساس خوشبختی می‌کنم؟
آیا فعالیتها و اعمالی که هر روز انجام می‌دهم، برایم شادی‌آفرین است؟

کدام بخش از خود را نادیده گرفته‌ام، فراموش کرده‌ام، یا نفی کرده‌ام؟
برای رسیدن به مرحله‌ی رشد نهایی، چه کارهایی باید انجام بدهم یا ندهم؟

برای رسیدن به مرحله‌ی آزادی، چه کارهایی باید انجام بدهم یا ندهم؟

اگر زندگی من فردا به پایان برسد، آیا از آنچه انجام داده‌ام، رضایت دارم؟

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۷ •

اگر تصمیمی برای آنچه انتظار داشتیم باشم نمی‌گرفتم یا زندگی خود را با دیگران مقایسه نمی‌کردم، اوضاع چگونه بود؟
اگر در مورد فکر یا واکنش دیگران نگران نبودم، چه تغییری در زندگی می‌دادم یا چه تصمیماتی می‌گرفتم؟
اگر یک سال برای زنده ماندن فرصت داشته باشم چه تغییری در زندگی می‌دهم یا چه تصمیماتی می‌گیرم؟
اگر به آنچه قلبم می‌کوشد بگویم، گوش می‌دادم، چه می‌کردم؟ تغییر عقیده می‌دادم یا همان تصمیم پیشین را اجرا می‌کردم؟
در تلاش برای شنیدن حرف‌های قلب خود، باید همواره یادآوری کنیم که خردمندی، بصیرت، بیداری خودمان است و نه دیگران، که ما را به دروازه‌های تازه رهنمون می‌شود. می‌توانیم از معلمان روحانی، آموزگاران، کشیشها، مذهب‌یون، روان‌درمانگران، نویسندگان، دوستان و محبوبانی که دانش کافی دارند کمک بگیریم. نهایت اینکه برای مسافرت به منظور یافتن اعتبار، باید گذرگاه خود را بشناسیم.
شما تنها کسی هستید که برای مشاهده دروازه‌های جدید خود، دارای بصیرت می‌شوید.

یکی از ضرب‌المثل‌های معروف چینی چنین می‌گوید:
"شخصی که می‌گوید نمی‌توان کاری را انجام داد، نباید مزاحم شخص دیگری شود که همان کار را انجام می‌دهد."
اگر کسی نمی‌تواند آنچه را شما مشاهده می‌کنید ببیند، نمی‌فهمد چرا آن کار را انجام می‌دهید. اجازه ندهید او کار شما را متوقف کند. شما به یک دلیل دارای بصیرت شده‌اید: از آن پیروی کنید.
چند سال پیش، پس از اینکه آخرین کتابم را نوشتم و به چاپ رساندم، زمان نوشتن کتاب تازه‌ی دیگری فرا رسید. معمولاً نویسندگان این کار را

انجام می‌دهند، طرح کتاب آینده خود را می‌ریزند و بعد، کار را آغاز می‌کنند. برای نوشتن کتابهای ساده و معمولی، مطالب زیادی می‌دانم، ولی معمولاً چنین کاری نمی‌کنم، زیرا آنچه را می‌نویسم، از من نیست، از درون من است. مطالب مرا انتخاب می‌کنند و نه من آنها را. یعنی باید به اندازه‌ای صبر کنم که خردمندی اعلام آمادگی کند و من هم بتوانم آن را دریافت کنم. تنها به این شیوه می‌توانم شروع کنم. در مدتی که می‌نویسم، چیزی در زندگی من روی نمی‌دهد.

چون انتظار من برای انتخاب موضوع کتاب بعدی بیشتر از حد معمول طول کشید، کسانی که با من آشنا بودند، توصیه‌های متفاوتی ارائه دادند: "چرا در مورد روابط جنسی نمی‌نویسی؟ حتماً پرفروش‌ترین کتاب خواهد بود و به آسانی بر شهرت خواهد افزود." یا:

"کتابی کوتاه، قابل فهم و آسان بنویس. دیگر کسی حوصله ندارد این همه به خودش فکر کند."

این دروازه‌هایی است که دیگران می‌خواهند از آن رد شوم. آنها با من آشنا هستند، منطقی فکر می‌کنند و از جنبه‌ی مالی به ماجرا می‌نگرند، ولی دروازه‌های آنان، چیزی نیست که قصد رد شدن از آنها را داشته باشم یا احساس کنم که در انتظار من هستند. یکی از معلمان روحانی می‌گفت: "باربارا، تو هرگز برای پول کار نکرده‌ای، بلکه همیشه برای خدا کار کرده‌ای."

درست می‌گفت. شاید به همین دلیل کاسب خوبی نشده‌ام، ولی او مرا وقف جستجو و بنده‌ی واقعیت توصیف کرده است.

البته شما می‌دانید پس از آن چه اتفاقی افتاد. سرانجام "چطور به اینجا رسیدیم؟" خود را نشان داد و من هم آماده‌ی نوشتن آن شدم. پس از مدتی،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۲۹ •

در تاریکی دروازه‌ای را دیدم که مشتاق کشف آن بودم. به واقعیت بصیرت خود پی بردن، به معنای سازگار کردن زندگی با رؤیاهاست، و نه سازگار کردن رؤیاها با زندگی.

در همان حال که در انتظار ظهور دروازه‌های تازه هستید، به بصیرت خود متکی باشید. مهم نیست که شخص دیگری گذرگاهی را که شما در آن به سفر می‌پردازید، قبول کند یا جایی را که می‌خواهید بروید، بپذیرد. مهم این است که به خردمندی قلبتان اطمینان کنید. تنها شما می‌توانید صدای آن را بشنوید که زمزمه می‌کند: "از این راه برو!"

باز هم از زیان‌کاترین هاتوی بشنویم:

"در میان افراد بشر، چه خوش اقبال است انسانی که به اندازه‌ی کافی دلیر و بی‌پروا باشد تا بتواند فشار هماهنگ رضایت و عقاید سایر مردم را تحمل کند و آنها را بپذیرد و به صدای بی‌همانند، واضح و سرزنده‌ی تقدیر خویش گوش بدهد که در لحظات بحرانی با او بلند حرف می‌زند و می‌گوید: بیا!"

جاده ناهموار به سوی بهشت

"اگر ندانم چه موقعی سپیده می‌دمد، همه‌ی درها را می‌گشایم."

امیلی دیکینسون

در جزیره‌ی جادویی کاوایی در هاوایی، جاده‌ی زیبایی است که گردشگران دوست دارند آن را درنوردند و به عنوان بخشی از جهان، مورد بازدید قرار دهند. این جاده به موازات اقیانوس ادامه دارد و دو طرفش را درختان نخل می‌پوشانند. در طول مسیر، گل‌های زیبا، مناظر زیبا و استراحتگاه‌های زیبا به چشم می‌خورد. در حین رانندگی در این جاده

هموار و دو طرفه می‌توانید خورشید درخشان را که بر کوهها نور می‌پاشد و شکوه گرمسیری را مشاهده کنید.

ناگهان در یکی از نقاط بسیار زیبا و باشکوه جزیره، جاده پایان می‌یابد و به بن‌بست می‌رسد. منظره‌ی چند مایلی آن سوی جاده، زشت، کثیف و پر از بوته‌های وحشی و نامرتب است که گاهی طول آنان به هشت پا می‌رسد. نشانه‌ای در جاده به چشم نمی‌خورد که به رانندگان هشدار بدهد به انتهای بزرگراه رسیده‌اند و در انتهای جاده نیز نشانه‌ای وجود ندارد که اطلاع بدهد آن مسیر زشت و کثیف به کجا منتهی می‌شود. جاده‌ی ناهموار و کثیفی که در آنجا دیده می‌شود، خطرناک به نظر می‌رسد و کسی را به خود نمی‌خواند و این‌گونه نشان می‌دهد که به محلی کثیف‌تر و دور افتاده می‌پیوندد.

اغلب گردشگرانی که به آن محل می‌رسند و خود را در برابر بن‌بستی غیرمنتظره می‌یابند، در همانجا دور می‌زنند و راه بازگشت را در پیش می‌گیرند. به خودشان می‌گویند "در انتهای جاده چیزی نیست که بیهوده خطر کنیم، به جستجویش برویم و در گل و لای بمانیم یا لاستیکهایمان پنچر شود."

در ضمن اگر قرار بود چیز جالبی در آنجا باشد، آیا در نقشه‌ی آن ناحیه منظور نمی‌شد؟ آیا علامتی وجود نداشت که راه را نشان دهد؟

این جاده‌ی ظاهراً خطرناک و کثیف، برای رانندگی کردن، آسان نیست. باید بسیار آرام در آن راند و حرکت اتومبیل باید به گونه‌ای باشد که از افتادن در چاله‌های تقریباً بزرگ و عمیق، اجتناب شود. علاوه بر این صخره‌های تیز و خطرناکی که می‌توانند لاستیکها را پنچر کنند و خاک فراوانی که از زیر چرخهای برمی‌خیزد، راننده را مجبور می‌کند که بسیار با احتیاط براند. پس از بیست دقیقه، در حالی که جاده به نظر بی‌انتها

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۲۱

می‌رسد، انسان شک می‌کند که مبادا اشتباه بزرگ و جبران‌ناپذیری مرتکب شده باشد که به آنجا آمده است. آنگاه رویدادی شکل می‌گیرد که کسی احتمال آن را نمی‌دهد. جاده از آن هم خرابتر و باریکتر می‌شود، به طوری که هر کس تصور می‌کند دیگر جاده نیست. بنابراین آن شک، تبدیل به یقین می‌شود که تصمیم اتخاذ شده تا چه اندازه احمقانه بوده است.

با وجود این اتفاقات، شما کار را رها نمی‌کنید و به پیش می‌روید. لحظاتی بعد به محوطه‌ی بی‌درختی می‌رسید که می‌توانید اتومبیل را در آنجا متوقف کنید. با عبور از گذرگاهی پر سنگلاخ، به محلی بسیار زیبا، هیجان‌آور بر فراز ساحلی سنگی می‌رسید که امواج آب، بر صخره‌ها می‌کوبند و به دریا بازمی‌گردند. چنان این خلیج کوچک زیباست که نفس گردشگران را بند می‌آورد. گردشگاهی جادویی که انسان تصور می‌کند به بهشت گام گذاشته است.

هرگاه با دوستانم به تماشای آن محل زیبا می‌رویم، از اینکه چنین مکانی در دنیا وجود دارد، شکرگزاری می‌کنیم و از اینکه توانسته‌ایم و می‌توانیم آنجا را کشف کنیم، خوشحال می‌شویم و خود را سعادتمند می‌دانیم. هرگاه به بزرگراه هموار می‌رسیم، مشاهده می‌کنیم که اتومبیلها در پایان جاده، دور می‌زنند و بازمی‌گردند، زیرا هرگز نمی‌خواهند خود را به مخاطره بیندازند و به جاده‌ای بدون نشانه و علامت وارد شوند. من و دوستانم همیشه لبخند می‌زنیم و به یکدیگر می‌گوییم:

”آه، اگر می‌دانستند در انتهای این راه کثیف و بی‌انتها، چه چیزی قرار دارد!...“

روزی از کسی شنیدم که می‌گفت خداوند همه چیز را در کنار خود ما مخفی می‌کند. با نظر او کاملاً موافقم.

سعادت نیز همچون فقدان و ناامیدی، ظاهری متفاوت و مخفی دارد. خردمندی و مکاشفه، نیز همچون پوچی و یأس، تغییر هیأت دهد. دروازه‌های به سوی بهشت، همچون جاده‌های کثیف و بن‌بست‌ها، پنهان شده و مخفی هستند. هیچ چیز، آن‌گونه که می‌نماید، نیست.

بنابراین چگونگی پیشروی ما در طول سفر باید به این‌گونه باشد: به خاطر داشتن بازی پر رمز و راز قایم باشک در عالم هستی؛ جستجو برای یافتن گذرگاه‌های جدیدی که ممکن است درست در برابر چشمان ما باشند، ولی بدون علامت هستند، در نقشه وجود ندارند و اغلب در محلی قرار دارند که کمتر انتظار می‌رود. با این حال، ما را به سوی خوشحالی، لذت، شگفتی و بیداری می‌برند.

اگر نمی‌دانیم سیده چه موقعی می‌آید،
ولی باور داریم که خواهد آمد،
پس باید همه‌ی درها را بگشاییم.

بخش سوم

مسیرهای منتهی به بیداری

یافتن راه بازگشت به احساسات

"برای ورود به قلمرو بهشت، لازم نیست بمیریم. در واقع، باید کاملاً زنده باشیم."

تبع نهات هان

در قلب ما نیرویی بسیار عظیم‌تر از آنچه می‌توان تصور کرد، وجود دارد. این نیرو، احساسات ماست... نیرویی حیاتی که در درون ما می‌جوشد، انرژی و سرزندگی می‌آفریند و با هر چه برخورد کند، به آن مفهوم می‌بخشد. هنگامی که احساسات به روابط ما وارد می‌شود، صمیمت و نزدیکی را به ارمغان می‌آورد. هنگامی که احساسات به کار ما وارد می‌شود، خلاقیت و بصیرت می‌آورد. هنگامی که احساسات به فرآیند جستجوی واقعیت توسط ما وارد می‌شود، خردمندی می‌آورد. هنگامی که احساسات به مسافرت روحانی ما وارد می‌شود، بیداری می‌آورد.

هر چه در زندگی و عشق خرد شده باشیم، هر چه سختی تحمل کرده باشیم، هرگز واقعاً احساسات خود را از دست نخواهیم داد. شاید بتوانیم مدتی آن را رها کنیم، ولی این احساس، هرگز ما را ترک نمی‌کند.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۲۵

هنگامی که آنچه دوست دارید از بین می‌رود یا از شما گرفته می‌شود، همچنان دارای احساسات هستید.

هنگامی که عشق شما را ترک می‌کند یا قلب و جسم شما برای اتحاد زجر می‌کشند، همچنان دارای احساسات هستید.

هنگامی که دچار ناامیدی می‌شوید و یا احساس سرخوردگی می‌کنید، همچنان دارای احساسات هستید.

هنگامی که میان گذشته و آینده در زمان نامطمئن و سست حال حاضر، دچار عدم تعادل و ناپایداری می‌شوید، همچنان دارای احساسات هستید.

هنگامی که خسته و بیزار از پیمودن راهی بدون علامت به سوی مقصدی می‌روید که مشخصات آن برایتان روشن نیست، همچنان دارای احساسات هستید.

درست همچون آتشی که شعله‌هایش خاموش و گرمایش پنهان در میان زغالهای گداخته است، احساسات شما نیز همچنان در درون شما می‌سوزد و در انتظار لحظه‌ای است که شما آن را فرا بخوانید تا دوباره برخیزد و برافروزد. از این آتش احساسات، همه چیز آغاز می‌شود و سرچشمه می‌گیرد.

همچنان که در جاده‌های سخت زندگی سفر می‌کنید و با چالشهای غیرمنتظره مواجه می‌شوید، احساسات شما نقش نجات‌دهنده را ایفا می‌کند. احساسات موجب می‌شود به پیش بروید حتی اگر تمایل به تسلیم شدن داشته باشید. احساسات موجب می‌شود به جستجوی عشق بروید، حتی اگر بترسید که هرگز آن را پیدا نکنید. احساسات، شما را بیدار نگه می‌دارد. احساسات، شما را واقعاً زنده نگه می‌دارد.

اگر تا این قسمت کتاب را خوانده‌اید؛ اگر به حفاری ژرف عمل

کرده‌اید؛ اگر واقعیت را به آگاهی خود دعوت کرده‌اید، بنابراین احساسات خود را احیا کرده‌اید. آیا متوجه می‌شوید که چیزی در درون شما بیدار می‌شود؟

همین‌جا، همین حالا، احساسات وجود دارد.

“هدف از زندگی کردن، زنده بودن است و زنده بودن، به معنای آگاه بودن است، به معنای آگاهی نشاط‌انگیز، مستی‌آور، باصفا و الهی.”

هنری میلر

امروز روز کاملاً زنده بودن است. امروز روز دستیابی به نشاط موجود در لحظه‌هاست. امروز، روز احساسات است.

احساسات چیزی نیست که بتوانیم در یک روز تعطیلی عاشقانه با هنگامی که به مقصدی هیجان‌انگیز می‌رسیم، آن را تجربه کنیم. چیزی نیست که بتوان آن را در اندازه‌های معین جیره‌بندی و برای مواقع معین ذخیره کرد.

احساسات در گریز از زندگی روزانه، در جستجو برای کسب تجربه‌ی گرانبها یافت نمی‌شود.

هنگامی احساسات خود را بازیابی می‌کنیم که برای پذیرش هر نوع تجربه آماده باشیم و یاد بگیریم دنیا را از دریچه‌ی چشم احساسات ببینیم.

چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟ از آنچه فکر می‌کنیم، ساده‌تر است. یاد می‌گیریم که آگاه باشیم و به معجزات روزمره و عادی که همواره در پیرامون ما وجود دارند، توجه کنیم. صدای شاخه‌های درختان که بر اثر ورزش نسیم، می‌رقصند یا ظرافت یک تکه ابر؛ بوسه‌ای مهربانانه بر گونه‌ی یک کودک؛ استقبال مشتاقانه حیوانات خانگی هنگامی که به منزل بازمی‌گردید؛ شیرینی میوه‌ای رسیده و آبدار؛ آرامش ناشی از دوش آب

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۲۷ *

گرم با صدای پرندگانی که بامدادان بیدار می‌شوند و نغمه‌سرای می‌کنند.

اینها و بسیاری هدایای طبیعی دیگر، به ما اعطا شده است. لحظه‌ای تصور کنید که آسمان شب، تهی از هر نوری باشد... نه ماه، نه ستارگان، نه سیارات و نه کهکشان... کاملاً سیاه. آنگاه تصور کنید که ناگهان پرده از روی جهان برداشته شود، نوری بسیار قوی و درخشان فضا را در بر بگیرد و همه چیز را نمایان کند. مردم زمین در سراسر دنیا به آسمانها خیره می‌نگرند و متوجه می‌شوند که سوانجام خداوند خود را بر آنها آشکار ساخته است.

آیا چون هر شب ستارگان را می‌بینیم، دیگر عظمت و هیبت ندارند؟ آیا چون تصور می‌کنیم آدمهای محبوب، فرزندان و دوستان صمیمی ما روز بعد هم در این دنیا حضور خواهند داشت، از ارزش آنها کاسته می‌شود؟ آیا چون بدن و مغز ما همان‌گونه که انتظار داریم، به کار ادامه می‌دهند، دیگر جادویی به نظر نمی‌رسند؟ آیا چون هر روز سعادت زندگی کردن در این دنیا را داریم، وجود ما کمتر معجزه‌آسا به نظر می‌رسد؟

زندگی کردن همراه با احساسات و بیداری به معنای هر شب به ستارگان نگرستن، به گونه‌ای است که انگار برای نخستین بار آنها را می‌بینیم یا برای آخرین بار به آنها نگاه می‌کنیم. به معنای در آغوش گرفتن افراد محبوب است، به گونه‌ای که انگار برای ابد می‌خواهیم آنها را به خود بفشاریم. به معنای زیستن در هر روز همراه با احترام و شگفتی است، به گونه‌ای که انگار تنها روزی است که اجازه داریم زنده بمانیم.

سال گذشته، یکی از دوستان صمیمی من، عمل جراحی پیوند عروق قلب انجام داد. سامول تنها شصت سال دارد و همیشه فکر می‌کرد در

بهترین شرایط تندرستی قرار دارد، بنابراین بیماری قلبی او همچون ضربه‌ای روحی بود و نیازی به گفتن نیست که نوعی فراخوانی به حساب می‌آمد. سامول هنرپیشه‌ای موفق بود. او هم مثل بسیاری از ما زیر فشار کار، خرد شد.

او پیش از بیماری، هرگز فرصتی برای استراحت و حتی لذت بردن از زندگی نداشت، ولی پس از بیماری، همه چیز تغییر کرد.

به سامول گفتم که در حال نوشتن این کتاب هستم و از او خواستم درسهایی را که در مبارزه با مرگ آموخته است، برایم توصیف کند. او این‌گونه شرح داد:

”حالا آگاهانه زندگی خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهم و پس از پایان هر روز، بررسی می‌کنم که چگونه گذشت، نه اینکه چگونه در یک فیلم بازی می‌کردم یا میزان سود و زیان سرمایه‌گذاری چگونه بود، یا نامزد دریافت کدام جایزه شدم. این امر موجب سی شود که روی امور مهم زندگی تمرکز کنم، مثل رابطه‌ای که با همسر دارم، فرزندانم، و لذت بردن از مواهب کوچک و بزرگ. کاملاً آگاه شده‌ام که فرصت زندگی کردن ما روی زمین، تا چه اندازه محدود و کم است و چگونه در هر لحظه می‌تواند به پایان برسد. با دانستن این چیزها، نمی‌خواهم فرصت را از دست بدهم. سامول سرزنده‌تر از پیش از دوران ابتلا به بیماری قلبی است، نه به این دلیل که شرایط بهداشتی بهتری دارد، بلکه چون خود را قانع کرده است که هر روز آگاهانه و حق‌شناسانه زندگی کند. او در آرامش کامل به سر می‌برد.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۳۹ *

شهامت برای زندگی توأم با احساسات

"همواره و در هر لحظه از زندگی خود، هراسان بوده‌ام... ولی اجازه ندادم این هراس مرا از کارهایی که می‌خواستم انجام بدهم، بازدارد..."

جرحیا اوکیف

زندگی توأم با احساسات، شهامت می‌خواهد. گزینش زندگی توأم با احساسات، آمادگی برای پذیرش هر لحظه و هر موقعیت است. شما همه چیز را می‌دهید. شما هیچ چیز را نگه نمی‌دارید.

زندگی توأم با احساسات، یعنی گاهی زندگی کردن در لبه‌ی منطقه امن. ما بیدار هستیم. ما زنده هستیم. ما همه چیز را احساس می‌کنیم. ما با شرایط و چالشهای جسورانه خود مواجه می‌شویم. به آن معنا نیست که احساس تردید یا ترس نداریم... به معنای آن است که یاد می‌گیریم از احساسات خود برای قویتر کردن واقعیت و میزان رشد خود در مقایسه با ترس، استفاده کنیم.

این نوع شهامت، مشابه شهامت فیزیکی نیست، بلکه شهامت عاطفی است. شهامت عاطفی به شما امکان می‌دهد که به طور صد در صد در آنچه انجام می‌دهید یا می‌خواهید انجام دهید، شرکت داشته باشید. به شما امکان می‌دهد ورای رؤیاهای، آرزوها، خواسته‌ها، مقصد خود را ببینید و مشتاقانه به پیش بروید. شما احساسات خود را برای زمانی در آینده ذخیره نمی‌کنید، زیرا کاملاً اطمینان دارید که زندگی چگونه خواهد بود. شما همه‌ی وجود خود را به زندگی اهدا می‌کنید.

مارک تواین می‌نویسد:

"بیست سال بعد، شما بیشتر از کارهایی ناامید می‌شوید که انجام نداده‌اید، و نه کارهایی که انجام داده‌اید."

شهامت عاطفی به شما کمک می‌کند جرأت کنید از بندرگاه‌های امن خارج شوید و به دریا‌های باز و هیجان‌آور بروید تا آنچه را می‌خواهید انجام دهید و عاقبت دچار تأسف نشوید.

یک راه معین، برای کشتن تجربه‌ی خود درباره احساسات، پرداختن بیشتر به امور دیگر است. این امر می‌تواند شما را از خردمندی دور سازد. هر چه بیشتر مراقب، حسابگر و تحلیلگر باشیم، ابراز احساسات برای هر چیزی، مشکل‌تر می‌شود.

تنها نظری که در انتهای زندگی برایتان اهمیت دارد، نظر خودتان است.

برای احیای احساسات، باید هراس از واکنش و افکار دیگران درباره‌ی خودتان را دور بیفکنید و آنچه را که احساس می‌کنید برای خودتان خوب است، انجام دهید.

اخیراً شخصی این شعر زیبا، اثر شاعر، نویسنده و معلم معروف دانا مارکوا را برایم فرستاد. شاعری که پس از مواجه شدن با بیماری سختی که زندگی او را تهدید می‌کرد، در کوهستانی گوشه عزلت گزید تا بتواند احساسات واقعی خود را احیا کند. او می‌نویسد:

من نخواهم مرد،

من با ترس زندگی نخواهم کرد،

با افتادن، یا آتش گرفتن...

من در روزهایم ساکن خواهم شد،

تا به زندگی من اجازه دهند، مرا رها کنند،

مرا کمتر بترسانند،

مرا آماده کند و در دسترس قرار دهد،

قلب مرا آزاد کند،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۴۱

تا تبدیل به بال شود،

به مشعل، به عهد...

می‌خواهم اهمیت خود را به خطر بیندازم،

تا به گونه‌ای زندگی کنم که همچون

تبدیل دانه به شکوفه باشد،

و همچون شکوفه نزد من بیاید

و همچون میوه برود.

احیای احساسات، یعنی زندگی کردن در روزهایمان، و به طریقی که هیچ لحظه‌ای دور از سرزندگی نباشد، هیچ لذتی نادیده انگاشته نشود و هیچ ماده‌ی شیرینی، ناچشیده نماند. همین حالا، هزاران چیز در اطراف شما هستند که باید احساسات خود را به آنها نشان دهید.

زندگی همراه با هیجان

"بین دو سرزمین زندگی و سرزمین مرگ، پلی به نام عشق وجود دارد، یعنی تنها بقای... یعنی تنها مفهوم..."

ثورنتون وایلد

هنگامی که از خواب نفی و انکار برمی‌خیزیم و با احساسات داخلی خود مواجه می‌شویم، در همان لحظه می‌توانیم احساسات را به زندگی عاطفی و جنسی خود تزریق کنیم.

برای بیدار کردن تحریکات جنسی در یک رابطه، نخست باید آتش نهانی خود را کشف و روشن کنیم.

آنگاه احساسات ما متکی بر تحریکات بیرونی نخواهد بود.

بلکه از درون آگاه خود ما، از سرزندگی هیجان‌آور خودمان، از

تمایلات خودمان ظاهر می شود تا رابطه ای عمیق و کامل برقرار سازد.
مردم اغلب از من می پرسند: "چگونه می توانم احساسات را به رابطه بازگردانم؟"

پاسخ من این است:

"آیا در مورد زندگی روزانه ی خود احساسات بروز می دهید؟"

"آیا در مورد کار خود احساسات بروز می دهید؟"

"آیا در مورد خودتان احساسات بروز می دهید؟"

"آیا در مورد عشق به همسرتان احساسات بروز می دهید؟"

"آیا در مورد زنده بودن خودتان احساسات بروز می دهید؟"

اگر نتوانید به هر یک از این پرسشها پاسخ مثبت بدهید، هیچ راهی برای شما وجود نخواهد داشت که بتوانید احساسات را به رابطه بازگردانید. احساسات باید پیش از اینکه در مورد دیگران تجربه شود، در خود شما وجود داشته باشد.

هنگامی که در درون خودتان تحریک نشوید، تحریک کردن شما توسط دیگران، مشکل خواهد بود.

اگر در رابطه ای که برقرار کرده اید، عاشق روح نیستید و اگر کسی هستید که خاموش شده و بی انگیزه به حساب می آید، نخست باید خود را مجهز به عشق و احساسات کنید. آنگاه می توانید خویشتن تازه را به محبوب خود ارائه کنید. باید صبر کنید تا همسرتان مطمئن شود که در واقع از مرگ عاطفی رها شده اید و به زندگی بازگشته اید.

گاهی این روش، تأثیری ندارد. شما راه بازگشت به احساسات خود را یافته اید، تنها برای رسیدن و کشف کردن اینکه تلاشهایمان بسیار دیر صورت گرفته است. همسر شما از انتظار کشیدن برای بازگشت احساسات شما خسته شده و دریچه قلبش را به روتان بسته است. بر

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۴۳

خلاف آنچه انتظار داشتید که در پی برقراری ارتباط دوباره باشید، با وداع سردی مواجه خواهید شد. آنگاه ناامیدانه اعلام می‌کنید: "چه زمان وحشتناکی! درست موقعی که آماده‌ی اهدای عشق هستم، همسرم دیگر مرا نمی‌خواهد!"

اگر این مورد برایتان اتفاق افتاده است، به یاد بیاورید: "هیچ چیز آن‌گونه که می‌نماید، نیست." آنچه که به نظر بن‌بست می‌رسد، به زودی معلوم می‌شود که دروازه بوده است.

قلب بیدار شده و احساسات دوباره کشف شده‌ی شما، تلف نخواهد شد. آنها برای شخص دیگری حفظ خواهند شد. کسی که هنوز او را نمی‌شناسید، ولی دعا می‌کند که شما را پیدا کند. هرگاه شما را بیابد، سپاسگزار خواهد شد که برای ذوب کردن یخ اطراف قلبتان تلاش‌های زیادی کرده‌اید و نوشابه لذتبخش عشقی را که برایش حفظ کرده‌اید، تا آخرین قطره خواهد نوشید.

مسیر عشق، پر رمز و راز و غیرقابل پیمودن است. بعضی از ارتباطات صمیمانه، یک عمر ادامه می‌یابند. و گاهی در راه رسیدن به مقصد، مقدار اندکی از وقت خود را با همسرمان به طور مشترک می‌گذرانیم و سپس از او جدا می‌شویم، خواه به طور ارادی، و خواه بر اساس تقدیر.

صرفنظر از نتایج ارتباط ما با فردی دیگر، هنگامی که عشق، به زندگی وارد می‌شود، هرگز بدون تبدیل کردن ما به خویشتن واقعی، خارج نخواهد شد.

شاید ارتباط خود را با دیگران از دست بدهیم، ولی هرگز عشق را از دست نخواهیم داد.

در جستجوی نرگس زرد

"گاهی به چیزهایی بنگرید که با دست ساخته نشده‌اند... کوه، ستاره، و پیچ رودخانه... به این ترتیب، خردمندی، شکیبایی، آرامش، و از همه مهمتر، اطمینان از اینکه در این دنیا تنها نیستید، به سراغتان می‌آید..."

سیدنی لاوت

در یک روز سرد ماه فوریه، چند سال پیش در نیویورک بودم و از پنجره به بیرون و به برفی می‌نگریستم که در حدود دو پا ارتفاع داشت و سراسر ناحیه را فرا گرفته بود. قطعاً آنجا کالیفرنیا نبود. سرمای بیرون ۱۲- درجه بود و باد سردی هم می‌وزید. از خود پرسیدم: "چطور به اینجا رسیدم؟" پاسخ را می‌دانستم. عشق واقعی به مردی متمایز و متخصص. غیر از آن چه چیزی می‌توانست مرا از اقیانوس زیبا و گرمای دلپذیر سانتا باربارا دور کند، آن هم هر بار چند هفته؟ با این حال، تحمل آن همه دور بودن از خانه، همیشه آسان نیست، به ویژه در آن سرمای شدید که بیشتر از ده روز می‌گذشت و خورشید را ندیده بودم.

خود را در کت بلندی پوشاندم، شال بزرگی روی دوش انداختم، کفشهای ساق بلند و سنگین به پا کردم و آماده‌ی سفر به فروشگاه بزرگ شدم. با این امید که بتوانم پیش از وزیدن طوفان برفی بعدی آنچه را می‌خواستم، بخرم. اتومبیل سر خورد و به کنار خیابان منحرف شد. پس از اینکه متوقف شد، هنوز دستهایم را محکم به فرمان گرفته بودم. اتومبیل را به داخل توقفگاه بردم و با عجله به فروشگاه رفتم. نگاهی به آینه قدی بزرگ انداختم و دیدم همچون کیسه خواب متحرک شده‌ام. با شگفتی متوجه شدم که همه‌ی حاضران در آنجا، به ویژه افراد محلی، علیرغم سرمای هوا، لباسهای نازک پوشیده‌اند. لبخندی پوزش‌خواهانه زدم،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۴۵ •

انگار به همه می‌گفتم: "متأسفم، من در اینجا به دنیا نیامده‌ام!"
چرخ خرید را به سوی محل فروش اجناسی که می‌خواستم، می‌راندم
که چشمم به گل‌های تازه و سایر گیاهان زنده در فروشگاه افتاد. روی
علامتی نوشته شده بود: "گل‌های بهاری." روح کالیفرنایی من، تشنه‌ی
رنگ سبز، اختیار از کف داد و لحظاتی بعد، به داخل غرفه‌ی فروش گل‌ها
رفتم. آن را دیدم! درست در میان ردیف گل‌های نرگس زردی درون یک
گلدان که تازه شگفته شده بود.

نخستین واکنش من پس از مشاهده‌ی نرگس زرد، دچار شدن به اندوه
بود. آن گل مرا به یاد کالیفرنیا می‌انداخت که همیشه، همه چیز در حال
شکوفایی است و باغ خانه‌ام که پر از گل‌های زیبا با رنگ‌های گوناگون و
درخشان بود. هر چند خودم تصمیم گرفته بودم به اینجا بیایم و در آنجا
نباشم، ولی دلم تنگ می‌شد. ناگهان متوجه شدم که بهتر است این گل
نرگس زرد را به نشانه مبارزه علیه زمستان طولانی و خسته‌کننده، بخرم.
این گل می‌توانست آفتاب من در برابر تیرگی آسمان باشد. می‌توانست باغ
کوچک و پنهانی من باشد.

هنگامی که به خانه بازگشتم، گلدان نرگس را روی میز کار گذاشتم.
می‌توانستم از پنجره بینم که همچنان برف می‌بارد و این بارش تا حدی
ادامه یافت که دیگر جز سفیدی، چیزی دیده نمی‌شد. طوفان شدید
شروع به وزیدن کرد، ولی نرگس من، داخل خانه در امان بود.

به اندازه‌ای به گل نرگس رسیدگی کردم که در پاسخ زحماتم، گل‌های
زیادی به رنگ طلایی داد. هر روز از اینکه این موجود کوچک، بدون
توجه به سرمای زمستان رشد می‌کرد و بدون اعتنا به یخبندان شدید، گل
می‌داد، لذت می‌بردم. هنگامی که به نظر می‌رسید سراسر جهان را
یخبندان فرا گرفته است و خورشید قصد نشان دادن خود را ندارد، نرگس

زرد، با گل‌های زیبایش، پیروزمندانه فریاد می‌زد: "بهار می‌آید!" همیشه در دوران تاریکی و سرما، چیزی می‌شکفت. حتی در بحبوحه‌ی چالش‌ها و مشکلات، باید به دنبال نشانه‌های زیبایی و لذت باشیم. حتی در بحبوحه‌ی آشوب و اضطراب، معجزات رخ می‌دهند. حتی در بحبوحه‌ی پریشانی، لحظات پر احساس وجود دارند... به دنبال نرگس زرد باشیم"

پیمایش زندگی با عشق و معجزات

"هنگامی که به پایان می‌رسد، می‌خواهم بگویم:
همه‌ی زندگی من همچون عروسی بود که با شگفتی ازدواج کرد.
من دامادی بودم که دنیا را در دست‌هایم داشتم."

مری الیور، شاعر

امسال یکی از دوستان من در پنجاه و دو سالگی به دلیل ابتلا به نوعی سرطان خون درگذشت. کتی از هر لحاظ، زن خوبی بود... شجاع، خردمند، دوست داشتنی، و احساساتی. کتی نمی‌خواست بمیرد. او دو بار عمل جراحی دردناک مغز استخوان را تحمل کرد و تا جایی که می‌توانست به مبارزه با مرگ و چسبیدن به زندگی ادامه داد. برای من تصور اینکه زنی با آن انرژی جسمانی و سرزندگی بمیرد، غیرممکن بود. ولی کتی خود می‌دانست که زمان رفتن فرا رسیده است، کتی پس از جدا شدن روح از بدنش، چهره‌ای با شکوه و سرشار از آرامش داشت و درست همچون دوران زندگی، با شهامت، آگاهانه و موقرانه از دنیا رفت. هنگامی که خانواده کتی از من خواست مسئولیت سخنرانی در مراسم خاکسپاری را بر عهده بگیرم، احساس افتخار و غرور کردم. دعا

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۴۷ ●

می‌کردم واژه‌هایی بیابم که بتواند مادر داغ‌دیده، آشنایان، دوستان و به ویژه تنها پسرش گریگوری را که تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بود، تسلی دهد. کتی بیوه بود و برای پرورش دادن پسرش و تبدیل کردن او به جوانی حساس یا قلبی مهربان، از هیچ کوششی فروگذاری نکرد. آن دو نفر خیلی به یکدیگر نزدیک بودند و می‌دانستم فقدان مادر برای گریگوری جوان، چقدر عذاب‌آور و غیرقابل تحمل است.

پیش از آمدن مدعوین به مراسم، به داخل کلیسا رفتم تا اندکی در خلوت به مراقبه، دعاخوانی و آمادگی برای سخنرانی کردن مشغول شوم. جسد کتی در آنجا در تابوتی روباز قرار داشت. احساس کردم فاصله‌ی زیادی بین من و او وجود دارد و این امر موجب تعجب و شگفتی من شد. اندیشیدم: "این دیگر کتی نیست." روح کتی به قلمرو دیگری رفته و جسمش را ترک کرده بود. جسمی که زمانی مهماندار آن روح به حساب می‌آمد.

در آن لحظه، بار دیگر این واقعیت مرا تحت تأثیر قرار داد که: ما در اینجا و در این کره‌ی خاکی، مدت کوتاهی می‌مانیم. همیشه دچار شگفتی می‌شوم که می‌بینم اغلب مردم، این واقعیت را درک نمی‌کنند. به اتلاف وقت می‌پردازند، از عشق رو می‌گیرند، و به اموری توجه نشان می‌دهند که هیچ ارزشی ندارند.

ولی کتی درک می‌کرد. او کاملاً امیدوارانه زنده بود. همیشه چنان سرگرم کار مورد علاقه خود می‌شد که انگار فرصتی برای اتلاف وقت ندارد و پس از مرگ کتی برای من و همه‌ی کسانی که او را دوست داشتند، معلوم شد که در این مورد حق داشته است. کتی پس از مرگ نیز همانند دورانی که زنده بود، هدیه‌ای پرارزش به کسانی که دوستشان داشت، داد؛ اینکه باید با علاقه و نشاط زندگی کرد و دوست داشت؛ باید مصممانه و

پراز احساسات زیست به طوری که در پایان، تأسف و تأثر جایی در مغز و روح نداشته باشد.

هر روز به یاد کتی می‌افتم. نخست من معلم روحانی او بودم، ولی این اواخر، او معلم من شده بود. می‌دانم که روح او از اینکه درباره‌اش می‌نویسم، خوشحال است، بنابراین حتی پس از مرگ نیز می‌تواند متفاوت باشد. حتی در ورای این دنیای مادی، خوبی، مهربانی و وقار او ماندگار خواهد بود.



"قلب با نشاط، نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیر قلبی است که در آتش عشق می‌سوزد."

مادر ترزا

چگونه می‌توان به اندازه‌گیری زندگی پرداخت؟ بر اساس پولی که به دست می‌آید؟ با برنده شدن جوایز علمی و هنری و ادبی؟ اینکه کارها را تا چه حد کامل انجام داده‌ایم؟ اینکه دیگران چگونه درباره‌ی ما فکر می‌کنند؟ اینکه تا چند سال عمر می‌کنیم؟ جان‌اتان لارسون مرحوم که به گونه‌ای دلخراش و تنها چند هفته پیش از مراسم افتتاح اجرای موسیقی‌اش در برادوی درگذشت، معتقد بود که ارزیابی و پیمایش زندگی باید بر اساس عشق باشد.

هنگامی که زندگی را با عشق می‌سنجم، خود را به گونه‌ای غیرقابل تصور، غنی و ثروتمند می‌دانم. من عمیقاً عشق ورزیده‌ام. همیشه عشق ورزیده‌ام. پر احساس، عشق ورزیده‌ام. حتی پس از ظهور دوباره‌ی چالشها و بیداری اخیر، این احساس را بیشتر از پیش دارم و بیشتر دوست دارم.

نیازی نیست که با عشق رابطه داشته باشیم. نیازی نیست برای عشق

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۴۹ •

ورزیدن پول داشته باشیم. نیازی نیست برای عشق ورزیدن بر ترسهایمان غلبه کنیم. نیازی نیست بدانیم مسیر زندگی ما را به کجا می برد تا دوست داشته باشیم. آنچه باید برای عاشق شدن و عشق ورزیدن انجام دهیم، پیدا کردن احساسات و ملاحظت در اعماق قلبمان است. باید عشق را که در درون ما شعله ور است و هرگز خاموش شدنی نیست، احساس کنیم. باید برای عاشق شدن... فقط عاشق باشیم.



"تنها دو راه برای زندگی کردن وجود دارد. یکی از آنها این است که فکر کنیم هیچ چیز معجزه نیست. دومی این است که فکر کنیم همه چیز معجزه است..."

آلبرت اینشتین

چندی پیش سگهایم را برای گردش به محل مورد علاقه همه آنها، یعنی پارک سانتا باربارا برده بودم. هوای گرم و خوبی بود با خورشیدی درخشان و آسمانی بدون ابر و کاملاً آبی. در هنگام قدم زدن متوجه شدم مردی با ظاهری غریب، در فاصله ای نه چندان دور، روی نیمکتی نشسته است. لباس عجیبی بر تن داشت و از ظاهرش معلوم بود مردی خجالتی و تقریباً غیر عادی است.

وقتی که نزدیکتر شدم، دیدم که او می خواهد به هر کس که از کنارش می گذرد، چیزی بگوید. ولی کسی به او توجهی ندارد. او یک انگشتش را روی به آسمان گرفته بود و عبارتی را تکرار می کرد که از آن فاصله نمی شنیدم. اندیشیدم: "شاید مست یا مزاحم باشد." نمی دانستم آیا باید همان مسیر را ادامه بدهم یا نه.

در همان حال، یکی از سگهایم، مرا مستقیماً به سوی نیمکتی کشاند که مرد روی آن نشسته بود. هنگامی که مرد متوجه شد به او نزدیک

می شوم، لبخند محوی زد و با چشمانی گشاده و سرشار از شگفتی و با لحنی پر احساس به آسمان اشاره کرد و گفت:

"خورشید بیدار است! خورشید بیدار است! خورشید بیدار است!"

لحظه ای طول کشید تا متوجه شدم چه می گوید و چرا هیجانزده است. آنگاه معنای حرفش را فهمیدم: خورشید بیدار است. یک بار دیگر، ما را با نور و گرمایش، برکت می دهد. تاریکی محو شده است. یک روز دیگر برای زندگی کردن فرا می رسد. چه معجزه ای!

به چشمان مرد نگرستم، سر تکان دادم و به آرامی به او گفتم:

"بله، حق با شماست، خورشید بیدار است."

لبخند زد. پیامش را داده بود و سن هم در اعماق وجودم آن را گرفته بودم. برای ابراز خوشحالی چه بهانه ای بهتر از این واقعیت که خورشید بیدار است؟ چرا هر روز که از خواب برمی خیزم، از پنجره اتاق به آسمان نمی نگرم و نمی بینم که زمین، پر از نور است و از حضور خورشید و گرمای آن بهره مند می شود؟ چه معجزه ای از این بهتر؟

شاید کسی بگوید آن مرد بیماری روانی داشته است، ولی من او را موجودی ویژه با قلبی ساده می دانم که می تواند چیزهایی را ببیند که اغلب ما نمی بینیم و چیزهایی را احساس کند که اغلب ما احساس نمی کنیم. شاید او فرشته ای پیام آور بود که وظیفه داشت پیام واقعیت را به گوش کسانی که آن را نادیده می انگارند، برساند. شاید او را تنها برای من فرستاده بودند. آنچه می دانم این است که پس از شنیدن سخنان او، روزی نیست که از خواب برخیزم، به کنار پنجره بروم و با لبخند، به روز تازه خوشامد نگویم. همیشه زمزمه می کنم: "خورشید بیدار است!"

این عشق و خنده ی گرانبها چیست،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۱ •

که در قلب ما می شکوفد؟

صدایی درخشان و نویدبخش از یک روح بیدار شده.

چه چیزی معجزه نیست؟ جسمی که مهماندار روح است؟ آگاهی درون که همواره می گوید: "من" وجود دارم؟ چشمانی که جلوه‌ی پایان‌ناپذیر شگفتیها را می بینند؟ قلبی که عشق، اشتیاق، درد و همه چیز را احساس می کند؟ این زندگی، این وجد، این دیوانگی؟ همه اینها به وضوح، معجزه هستند.

سرانجام اینکه بزرگداشت معجزه‌ی خویشتن، قلب ما را سرشار از لذت و نشاطی همیشگی و احساسی یگانه می کند. باید همچون پیام‌آور غربی که در پارک به او برخوردم، کشف لذتبخش خود را اعلام کنیم:

"من زنده‌ام! من زنده‌ام! من زنده‌ام!"

ورود به دوران خردمندی

"ما خردمندی را دریافت نمی‌کنیم؛ باید آن را پس از سفری که هیچ کس نمی‌تواند به جای ما یا برای ما انجام دهد، برای خود کشف کنیم."

مارسل پروست

خردمندی حاصل مشاهده‌ی بسیار، تجربه بسیار، احساس بسیار، فقدان بسیار، رویارویی بسیار، و تشخیص بسیار است. نمی‌توان خردمندی را با راحت ایستادن در جایی، متوقف شدن در محلی یا گریز از مکانی هراسناک و نامطلوب، به دست آورد. پدیده‌ای است غیرمادی که در اعماق وجود ما، در هنگام عبور از گذرگ گرانهای استحاله و تولد دوباره، حاصل می‌شود.

یکی از واقعیتهای حیرت‌آور دربارهی سفر به درون زمانهای غیرمنتظره و چالش‌آور، این تعریف است: هنگامی که سرانجام از آنها عبور می‌کنیم، درمی‌یابیم که در مواردی در بحبوحه‌ی سفر یا در اواخر آن، هوشمندتر و خردمندتر از لحظه‌ی آغاز حرکت شده‌ایم.

ما هم مانند ملوانانی که از سفری پر مخاطره و طولانی به خانه بازمی‌گردند، به یاد دریاها می‌افتیم که از آنها گذشته‌ایم و از

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۲

اینکه مدتی در خشکی به سر می‌بریم، احساس خوشحالی می‌کنیم. ناگهان بسته‌ای را در میان بارهایمان می‌بینیم که آن را نمی‌شناسیم. با بررسی از نزدیک، از اینکه ثروتی عظیم را کشف کرده و به خانه آورده‌ایم، احساس شگفتی می‌کنیم. به خود می‌گوییم: "این از کجا آمده؟ یادم نمی‌آید آن را از کسی گرفته باشم!" هر چند لحظه‌ای که آن را گرفته‌ایم، به یادمان نمی‌آید، ولی در واقع آن گنج متعلق به خودمان است، پاداشی برای شجاعت و سخت‌کوشی.

ما هم مثل همان ملوانان، بسته‌ای پر رمز و راز حاوی ثروتی گرانبها را به شکل خردمندی تازه‌ای کشف می‌کنیم و وجود آن را پس از تولد دوباره، می‌بینیم. هنوز چشمانمان پس از بیرون آمدن از تاریکی، به چنین نوری عادت نکرده است. باید با درخشش آن، تطابق کنیم. به تدریج که به اطراف خیره می‌شویم و آگاهی خود را به دست می‌آوریم، متوجه می‌شویم که به دوران خردمندی وارد شده‌ایم.

من به مقصدی تازه و ناشناخته سفر کرده‌ام. این سفر، جرأت، نیروی درونی، احساس اطمینان و هسته‌ی معنوی ما را مورد آزمایش قرار داده است. بنابراین برای آزمایش خردمندی تازه، به پیش می‌رویم. اگر مراقب نباشیم، پیروزی قلبی و تسلط روحی خود را از دست می‌دهیم. نگاهی اجمالی به چالش موجود در آن فاصله می‌اندازیم و شتابان به سوی آن می‌رویم. نگرانی حاصل از نحوه‌ی دستیابی به آن نیز به دنبال ما می‌آید. باید لحظه‌ای توقف کنیم و با آرامش به آن برسیم.

حتی مطرح کردن پرسش "چطور به اینجا رسیدم؟" نیز نیاز به شهامت زیادی دارد، چه رسد به پاسخ دادن به آن. هنگامی که به گذشته می‌نگریم، می‌بینیم که برای به دست آوردن آن، چقدر تلاش کرده‌ایم و بیشتر از هر زمان دیگری کوشیده‌ایم تا چیزی را کسب کنیم که مهمترین

است.

"نقطه‌ی عطف در فرآیند رشد، هنگامی است که هسته نیروی درونی که شما را از همه‌ی صدمات و آسیبها نجات می‌دهد، کشف می‌کنید."

مکس لونر

شخصی که مورد علاقه‌ی من است، اخیراً تحت عمل جراحی سختی قرار گرفت. اقدام به عمل جراحی، ضرورت داشت، ولی خطرناک بود. این مرد طبیعتاً در مورد عمل جراحی نگرانی و دلواپسی داشت. خوشبختانه عمل با موفقیت انجام شد و به محض پایان عمل، همسرش به من زنگ زد تا بگوید که همه چیز به خیر گذشته است. او افزود:

"... عجیب این است که وقتی شوهرم را در اتاق بازبایی هوش دیدم، فکر می‌کرد هنوز مورد عمل جراحی قرار نگرفته و مدام می‌پرسید چه موقعی پزشکان برای بردن او می‌آیند. گفتم که همه چیز به خوبی تمام شده، نتیجه عالی بوده و جایی برای نگرانی نیست، ولی او همچنان اصرار می‌کرد که باید زمان عمل را به اطلاعش برسانم. به دلیل اینکه چیزی از جراحی انجام شده را به یاد نمی‌آورد، همچنان به طرز وحشتناکی نگران عمل بود!"

البته هر دو می‌دانستیم که فقدان موقت هوش و حواس شوهر او، به دلیل استفاده از مواد بیهوش‌کننده بوده است و به محض اینکه کاملاً به هوش بیاید و آگاهی خود را به دست بیاورد، ملاحظه خواهد کرد که باید به خانه برود و از نتیجه‌ی مثبت حاصل از جراحی، خوشحال باشد.

گاهی هنگامی از جراحی مشابه خوشتن فارغ می‌شویم که از انجام دادن آن بسیار می‌ترسیدیم، ما نیز باور نمی‌کنیم که همه چیز به خوبی تمام شده است. نخست متوجه نمی‌شویم چه عمیق و پر محتوا تغییر

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۵ •

یافته‌ایم. شاید خردمندی تازه به دست آمده را شناسیم. شاید لازم باشد فرد دیگری با ما بگوید که کار به پایان رسیده است و آینه‌ای دوست داشتنی باشد که موفقیت ما را در انجام کامل فرآیند استحاله، بازتاب دهد.

به آرامی به اطراف می‌نگریم و همه چیز برایمان روشن می‌شود. مه از بین رفته و گذرگاه گسترده در برابرمان، واضح است. چیزی را به دست آورده‌ایم که توصیف کردنی نیست و به طرزی معجزه‌آسا، چنان نیرویی در خویشتن احساس می‌کنیم که حتی تصور آن را نیز نمی‌کردیم. این خردمندی بیدار شده، خود را در بسیاری از بخشهای زندگی ما آشکار می‌کند: خلاقیت در کار؛ ایجاد ارتباط صمیمانه با همسر؛ نوع جدید سازگاری و تعاون با افراد خانواده؛ یا سطح تازه‌ای از اعتماد به نفس و خوشبینی نسبت به چیزهایی که در این دنیا با آنها مواجه می‌شویم. احساس امیدواری، احیاشدگی و سرزندگی بیشتری نسبت به گذشته پیدا می‌کنیم.

کیمیای جادویی استحاله

"بین، رمز و رازی را به تو نشان می‌دهم؛ ما به خواب ابدی فرو نخواهیم رفت؛ بلکه تغییر خواهیم کرد؛ در یک لحظه، و در یک چشم بر هم زدن..."

آی کوربتیانس

برسشهای ما این‌گونه آغاز می‌شود: "چطور به اینجا رسیدم؟" ولی لحظه‌ای فرا می‌رسد که متوجه می‌شویم "اینجا" تبدیل به "آنجا" شده است و سرانجام به آن سوی طوفان رسیده‌ایم. بعد، یک بار دیگر پرسش ما تبدیل

به پرسشهای تازه‌ای می‌شود.

"چگونه موفق شدم به آن سو برسم؟"

"چگونه این گذرگاه مرا تبدیل به انسانی متفاوت کرد؟"

"از کجا بدانم که قبلاً نمی‌دانستم؟"

پس از اینکه اهمیت نامگذاری و تشخیص تغییرات و نقاط عطف را درک می‌کنیم، باید بیداری خود را نیز بشناسیم و بدانیم که نام آن را خردمندی گذاشته‌ایم و تغییرات ما به دلیل انجام چنین فرآیندی بوده است.

این فرآیند چیست؟ نوع خاصی از کیمیاگری است که از طریق آن با رویدادهای غیرمنتظر مواجه می‌شویم و می‌کوشیم آنها را به روشنگری تبدیل کنیم.

در هنر باستانی، کیمیاگری، همیشه چیزی از یک شکل معین، به شکل دیگری با ارزش بیشتر، تبدیل می‌شد، مثلاً: مس به طلا. این استحاله از طریق فرآیندی شامل پالایشی شدید، انجام می‌گرفت. ماده‌ای حرارت می‌دید، عناصر آن جدا می‌شدند و عصاره‌ی حاصل، برای تولید جسمی گرانبها و پر ارزش، تقطیر می‌شد.

این فرآیند کیمیاگری مشابه همان چیزی است که ما آزمایش کردیم. چگونه می‌توان پدیده‌ای به ویژه نامطلوب را در زندگی گرفت و آن را به پدیده‌ای گرانبها و مطلوب تبدیل کرد. در مسافرت کیمیاگری استحاله‌ای، ما نیز به درون آتش مشکلات و چالشهای خود می‌رویم و از آنها مفاهیم تازه و خردمندی را تقطیر می‌کنیم.

یکی از نمونه‌های لطیف و عالی نیروی استحاله‌ای کیمیاگری، تولید مروارید است. همیشه مروارید را به خاطر زیبایی درخشان آن، دوست داشته‌ام. جالب اینجاست که مروارید، حاصل تلاش دفاعی صدف در

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۵۷ *

برابر هجومی است که به جسمش آورده می‌شود، خواه طبیعی باشد، خواه با موادی که انسان در آن می‌اندازد. یک تکه سنگ یا پوستر، در بدن صدف قرار داده می‌شود. این عمل، صدف را برمی‌انگیزد. با ماده‌ای که ترشح می‌کند، جسم خارجی را در بر می‌گیرد و پس از مدتی، آن جسم را تبدیل به صدف می‌کند.

شاید سالها طول بکشد تا یک صدف بتواند مرواریدی بسازد. هر چه مروارید بزرگتر و با ارزش‌تر باشد، به مدت زمان بیشتری برای رشد نیاز دارد. ولی کیمیاگری در اینجا دخالت می‌کند. نمی‌توان مروارید را تنها با تحریک یا تنها با داشتن صدف ساخت. صدف مروارید را با تحریک می‌سازد. این رمز کیمیاگری صدف و تکه سنگی است که مروارید از آن حاصل می‌شود.

رویدادهای غیرمنتظره نیز این‌گونه به زندگی ما به شکل درگیری، درد و تحریک وارد می‌شوند. ما نیش آنها را احساس می‌کنیم. آنها به ما هجوم می‌آورند و ما را زخمی می‌کنند، ولی به آرامی هر چه تمامتر و در واقع به نوعی معجزه‌آسا، کیمیاگری وارد عمل می‌شود. ما رویدادهای غیرمنتظره را با شکیبایی، مقاومت و شجاعت محاصره می‌کنیم، و به آرامی، مروارید می‌سازیم.

تنها مشکلات یا رنجها ما را خردمند نمی‌کنند. آنچه ما به آنها می‌افزاییم، مثل شکیبایی، مقاومت، استقامت، شجاعت، و عشق موجب ایجاد خردمندی می‌شود.

از این ترکیب، مروارید گرانهای خردمندی ما رشد می‌کند. به خردمندی رسیدن، یعنی پذیرفتن نقشی در کیمیاگری که موجب مکاشفه، تولد دوباره، و بیداری می‌شود. چرا این کار اهمیت زیادی دارد؟ احتمالاً شما نیز روزی با رویدادهای غیرمنتظره مواجه خواهید شد که

سفر شما را منحرف می‌کنند. در چنین لحظاتی، اگر بتوانید درس‌هایی را که یاد گرفته‌اید به خاطر بیاورید، کمتر دچار آشفتگی و ترس خواهید شد. حفاری ژرف به سوی خردمندی و کشف آن، شما را قادر می‌سازد که دوران پرستگری چالش و تغییر را به دوران تازه‌ای برای رشد، مهارت و مکاشفه تبدیل کنید.

خردمندی حاصل از اشک

"در اشکها تقدس وجود دارد. اشکها، دلیل ضعیف نیستند، بلکه نشانه‌ی قدرت هستند. آنها از هزاران زبان، فصیح‌تر صحبت می‌کنند. آنها پیام‌آوران اندوه فراوان، پشیمانی شدید و عشق وصف‌ناپذیر هستند..."
واشینگتن ایروینگ

خردمندی از نوعی کیمیاگری به دست می‌آید. گاهی فرآیند اجبار به یافتن راهکارهایی برای مشکلاتی است که به نظر لاینحل می‌رسند و موجب استحاله ما می‌شوند. گاهی کیمیاگری عشق، از شیوه‌هایی است که قلب ما، یعنی زاینده‌ی راه جدیدی برای زندگی کردن، را آزمایش می‌کند. آنگاه زمانی فرا می‌رسد که زندگی به گونه‌ای غیرمنتظره ما را به ناامیدی و غم فرو می‌برد و ما به گونه‌ای قطعی و برگشت‌ناپذیر تغییر می‌کنیم و کاملاً بیدار می‌شویم. این امر از طریق کیمیاگری اشکها انجام می‌گیرد.

همه‌ی ما لحظات اندوه را در زندگی شخصی تجربه کرده‌ایم و در آن هنگام اندیشیده‌ایم که دیگر غیرممکن است روزی احساس شادی کنیم. می‌کوشیم و به خود امیدواری می‌دهیم که از این تجربیات دردناک، درسی مهم بگیریم یا به رشدی مهم دست یابیم، ولی نمی‌توانیم امیدوار باشیم و این تسلی را نمی‌پذیریم. "چگونه این لحظات دردناک می‌تواند

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۵۹ *

دوران خوشی را برایم همراه بیاورد؟" نمی دانیم. می ترسیم مبدا عقیده به اینکه هر رویدادی به دلیلی شکل می گیرد، در مورد همه صدق کند، غیر از خودمان.

شاید همین حالا در چنین شرایطی به سر می برید. شاید هنگامی که مطالب مرا در مورد تبدیل کردن رویدادهای غیرمنتظره به روشنگری می خوانید، فکر می کنید: "خیلی خوشبینانه و اغواکننده است، ولی قلب من به اندازه ای درد می کند که نمی توانم مفهوم و معنای واقعی آنها را درک کنم. خردمندی چیست؟ بارابار نمی فهمد تا چه حد اندوهگین هستم." آه، ولی عزیزم، من می دانم.

هنگامی که این کتاب را برای شما می نوشتم، این رویداد برایم شکل گرفت:

در شروع این صفحه، نوشتم: "برای رویدادهای غیرمنتظره، هیچ زمانی مناسب نیست." نمی دانستم هنگامی که این عبارت را می نویسم، یکی از همین رویدادهای غیرمنتظره به سراغ خودم می آید و در نتیجه آنچه را برای شما می نویسم یا نوشته ام، مورد آزمایش قرار می دهد.

از سالها پیش، سه حیوان را نزد خود نگهداری می کردم که ضمن ارزش مالی زیادی که داشته اند، همچون فرزندانم به حساب می آمده اند. دو سگ به نامهای بیجو و شانتی و یک گربه هیمالیایی به نام لونا. آنها واقعاً اعضای خانواده من هستند و در چهارده سال گذشته، بسیار مورد علاقه ای من بوده اند. سخت ترین بخش مسافرتها ی من، ندیدن آنها در مدت چند هفته است، آنها دوست ندارند من بروم و در هنگام عزیمت، مدام روی چمدانهایم می پرند و یا در جایی دراز می کشند و با چشمانی پراز اندوه به من می نگرند. این کار آنها احساس گناه مرا بیشتر می کند. البته پس از رفتن من، آنها نزد آلیسون مشاور من و همسرش آندرس می مانند. حیوانات

عاشق آنها هستند و خیلی زود زندگی پر نشاط خود را از سر می گیرند. با این حال، هرگاه با آنها وداع می کنم، قلبم درد می گیرد.

صبح خیلی زود یکی از روزهای شنبه، زنگ تلفن مرا از خواب بیدار کرد. روز قبل به نیویورک آمده و شروع به نوشتن بخشی از این کتاب یعنی "فراخوانها" کرده بودم. تا نیمه شب گذشته مطلب نوشته و بسیار خسته بودم. صدای لرزان آلیسون را از آن سوی سیم شنیدم و هراسان شدم. او گفت:

"باربارا! لونا مرده! ناگهان نفسش گرفت. حیوان را به سرعت به بیمارستان رساندیم، ولی نتوانستند برایش کاری بکنند."

بی اختیار شروع به لرزیدن کردم، ولی با خود گفتم: "واقعیت ندارد. احتمالاً خواب می بینم." ولی خواب نبودم. لونای من مرده بود! گریان به آلیسون گفتم:

"نمی فهمم. دیروز که می آمدم، حالش خوب بود. چه اتفاقی افتاده؟"

پاسخ داد:

"هنوز نمی دانیم. معاینات اولیه چیزی نشان نداده."

قلبم پر از اندوه شد. از چند هفته پیش همیشه این جمله در ذهنم بود: "لونا می سیرد." به دوستانم می گفتم: "نگران لونا هستم. احساس می کنم اتفاق بدی برایش می افتد." ولی آنها به من اطمینان می دادند که لونا سلامت است و من بیهوده احساس نگرانی می کنم. به خودم می گفتم که برای نوشتن این کتاب، تحت فشار شدیدی هستم و بنابراین احتمالاً دوستانم درست می گویند. با این حال نمی توانستم این فکر را از ذهنم برانم که اتفاق وحشتناکی خواهد افتاد. شب پیش از ترک کالیفرنیا، چنان آشفته بودم که نتوانستم بخوابم.

پس از شنیدن خبر تلخ از تلفن، در حالی که گوشی را در دست

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۶۱ •

می‌فشردم، متوجه شدم که درست فکر می‌کردم. لونا با حرکاتی پر رمز و راز و به طریقی خاص کوشیده بود به من بفهماند که خواهد مرد، ولی من باور نکرده بودم. می‌دانستم، ولی نمی‌خواستم بپذیرم.

اندوه شدیدی مرا در بر گرفت و در طول چند روز، تنها کاری که توانستم بکنم، گریستن بود. همیشه تصور می‌کردم لونا تا ابد نزد من خواهد ماند. همیشه فکر می‌کردم سگها زودتر از گریه‌ام می‌میرند. که البته اغلب همین طور است... و لونا عمر بیشتری نسبت به آنها خواهد داشت. با اندوه می‌اندیشیدم: "روزی تنها من و لونا باقی می‌مانیم." ولی گریه، زودتر از همه رفت. چه شده بود؟ همیشه به خوبی از لونا مراقبت می‌کردم. هنوز خیلی جوان بود و تنها ده سال داشت. چطور می‌توانم از اینکه در آن لحظه در کنارش حضور نداشتم خودم را ببخشم؟ چرا حالا این اتفاق افتاد؟ آن هم موقعی که برای نوشتن این کتاب، نیاز به آرامش فکری دارم.

هنگامی که قادر به خوابیدن نبودم، یا تا نیمه‌های شب می‌نوشتم، یا قلب شکسته‌ای را تسکین می‌دادم، لونا هم با من بیدار می‌ماند. روی میز کارم می‌پريد و در حالی که من مشغول نوشتن بودم، می‌نشست و به قلم و کاغذ می‌نگریست. هرگاه صدای ریزش آب از دوش حمام را می‌شنید، به سرعت به داخل می‌آمد، با غرور روی لبه‌ی وان می‌نشست و نگاههایی دوست‌داشتنی به من می‌انداخت. شبها درست در کنار سرم می‌خوابید و برای بیدار کردن من از خواب، یا اظهار علاقه، دستم را می‌لیسید. در زمانهای تنهایی و سختی که در تاریکی می‌گریستم، اشکهایم را با زبان صورتی و کوچکش پاک می‌کرد.

لونا بر خلاف سایر گریه‌ها، خودخواه نبود. کمتر چیزی می‌خواست و اجازه می‌داد مقداری از عشق و توجه خود را متوجه سگهای کوچک و

نیازهای آنان کنم. حیوان، هم از من مراقبت می‌کرد و هم از سگها. گاهی چنان شانی را می‌لیسید که انگار یکی از بچه‌هایش است و برای اینکه سگ بزرگتر یعنی بیجو را شاداب نگهدارد، به دنبالش می‌دوید و مرا که خسته و گرفتار بودم، سرگرم می‌ساخت.

هر کس لونا را می‌دید، متوجه می‌شد که متفاوت است. غالباً مستقیم در کنار دیوار یا روی میل می‌نشست و به گفتگوی حاضران گوش می‌داد. گاهی به داخل اتاق می‌دوید تا بخشی از رویدادها به حساب آید. در کنار سگها، حلقه می‌زد و می‌خوانید. دقایق زیادی با چشمان آبی رنگ خود به حاضران می‌نگریست، انگار می‌خواست خردمندی خود را با دیگران تقسیم کند.

چگونه می‌توانستم بدون چنین منبعی پر نشاط و عشقی غیرشرطی در کنارم زندگی کنم؟

چند هفته بعد از مرگ لونا، معلوم شد که به نوعی سرطان پیشرفته مبتلا بوده که به ریه‌هایش سرایت کرده و موجب قطع تنفس شده است. حیوان به اندازه‌ای شجاع بود که در سکوت دردهایش را تحمل می‌کرد. متوجه شدم مرگ لونا هم مثل زندگی کردنش بوده است: فاقد خودخواهی، قابل تحمل کردن مشکلات برای دیگران، با احساس، موقر و زیبا.

لونا بدون دو دلی و تردید یا آشفته‌گی به سوی نور پرید. نوبت او بود که از این دنیا برود.

“فریاد کمک برآوردم و روح خردمندی به سراغم آمد.”

خردمندی سلیمان

هفته‌ها گذشت و من در مرگ لونا سوگواری کردم. از این نظر بیشتر

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۶۳ *

غمگین بودم که فرصتی برای وداع نداشتم. همواره با افسوس می‌گفتم: "کاش می‌توانستم در آخرین لحظات تو را ببینم. کاش می‌توانستم بفهمم چه درسی باید از این رویداد بگیرم."

شب‌ی لونا به خوابم آمد. در آن رویا به بالا و پایین می‌پرید و از برابر چشمانم محو می‌شد. خوشحال‌تر و با نشاط‌تر از قبل بود، از هوا پایین آمد و در کنارم نشست و بعد دوباره به سوی آسمان رفت و دور شد، خیلی دور. بندی به گردنش بسته شده بود، شبیه آنچه من برایش می‌بستم، ولی این بسیار درازتر بود. فریاد زدم و پرسیدم: "لونا! آمده‌ای مرا ببینی! متأسفم که نتوانستم با تو وداع کنم."

پاسخ لونا به من این بود که دوباره پایین آمد، کنار پایم نشست و باز به سوی آسمانها رفت.

در همان حالت رؤیا متوجه شدم که لونا می‌خواهد چیزی بگوید. مثل همیشه به من وابسته بود انگار نمی‌توانست برود. تعجب می‌کردم که چرا نه در زمین می‌نشیند و نه از نظر محو می‌شود. خوب که نگرستم، متوجه شدم که یک سربندی به گردن دارد، به قلب من وصل شده است.

لونا یک بار دیگر پایین آمد. این بار در آغوشش گرفتم و چهره‌ام را در پشمهای نرمش فرو بردم. صدای خرناسه‌اش را در گوشم شنیدم. آنگاه از آغوشم بیرون رفت و دور شد.

هنگامی که از خواب برخاستم، احساس آرامشی داشتم که از زمان مرگ لونا به بعد، هرگز تجربه نکرده بودم. می‌دانستم لونا برای تسکین دادن قلبم آمده است تا بگوید همیشه وجود دارد؛ و می‌دانم هدایایی در طول زمان به من داده که مهمترین آنها اعتماد بوده است. انگار صدای روحش را می‌شنیدم که در گوشم زمزمه می‌کرد: "به خودت اعتماد داشته باش. به آنچه از درونت می‌شنوی و آنچه در درونت احساس می‌کنی، اعتماد

داشته باش. به آنچه می دانی اعتماد داشته باش. به عشق اعتماد داشته باش که هرگز از بین نخواهد رفت."

هنوز هنگامی که به مکانهایی می نگرم که لونا اغلب اوقات را در آنجا می گذراند، قلبم فشرده می شود. هنوز برایش گریه می کنم. هنوز اندوه مرا رها نکرده است و شاید هرگز نکند. ولی هر روز رویدادهای دیگری شکل می گیرد احساسی غیرمنتظره را در خود کشف کرده ام اینکه از آن روز به بعد، رفتاری متفاوت و بسیار بهتر از گذشته از نظر عاطفی با سگهایم، دوستانم و همهی کسانی که دوستشان دارم، داشته ام و همچنین احساس می کنم غنی تر و سرزنده تر از پیش هستم.

برایم مهم بود که این ماجرا را برایتان بنویسم. اغلب هنگامی که اندوه ما را آزمایش می کند، نمی دانیم چه مفهومی دارد، جز این که شاید به خردمندی ما بیفزاید. ولی اطمینان دارم که اشکهای ما، همچون سایر چیزهایی که در سفر با آنها برخورد می کنیم، بخشی از تغییراتی است که کیمیاگری وصف ناپذیر ما ایجاد می کند. احساس می کنیم این اشکها از قلبمان جاری می شود و ما در آنها شناور می شویم. از غرق شدن می ترسیم. ولی آنها تبدیل به نهادهای مقدس می شوند و ما را از اندوه و احساس فقدان دور می کنند. آنچه را گم کرده ایم، برایمان می آورند. اینها اشکهای خاطرات هستند، اشکهای سعادت، و اشکهای عشق.

لونا، فرشته زیبای من! آیا من هم می توانم به همان شکوه و زیبایی موقرانهای که تو انجام دادی، پرواز کنم و از روی موانع بپریم؟

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۶۵ *

اعتماد به خردمندی و انتقال دادن آن با دیگران

"نه آتش، نه باد، نه تولد و نه مرگ نمی‌توانند کردارهای نیک ما را محو کنند."

بودا

دنیاپی را در نظر بگیرید که در آن به مردم پول زیادی پرداخت می‌شود، نه به این دلیل که ورزشکار خوبی به حساب می‌آیند، یا زیبا و لاغر هستند، یا خوب ساز می‌نوازند، یا فروشنده‌ی ماهر سهام هستند، بلکه چون خردمند هستند...

دنیاپی را در نظر بگیرید که در آن، به کسانی احترام می‌گذارند که با آزمایشها و نقاط عطف، شجاعانه برخورد می‌کنند و کسانی که به جای انتقاد از رویدادها، آنها را در هم می‌کوبند...

دنیاپی را در نظر بگیرید که در آن آیین‌های طبیعی یک گذرگاه به عنوان زمانهای مقدس و مقتدر تولد دوباره شناخته شود.

دنیاپی را در نظر بگیرید که در آن موفقیت ما با معیار میزان خردمندی به کار رفته، میزان استحاله انجام شده و میزان بیداری درونی می‌سنجند.

هنگامی که از فرآیند بازیابی بصیرت پدیدار می‌شوید، مهم این است که به آن به عنوان عاملی که شما را از طریق سفری مقدس به سرزمین پر رمز و راز خویشتن برده، احترام بگذارید. به خودتان به دلیل ورود به دوران تازه خردمندی، خوشامد بگویید. بدانید که مسافرت پرسشگری و بیدارسازی شما را به انسانی موفق تبدیل و به طریقی شما را دگرگون کرده است که هر روز به دنبال کشش آن راه هستید.

همه‌ی ما معلم هستیم. چه بخواهیم درس بدهیم و چه نخواهیم، باز

هم معلم هستیم. معلمان، فقط کسانی نیستند که کتاب می‌نویسند و درس می‌دهند، کسانی نیستند که عده‌ای شاگرد در کلاسهایشان می‌نشینند، کسانی نیستند که پیش از نامشان، مقام علمی خود را می‌نویسند. همه‌ی ما معلم هستیم. همه‌ی ما هر روز به گونه‌ای به دیگران درس می‌دهیم: فرزندانمان، معشوقمان، اعضای خانواده‌مان، دوستانمان، همکارانمان، و هر کس که حتی رابطه‌ای اندک با او داریم. ما درس امید یا بدگمانی می‌دهیم؛ درس مهربانی یا بی‌احساسی؛ درس سخاوت یا خودخواهی؛ اعتماد یا سوءظن؛ و عشق یا نفرت.

اندرو هاروی یکی از پیشگامان نویسندگی در زمینه‌ی ستهای عرفانی و معنوی، یکی از معلمان محبوب و الهام‌بخش من است. مصاحبه‌ی او را در کلیسای جامع سانفرانسیسکو و نظری را که ابراز کرد، شنیدم و عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفتم:

"کار ما به عنوان معلم، این است که خود در شعله‌های آتش باشیم و به مردم کمک کنیم و به آنها جرأت بدهیم از شعله‌ها بخواهند که بیابند و آنان را برافروزند..."

هنگامی که به زمان خردمندی می‌رسید، باید راههایی را برای انتقال دادن این شعله به دیگران بیابید. چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ به دنبال فرصتهایی باشید تا آنچه را دارید با کسانی که به آن نیاز دارند، تقسیم کنید. به اطراف بنگرید، مطمئن باشید کسانی را می‌یابید که در ناامیدی و پریشانی به سر می‌برند. نیرو و شهامت خود را با آنان تقسیم کنید. تمایل داشته باشید که عشق، خدمت، حمایت، و فرصتهایی را که به سراغتان می‌آیند، به آنان نیز بدهید. حتی لازم نیست شما به دنبال آنها بروید، آنها شما را خواهند یافت.

لازم نیست کامل باشید تا خردمندی خود را با دیگران سهیم شوید،

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۶۷ •

حتی اگر در بحبوحه‌ی چالشهای خود به سر می‌برید، باز هم چیزی برای اهدا کردن دارید. کسی پشت سرتان کمک می‌خواهد تا بتواند از پله‌ی بعدی بالا برود. شاید هنوز نمی‌دانید چگونه از پله‌ای که در برابران قرار دارد بالا بروید، ولی حتماً می‌توانید به نفر پشت سر خود کمک کنید به همان پله‌ای که روی آن قرار دارید، صعود کند.

پس از اینکه به درون چالشها و مشکلات خود رفتید و از آن سو بیرون آمدید، چیز گرانبهایی برای اهدا کردن در اختیار دارید. هنگامی که دانسته‌های خود را به کسانی که نیاز دارند اهدا می‌کنید، خردمندی تازه خود را محکم می‌کنید و می‌شناسید.



هفته‌ی گذشته در صفی طولانی در بانک ایستاده بودم و با مرد جوانی که پشت سرم بود، حرف می‌زدم. در مورد چیز مهمی بحث نمی‌کردیم، تنها گفتگوهای محترمانه انجام می‌دادیم که معمولاً دو غریبه با هم در میان می‌گذارند. این صحبت یک یا دو دقیقه بیشتر طول نکشید، موقعی که نوبت من فرا رسید که به پشت باجه بروم، به جوان گفتم:

”روز خوشی داشته باشی.“

خنده‌ای کرد و گفت:

”سعی می‌کنم.“

سخت‌ترین بخش زندگی، رفتن به مکانی است که بدتر از جای دیروز باشد.

شاید قادر به انجام دادن کاری برای همه نباشم، ولی می‌توانم کاری برای کسی انجام دهم.

این یک ماجرای واقعی است:

در اواسط یک هفته شلوغ و پرتنش، تصمیم گرفتم به فروشگاه لوازم

خانگی بروم و چیزهایی را که برای آشپزخانه لازم داشتم، بخرم. همان طور که چرخ خرید را در ردیفهای شلوغ فروشگاه پایین و بالا می بردم، خود را به دلیل حضور در آنجا سرزنش می کردم. صدایی از درون فریاد می زد: "به اندازه ای کار داری که به خرید کردن نمی رسی. به طرحهایی که باید روی آنها کار کنی، فکر کن! آنها را فراموش کرده ای و آمده ای تا ماهیتابه بخری؟"

حتی پاسخی برای دفاع از خود نداشتم. در حالتی بودم که انگار هیچ چیز درست پیش نمی رفت و همه چیز مرا می آزد. در آن اواخر احساس می کردم کسانی که می شناسم و از آنها انتظار دارم، هیچ حمایتی از من نمی کنند و بنابراین نمی توانستم روی آنها حساب کنم. احساس می کردم بار زیادی بر دوش دارم. انگار عالم هستی می گفت باید همه ی کارها را به تنهایی انجام دهم و کسی کمکی به من نکند.

همچنان که به سوی صندوق می رفتم، متوجه شدم بن های مربوط به ۲۰ درصد تخفیف را که برای چنین خریدهایی کنار گذاشته بودم، همراه نیاورده ام. خشمگین شدم که چرا آنها را در خانه جا گذاشته ام. حالم بد بود، بدتر شد.

در همان موقع خانمی را دیدم که وارد فروشگاه شد، نگاهی به کسانی که در صف صندوق حضور داشتند انداخت و سپس مستقیم به سوی من آمد. اندیشیدم: "آه، خدایا! شاید می خواهد خواهش کند که جلوتر از من بایستد."

زن کاغذهای تا شده ای را به سوی من دراز کرد و گفت:

"بیخشید، من مقداری بن تخفیف دارم، شما استفاده نمی کنید؟ از اینجا رد می شدم و چون در حال حاضر چیزی برای خریدن لازم ندارم و مهلت مصرف این بن ها هم به زودی به پایان می رسد، فکر کردم شاید به

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۶۹

درد کسی بخورد.

بر جای خود خشک شدم. از او سپاسگزاری کردم و گفتم که اتفاقاً من هم بن‌هایم را در خانه جا گذاشته‌ام و آرزو می‌کردم آنها را همراه داشتم که او به داخل فروشگاه آمد. زن لبخندی زد و گفت:

"خوب، من هم همین طور. فکر کردم شاید به دردتان بخورد. خدا حافظ."

برگشت و از در فروشگاه خارج شد.

آن روز تعداد بیشتری از آنچه تصور می‌کردم، بن به دستم رسید. انگار زمانی که فکر می‌کردم کسی مرا حمایت نمی‌کند، خداوند افکارم را خواند، به این وسیله پاسخ داد: "خوب، چون فکر می‌کردی من فراموش کرده‌ام، بگیر. این هم بن‌هایت!"

چند هفته بعد، مجبور شدم به تورنتو بروم و در یک کنفرانس مخصوص بانوان سخنرانی کنم. به عنوان مقدمه، چند جمله در مورد این کتاب حرف زدم و ماجرای بن‌ها را شرح دادم. در اواخر صحبت، زنی روی سکوی خطابه آمد، کاغذی را در دستم گذاشت و گفت:

"می‌دانم که برای امضا دادن خیلی گرفتار هستید، ولی اگر این نوشته را بخوانید، متوجه می‌شوید چقدر از آمدن شما به تورنتو و شنیدن سخنانتان که واقعاً نیاز به شنیدن آنها در چنین شرایط و خیمی داشتم، خوشحال و سپاسگزارم."

آن شب در اتاقم در هتل، یادداشت را باز کردم و خواندم:

"شما بن‌های مرا پس دادید! سپاسگزارم. با عشق، جولی..."

چشمانم پس از خواندن یادداشت جولی، پر از اشک شد. از صمیم قلب خوشحال شدم که جولی از شنیدن سخنانی که به آنها نیاز داشته، احساس رضایت کرده است. آن زن خوش قلب که بن‌هایش را

سخاوتمندانه به من داده بود، احتمالاً هنگامی که شنید دریافت‌کننده، آنها من هستم، دچار شگفتی شده است. همیشه از او به خاطر حضور به موقعی که داشت، یاد و سپاسگزاری می‌کنم. همیشه از او سپاسگزاری می‌کنم که ساده‌ترین راه برای خدمت کردن به دیگران را انتخاب کرده است و می‌کند. و البته، امیدوارم لااقل یکی از بن‌هایم را در این صفحات در اختیار خوانندگان کتاب گذاشته باشم.

راههایی را برای تقسیم عشق، محبت و خردمندی خود با دیگران بیابید.

آنچه شما می‌دانید، شاید مورد نیاز کسی باشد.

پیروزی خردمندی

"ناگهان نور شدیدی در دل تاریکی درخشید. نور گسترده شد و پس از برخورد با تیرگیها، تاریکی ناپدید شد. نور به اندازه‌ای گسترش یافت که تاریکی را کاملاً محو کرد. و بعد، تنها درخشش نور بود. از میان نور، ستارگان پدید آمدند، روشن و ناب. نگاهی اجمالی به جنگ هستی میان نور و تاریکی و پیروزی نور..."

مادلین لنگل

درست در همین جا، درست در همین لحظه، بیشتر از حد تصور، خردمند هستید. خردمندی فراوانی همراه دارید. این همان خردی است که با قلب و روحتان از شادی و اندوه به دست آورده‌اید. خردی که از تکه‌های شکسته رؤیاهای تحقق نیافته حاصل شده است. خردی که از عشقهای ناکام به دست آمده است. خردی که از میان خرابه‌های طرحهای آرمانگرایانه جمع‌آوری شده است. خردی که اشکها آن را تطهیر و

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۷۱ •

تقدیس کرده‌اند. این خردی است که به شما رسیده، زیرا یک پدر خوب یا مادر خوب، یک دوست، شوهر، همسر، برادر، خواهر، مادر بزرگ یا پدر بزرگ خوب بوده‌اید. خردی بی‌نظیر که حاصل عشق عمیق است، خواه به همسر، خواه به افراد خانواده، خواه به حیوانی که در خانه نگه می‌دارید.

این خرد، خردمندی شما، نوری است که غلیظ‌ترین تاریکی را محو می‌کند و نیرویی قوی‌تر از هر رویداد بدی دارد که با آن جنگیده‌اید. با شکوه‌ترین مدالی است که در جنگهای نهانی دریافت کرده‌اید. نمادی از شجاعت، سرسختی و روح پیروزمند شما به حساب می‌آید.

این خردمندی، ثمره‌ی تلاشهای سخت شماست.

این را آزمایش نکرده، رها نکنید.

شما آن را در این لحظه دارا هستید.

۱۲

ورود به ناکجا آباد

"شما همان رمز و رازی هستید که جستجویش می‌کنید."

جوزف کمپبل

از لحظه‌ای که به دنیا آمدید، در گذرگاهی بوده‌اید،
صرفنظر از اینکه مسافرت شما به کجا می‌انجامد،
صرفنظر از اینکه معتقدید به کجا می‌روید،
این گذرگاه، شما را تنها به یک مقصد می‌رساند،
کمال خویشتن خودتان.

جاده‌ای که شما را به خانه‌ی درویشان می‌رساند، خط راست میان نقاط
الف و ب نیست. در واقع حتی خط هم نیست. بلکه ماریچی است که به
دور زمان و مکان می‌گردد، ولی به هیچ جا نمی‌رسد.

این تعریف پر رمز و راز سفر زندگی است. به نظر می‌رسد به جایی
مسافرت می‌کنیم، ولی در واقع حرکتی دایره‌وار داریم. حرکتی ماریچی به
درون خود می‌کنیم و آنقدر به عمق می‌رویم تا بدانیم کیستیم. آنچه تجربه
کرده‌ایم، آنچه دوست داریم، آنچه از دست داده‌ایم، و آنچه به دست

آورده‌ایم، همه گرد می‌آیند تا خویشتن ما را به خودمان بشناسانند.

اگر به دنیای مادی بنگریم، متوجه خواهیم شد که در خلقت، از هندسه‌ی دایره استفاده شده است. این واقعیت را در هر جا می‌توان یافت، از سلولهای بدن ما تا میدانهای الکترومغناطیسی اطراف اتمها؛ و از ساختار دانه‌های برف تا سیاره‌های خورشیدی. زندگی ما نیز در دنیای دایره‌ای شکل یک تخم بارور شده شکل می‌گیرد و نخستین خانه ما، زهدان دایره‌ای شکل و امن مادر، است. حتی حرکت زمان نیز به صورت دایره است. تغییر فصول، طلوع و غروب خورشید و ماه، و جزر و مد دریا. طرحهای دایره‌ای شکل از آغاز تمدن بشر، در همه‌ی فرهنگهای دنیا وجود داشته است، مثل قالبهای هنری، نمادهای مذهبی، و وسایل مقدس مراقبه. حلقه‌های مارپیچ در حکاکیه‌های گوناگون دوران نوسنگی. قرائن نشان می‌دهد که انسانهای نخستین ساکن کره زمین، آن را بخش مهمی از درک مفهوم جهان می‌دانستند. بسیاری از مردم دوران باستان، بومیان مشرق زمین و مذاهب قدیمی، راز زندگی ما را با نمادهای دایره‌ای شکل و مقدس شرح می‌دهند. چرخهای بومیان امریکایی، تقویم آزتک، نمادهای هندو و بودایی، دایره‌های سلتیک، نیم‌دایره‌های متقاطع ین یانگ چینی و هزار توه‌ای جادویی.

اینها نمونه‌های فیزیکی و مادی دایره بزرگ هستی و سفرهای درونی روح هستند. هر یک از آنها، چشمان ما را به نقطه‌ای درون نمادها متوجه می‌کند، انگار نیروهای خارجی را گرد می‌آورد و آنها را به داخل می‌کشد. آنها به این طریق و به شکل اندیشه‌های معنوی، طراحی می‌شوند و جستجوگران را برای سفر درونی و کشف نیروی الهی دعوت می‌کنند.

واقعیت هرگز خطی نیست، به شکل دایره است.

زندگی روی یک خط مستقیم به پیش نمی‌رود، بلکه همچون رقصی

هستی بخش و پر رمز و راز، می چرخد.

این امر، به گونه ای ریشه ای، بصیرت ما را در مورد اینکه گذرگاه منتهی به خوشبختی و کمال چگونه باید باشد، دچار استحاله می کند. تصویر راه مقابلمان را به شکل دایره ای می بینیم که ما را می چرخاند و می چرخاند و با هر چرخشی، ما را عمیق تر به شگفتیها و رازهایی نزدیک می کند که خویشتن خودمان است.

خردمندی به ما می آموزد که گذرگاه زندگی یک روح، همچون حلقه ای مقدس است. هر کس در مسیری دایره ای شکل به سوی کمال خویشتن مسافرت می کند. زندگی هنگامی کامل می شود که شخص، دایره ی درسها و یادگیریهای خود را طی کرده و به پایان رسانده باشد. بنابراین ما نیز سوار بر چرخ و فلک هستی خود، به پیش می رویم. حتی اگر بر خلاف این واقعیت بیندیشیم، باز هم باید بدانیم که به جایی نمی رویم. نمی دانیم شتابان به کجا می رویم. هنگامی که به آنجا می رسیم، انتظار داریم چه چیزی را بینیم؟

خوشبختی، روشنگری، تکامل... همه ی تجربیاتی که در جستجوی آن بوده ایم، همین حالا و در این لحظه در دسترس ما هستند.

جایی برای رفتن نیست، مگر ژرفتر در اینجا و همین حالا.

رمز دایره این است: ما را به آنچه علما "ابدیت حاضر" می خوانند، می برد. "کشیش" یا "شوا میسون پاولک"، معلم و مسؤول کلیسای موحّد، چنین نقطه نظری دارد:

"شاید سرزمین موعود در آینده نباشد، بلکه همین حالا، همین جا باشد. مسؤولیت مذهبی، سفر به سرزمین موعود نیست، بلکه شناخت آن در درون خویشتن و زندگی در آن است.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۷۵ هـ

"مکان من، ناکجا آباد است."

رامی

در مرکز دایره چیست؟ مسیر دایره ای شکل مقدس مسافرت ها به کجا می رود؟ آنچه ما در اینجا و همین حالا کشف می کنیم، چیست؟
رامی، شاعر اهل تصوف در شعر خود، آن را "ناکجا آباد" می نامد. او از مسکونی کردن قلمروی درون خود حرف می زند که مافوق همی نقشها، همی تعریفها، و همی محدودیتهاست. رامی می گوید، تنها با یافتن مسیر خود به سوی این ناکجا آباد، می توانیم واقعاً احساس آزادی کنیم.

همی سنتهای معنوی دنیا به این ناکجا آباد اشاره می کنند. لائوتسو در تائوته چینگ، این منبع بدون شکل هتی را تائو می نامد که هم گذرگاه است و هم هدف. او می نویسد:

نگاه کن، قابل رؤیت نیست - شکل ندارد.
گوش کن، قابل شنیدن نیست - صدا ندارد.
بگیر، نگهداشتنی نیست - لمس نشدنی است.
این سه، غیر قابل تشریح هستند، هر سه یکی هستند.

در بالا نور نیست،

در پایین تاریکی نیست،

رسمانی ناگسسته، و رای توصیف،

به هیچ باز می گردد.

قالبی بی شکل

تصویری بدون تصویر

نامعین نامیده می‌شود و ورای تصور.
 در برابرش بایست... آغازی ندارد.
 به دنبالش برو... پایانی ندارد.
 با تائو باش، با زمان حال حرکت کن.

اینجا، در مرکز دایره‌ی هستی، در محلی که نامریی، و توصیف‌ناپذیر و فاقد شکل است، رمزی غایی کشف می‌شود که در هسته مرکزی همه گذرگاههای پر رمز و راز مستقر است. این منبع خلقت که درون ما قرار دارد، ماهیت الهی انسان است. کتب مقدس باستانی هند، یعنی "اوپانیشاد"ها به ما می‌گویند: "تات توام اسی" یعنی "تو همانی!" خویشتن ما، همان نیروی هوشمند لایزالی است که همه چیز را خلق می‌کند. هر آنچه که فکر می‌کنیم هستیم، مغز ما، شخصیت ما، تجربیات ما، همگی تعبیرات یک منبع هستند.

این را می‌خوانیم و از هیبت بصیرت چنین مقدسان و پیامبرانی دچار ترس می‌شویم. ولی این شناختها، چه کاری باید با ما بکنند؟ پاسخ، ساده است: "همه کار." آنها به یاد ما می‌آورند که واقعاً به کجا می‌رویم، آنچه را واقعاً به دست آورده‌ایم یا از دست داده‌ایم، فقدان، ارتباط، مشکل، پند و آنچه را اینها در مقصد به ما ارزانی می‌دارند، درک کنیم، حتی اگر اساس اندوه یا خوشحالی و مانعی در مسیر پیشرفت باشد.

هنگامی که مرکز هستی خود را، حتی لحظه‌ای کوتاه، لمس می‌کنیم، به خود یادآوری می‌کنیم که آرامش و کمال تجربه شده در آنجا، خارجی و بیگانه نیستند، بلکه ماهیت واقعی خویشتن ما هستند.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۷۷ •

درسهایی که کره‌ی خاکی به ما می‌دهد

"اگر از ترس گرو باد، به درون دره پناه ببرید، هرگز زباییهای آن را نخواید دید."

الیرایت کابلوراس

اخیراً سفری هوایی در داخل کشور داشتم و به جای خواندن و نوشتن، روی صندلی هواپیما نشستم، ساعتها سرم را به پنجره فشردم و مناظر تغییر یابنده و اعجاز آمیز را تماشا کردم. از رشته کوههای بلند، دشتهای وسیع، و دره‌های قدیمی گذشتیم. از فراز آسمان، می‌توانستم خراشها و زخمهای سیاره‌ی خودمان را بینم.

کره خاکی ما در طول ۴ تا ۶ میلیارد سال حضور، دوران راحتی را پشت سر گذاشته است. این سیاره نیز چالشها و حوادث را می‌شناسد و توسط آنها دگرگون می‌شود. سطح آن بارها توسط سنگها و شهاب‌های آسمانی، مورد تهاجم قرار گرفته است و تعدادی از آنها حفره‌هایی چند مایلی در زمین ایجاد کرده‌اند. تعدادی نیز موجب ایجاد طوفانهای شن عظیمی شده‌اند و زندگی‌های چند میلیون ساله را بر باد داده‌اند. فوران کوههای آتشفشان موجب ایجاد برآمدگیهایی در سراسر زمین شده و سطح صاف آن را با کوهها پوشانده است. دریا‌های سخت دل، بر سطح آن سرازیر شده‌اند، شتایشان را بیرون ریخته و سواحل بسیاری را ایجاد کرده‌اند.

هرگز در مورد آنچه بر سر خانه‌ی خاکی ما آمده است، به اندازه کافی نیندیشیده‌ایم. مطلب اصلی این است که بسیاری از گنجهای سیاره زیبای ما که از آنها لذت بسیاری می‌بریم، بر اثر رویدادهایی شکل گرفته‌اند که آنها را بلایای طبیعی می‌نامیم. هنگامی که به گردشگاههای مختلف

می‌رویم تا دره‌های ژرف و باشکوه را تماشا کنیم، یا بر آب درخشان دریاچه‌ها خیره شویم، در واقع از لکه‌هایی بازدید می‌کنیم که اجسام فرود آمده از آسمان، بر سطح زمین ایجاد کرده‌اند. هنگامی که به کنار دریا می‌رویم و در ساحل قدم می‌زنیم، از مکانهایی لذت می‌بریم که توسط اقیانوس خشمگین در هم کوبیده یا شکسته شده است، هنگامی که به اسکی می‌رویم یا به رشته کوههای زیبا خیره می‌شویم، از نتیجه خشم برخوردی‌های قاره‌ای که موجب ایجاد قله‌های نفس‌گیر شده است، لذت می‌بریم.

پس از بررسی دقیق کوهی خاکی، چنین درس مهمی را سی‌گیریم: وجود زمین، پایدار، بی‌حادثه، یا مصون از بلایا نیست. این سیاره، بارها و بارها خردشدگی، شکستگی، فرسایش و درهم ریختگی را تجربه کرده است. با این حال، تأثیرات همین بلایا موجب خلق بسیاری از نعمتهای عالی و دل‌پسند و اعجازهای نفس‌گیری شده است که قلب ما را سرشار از شگفتی و احترام می‌کند و موجب ایجاد نشاط و شادی در طول زندگی می‌شود.

سی‌توان از زمین درسهای بسیاری آموخت. ما هم قطعاً بر اثر رویدادهایی که برایمان شکل گرفته‌اند، دچار صدمات زیادی شده‌ایم. قلبمان دارای دره‌هایی شده که اندوه، آنها را ایجاد کرده است. قالبهای امیدها و آرزوهایمان توسط جزر و مدهای شدید مرنوشت، چنان خرد شده و تغییر یافته است که حتی خودمان دیگر آنها را نمی‌شناسیم. زلزله‌های عاطفی، درون ما را پر از صخره کرده است.

نگرش به درون و دادن امکان به این خراشها و زخمهای ناشی از نبردهای متعدد، برای توصیف خویشتنی شما، وسوسه‌آمیز است. سکونت در ناکجاآباد، یعنی یادآوری به خود که شما والاتر از آن

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۷۹ •

چیزی هستید که سفرهای ظاهری نشان می دهند. این فعالیتی تعادلی است که با مهربانی دردها، فقدانها و ناامیدیهای شما را می پذیرد، احساس می کند، و محترم می شمارد، ولی توسط آنها توصیف نمی شود. می گوید: "من این را می بینم، ولی این نیستم."

در حالی که به خردمندی دست می یافتم، آموختم به دفاع در برابر آنچه در خارج از خودم برایم رخ می دهد، نپر دازم، بلکه با دگر دیسی هایی که در درونم رخ می دهد، مقابله کنم.

خود را با موانع بسیاری که در مسیرم ظاهر می شوند، تعریف نمی کنم. خود را با شهامتی که برای گام گذاشتن به مسیر تازه دارم، تعریف می کنم. خود را با تعداد ناامیدی هایی که با آنها مواجه می شوم، تعریف نمی کنم. خود را با تقدیر و سرنوشتی که برای آغاز دوباره به سراغم می آیند، تعریف می کنم.

خود را با مدت زمانی که روابطم ادامه می یابد، تعریف نمی کنم. خود را با مقدار عشقی که داشته ام و مقدار اشتیاقی که برای عشق ورزیدن دارم، تعریف می کنم.

خود را با تعداد دفعاتی که بر زمین افتادم، تعریف نمی کنم. خود را با زمانهایی که موفق شدم سرپا بایستم، تعریف می کنم.

من درد خویش نیستم.

من گذشته ی خویش نیستم.

من همانم که از میان آتش ظاهر شد.

خود را با رویدادهایی که برایتان شکل گرفته اند یا با آنها مواجه هستید، تعریف نکنید و به دیگران هم اجازه چنین کاری ندهید.

خود را با دردها، یا حتی با پیروزیهایتان تعریف نکنید، شما والا تر از آنها هستید.

شاید طلاق گرفته باشید، ولی مطلقه نیستید.
 شاید به مرضی دچار شده باشید، ولی بیمار نیستید.
 شاید از شغل خود برکنار شده باشید، ولی بی‌ثمر و بی‌هدف نیستید.
 شاید کسی یا چیزی را از دست داده باشید، ولی بازنده نیستید.
 شاید در کاری موفق نشده باشید، ولی مغلوب نیستید.
 زخمهای شما معابد مقدسی هستند که در آنها تکامل می‌یابید. آنها
 نشانه‌های رستگاری شما هستند. آنها ضعفهای شما به حساب نمی‌آیند.
 آنها مسیرهایی هستند که پیموده‌اید. آنها مثل شما نیستند. آنها را پنهان
 نکنید. از وجود آنها عذرخواهی نکنید. آنها را مورد قضاوت قرار ندهید.
 زخمهایتان را بپذیرید. آنها را محترم بشمارید. زمانی که دیگران آنها را
 می‌بینند، با افتخار اعلام کنید:
 "اینها نشانه‌های ماجراهای مهمی هستند که مرا شجاع و خردمند
 کردند."

ورای چالش‌هایتان، ورای موفقیت‌هایتان، و ورای رویدادهایی که موجب
 شکل‌گیری روح شما در طول زندگی شدند، ناکجا آبادی درون شما وجود
 دارد.

آنجا مکان آرامش است، آنجا مکان آزادی است.
 آنجا مکانی است که خویشتن شما برای اقامت برمی‌گزیند.

زمان شکوفایی

"همتی زاینده‌ی برخورد با شگفتی‌هاست."

لانونتسو

سالها پیش که به ساتتا باربارا نقل مکان کردم، ارکیده‌ای خریدم.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۸۱ •

همیشه عاشق ارکیده بوده‌ام، ولی این یکی بزرگ و پر از شکوفه‌های زیبا بود. این گیاه تا دو ماه به خوبی رشد کرد، ولی پس از آن گلبرگهای آن، یک به یک از بین رفتند و سرانجام آن ارکیده پژمرده شد.

می‌دانم که ارکیده‌ها بسیار لطیف هستند و پرورش دادن آنها مشکل است و شنیده‌ام که اگر کاملاً مراقب باشم، احتمال دارد که دوباره بشکفد. با توجه به برنامه‌های مسافرتی زیادی که برایم تدارک دیده بودند، فرصت زیادی برای تعویض گلدان ارکیده در زمان پژمردگی که این امر قویاً توصیه شده است، نداشتم و حتی توانستم آن را از روشنایی به تاریکی ببرم یا درجه دمای محیط آن را تغییر بدهم. تنها توانستم گلدان را به باغ ببرم و همراه با سایر گیاهان و گلهایم، آب بدهم.

شش ماه گذشت و بعد از یک سال... ارکیده شکوفا نشد. یکی از دوستانم گفت:

"اگر تا حالا شکفته نشده، هرگز نخواهد شد. شاید بر اثر گرما و سرمای زیاد، از بین رفته باشد."

می‌دانستم درست می‌گوید، ولی شهادت دور انداختن آن را نداشتم. بنابراین موقعی که می‌خواستم به خانه‌ی تازه‌ای نقل مکان کنم، آن را همراه با سایر گیاهانی که داشتم، درون کامیون گذاشتم و به باغچه‌ی تازه بردم.

شش ماه دیگر گذشت. این بار، به سراغ ارکیده نرفتم تا ببینم آیا شکفته شده است یا نه. در واقع پذیرفته بودم که دیگر چیزی جز گلدانی دارای ساقه‌های سبز و خمیده نیست. با این حال، همچنان به آن آب می‌دادم و همواره به یاد داشتم که در گذشته چقدر زیبا بوده است.

در زمستان، باران بسیاری، بیش از حد معمول بارید و دیگر نیازی به آب دادن گلدانها نبود، زیرا طبیعت، این وظیفه را بر عهده داشت. یک روز

آفتابی که در کنار گلخانه نشسته بودم، رویداد تازه‌ای توجه مرا جلب کرد. برخاستم تا بینم چیست. با شگفتی دریافتم که ارکیده‌ی من، پراز غنچه‌های زیبای صورتی رنگی است که نوید شکوفایی موعود را می‌دهند. آنها از کجا آمده بودند؟ چرا زمان شروع شکوفایی آن گیاه را ندیده بودم؟ سه سال طول کشید، ولی سرانجام ارکیده شکوفا شد.

ارکیده مرا شگفت زده کرد. در ناکجاآباد درون خویشتن، نتوانستم بینم که رشد کرده و تجدید حیات یافته است. در واقع منتظر فرا رسیدن زمان مناسب برای شکوفایی دوباره بوده است. لبخندی زدم و اندیشیدم من نیز بخشی از فرآیند رستاخیز ارکیده‌ای هستم که همه‌ی امید خود را برای شکوفایی آن از دست داده بودم. هیچ جدول زمانی برای این شکوفایی در نظر نگرفته و تنها تا حدی که می‌توانستم از آن مراقبت کرده بودم. هنگامی که گیاه آماده شد، شگفت.

سکونت در ناکجاآباد درون، اغلب نیاز به تغذیه و پرورش رؤیا، آرزو، بصیرت و خویشتن شما دارد، بدون در نظر گرفتن اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد.

یعنی صرف نظر کردن از جدول زمانی که موجب آسودگی خیال خواهد شد.

یعنی اعتماد کردن به اینکه این پدیده، زندگی، امید و تجدید حیات است، حتی اگر معلوم شود که چنین نیست.

یعنی همچنان در نظر داشتن همه چیز، حتی اگر چیزی در برابر نظر تان پدیدار نشود.

یعنی به یاد آوردن اینکه همیشه زمانی برای شکوفایی فرا خواهد رسید که پر رمز و راز است، خطی نیست و در ورای درک ما قرار دارد، ولی اگر در ناکجاآباد ساکن نشوید، این زمان هرگز فرا نخواهد رسید.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۲۸۲ *

سالها پیش، تکه کاغذی را بر لبه‌ی صفحه‌ی نمایشگر رایانه‌ی خود چسباندم. روی آن شعری از "کبیر"، یکی دیگر از شاعران مقدس هند نوشته شده بود. آن را نصب کرده بودم تا همواره شکیبایی، اعتماد، و تسلیم را به یاد بیاورم:

آه، ای قلب من، در انتظار فرصت مناسب بمان.
هر چیز، در زمان مناسب، اتفاق می‌افتد.
شاید باغبان، گیاه را در آب غرق کند،
ولی درختان جز در فصل مناسب، میوه نخواهند داد.

دستیابی به بادهای موافق و پر فیض

"بادهای موافق همواره می‌وزند:
شما باید بادبانها را برافرازید."

وایندرانات تاگور

امشب بیرون می‌روم و برخاستن مهتاب را تماشا می‌کنم. ماه در قلمرو آسمانی، رقص عشق را آغاز می‌کند. گاهی گستاخانه، با نشان دادن زیبایی خود، ما را می‌فریبد. شبهای دیگر تنها بخش کوچکی از نور نقره‌ای رنگش را، که به سختی قابل رؤیت است، عیان می‌سازد. گاهی چنان خود را از ما پنهان می‌کند که انگار محو شده است.

در شبهای بدر کامل، همچون امشب، خود را با همه‌ی ابهت و شکوه، عرضه می‌دارد. چیزی را پنهان نمی‌کند و نور درخشانش را کاملاً بر ما می‌تاباند، هنگامی که ماه همه‌ی انوارش را به ما اهدا می‌کند، ستودن آن، کار آسانی است. واقعیت این است که ماه همیشه در آسمان حضور دارد، نور فراوانی از خود ساطع می‌کند، و دارای همان شکوه همیشگی است،

ولی چون تحت الشعاع خورشید قرار می‌گیرد، آن را نمی‌بینیم. این ماهیت فیض است... نیروی زندگی بخش آگاهی هستی که به گونه‌ای پر رمز و راز، ما را به سوی مهربانی بیشتر، خردمندی بیشتر، و آزادی بیشتر راهنمایی می‌کند. همیشه در زندگی ما حضور دارد، حتی زمانی که اثری از آن نمی‌بینیم. حمایت آن همیشگی است، حتی هنگامی که به نظر می‌آید نیازی به پشتیبانی نداریم. و هنگامی که زمان مناسب فرا برسد، نیروی فیض بخش، همچون کره ماه، کاملاً خود را نشان می‌دهد، گذرگاه تاریک زندگی ما را روشن می‌کند، و در پیشروی به کمک ما می‌آید.

همچنانکه شبهای متوالی به ماه می‌نگرم، به رمز و راز فیض پی می‌برم، یاد می‌گیرم که تسلیم همه‌ی مراحل سفر شوم، چه زمانهایی که همه چیز تیره و تاریک است و چه زمانهایی که همه چیز به وضوح دیده می‌شود. پی برده‌ام فیض نیز همچون ماه که هرگز ناپدید نمی‌شود، همیشه و در همه‌ی لحظات همراه من است، حتی اگر نتوانم آن را ببینم.

شاید منظور تاگور نیز در آنجا که به ما یادآوری می‌کند بادهای موافق همواره می‌وزند و برای دستیابی به آنها باید بادبانها را برافرازیم، همین باشد. چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟ ما فیض را به زندگی خود به این امید دعوت می‌کنیم که بتوانیم واقعیت را ببینیم، آنچه را که دیگر به درمان نمی‌خورد، رها سازیم و از پناهگاههای قدیمی و آشنای خود بیرون بیاییم. سفر کنیم... حتی بدون استفاده از نقشه... در هر مسیری که فیض ما را ببرد.

همه چیز، اغلب این‌گونه درست می‌شود: فیض منتظر است تا نخستین گام را بردارید.

در این لحظه آینده شما در انتظار است. نه برای اینکه کشف شود...

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۸۵ •

بلکه برای اینکه خلق شود.

این همان جریان پیشرفت است.

هر گاهی که به پیش می‌گذارید، مشارکت نیروهای هستی و دخالت اعجازه‌ی غیرمنتظره را به زندگی خود، فرا می‌خوانید.
 بشنوید: آینده، چیزی را در گورستان زمزمه می‌کند.
 نه از مقابل شما، بلکه از درونتان...



“وظیفه‌ی ما آزاد کردن خویشتن از این زندان، با گسترش دادن دایره‌ی شفقت، به منظور پذیرفتن همه موجودات زنده، و همه طبیعت زیبا و با شکوه است.”

البوت اینشتین

ما در دوران سخت و مشکل‌آفرینی به سر می‌بریم. قرن بیست و یکم، داغ وحشت آفرینهای غیرمنتظره و چالشهای غیر قابل تصور را بر پیشانی دارد. ناامید شدن، آسان است. عقب‌نشینی کردن، آسان‌تر. بازگشتن و گریختن، اغواگرانه است. هنگامی که متوجه می‌شوم در طول زندگی دنیا را فارغ از جنگ، خشونت، نفرت و عذابهای غیرضروری ندیده‌ام، قلبم فشرده می‌شود. غصه می‌خورم که فرزندان ما و فرزندان آنها هرگز نمی‌توانند در سیاره‌ای سرشار از صلح و صفا زندگی کنند.

هرگاه از اعمال غیرانسانی افراد بشر خشمگین و عصبی می‌شوم، به یاد الگویی از جهان می‌افتم که مرحوم کارل ساگان در قالب تقویم دنیا عرضه کرده بود. الگویی که اینک در دوره‌های مقدماتی علوم و نجوم، آموزش داده می‌شود. این را در نظر داشته باشید.

دانشمندان فیزیک فضایی برآورد می‌کنند که عالم هستی، تقریباً پانزده میلیارد سال، قدمت دارد. هنگامی که آنان سن عالم هستی را به معادل آن

در تقویم سالانه تبدیل می‌کنند، معلوم می‌شود که آغاز آن، روز اول ژانویه بوده است. راه شیری در اول ماه مه شکل گرفته، و سیستم خورشیدی در نهم سپتامبر ایجاد شده است. نخستین گیاهان، تا بیش از ۲۸ نوامبر، خود را نشان ندادند. نخستین ماموتها در ۳۰ دسامبر به وجود آمدند. انسان جدید پیش از نیمه شب ۳۱ دسامبر خلق شد و تاریخ بشریت در ساعت یازده و پنجاه و نه دقیقه و سی و نه ثانیه نوشته شد. در ساعت یازده و پنجاه و نه دقیقه و چهل و پنج ثانیه، خط اختراع شد. یک ثانیه پیش از نیمه شب، کریستف کلمب، امریکا را کشف کرد.

انسان هنوز بسیار جوان است و باید چیزهای بسیاری را یاد بگیرد. به خاطر سپردن این واقعیت، فرآیند زندگی را در زمانهای چالش، آسانتر نمی‌کند، بلکه فرصتی در اختیار ما می‌گذارد تا شفقت را در مورد دیگران، در مورد کره خاکی و در مورد خودمان به اجرا بگذاریم.

حتی هنگامی که نمی‌دانیم چه باید بکنیم، و حتی هنگامی که به نظر می‌رسد هر چه انجام می‌دهیم، تفاوتی ایجاد نمی‌کند، باز هم می‌توانیم عشق و شفقت خود را نثار دردمندانی کنیم که در پیرامون خود می‌بینیم.

رویدادهای غیرمنتظره به بازگشت به زندگی و دنیای ما ادامه خواهند داد. بارها و بارها لازم خواهد شد که از میان بدبختیها، موانع، آشفتگیها، و فقدانها بگذریم. همه چیز، چه خوشایند و چه نامطلوب تغییر خواهد یافت. ما با به خاطر سپردن این واقعیت، یا حتی توقع چنین امری، در ناکجاآباد درون خویشتن سکونت خواهیم کرد و از آن پناهگاه، خوبی و نور را تا حدی که می‌توانیم، هر جا که می‌توانیم و هرگاه که می‌توانیم، با دیگران سهیم خواهیم شد.

دوست و همکار من کلاریسا پتیکولا ایستس می‌گوید:

"وظیفه‌ی ما تثبیت فوری همه دنیا نیست، بلکه تعمیر و نگهداری

بخشی از دنیایی است که به آن دسترسی داریم."

گشتن به دور آتش مقدس

"در هر روحی "ورطه‌ی راز" وجود دارد. هر کس ورطه‌ای دارد که خود از آن آگاه نیست و نمی‌تواند آن را بشناسد. هنگامی که اسرار نهانی بر ما آشکار می‌شوند، بر اساس وعده‌ای که داده شده است، شاهد شگفتیهای غیرقابل تصویری خواهیم بود."

لئون بلوی

حال چگونه باید از این گذرگاه دایره‌ای شکل بگذریم؟ ما مسیری مدور را می‌پیماییم و به مقابل خود نمی‌نگریم، بلکه به نقطه‌ای واقع در مرکز دایره نگاه می‌کنیم.

سالها پیش در یک فصل تابستان، پس از اینکه در انزوای مراقبه شرکت کردم، این فیض نصیب من شد تا شاهد "یاگنا"، یا برگزاری آیین آتش مقدسی باشم که توسط "روحانیون برهمن" که قرار بود به مقام بالاتری دست یابند، به مدت سه روز، اجرا می‌شد. یاگنا از هزاران سال پیش در فرهنگ بوداها به عنوان وسیله‌ی تزکیه و ارتباط با خداوند وجود داشت. یاگانا واژه‌ای سانسکریت است که "قربانی و وقف" معنا می‌دهد. روحانیون برهمن در همان حال که دعاها را می‌خوانند و وسایل افروختن آتش را فراهم می‌آورند، از شاهدان مراسم نیز دعوت می‌کنند به آنان بپیوندند و با دور انداختن آنچه در زندگی برایشان بی‌ثمر است، دیو درون را قربانی کنند. گفته می‌شود که آتش مقدس همه‌ی پدیده‌های ناقص را تبدیل به کامل می‌کند. به این ترتیب می‌توانیم در درون خود، تجربیاتی الهی داشته باشیم.

در طول سالهای متمادی، با چندین نفر از جستجوگران معنوی ملاقاتهایی داشته‌ام و با ترس و احترام به مراسم برافروختن آتش مقدس و گردش آنان به دور آن که به اندازه‌ی یک خانه‌ی کوچک شعله می‌کشید، نگاه کرده‌ام. آنها چیزهای مختلفی مثل دانه‌های گیاهی و کره را درون آتش می‌اندازند و به دعا خواندن ادامه می‌دهند. شعله‌های آتش به آسمان می‌رود و آوای دارای ضرب‌آهنگ دعاخوانی در مغزم طنین می‌اندازد: "قلب ما را از آنچه عاشقانه نیست، پاک کن!" من هم دعا کردم.

شامگاه روز سوم، مراسم به پایان رسید. ما را دعوت کردند تا دور آتش عظیمی که همچنان شعله‌ور بود، بگردیم. این آیین، پراداکشینا نام داشت و به معنای طواف بود، روشی سستی برای فیض بردن از مراسمی که برای تزکیهٔ درونی اجرا می‌شد. می‌توانستیم یک یا هر چند بار که میل داشتیم، دور آتش بگردیم.

برخاستم تا طواف کنم. قلبم به شدت می‌تپید. می‌دانستم این آیین باستانی چه قدرتی دارد. می‌توانستم نیروی حاصل از آن را حتی پیش از برخاستن، احساس کنم. سکوت برقرار بود، چیزی جز صدای آنچه در آتش می‌سوخت، و صدای گامهای کسانی که دور آن به آرامی راه می‌رفتند، شنیده نمی‌شد. هیچ نوری غیر از نور نارنجی شعله‌های آتش و جرقه‌هایی که به آسمان می‌رفت و در تاریکی به طواف‌کنندگان خوش آمد می‌گفت، وجود نداشت.

تصمیم گرفته بودم ۱۰۸ بار به دور آتش بگردم. این عدد در هند، مقدس و نشان‌دهنده‌ی تکامل است. در تسییح‌های بودایی و هندو، ۱۰۸ مهره وجود دارد. می‌دانستم این تعداد گردش به دور آتش، نیاز به صرف وقت زیادی دارد، ولی احساس می‌کردم رویدادی ژرف شکل خواهد گرفت و آماده‌ی آن بودم. علاوه بر این، چیزهای زیادی برای دور انداختن

داشتم.

شروع به راه رفتن کردم. می‌کوشیدم آرام تنفس کنم و رفتاری آرام داشته باشم خیلی زود بر اثر گرمای آتش و سکوت حاکم بر فضا، احساس آرامش کردم. در هنگام حرکت، مشاهده کردم که شکل حرکت شعله‌ها تغییر می‌کند و انگار تعداد دورهایی را که می‌زد، می‌شمارد. پس از مدتی به همه چیزهایی اندیشیدم که می‌خواستم از خود دور کنم و به درون آتش بیندازم، گذشته، محدودیتها، نگرانیها، و ترسها... احساس می‌کردم که نیروی آتش، این چیزها را از قلبم بیرون می‌کشد.

مدتی گذشت و احساس کردم نیرویی دوست داشتنی از آتش برمی‌خیزد و در درونم جای می‌گیرد. گرمای شعله‌ها مرا نوازش می‌کرد، آرامش می‌بخشید و شفا می‌داد. همچنان که به گردش ادامه می‌دادم، چشمانم پر از اشک شد. می‌توانستم صدای الهی را به وضوح بشنوم که از میان آتش با من سخن می‌گفت و مرا با خردمندی پر می‌کرد. اندیشیدم:

"معنای واقعی واژه‌ی یوگا، اتحاد دوباره است. من با اصل خویشتن، دوباره متحده شده‌ام. دوباره نزد خویشتن خود بازگشته‌ام."

دیگر چیزی جز من و آتش وجود نداشت، نه محوطه مراسم و نه خارج از آن. تنها این دایره یوگا بود و اتحاد. احساس می‌کردم هر لحظه بیشتر می‌چرخم و به درونم فرو می‌روم. دیگر نمی‌فهمیدم که دور می‌زنم، یا حتی جسمی دارم. همه‌ی آنچه احساس می‌کردم، حضور آتش بود. من بودم و آتش... آنگاه در آتش محو شدم.

لحظاتی بعد، آتش هم محو شد. نه من بودم، و نه آتش. تنها سکوت بود... به ناکجا آباد وارد شده بودم.



در چند روز بعد، هنگامی که به شکوه این مراسم می‌اندیشیدم، یکی دیگر از شعرهای مورد علاقه خود، اثر رامی را به یاد آوردم که توسط شهرام شیوا ترجمه شده بود. این شعر را بارها خوانده، ولی معنای آن را نفهمیده بودم، ولی پس از گشتن به دور آتش، به خوبی مفهوم شعر را درک می‌کردم.

از خاک زمین، تا انسان، هزاران گام است،

در هنگام برداشتن این گامها، همراه تو بوده‌ام.

دست را گرفته بودم و در کنار حرکت می‌کردم.

شاید فکر کنی که تو را،

در کنار جاده رها کرده‌ام.

شکایت نکن،

دیوانه نشو،

و سرپوش کوزه را برندار.

شادمانه بجوش و شکبیا باش.

آنچه را برایش آماده می‌شوی، به خاطر بسپار.

این همان چیزی بود که هنگام گشتن دور آتش، از گرمای آن احساس می‌کردم. جوشیدن توسط شعله‌ها، پاک شدن از همه چیز و آماده شدن برای بیداری. راه رفتن من در آتش، استعاره‌ای برای مسافرتی بود که در همه‌ی زندگی انجام داده بودم. دیگر می‌دانستم هرگز تنها نخواهم ماند. همواره با فیض گام برداشته بودم.

این‌گونه احساس می‌کردم. انگار آتش، با شعله‌هایش مرا گرم کرده، جوشانده، از همه چیز پاک کرده و برای بیدار شدن، آماده ساخته. این حرکت گاهی شادی آفرین است. گاهی سخت است. گاهی تنها شعله‌ها را می‌بینیم. احساس می‌کنیم بار سنگینی که بر قلب داشتیم، برداشته شده

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۹۱ *

است. ولی با ادامه‌ی گام برداری، نه تنها به جایی که می‌خواهیم برویم، توجه داریم، بلکه می‌دانیم به مرکز ناکجا آباد می‌رویم و در درونمان، احساس آرامشی کامل و باثبات می‌کنیم.



”نه اشکی در چشم نویسنده، و نه اشکی در خواننده.
نه شگفتی در دل نویسنده، و نه شگفتی در خواننده.“

رابرت فراست

هنگامی که به دنبال کتاب اشعار رابرت فراست می‌گشتم، این شعر را پیدا کردم. این گفته را دوست داشتم، ولی تصور کردم اندوهبار است، بنابراین آن را کنار گذاشتم. در آن موقع نمی‌دانستم در هنگام نوشتن چطور به اینجا رسیدم؟ چقدر اندوهگین می‌شوم و چقدر اشک می‌ریزم. ولی در اینجا که به پایان کتاب می‌رسم، متوجه می‌شوم که این شعر، جایش را در صفحات کتاب یافته است. هنگامی که درمی‌یابم بخشی از وجود احساس می‌کرد چه روی خواهد داد، شگفت زده می‌شوم.

با همه‌ی واژه‌هایی که برای شما به کار برده‌ام، نتوانسته‌ام به خوبی توصیف کنم که این تجربه‌ی تغییر نفس، تا چه اندازه برایم اهمیت داشته است. اگر آنچه در این صفحات نوشته‌ام، حتی بخشی از آنچه قصد داشتم بگویم، برایتان مفهوم است، بنابراین از درون خود احساس خواهید کرد واژه‌هایی برای توصیف تجربه من، وجود ندارد.

اینک شما و من در ناکجا آباد با هم ملاقات می‌کنیم. ما در دو محل و دو زمان متفاوت هستیم. من این مطالب را در یک لحظه می‌نویسم، و شما آن را در لحظات بعد می‌خوانید. ولی ما در این مکان پر رمز و راز، با هم ملاقات می‌کنیم و کیمیاگری ما شروع می‌شود.

بین تو و این صفحه، من ایستاده‌ام
 مرا احساس می‌کنی؟
 من تو را احساس می‌کنم.

حتی یک روز زندگی برای خوشحال کردن کافی است.
 دوگن، استاد ذن

هفته‌ی گذشته، کسی برایم با پست الکترونیکی این نکته روحانی را
 فرستاد:

"اکنون در اینجا بودن
 بعداً در جای دیگر بودن.
 آیا خیلی سخت است؟"

البته پاسخ منفی است. "نه، خیلی سخت نیست، ولی زیاد هم آسان
 نیست." ساکن بودن کامل در زمان حال بدون شکار شدن توسط گذشته یا
 نگرانی برای آینده، کار آسانی نیست. با این حال، دقیقاً کاری است که باید
 حتماً انجام بدهیم... بکوشیم خودمان را با ثباتی که در برابر هیچ طوفانی
 متزلزل نمی‌شود، مجهز کنیم. ناکجا آباد را می‌توان در لحظه‌ای که در آن
 حضور داریم، یافت.

معنای واژه سانسکریت "بودا"، "بیداری" است. بودا، روشنفکر به
 حساب می‌آمد، زیرا کاملاً بیدار بود. این درک تازه‌ای از خردمندی
 است... نه دانستن، بلکه آگاه بودن؛ نه مطمئن بودن، بلکه بیدار بودن.

رام داس، معلم معنوی که برای نخستین بار عبارت: "حالا در اینجا
 باش" را در دهه ۱۹۶۰ به کار برد، اخیراً پس از حادثه بدی که برایش پیش
 آمد، در مصاحبه‌ای شرکت کرد. در مورد هدف او در زندگی، پرسشی

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۹۳ •

مطرح شد که این‌گونه پاسخ داد:

"نخست تصور می‌کردم کار من در زندگی روانشناسی است. سپس تصور می‌کردم کار من در زندگی تخذیر روان است. بعد تصور می‌کردم کار من در زندگی، آوردن فلسفه شرق به غرب است... ولی آنچه حالا به عنوان کار در زندگی انجام می‌دهم، نشستن در کنار پنجره است." شاید بهترین ستایش از یک زندگی خوب، توانایی در گفتن این عبارت باشد: "بیدار بودم!"

برای تجربه

برای انجام دادن این کار، تنها کاری که باید انجام داد، بیدار بودن است.



بله. جای خوشحالی است. خوشحالی برای بردن گوسفندهایتان به مرتع. خوشحالی برای خواباندن فرزندان در رختخواب و خوشحالی برای نوشتن آخرین بیت شعری که تصمیم به سرودن آن داشتید.

خلیل جبران

چند سال پیش، روزی چیزی نمانده بود بمیرم. کاملاً به خاطر می‌آورم چنان احساس اندوه داشتم که انگار زندگی در حال پایان یافتن است. احساس تأسف از عدم توانایی برای کامل کردن کار، نرفتن به مکانهای جالب، یا لذت نبردن از چیزهایی که داشتم، نبود. ترس از این بود که مبادا دیگر نتوانم سگها و گربه‌ام را در آغوش بگیرم، در چشمان مرد محبوبم بنگرم، یا صدای اقیانوس را بشنوم، یا گرمای خورشید را بر بدنم احساس کنم. اندوه برای فقدان چیزهایی بود که هرگز نوازششان نکرده بودم.

هر روز که زنده هستید، زیر رگبار هدایا و سعادهای گرانبها و فوق‌العاده‌ای قرار دارید.

هرگاه این را فراموش کردید، با کسی صحبت کنید که تنها چند روز برای زنده ماندن فرصت دارند.

او به شما خواهد گفت که هر روزی که زنده هستید، دلیلی است برای لذت بردن.

در خانه

"هنگامی که متوجه می‌شوید مسیر، هدف است و شما همیشه در مسیر هستید، نه برای رسیدن به هدف، بلکه برای لذت بردن از زیبایی و خردمندی آن، آنگاه زندگی به صورت وظیفه‌ای طبیعی و ساده می‌شود." سری نیسارگاداتا مهاراجه

محلی که عشق خود را در آن احساس کنید، کجاست؟

محلی که رؤیاهای شما در آن زاییده می‌شوند، کجاست؟

محلی که برای دعا خواندن برای رنجبران در نظر گرفته‌اید، کجاست؟

محلی که در آن صدای خداوند را می‌شنوید، کجاست؟

محلی که شما این سخنان را درک می‌کنید، کجاست؟

این ناکجاآباد درون شماست،

ورای همه‌ی محدودیتهای این سطح جسمانی،

ورای زمان، فاصله، منطق، و دلیل،

ورای همه آمد و شدها،

ورای تغییرات.

در آن مکان، چیزی نمی‌تواند به شما آسیب برساند،

و چیزی را نمی‌توان از شما گرفت.

در آن مکان، شما کامل هستید.

چطور به اینجا رسیدم؟ / ۳۹۵ *

در آن مکان، شما آزاد هستید.

ناکجا آباد را در درون خود بیابید.

با خودتان در آنجا ملاقات کنید.

شما اینک در مقصد هستید.

شما اینک در خانه هستید.

فرصتی بود تا این صفحات را به شما تقدیم کنم.

امیدوارم واژه‌هایی که برایتان به کار برده‌ام، درها را باز، شمع‌ها را روشن و شما را در راهی که برگزیده‌اید، کمک کند.

امیدوارم شما به گونه‌ای سفر کنید که احساس نکنید تنها هستید، احساس کنید عشق و برکت همراهان همیشگی شما هستند.

امیدوارم دعا‌های خیر من همواره همراه شما باشد و قلبتان را سرشار از آرامش کند.

شجاع باشید. شاد باشید. آزاد باشید.

حتی هنگامی که زندگی یک نفر از بیرون کامل به نظر می آید.
ممکن است او قلباً از زندگی اش احساس ناراحتی بکند و این
می تواند به خاطر فاصله زیادی باشد که بین زندگی واقعی و
آنچه به عنوان یک زندگی ایده آل در سر می پرورانده باشد.
در این کتاب دکتر باربارا دی آنجلیس به ما نشان می دهد که
چگونه می توان با این تفاوتها روبرو شد، زندگی پربارتری
داشت و از آن لذت برد.



9 789646 705519

لیسا



انتشارات لیسا