

زندگی کردن با تمام وجود

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

زندگی کردن با تمام وجود انتخابی نیست که در یک مقطع زمانی صورت بگیرد و بعد کنار گذاشته شود بلکه یک جریان است در واقع من آن را سفری می دانم که تا پایان عمر ادامه دارد. قبل از هر سفری و از جمله این سفر باید درباره زاد و توشه راه صحبت کرد. برای زندگی کردن و عشق ورزیدن از موضع ارزشمندی به چه چیز نیاز داریم؟ چگونه با کامل نبودن خود رو به رو می شویم؟ چگونه ویژگی های مورد نیاز را پرورش می دهیم و موانع را کنار می زنیم؟ پاسخ تمام این پرسش ها این است شجاعت، شفقت و پیوند زاد و توشه ای است که در سفر زندگی به آن نیاز داریم. شجاعت، شفقت و پیوند اندیشه های بزرگ و آرمانی به نظر می رسند، اما در واقع تمرین های روزانه هستند که با تکرار کافی به صورت توانمندی های باورنکردنی در می آیند. خبر خوب اینکه همین آسیب پذیری و ضعف ها است که ما را به سوی این ابزارهای شگرف سوق می دهند.

شجاعت شفقت و پیوند: موهبت های کامل نبودن

تمرین شجاعت، شفقت و پیوند در زندگی روزمره احساس ارزشمند بودن را در ما پرورش میدهد. واژه کلیدی در اینجا تمرین است. ماری دالی استاد الهیات مینویسد شجاعت یک ملکه، یک عادت، یا فضیلتی است که با انجام اعمال شجاعانه به دست می آید. شنا را با شنا کردن یاد میگیریم به همین ترتیب می توان گفت زمانی شفقت را فرا می گیریم که رفتاری مشفقانه نسبت به خود و دیگران در پیش بگیریم، و ارتباط زمانی حاصل می شود که دست خود را برای پیوند دراز کنیم.

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

طوفان شرم یک مزدور

چندی پیش مدیر یک مدرسه ابتدایی بزرگ برای رئیس انجمن اولیا و مربیان آن مدرسه از من دعوت کردند تا برای گروهی از والدین درباره ارتباط بین حدود و مقررات با تاب‌آوری صحبت کنم. به محض آن که وارد تالار سخنرانی شدم حس عجیبی از سوی والدین به من منتقل شد. آن‌ها به نظر عصبی می‌رسیدند. وقتی از مدیر مدرسه علت را جویا شدم در پاسخ شانه‌هایش را بالا انداخت و رفت. من هم احساسم را به حساب عصبی بودن خودم گذاشتم و سعی کردم آن را نادیده بگیرم. وقتی مدیر مدرسه من را به حضران معرفی کرد در ردیف جلو نشسته بودم. مدیر مدرسه جملاتی از این قبیل بر زبان می‌راند: شاید آنچه را که امشب قرار است بشنویم دوست نداشته باشیم اما به خاطر فرزندانمان باید بشنویم. دکتر براون در اینجا حضور دارند تا مدرسه و زندگی ما را دگرگون سازند! ایشان قصد دارند ما را شیرفهم کنند، چه دوست داشته باشیم و چه دوست نداشته باشیم. حالا که به گذشته فکر می‌کنم میبینم بهتر این بود که وقتی پشت تریبون قرار گرفتم، صادقانه می‌گفتم حقیقت این است که من احساس راحتی نمی‌کنم. از اینکه اینجا هستم هیجان زده‌ام اما این را هم بدانید که قصد ندارم کسی را شیرفهم کنم. علاوه بر هم قصد ندارم مدرسه شما را در عرض یک ساعت دگرگون کنم. در واقع خود من هم نمی‌دانم جریان از چه قرار است. اما این کار را نکردم، با لحنی که ضعف از آن می‌بارید طوری شروع به صحبت کردم که به حضران می‌گفت من یک پژوهشگرم اما در کنار پژوهش من هم مانند والدین دیگر سخت دست به گریبان مشکلات تربیتی هستم. بقیه ماجرا قابل پیش‌بینی بود. والدین حاضر در تالار نه تنها از صحبت‌های من استقبال نکردند بلکه ردیف به ردیف چشم غره‌های خود را متوجه من ساختند. صدای خود را بالاتر بردم، شور و هیجان بیشتری به صحبت‌هایم دادم و به نقل از آمارهای پژوهشی وحشتناکی پرداختم که می‌توانست هر پدر و مادری را مضطرب کند. بعد هم برای آن که سنگ تمام بگذارم و اعتبار آن را به کمال برسانم اضافه کردم که بهتر است به سخنان من گوش دهید چه در غیر اینصورت فرزند شما رد خواهند شد و پس از آن به مواد مخدر، گدایی و هزار و کار خلاف دیگر روی خواهند آورد. اما تلاش‌هایم بی‌پاسخ ماند نه کسی با حرکت سر حرف‌هایم را تایید کرد و نه کسی به نشانه استقبال لبخندی بر لب آورد. تنها شاهکارم این بود که توانسته بودم ۲۵۰ پدر و مادر عصبی را مضطرب و نگران کنم. بالاخره سخنرانی تمام شد. وسایلم را برداشتم و با شتاب به طرف ماشین رفتم. وقتی از پارکینگ بیرون می‌آمدم صورتم از حرارت داغ شده بود. احساس می‌کردم خیلی کوچک شده‌ام. قلبم به شدت میزد. خیلی سعی می‌کردم به رفتار نامعقول فکر نکنم اما نمی‌توانستم. طوفان شرم در راه بود.

معمولاً وقتی توفان شرم بر من می‌تازد نمی‌توانم به دیدگاه معقولی تکیه کنم یا نکته مثبتی را درباره خودم به خاطر بیاورم، بنابراین فوراً منفی‌بافی را شروع کردم: "ای خدا آخر چرا من اینقدر احمق بودم، چرا آن طوری رفتار کردم؟"

این تجربه با تمام تلخی‌اش یک فایده بزرگ برای من داشت. حالا می‌دانم شرم‌نده شدن چه احساسی دارد و نشانه‌های فیزیکی آن را می‌شناسم: آب دهان خشک می‌شود، زمان دیر می‌گذرد دید تونلی می‌شود، و ضربان قلب بالا می‌رود. حالا می‌دانم وقتی صحنه دردناک شرمندگی با حرکت آهسته بارها و بارها در ذهن تکرار می‌شود یک علامت هشدار دهنده است. در ضمن این را هم می‌دانم که در این لحظه‌ها بهترین کار یعنی تمرین شجاعت و کمک خواستن از دیگری، به نظرم نامعقول می‌رسد! اما باید داستان خود را بپذیریم و آن را با کسی در میان بگذاریم. البته کسی که در خور شنیدن حرف ما باشد، کسی که بتوانیم به پاسخ دوستانه و شفقت برخاسته از همدلی او اعتقاد داشته باشیم. ما به شجاعت، شفقت و پیوند نیاز داریم. شرمساری با کمک خواستن و درد دل کردن سازگاری ندارد؛ از اینکه به کلام درآید بیزار است و در درد دل کردن دوام نمی‌آورد. شرمساری اختفاء و پنهان بودن را می‌طلبد، اما خطرناک‌ترین کار پس از تجربه شرم این است که داستان خود را پنهان یا دفع کنیم. در واقع با دفن داستان شرم، شرم مسری می‌شود.

اما نکته حساس و لغزنده درباره شفقت و پیوند همینجاست. نمی‌توانیم تجربه خود را با هر کسی در میان بگذاریم. کار به این سادگی نیست. من دوستان خوب زیادی دارم، اما برای تمرین شجاعت و کسب شفقت فقط روی چند نفر از آنها می‌توانند حساب کنم. اگر داستان شرمندگی خود را با شخص نامناسب در میان بگذاریم مانند که طوفان با خود به هوا بلند می‌کند، دردی به درد ما می‌افزاید. در چنین شرایطی به ارتباطی محکم نیاز داریم، چیزی مانند یک درخت تنومند که در عمق خاک ریشه دوانده باشد. و به راحتی خم نشود و مهمتر از همه اینکه ما را با تمام نقاط قوت و ضعف ما بپذیرد.

بی‌تردید باید از موارد زیر اجتناب کنید:

۱. دوستی که به داستان ما گوش می‌دهد و به جای ما احساس شرمندگی می‌کند. چنین شخصی دهانش از تعجب باز ماند و تایید می‌کند که رفتار وحشتناکی داشته‌ایم، معمولاً پس از این صحنه سکوت عذاب‌آوری رخ می‌دهد و آن وقت این ماییم که باید دوستان را از ناراحتی دریابوریم.
۲. دوستی که به جای همدلی (می‌فهمم چه می‌گویی، این بلا سر من هم آمده) با ما همدردی می‌کند (خیلی برایت متأسفم). این قبیل دوستان با گفتن عباراتی چون: بمیرم برات چه حالی داشتی، گردها مملکت شرمساری را تند ترمی‌کنند.

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

۴. دوستی که از ضعف ما آنقدر ناراحت می شود که ما را سرزنش می کند: "چطور اجازه دادی چنین اتفاقی بیفتد، حواست کجا بود؟" البته ممکن است به دنبال مقصر دیگری باشد "خب حالا او کی بود بگو تا حسابش را کف دستش بگذاریم".

۵. دوستی که به علت کم تحملی خودش همیشه سعی می کند همه چیز را خوب جلوه دهد. او نمی تواند اذعان کند که ما هم گاهی می توانیم با بی خردی خود تصمیم های نادرست بگیریم. "مبالغه می کنی. جریان به این بدی هم نبوده. تو مثل کوهی. کارت نقص نداره. همه تو را دوست دارند".

۶. دوستی که ارتباط را با سبقت گرفتن اشتباه می گیرد: "این که چیزی نیست گوش کن بین چه اتفاقی برای من افتاده!".

من هم در موقعیتی که داشتم به خواهرم زنگ زدم. خواهرم اشلی فوق العاده بود. او خوب به داستان من گوش کرد و با شفقت تمام پاسخ داد. او این تجربه را داشت که برای درک به خطر افتادن احساس ارزشمندی به گذشته و تجربه خود مراجعه کند و حقیقتاً بتواند تجربه ی من را لمس کند. از این رو در نهایت صداقت و از سر همدلی گفت "وای خدای من خیلی سخته، این بلا سر من هم آمده، از این احساس بیزارم!". شاید اگر کس دیگری جای من بود نیازی به شنیدن این حرفها نداشت اما بهترین چیزی که من می توانستم بشنوم همین بود.

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

وقتی می گویم هنگام ارتباط و پیوند آدم ها با یکدیگر ترس و شرم از میان آنها رخت برمی بندد جا دارد که حرف مرا باور کنید. دقیقاً به همین دلیل است که شجاعت، شفقت، و پیوند توشه راه ما در سفر زندگی با تمام وجود به شمار می روند. در تکمیل مطلب بگویم که آمادگی و تمایل به رو کردن ضعف هایم برای کسی که برایم مهم بود چنان به تقویت و تحکیم روابط ما کمک کرده که تا امروز هم ادامه یافته است. به همین دلیل است که شجاعت، شفقت، و پیوند را از مواهب کامل نبودن بر می شمارم. وقتی بپذیریم ناقص و واقعی هستیم این مواهب پیوسته اثر مفید خود را در زندگی ما اعمال می کند.

شجاعت

پس از مصاحبه های فراوان با افراد گوناگون درباره حقیقت زندگی شان یا به عبارتی قوت و ضعف هایشان، متوجه شدم که شجاعت یکی از مهم ترین ویژگی های انسان هایی است که با تمام وجود زندگی می کنند. البته نه نوع خاصی از شجاعت همین شجاعت معمولی. شجاعت یعنی صادقانه و بی پرده صحبت کردن درباره آنچه هستیم، آنچه احساس می کنیم و آنچه تجربه می کنیم، چه خوب و چه بد. شجاعت معمولی یعنی ضعف و آسیب پذیری خود را رو کردن و این در دنیای امروزه کاری بس خارق العاده است. اگر خوب توجه کنید هر روز می توانید شاهد چنین شجاعتی باشیم. کمک خواستن از دیگران مانند کمک خواستن من از اشلی نمونه ای از آن است. نمونه دیگر دانش آموزی است که دست خود را بلند می کند و می گوید من کاملاً گیج شده ام و اصلاً نمی دانم درباره چه چیزی صحبت می کنید. آیا میدانید چه شجاعت بی نظیری می خواهد که آدم بتواند در جمعی که احتمالاً همه متوجه موضوع شده اند اینطور حرف بزند و بگوید من نمیفهمم؟

سال ها بود که وقتی مشتاق رو دادن اتفاقی مثل دعوت شدن به سخنرانی، ارتقاء یا مصاحبه رادیویی بودم وانمود می کردم که چندان برایم اهمیت ندارد. اگر دوست یا همکاری سوال می کرد که آیا برای مصاحبه تلویزیونی هیجان دارم یا نه شانه هایم را بالا می انداختند و می گفتم " مطمئن نیستم، آنقدر مهم نیست". البته واقعیت غیر از این بود و من خدا خدا می کردم این اتفاق بیفتد حالا چند سالی است که یاد گرفته ام کم اهمیت جلوه دادن یک موضوع هیجان انگیز از ناراحتی ناشی از رخ ندادن آن نمی کاهد، اما بر عکس شادی حاصل از رخ دادن آن را به حداقل می رساند. علاوه بر این کم اهمیت جلوه دادن موضوعات مهم ما را به انزوا سوق می دهد، چرا که با رخ ندادن آنها دوستان به ما زنگ نمی زند که بگوید " متأسفم که نشد. می دانم برایت مهم بود". حالا وقتی کسی درباره یک واقعه هیجان انگیز احتمالی از من سوال می کند، سعی می کنم شهادت به خرج دهم و بگویم " خیلی هیجان دارم، هرچند باید واقع بین باشم اما خیلی دلم می خواهد اتفاق بیفتد" به این ترتیب وقتی واقعه مورد انتظار اتفاق نمی افتد زنگ زدن به یک دوست صمیمی و درد دل کردن ما را آرام می کند: "آن موضوعی که در موردش حرف زدن یادت می آید؟ برنامه اش به هم خورد حسابی حالم گرفته است".

شفقت

چادرون در کتاب خود می نویسد: "وقتی شفقت می ورزیم این احتمال هست که ترس از رنج خود را نیز تجربه کنیم، شفقت امر خطیری است و لازمه آن این است که آرام باشیم و اجازه دهیم با ترس خود روبه رو شویم". تعریف چادرون از شفقت را از این جهت دوست دارم که در آن به آسیب پذیر و ضعف ما اشاره می کند. باز اگر نگاهی به ریشه لغت شفقت (compassion) بیندازیم متوجه می شویم که چرا شفقت پاسخ فی البداهه یا اولین پاسخ ما به درد و رنج نیست. این واژه از دو ریشه لاتین (pati-cum) به معنی "رنج کشیدن با" گرفته

شده است. به نظر من شفقت اولین واکنش ما نسبت به رنج نیست، بلکه محافظت از خود است. در رویارویی با رنج فراوان به دنبال کسی یا چیزی می گردیم که بتوانیم ناراحتی خود را به آن نسبت بدهیم. گاهی نیز با قضاوت کردن یا تجویز نسخه سعی می کنیم از خود محافظت کنیم.

چادرون آنجا که درباره تمایل ما به محافظت از خود بحث می کند، به ما می آموزد که وقتی خود را (برای محافظت) از دیگران را جدا می کنیم، با خود صادق باشیم و خود را ببخشیم: "برای ایجاد و پرورش شفقت فقط به تمام تجربه های (خوب و بد) خود متوسل می شویم، به رنج ها، همدلی ها، و همینطور سنگدلی ها و وحشت هایمان. باید هم چنین باشد. شفقت ارتباط بین مجروح و تیمارگر نیست. بلکه بین دو انسان است که در ویژگی های انسانی با هم برابرند. فقط زمانی می توانیم به قلمرو تاریک دیگران قدم بگذاریم که با تاریکی وجود خود آشنا باشیم. زمانی شفقت شکل واقعی به خود می گیرد که جنبه های مشترک انسانیت خود با دیگران را بشناسیم." در ماجرای من، اشلی توانست در تاریکی من کنارم باشد، او نمی خواست نقش امدادگر یا اصلاح گر را بازی کند. او فقط به عنوان فردی مانند خودم با من بود و مرا در کلنجار رفتن با احساساتم همراهی می کرد.

شفقت و مرزها

یکی از بزرگترین موانع بر سر راه شفقت ورزی که کمتر درباره آن بحث شده، تعیین حدود و مسئول دانستن دیگران است. میدانم عجیب به نظر می رسد اما معتقدم که درک ارتباط بین حدود و مسئول بودن، پذیرش و شفقت، از من شخص مهربانتری ساخته است. قبل از هوشیاری معنوی ملایم تر و دلشین تر بودم، اما این دل نشینی جنبه بیرونی داشت. چراکه از درون فردی قضاوت گر، ناراضی و خشمگین بودم. اما حالا فکر می کنم شفقتی اصیل تر و واقعی تر دارم، کمتر قضاوت می کنم، ناراضی کمتری دارم و نسبت به حدود جدی ترم. قبل از انجام این تحقیق درباره هر یک از مفاهیم مذکور اطلاعات زیادی داشتم، اما نمی دانستم آن ها چگونه با هم ربط پیدا می کنند. وقتی در مصاحبه های خود دریافتم که اشخاص واقعا مشفق بیش از دیگران به رعایت حدود مقید هستند در شگفت شدم. بله آدم های مشفق به رعایت حدود اهمیت میدهند.

آنچه من یاد گرفتم این بود هسته اصلی شفقت پذیرش است. هرچه خود و دیگران را بهتر بپذیریم مشفق تر خواهیم شد. البته وقتی دیگران ما را آزار میدهند یا از ما سوء استفاده و بهره کشی میکنند پذیرش آنها دشوار می شود. این مطالعه به من نشان داده است که اگر واقعاً بخواهیم شفقت ورزی را تمرین کنیم باید حدودی را تعیین کنیم و از دیگران بخواهیم در قبال نقض آن حدود پاسخگو باشند. واقعیت این است که فرهنگ ما فرهنگ عیب جویی و تعیین مقصر است. همواره در صدد هستیم که ببینیم چه کسی اشتباه می کند و چگونه تاوان آن را می پردازد. پیوسته در زندگی شخصی و اجتماعی و سیاسی خود جار و جنجال به پا می کنیم و انگشت اشاره

خود را به سوی شخص خاطی می‌گیریم. اما به ندرت از دیگران می‌خواهیم که مسئول و پاسخگوی رفتارشان باشند. مگر می‌توان چنین کرد؟ شکایت‌های بی‌امان چنان ما را خسته کرده است که نمی‌توانیم برای تخطی از حدود عواقب معقول بیندیشیم و پیاده کنیم. آیا بهتر نیست که مهربان‌تر اما قاطع‌تر باشیم؟ اگر خشم کمتر و مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشیم زندگی ما چه تفاوتی خواهد کرد؟ اگر کمتر به دنبال مقصر بگردیم و انتقاد کنید اما بیشتر از حدود و مقررات را رعایت کنیم کار و زندگی ما به چه صورت درخواهد آمد؟

شاید درک این مطلب مشکل باشد که در عین مشفق و پذیرا بودن می‌توان از دیگران خواست که پاسخگوی رفتار خود باشند اما این کار هم شدنی است و هم بهترین روش است. میتوان بدون خشم و ایراد گرفتن یا تحقیر کردن، شخصی را با پیامد کارش روبه‌رو ساخت، کسی را اخراج کرد، دانش‌آموزی را رد کرد یا کودکی را وادار به رعایت انضباط کرد. نکته اینجاست که فرد را از رفتارش جدا کنید کار آن را زیر سوال ببریم نه هویت و شخصیت آن را. این نکته نیز شایان توجه است که رعایت هم‌زمان شفقت و اعمال حدود کار راحتی نیست اما می‌توان با ناراحتی آن کنار آمد. اگر به این نتیجه برسیم که دیگران باید مورد خشم یا بی‌زاری باشند تا ما راحت‌تر خود را ملزم به اجرای حدود بدانیم آن وقت است که آماده ایم تا وارد بازی شرم‌نده ساختن و مقصر دانستن دیگران شویم.

پیوند

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

پس از تماس با اشلی هر دو خود را عمیقاً در ارتباط و اتصال به یکدیگر حس می‌کردیم. می‌دانستم که اشلی مرا دیده، به حرف‌هایم گوش داده و برایم ارزش قائل شده است. هر چند در ابتدا می‌ترسیدم اما توانستم برای حمایت و کمک به سوی او دست راست کنم. پس از آن هر دو خود را نیرومندتر و غنی‌تر حس می‌کردیم. در واقع یک هفته بعد اشلی به من گفت: "نمیدانی چقدر خوشحالم که آن روز به من زنگ زدی، خیلی برایم تسلی بخش بود که فهمیدم تنها من نیستم که این بلاها سرم می‌آید. در ضمن هم از اینکه به من اعتماد کردی و هم از این که توانستم کمکی بکنم خیلی خوشحالم". ارتباط ارتباط می‌آفریند.

یکی از موانع بزرگ اتصال و پیوند اهمیتی است که از لحاظ فرهنگی برای "مستقل عمل کردن" قائلیم. طوری که گاه موفقیت را با بی‌نیازی از دیگران اشتباه می‌گیریم. بسیاری از ما دوست داریم به دیگران کمک کنیم. اگر خود به کمک نیاز داشته باشیم برایمان دشوار است که دست‌یاری به سوی دیگران دراز کنیم. گویی دنیا به دو

نیم تقسیم شده است: آنان که کمک می کنند و آنان که کمک می خواهند. حقیقت این است که انسان هر دو جنبه را دارد. از آدم هایی که با تمام وجود زندگی می کنند درس های زیادی آموختم اما هیچ کدام مهمتر از این نبوده است که تا با دل و جان پذیرای یاری دیگران نباشیم نمیتوانیم با دل و جان دیگران را یاری دهیم. وقتی دریافت کمک را با پیش فرض قضاوت خود همراه می کنیم دانسته یا ندانسته یاری رساندن ما نیز توام با قضاوت می شود.

سال ها تنها ارزشم این بود که امدادگر اعضای خانواده باشم. در بحران ها به دادشان می رسیدم، پول قرض می دادم، یا با توصیه هایم راهنمایی شان می کردم. همیشه از کمک به دیگران خوشحال می شدم، اما هرگز از خواهرها یا برادرهایم کمک نمی خواستم به ویژه وقتی در موقعیت های دشوار خجالت زده میشدم. آن زمان به شدت انکار می کردم که بخشیدن های من توام با قضاوت است اما حالا میفهمم چقدر از یاری دادن به دیگران و بی نیازی از آنها احساس خود ارزشمندی می کردم.

قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن

عشق و احساس تعلق از اساسی ترین تجربه های انسانی به شمار می رود. در مصاحبه با افراد مختلف دریافته ام که آنچه افراد برخوردار از احساس تعلق و عشق عمیق را از دیگران جدا می سازد، فقط یک چیز است و آن احساس خود ارزشمندی است. اگر برآنیم که عشق و احساس تعلق را به طور کامل تجربه کنیم باید باور داشته باشیم که سزاوار عشق و تعلق هستیم.

وقتی فکر و قضاوت دیگران را کنار بگذاریم و داستان خود را بپذیریم به احساس خود ارزشمندی دست میابیم و خود را همانگونه که هستیم در خور عشق و تعلق می دانیم. وقتی پیوسته سعی می کنیم بخش هایی از وجود زندگی خود را که به گمانمان با من آرمانی ما فاصله دارد نادیده بگیریم بیرون از ماجرای زندگی می ایستیم و سعی می کنیم با انجام کارهای بزرگ، کمال گرایی، راضی نگه داشتن دیگران و اثبات خود احساس ارزشمندی را به جنگ آوریم. احساس ارزشمندی یعنی بخش مهمی که دسترسی به عشق و احساس تعلق را ممکن می سازد در درون داستان ما جای دارد. بزرگترین چالشی که در مقابل اکثر ما قرار دارد این است که باور کنیم هم اکنون و در همین لحظه هم ارزشمندیم. احساس ارزشمندی شرط یا پیش نیازی ندارد. بسیاری از ما دانسته و ندانسته برای احساس ارزشمندی خود شرط می گذاریم:

- اگر ۱۰ کیلو کم وزن کنم آدم با ارزشی می شوم.
- اگر باردار شوم احساس ارزشمندی می کنم.

- اگر همه فکر کنند من پدر یا مادر خوبی هستم احساس ارزشمندی می‌کنم.
- اگر بتوانم با فروش آثار هنری هم امرار معاش کنم ارزشمند خواهم بود.
- اگر زندگی خانوادگی ام را حفظ کنم، آدم با ارزشی هستم.
- وقتی احساس ارزش می‌کنند که تمام این کار را خودم انجام بدهم و ظاهراً هم معلوم نباشد زیاد تلاش کرده‌ام.
- وقتی خلاصه ارزش می‌کنم که بالاخره والدینم را تایید کنند.

اما عصاره زندگی با تمام وجود ارزشمندی در لحظه‌ی اکنون است. ما بی هیچ شرطی در خور آن هستیم که از عشق و احساس تعلق برخوردار شویم.

احساس تعلق به یکی دیگر از تجربیات اساسی انسانی است که درباره آن هم بحث چندانی نشده است. برای کسب همین احساس تعلق است که درصدد تجربه تایید و پذیرش دیگران برمی‌آید. می‌دانیم چه لباسی بپوشیم، درباره چه موضوعی حرف بزنیم، چگونه دیگران را شاد و راضی نگه داریم و از ذکر چه مواردی خودداری کنیم. خلاصه اینکه خوب می‌دانیم چگونه مانع بوقلمون رنگ عوض کنیم تا بلکه در گروه و طبقه خاص جای بگیریم. یکی از نکاتی که این پژوهش روشن کرد این بود که این گونه تلاش‌ها نه تنها احساس تعلق در ما ایجاد نمی‌کند بلکه مانع از ایجاد آن هم می‌شوند. در این تلاش‌ها ابتدا موقعیتی را بررسی می‌کنیم تا ببینیم برای پذیرفته شدن چگونه باید باشیم، اما برای احساس تعلق واقعی نیازی نیست هویت خود را تغییر دهیم بلکه برعکس باید خودمان باشیم.

عشق

زمانی عشق را در خود پرورش می‌دهیم که اجازه دهیم نقاط قوت و ضعف ما رو شوند و پیوند معنوی برخاسته از این پیشکش را با اعتماد، احترام، مهربانی و محبت پاس بداریم. عشق کالایی نیست که مورد بده بستان قرار گیرد، عشق چیزی است که باید برای رشد و پرورش آن بکشویم. عشق پیوندی است که تنها زمانی بین دو فرد می‌رود که هر دو آن را داشته باشند. ما همان قدر می‌توانیم به دیگران عشق ورزیدیم که به خود عشق می‌ورزیم.

احساس تعلق

تعلق پذیری عبارت است از میل ذاتی انسان برای آنکه بخشی از یک ماهیت بزرگتر باشد. از آنجا که این میل از نیازهای اولیه ما به شمار می‌رود، سعی می‌کنیم با هم‌نوایی و جلب رضایت دیگران آن را بدست آوریم که اغلب نه تنها جانشین‌های توخالی برای تعلق هستند بلکه مانع از آن هم می‌شوند، زیرا تعلق حقیقی زمانی رخ می‌دهد

که ما خود واقعی و ناقص مان را به دیگران عرضه کنیم. احساس تعلق ما هرگز نمی‌تواند چیزی بیش از میزان پذیرش خودمان باشد.

گاه وقتی داده‌ها را زیر و رو می‌کردم تا تعریفی مثل تعریف بالا به دست بیاورم، گریه می‌کردم. زیرا دوست نداشتم میزان عشق به خودم، میزان عشق ورزی به همسر و فرزندانم را محدود کند. چرا؟ زیرا عشق به آنها و پذیرش ناقص بودنشان آسانتر از آن است که نور آن عشق را متوجه خودم سازم. با توجه به تعریف عشق و معنی آن با در نظر گرفتن عشق به خود خواهید دید که این تعریف بسیار دقیق و خاص است. به خود عشق ورزیدن یعنی یاد بگیریم چگونه به خود اعتماد کنیم، چگونه به خود احترام بگذاریم و چگونه نسبت به خود مهربان باشیم. با توجه به سخت‌گیری‌هایی که اغلب ما نسبت به خود داریم مهرورزی به خود کاری بس دشوار است. مثلاً خود من گاهی طوری با خودم حرف می‌زنم که حتی در خیال هم اینطور با دیگران حرف نمی‌زنم: وای خدای من عجب آدم احمقی هستم، کودن به تمام معنا. همانطور که به زبان آوردن این عبارات به شخص مورد علاقه مان برخلاف شفقت است، گفتن این‌ها به خود نیز عشق به خود را دچار آسیب جدی می‌کند.

توجه به واژه ذاتی و اولیه در تعریف تعلق مهم است. من معتقدم که نیاز به تعلق داشتن در جان ما نهفته است و به احتمال خیلی زیاد به گزینه بقا اولیه ما مربوط می‌شود. با توجه به دشوار بودن پذیرش خود در جامعه کمال‌گرای امروزی و نیز توجه به ذاتی بودن نیاز به تعلق تعجبی ندارد اگر تمام عمر درصدد هم‌نوایی و جلب توجه و تایید دیگران بر می‌آیم. داستان تعلق مطابق میل دیگران رفتار کردن و همرنگ آنها شدن خیلی راحت‌تر از خود پذیرش است.

تمرین عشق ورزی و تعلق

این تحقیق مرا واداشت تا به تفاوت اظهار عشق و تمرین عشق ورزی فکر کنم. یک بار در یک مصاحبه رادیویی از من سوال شد "آیا میشود به کسی که دوستش داریم خیانت کنیم یا بدرفتاری کنیم؟ گفتم نمیدانم میشود به کسی که دوستش داریم خیانت یا نامهربانی کنیم اما می‌دانم که وقتی به کسی خیانت می‌کنیم یا نسبت به رفتار ظالمانه‌ای در پیش می‌گیریم، عشق ورزی را تمرین نمی‌کنیم. خود من شخصا کسی را نمی‌خواهم که به من اظهار عشق کند بلکه کسی را می‌خواهم که در ارتباط با من هر روز عشق ورزی را تمرین کند.

نکته دیگری که این پژوهش برایم روشن کرد این بود که عشق به خدا و پذیرش خود موضوعی انتخابی نیست که در صورت داشتن وقت اضافه به آن‌ها بپردازیم. آن‌ها از اولویت‌های اساسی زندگی ما به شمار می‌روند.

موانع راه

اگر بخواهیم با تمام وجود و با صداقت زندگی کنیم و عشق بورزیم و با احساس خود ارزشمندی با دیگران برخورد کنیم، لازم است درباره موانع حرف بزنیم، به ویژه درباره شرم، ترس، ضعف و آسیب پذیری.

طرفداران یونگ شرم را باتلاق روح می‌دانند. من توصیه نمی‌کنم که در این باتلاق قدم بگذاریم و در آن چادر بزنیم. من این کار را کردم و به شما می‌گویم که این محل مهمی برای بازدید است اما هرگز جایی نیست که دوست داشته باشید در آن زندگی کنید. سخن من این است که یاد بگیریم از این باتلاق عبور کنیم. ما باید بدانیم که در ساحل ایستادن و منفی بافی کردن درباره اتفاقاتی که ممکن است با صحبت صادقانه ما درباره ترس‌های ما رخ دهد، دردناک تر از آن است که دست شخص قابل اعتمادی را بگیریم و از این باتلاق عبور کنیم.

توصیه‌هایی که "اینگونه باشیم" را به ما می‌آموزند، میانبرهایی فریبنده‌اند و من این را درک می‌کنم؛ وقتی می‌توان با طی کردن مسیر میانبری کوتاه از کنار آن گذشت، چه لزومی دارد که وارد آن شویم و با سختی از آن عبور کنیم. اما معما همین جاست: چرا با وجود آگاهی از "این گونه باشیم" های بسیار هنوز درجا می‌زنیم و در صدد شادی، پیوند صمیمانه و معنای بیشتری هستیم و چرا باز "اینگونه باشیم" ها اینقدر جاذبه دارند؟

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

همانطور که قبلاً گفتیم اگر قرار باشد برای احساس ارزشمندی پیوسته جان بکنیم و تقلا کنیم معمولاً به شیوه نادرست متوسل می‌شویم. شیوه‌هایی که معمولاً پیامدهای حاشیه‌ای خود را دارند و برای افرادی به سن و سال من نه تنها جذابیت چندانی ندارند، بلکه پیام ناهنجار شرم و عوامل مخرب دیگر را زمزمه می‌کنند که: هرگز کامل نخواهی بود / مردم چه فکری خواهند کرد / هنوز نمیتوانی خودت را دوست داشته باشی چون هنوز آن طور که باید... (زیبا، لاغر، ثروتمند، موفق، با استعداد، شاد، باهوش زنانه، مردانه، خلاق محبوب، حمایتگر) نیستی / هیچ کس نمی‌تواند بفهمد... / باید تظاهر کنم که همه چیز رو به راه است / اگر لازم باشد می‌توانم خودم را همرنگ

آنها کنم / فکر کردی کی هستی که بخوای ایده ها، آثار هنری، عقاید، افکار، یا نوشته هایت را به دنیا عرضه کنی؟.

شرم احساس گرمی است که سراپای وجودمان را فرا می گیرد. احساس کوچکی، نقص و هرگز کافی نبودن را در ما ایجاد می کند. اگر بخوایم تاب آوری در مقابل شرم را یاد بگیریم، یعنی بتوانیم شرم را تشخیص دهیم و با حفظ احساس ارزشمندی و اصالت خود از میان آن بگذریم باید درباره علل آن بحث کنیم. گفتوگوی صادقانه درباره احساس شرم می تواند شیوه زندگی، مهرورزی، فرزندپروری، کار و ارتباط را تغییر دهد. بیش از هزار نامه و ایمیل از افرادی که کتاب من درباره شرم را خوانده اند دریافت کرده ام که همگی به یک نکته اذعان کردند "نمی توانم باور کنم که صحبت کردن درباره شرم چقدر زندگی من را تغییر داده است".

تاب آوری در مقابل شرم

درباره ی شرم سه چیز را باید دانست: ۱ همه ما از این احساس برخورداریم. شرم احساس همگانی از هیجان های اولیه است که تمام انسان ها تجربه می کنند. تنها کسانی این احساس را تجربه نمی کنند که از ظرفیت همدلی و برقراری ارتباطات انسانی بی بهره اند. ۲ همه انسان ها از صحبت کردن درباره شرم می ترسند. ۳ هر چه کمتر درباره شرم صحبت کنیم بیشتر تحت سلطه آن قرار می گیریم

شرم اساساً ترس از دوست داشتنی نبودن است که نقطه ی مقابل پذیرش داستان خود و احساس ارزشمند بودن است. در واقع تعریفی که من از پژوهش به دست آورده ام از این قرار است: شرم احساس یا تجربه ای بسیار دردناک است که به ما می گوید نقص داریم و از این رو درخور آن نیستیم که ما را دوست داشته باشند یا احساس تعلق را تجربه کنیم. احساس شرم ما را متقاعد می کند که پذیرش داستان زندگیمان باعث میشود در نظر دیگران کوچک و بی اهمیت تلقی شویم، و به این ترتیب احساس ارزشمندی را کنار می زند. می ترسیم اگر دیگران با هویت ما آشنا شوند، یعنی اینکه بدانند از کجا آمده ایم، چه عقایدی داریم، با چه مشکلاتی دست به گریبانیم و یا حتی چه نقاط قوتی داریم ما را دوست نداشته باشد. شاید باور نکنید اما گاه پذیرش نقاط قوت مان هم مانند پذیرش نقاط ضعف مان دشوار است.

اغلب تصور ما این است که شرم مخصوص آدم هایی است که از صدمات و آسیب های وحشتناک جان سالم به در برده اند. اما این حقیقت ندارد. شرم احساسی است که همه تجربه می کنند. شاید هم تصور شود که شرم در تاریک ترین زوایای وجودمان پنهان میشود [موضوع آن روشن نیست] حال آنکه شرم معمولاً در مکان های آشنا

می خزد [به موضوعات آشنا مربوط است] از جمله ریخت و قیافه، تصور ما از بدنمان، خانواده، سبک تربیت فرزندانمان، پول، شغل، سلامت، اعتیاد، جنسیت، سالخوردگی و مذهب. شرم احساسی انسانی است از انسان بودن ما حکایت دارد.

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

یکی از مثال هایی که درباره شرم به یاد می آورم ماجرای زنی است که جرات به خرج داده بود و به همسایه اش گفته بود که قبلا معتاد به الکل بوده است. چیزی که از این افشاگری دستگیرش شد این بود که همسایه اش گفت در این صورت فکر می کنم دیگر صلاح نباشد بچه های من برای بازی به خانه شما بیایند. این زن شجاع برایم تعریف کرد که با ترسش روبه رو شده و در جواب گفته بود "دو سالی است که بچه ها اینجا بازی می کنند، از طرفی ۲۰ سال است که من پاکم، از ۱۰ دقیقه پیش تا حالا هم که تغییری نکردم. شما چرا عوض شدید؟"

از آنجا که شرم ترس همگانی از احساس بی ارزش بودن و دوست داشتنی نبودن است و از طرفی همه انسانها نیاز ذاتی و غیر قابل تغییر و تجربه کردن عشق و احساس تعلق دارند، جا دارد که شرم از هیجان های اصلی به شمار رود. نیازی نیست شرم را تجربه کنیم تا از حرکت بیفتیم، ترس از بی ارزش بودن کافیت تا ما را به سکوت درباره داستان های مان وا دارد. از طرف دیگر چون شرم در تمام انسانها عمومیت دارد این است که همه می توانیم تاب آوری خود را در مقابل شرم افزایش دهیم. تاب آوری در برابر شرم به این معنا است که بتوانیم آن را تشخیص دهیم، به نحوی سازنده با آن روبرو شویم، و با حفظ احساس ارزشمندی و اصالت خود آن را پشت سر بگذاریم و در نهایت به واسطه این تجربه شجاعت، شفقت، و پیوند با دیگران را در خود پرورش دهیم.

با وجود شرم لازم می آید که خود را از سلطه سه عامل خارج کنیم: مخفی کاری، سکوت و پیش داوری. وقتی رویدادی خجل کننده رخ دهد و ما آن را در نهانخانه وجود خود پنهان می کنیم در درونمان می جوشد و رشد می کند و ما را تحلیل می برد. باید تجربه خود را با کسی در میان بگذاریم. احساس شرم در برخورد با آدم ها پیش می آید و در بین آدم ها باید ترمیم شود. اگر کسی در خور آن باشد که داستان خود را برایش بازگو کنیم باید که چنین کنیم. وقتی درباره شرم حرف میزنیم قدرتش را از دست می دهد و به این ترتیب لازم است داستان خود را طرح کنیم تا شرم آن از بین برود، و البته برای طرح داستان لازم است تاب آوری خود را بالا ببریم.

یافته های ۱۱۰ پژوهش هم نشان می دهد که مردان و زنان برخوردار است تاب آوری بالا در مقابل شرم در چهار ویژگی مشترک هستند:

۱. آنها شرم را می شناسند و می دانند چه پیامها و انتظاراتی آن را در وجودشان بیدار می کند.
۲. آنها هوشیاری خود را نسبت به پیام ها و انتظاراتی که می گوید "ناقص بودن یعنی بی کفایتی" افزایش می دهند.
۳. آنها به افراد قابل اعتماد روی می آورند و داستان خود را با آنان در میان می گذارند.
۴. آنها درباره موقعیت خجل کننده و شرم خود حرف میزنند، واژه شرم را به زبان می آورند، از احساس خود حرف می زنند و نیاز خود را مطرح می کنند.

دکتر لیندا هارتلینگ برای توضیح راهکارهای دفاعی ما در مقابل شرم از اصطلاحات کارن هورنای استفاده می کند: حرکت به سوی مردم، حرکت علیه مردم، و دور شدن از مردم. به عقیده دکتر هارتلینگ در رویارویی با شرم عده ای با انزوا، دور شدن از دیگران و سکوت از خود دفاع می کنند. عده ای دیگر درصدد خشنود کردن و راضی نگه داشتن دیگران برمی آیند. عده ای هم با خشونت و مقابله به مثل علیه دیگران اقدام می کنند تا قدرت و کنترل را به دست آورند.

اکثر آدم ها بسته به شرایط و علل گوناگون از هر سه راهکار استفاده می کنند، اما نکته اینجاست که هر سه راه کار ها ما را از پذیرش داستانمان و از پذیرش خودمان آنگونه که هستیم باز می دارد. شرم با ترس، سرزنش و قطع پیوند ارتباط دارد. آنچه در قضیه شرم مطرح است این است که بتوانیم احساس ارزشمندی کنیم و در عین حال نقایص خود را که شجاعت، شفقت و پیوند با دیگران را برای ما به ارمغان می آورند بپذیریم. اگر بر آنیم که به درستی زندگی کنیم و دائم نگران کامل نبودن خود نباشیم باید داستان خود را بپذیریم و به آن اعتراف کنیم. در ضمن ما باید طوری با شرم خود برخورد کنیم که موجب شدت و وخامت آن نشویم. یک راه آن تشخیص به موقع شرم و واکنش آگاهانه نسبت به آن است. شرم علائم فراوانی دارد. افرادی که از تاب آوری بالا در مقابل شرم برخوردارند، می دانند چه زمانی شرم به سراغ آنها می آید. یک راه آن آگاهی از علائم فیزیکی شرم است. وقتی دچار شرم می شویم در خور مناسبات انسانی نیستیم. از این رو لازم است قبل از آنکه دچار رفتاری ندامت بار شویم تعادل هیجانی خود را بازیابیم. مثلاً برای خود من ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد تا بتوانم خودم را جمع

کنم و پس از گریه کردن بتوانم به حالت اول برگردم. در ضمن به خاطر این نعمت خود را ملزم می‌دانم که شکر گزاری کنم.

اگر می‌خواهید پذیرش داستان خود و تاب آوری در مقابل شرم را آغاز کنید با این سوال‌ها شروع کنید پاسخ به این سوال‌ها می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد: وقتی به کنج شرم و آزرم افکنده می‌شوید چگونه شخصی می‌شوید؟ چگونه از خود محافظت می‌کنید؟ در استفاده از راه کارهای سه گانه هورنای با چه کسی تماس می‌گیرید؟ وقتی احساس خرد شدن و رنجش می‌کنید شجاعانه ترین کاری که می‌توانید انجام دهید چیست؟

نکته شایان توجه این که قرار نیست داستان خود را برای هرکس که از گرد راه می‌رسد بازگو کنیم. شنیدن آن یک امتیاز است و قبل از مطرح کردن آن باید از خود پرسیم "چه کسی در خور شأن داستان من است؟". اگر فرد یا افرادی در زندگی ما باشند که ما را با تمام نقاط قوت و ضعف را بپذیرند و کنارمان بنشینند و به داستان ما گوش دهند فوق‌العاده خوشبختیم.

رها کردن فکر دیگران (پرورش اصالت)

قبل از آنکه تحقیق خود را شروع کنم همیشه آدم‌ها را به دو دسته اصیل و غیر اصیل تقسیم می‌کردم. به این معنی که اصولاً یک شخص یا از ویژگی‌های اصالت برخوردار است یا به کلی فاقد آن است. اما با پیشروی در کار تحقیق و زندگی شخصی‌ام دریافتم که اصالت نیز مانند شیوه‌های مطلوب زیستن به انتخاب ما بستگی دارد. اصالت نیز نیاز به تمرین دارد و صفتی نیست که در ذات و سرشت عده‌ای باشد و در عده دیگر نباشد. برای با اصالت زیستن هر روز باید در برخورد با موقعیت‌های مختلف دست به انتخاب بزنیم و بین خودنمایی و واقعی بودن یکی را انتخاب کنیم. تصمیم بگیریم صادق باشیم و اجازه دهیم خود واقعیمان به نمایش در آید.

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

با توجه به وسعت تکلیف که روبه روی ما قرار دارد یعنی اصیل بودن در فرهنگی که از ما می‌خواهد هم‌رنگ جماعت باشیم و پیوسته این و آن را از خود راضی نگه داریم تصمیم گرفتیم در کار خود تعریفی از اصالت ارائه دهیم که بتوانم به عنوان معیار از آن استفاده کنم.

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

- تمرین شجاعت برای پذیرفتن کامل نبودن خود، قبول ضعف و آسیب پذیری خود، و تعیین حدود و مرز در روابط خود با دیگران.
- تمرین شفقت که ناشی از علم به این نکته است که همه ما هم نقاط ضعف داریم و هم نقاط قوت.
- ایجاد پیوند و احساس تعلق که فقط با باور به این حقیقت ممکن می‌شود: ما کامل نیستیم.

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

انتخاب اصالت گزینشی آسان نیست. وقتی تصمیم می‌گیریم با خود رو راست باشیم، اطرافیان می‌خواهند بدانند چرا و چگونه تغییر می‌کنیم. شاید همسر و فرزندانمان از مشاهده تغییر ما نگران شوند. دوستان و اقوام نگران آیند که تمرین اصالت ما چه تاثیری بر روابط ما با آنها خواهد گذاشت. شاید عده‌ای از هدف تازه ما وام بگیرند و عده‌ای دیگر فکر کنند که زیادی داریم تغییر میکنیم، طوری که ممکن است آن را رها کنیم یا مانند آینه‌ی آزاردهنده روبه روی آنها قرار بگیریم.

به نظر من این عمل اسیر بودن نیست که وضع موجود را به چالش می‌طلبد بلکه جسارتی است که برای اصیل بودن اعمال می‌شود. همه ما دوست نداریم اصالت ما به عنوان خودخواهی یا خودشیفتگی تلقی شود. برای اولین بار تمرین آگاهانه اسیر بودن را شروع کردم هر روز احساس می‌کردم از میان دو صفحه از موجودات مزاحم راه می‌روم که مرا تنبیه می‌کنند صدایشان بلند و نرمش ناپذیر بود: اگر فکر کنم آدم کامل و بی‌عیبی هستم اما دیگران این طور فکر نکنند چه؟ اگر اجازه بدهم خود ناقص آشکار شود و دیگران آن را دوست نداشته باشند چه؟ اگر دوستان خانواده یا همکارانم من کامل و بی‌نقص را یعنی منی که مراقب همه چیز و همه کس است که را بیشتر دوست داشته باشند چه؟

وقتی سیستمی را به سمت جلو هل می‌دهیم سیستم با فشار به سمت عقب بر می‌گردد. این عقب برگشتن می‌تواند هر چیزی باشد از تاب دادن به چشمها و پشت کردن گرفته تا درگیری‌های ارتباطی و احساس انزوا. ممکن است دیگران با سنگدلی و شرمنده ساختن به صدای اصالت ما پاسخ دهند. نکته اینجاست که اصیل بودن همیشه توأم با امنیت نیست و گاه کاملاً برعکس است. گاه لازم است از محدوده امنیتی خود پا را فراتر بگذاریم و من به

عنوان فردی که خود بارها از محدوده ی ایمنی پا فراتر گذاشته است به شما می گویم که احتمال آنکه به شما حمله کنند بسیار زیاد است.

مشکل اینجا است که وقتی به حرف دیگران اهمیت نمی دهیم و از رنجشی مصون می مانیم، نمی توانیم پیوند و ارتباط موثری برقرار کنیم. شجاعت این است که قصه خود را بازگو کنیم و خود را در معرض انتقاد قرار دهیم. اگر بخواهیم پیوند صمیمانه را تجربه کنیم باید این خطر را به جان بخریم و پرده از ضعف و آسیب پذیری خود برداریم. تمرین اصالت اقدامی خطرناک است، نشان دادن خود واقعی جرئت می خواهد، اما به نظر من خطر پنهان کردن خود و مواهبی که داریم خطرناک تر است. عقاید، ماجراها و آراء به زبان نیامده خشتی نمی شوند، بلکه ممکن است در درون بجوشند و احساس ارزشمندی ما را بفرسایند.

پرورش شفقت به خود (رها کردن کمال گرایی)

به عنوان فردی که دوره نقاهت کمال گرایی را می گذرانند و "به اندازه کافی خوب بودن" را تبلیغ می کند، دریافتیم که برای ارائه تعریف دقیق از کمال گرایی و آشنایی با تأثیری که بر زندگی ما می گذارد باید پندارهای نادرست درباره آن زدوده شود.

کمال گرایی به معنی نهایت سعی خود را کردن نیست. کمال گرایی با رشد و پیشرفت سالم فرق دارد. کمال گرایی یعنی این باور که ما زندگی و ظاهری بی نقص داریم، عمل و رفتارمان بی عیب است و می توانیم از انتقاد، قضاوت و احساس شرم دور بمانیم.

کمال گرایی سپر است. سپری بیست تنی که به سختی آن را با خود حمل می کنیم، به گمان آنا که می تواند از ما محافظت کند. حال آنکه در واقع ما را از اوج گرفتن بازمی دارد. کمال گرایی اعتلای خود نیست. هسته اصلی کمال گرایی تلاش برای کسب تایید و پذیرش دیگران است. اکثر کمال گرایان افرادی هستند که بیشتر برای عملکرد و پیشرفت خود (مانند نمره، منش، قانونمندی، راضی نگهداشتن دیگران، مشکل ظاهری و امور ورزشی) مورد تمجید قرار گرفته اند. کمال گرایان در مقطعی از زندگی خود این طرز فکر خطرناک و فرساینده را یاد می گیرند: من یعنی موفقیت های من، کارهای بزرگ من و اینکه چقدر خوب آنها را انجام می دهم. راضی نگه داشتن، کار بزرگ یا دشوار را انجام دادن، کامل و بی نقص بودن، تلاش سالم خود فرد را هدف قرار می دهد: چگونه می توانم رشد کنم؟ اما نگاه کمال گرایی به دیگران است: آنها چه فکری خواهند کرد؟

برای زمین گذاشتن سپر سنگین کمال گرایی و شروع یک زندگی اصیل باید فرق بین تلاش سالم و کمال گرایی را بدانیم. تحقیقات نشان داده اند که کمال گرایی مانع پیشرفت می شود. در واقع کمال گرایی به افسردگی، اضطراب

و اعتیاد ختم می‌شود و زندگی را فلج می‌کند. فلج شدن زندگی یعنی اینکه به خاطر ترس از ناقص به نظر رسیدن هیچ‌کس جنبه‌های وجودی یا زندگی خود را رو نکنیم و به سبب آن فرصت‌ها را از دست بدهیم. فلج شدن یعنی دنبال نکردن رویاها به خاطر ترس از این که مبادا شکست بخوریم، مرتکب اشتباه شویم و دیگران را ناامید کنیم، وقتی کمال‌گرا هستیم از خطر پذیری می‌ترسیم چون احساس ارزشمندی ما را تهدید می‌کند.

تعریف کمال‌گرایی:

- کمال‌گرایی تفکری خود ویرانگر و اعتیاد آور است که این عقیده را در ما زنده نگه می‌دارد. اگر کامل و بی نقص به نظر برسیم، اگر زندگی بی نقصی داشته باشیم و هر کاری را در حد کمال انجام دهیم، می‌توانم از احساس آزاردهنده شرم، قضاوت و انتقاد دور بمانم یا آنها را به حداقل برسانم.
- کمال‌گرایی شکل اعتیاد به خود می‌گیرد. به هر ترتیب وقتی دچار شرم می‌شویم، از ما انتقاد می‌شود یا مورد قضاوت قرار می‌گیریم اغلب فکر می‌کنیم به خاطر این است که نتوانسته ایم در حد کمال رفتار کنیم.
- کمال‌گرایی صرفاً به این دلیل میلی خود ویرانگر است که اساساً هیچ چیز نمی‌تواند کامل و بی نقص باشد. کمال‌گرایی هدفی دست نیافتنی است. وانگهی آنچه در کمال‌گرایی بیشتر مطرح است نظر دیگران است. کمال‌گرا می‌خواهد در دید دیگران کامل و بی نقص جلوه کند. کمال‌گرایی حتی از این نظر هم هدفی دست نیافتنی است چرا که دید دیگران صرف نظر از سعی و تلاش ما خارج از کنترل ماست.
- احساس شرم کردن، مورد قضاوت و انتقاد قرار گرفتن و همچنین ترس از این احساسات، تجربه‌هایی انسانی هستند. اما کمال‌گرایی باعث می‌شود که هیجان‌های دردناک را شدیدتر تجربه کنیم و اغلب این کار به سرزنش خود منجر می‌شود؛ تقصیر خودم است، اگر به اندازه کافی خوب بودم این احساس را نداشتم.

برای غلبه بر کمال‌گرایی باید بتوانیم ضعف و آسیب‌پذیری خود را در مقابل تجربه انسانی شرم، قضاوت و انتقاد بپذیریم. تاب‌آوری در مقابل شرم را بیاموزیم و شفقت به خود را تمرین کنیم. وقتی با خود مهربان‌تر شویم و خود را بیشتر دوست بداریم می‌توانیم کامل نبودن مان را بپذیریم. در جریان پذیرش خود ناقص مان که به حقیقی‌ترین گوهرهای وجودمان یعنی شجاعت، شفقت و پیوند صمیمانه دست می‌یابیم.

طبق داده‌هایی که به دست آورده‌ام فکر نمی‌کنم بتوان آدم‌ها را به دو دسته‌ی کمال‌گرا و غیر کمال‌گرا تقسیم کرد. کمال‌گرایی مانند پیوستار یا محوری است که هرکس می‌تواند در نقطه‌ای از آن جا داشته باشد. در واقع همه ما در بعضی جنبه‌ها تمایلات کمال‌گرایانه داریم. خود من هر بار روی یکی از تمایلات کمال‌گرایانه کار

می کنم. به این ترتیب در نهایت تفاوت موفقیت سالم و کمال گرایی را با تجربه لمس خواهم کرد. برای غلبه کمال گرایی دو اقدام مهم باید انجام دهیم: کاوش درباره ی ترس هایمان و تغییر گفت و گوی درونی.

من هم مانند تمام زن های دیگر درباره تصویر بدنی ام، اعتماد به نفسم و ارتباط پیچیده بین تغذیه و هیجان ها با خودم درگیری دارم. حال به تفاوت بین رژیم های کمال گرایانه و اهداف سالم توجه کنید. گفت و گوی درونی کمال گرایانه: اوف، هیچی به من نمیاد، چاق و زشتم. از ظاهر خودم خجالت میکشم. برای اینکه دیگران من را دوست داشته باشند و بتوانم احساس تعلق کنم باید متفاوت از چیزی باشم که الان هستم. خودگویی سالم: من این را برای خودم دوست دارم. می خواهم احساس بهتری درباره خودم داشته باشم و سالم تر باشم. عقربه ترازو دوست داشتنی بودن یا قابل احترام بودن من را نشان نمی دهد. اگر همین حالا باور داشته باشم که دوست داشتنی و قابل احترام هستم، شجاعت، شفقت و پیوند صمیمیت را به زندگیم دعوت می کنم. می خواهم این مطلب را به جانم بنشانم. می توانم این کار را بکنم.

دکتر نف و پژوهشگر و استاد دانشگاه تگراس در استین است. او آزمایشگاه پژوهشی شفقت به خود را اداره می کند و به مطالعه آن می پردازد. به عقیده وی شفقت به خود سه مولفه دارد: مهربانی به خود، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی.

مهربانی به خود یعنی هنگامی که رنج می بریم شکست می خوریم یا احساس کافی نبودن می کنیم به جای آنکه رنج خود را نادیده بگیریم یا خود را با انتقاد تازیان به بنیم نسبت به خود صمیمی باشیم و خود را درک کنیم. انسانیت مشترک یعنی اینکه بدانیم رنج کشیدن و احساس نقص تجربه ای است که همه انسانها و با آن روبه رو می شوند و تنها برای من اتفاق نمی افتد. ذهن آگاهی یعنی میانه روی و اعتدال در برخورد با هیجان های منفی. جوری که نه لازم باشد احساسات خود را سرکوب کنیم و نه در برچسب زدن به آن اغراق نماییم. نمی توان درد خود را نادیده گرفت و در عین حال نسبت به خود شفقت ورزید. ذهن آگاهی مستلزم آن است که احساسات خود را آنقدر بزرگ نکنیم که جنبه منفی آن بر ما غالب شود.

تعریف او به ما یادآوری می کند که ذهن آگاهی علاوه بر رویارویی با هیجان های منفی مستلزم آن است که در برچسب زدن و معنی دادن به آنها اغراق نکنیم. به نظر من توجه به این نکته راهکاری کلیدی برای افرادی است که با کمال گرایی خود دست و پنجه نرم می کند. اجازه بدهید مثالی نقل کنم. چندی پیش به نویسنده ای ایمیل فرستادم تا برای نقل نوشته او در کتابم از او اجازه بگیرم. پاراگراف مورد نظر از کتاب او را هم ضمیمه کردم. او سخاوتمندانه به درخواستم جواب مثبت داد، ما یادآور شد که اسم او را مانند آنچه در ایمیل نوشته بودم غلط ننویسم. همین تذکر کافی بود تا احساس کمال گرایی مرا برانگیزد و من را فلج کند "وای خدای من از او

درخواست کرده ام از کتاب او نقل قول کنم اما اسمش را اشتباه نوشتم. احتمالاً فکر می‌کند آدم سرسری و سمبل کاری هستم". البته این یک حمله شرم بود که مرا زیر فشار خورد کند اما پاسخی برخاسته از شفقت هم نبود. با توجه به این مثال نشان می‌دهد که چگونه کمال‌گرایی و فقدان شفقت به خود به سهولت منجر به قضاوت می‌شود. به خاطر یک اشتباه کوچک تصور می‌کنم سرسری و سمبل کار هستم.

پرورش روحیه تاب‌آوری (رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج)

تاب‌آوری یا به عبارتی توانایی مقابله با ناملایمات موضوعی است که از دهه ۷۰ به این طرف مطالعات زیادی را به خود اختصاص داده است. همه می‌خواهند بدانند چرا و چگونه عده‌ای بهتر می‌توانند در مقابلش دوام آورند و دوباره بهبود یابند. در میان مصاحبه‌هایم با افراد مختلف و داستان‌های زیادی درباره تاب‌آوری برخورددم. داستان زندگی افرادی که سعی می‌کردم با وجود ناملایمات با تمام وجود زندگی کنند. آنها از توان خود برای ذهن‌آگاهی و اصیل ماندن در تنش‌ها و اضطراب‌های بزرگ گفته‌اند، این که چطور توانسته‌اند از آسیب‌ها به عنوان زمینه‌ای برای بالندگی استفاده کنند. در واقع تاب‌آوری آنها به پشتوانه ویژگی‌هایی که عوامل محافظتی و نگهدارنده می‌نامیم؛ یعنی ویژگی‌هایی که از آن برخورداریم کارهایی که انجام می‌دهیم و ممارستی که به عمل می‌آوریم تا به حالت اول باز گردیم.

چه چیز در تاب‌آوری را ممکن می‌سازد؟

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

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

البته امیدوار بودم الگوهایی که در کارم مشاهده می‌کنم مرا به یک نتیجه سراسر برسانند، مثل اینکه تاب‌آوری مولفه اصلی زندگی اصیل است، اما شنیده‌ایم چیزی بیش از این در برداشت. داستان‌ها در چیزی بیش از تاب‌آوری مشترک بودند. در واقع تمام آن داستان‌ها به معنویت اشاره می‌کردند.

به اعتقاد تمام افرادی که با آنها صحبت کردم آنچه به آنها خاصیت فنی می‌داد تا به حالت اولیه خود باز گردند، معنویت بود. البته در اینجا منظورم از معنویت یک باور عمیق قلبی است. یافته‌هایم بی‌تردید بر معنویت به عنوان

جزء تشکیل دهنده تاب‌آوری اشاره می‌کردند. اکثر افراد از خدا حرف می‌زدند اما نه همه آنها. عده گاه و بی‌گاه به کلیسا می‌رفتند و عده هرگز نمی‌رفتند. عده ای در مسجد عبادت می‌کردند و عده‌ای در معبد یا عده ای هم هنوز مذهب خاصی را نپذیرفته بود. با این حال وجه مشترک تمام آنها معنویت به عنوان مولفه اصلی تاب‌آوری بود.

اما خود معنویت الگوی دیگر را نمایان ساخت که هر سه از لوازم تاب‌آوری به شمار می‌روند:، پرورش امید، تمرین آگاهی، رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج. وقتی دریافتم که امیدواری لازمه زندگی کردن با تمام وجود است به جستجو درباره معنی آن پرداختم و در این میان به کار اسنایدر محقق دانشگاه کانزاس بر خوردم. من هم مانند اکثر مردم همیشه فکر میکردم امید یک هیجان است. ترکیبی از خوش‌بینی و امکان، اما اشتباه میکردم. امید یک شیوه تفکر است فرآیندی شناختی است. هیجان‌ها نقش حمایتی دارند، حال آنکه امید حقیقتاً یک فرآیند فکری سه بعدی شامل اهداف، مسیرها و عامل بودن است. به عبارت خیلی ساده امیدواری زمانی تحقق می‌یابد که: بتوانیم اهداف واقع بینانه تعیین کنیم (می‌دانم کجا می‌خواهم بروم)، بدانیم چگونه می‌توان به آن اهداف دست یافت (می‌دانم چطور به آنجا برسم)، استقامت می‌ورزم و میتوانم شکست را تحمل کنم و دوباره تلاش کنم) و خود را باور داشته باشیم (من می‌توانم این کار را انجام دهم).

تکمیلی درباره امیدواری این است که این ویژگی اکتسابی است. کودکان معمولاً امیدواری را از والدینشان می‌آموزند. اسنایدر می‌گوید برای آنکه کودکان امیدواری را بیاموزند، نیاز به روابطی دارند که حد و مرزهای آن مشخص باشد و از آنها حمایت کند و با ثبات باشد.

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

الگوی تفکر امیدوارانه زمانی در ما شکل می‌گیرد که بدانیم کسب بعضی از خواسته‌ها مستلزم صرف زمان و سخت‌کوشی است، بی‌آنکه لذتی در کار باشد. در عین حال این نکته هم شایان توجه است که اگر کسب هدفی آسان، سریع و توأم با لذت باشد دلیل بر این نیست که بی‌ارزش‌تر از هدف دشوار است. برای کسب و پرورش

امیدواری باید انعطاف پذیر باشیم و استقامت نشان دهیم. تمام اهداف در یک رتبه قرار ندارند. محور امیدواری همانا تحمل شکست، عزم و اراده و باور به خود است.

ناامیدی خطرناک است چون منجر به احساس عجز و درماندگی می شود. اغلب از قدرت هم مانند امید برداشت نادرستی داریم و آن را منفی می انگاریم. مارتین لوترکینگ بهترین تعریف را از قدرت می دهد. او قدرت را توانایی ایجاد تغییر می داند. اگر به نیاز خود به قدرت شک دارید به این سوال پاسخ دهید: وقتی باور دارید که قدرت ندارید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید چه احساسی دارید؟ قدرت نداشتن خطرناک است. برای اکثر ما ناتوانی در ایجاد تغییر احساسی عاجز کننده است. برای گذر از ترس و تردید به تاب آوری، امید و جرأت نیاز داریم اگر برآنیم که با تمام وجود زندگی کنید و عشق بورزیم باید باور داشته باشیم که می توانیم عاملی برای تغییر باشیم.

من با افراد زیادی که در خصوص احساس ارزشمندی مشکل داشته اند گفت و گو کرده ام. وقتی از آنها درباره ی کنار آمدن با هیجانهای دشوار مانند شرم، غم، نگرانی، ناامیدی و سرخوردگی سوال می کردم بارها درباره نیاز خود به بی حسی و تخفیف احساساتی حرف می زدند، که موجب آسیب پذیری، ناراحتی و رنج می شوند. بسیاری از این افراد آگاه بودند که رفتارهایشان خاصیت بی حسی دارد. حال آنکه عده ای دیگر به این ارتباط پی نبرده بودند. وقتی درباره همین موضوع با افرادی مصاحبه می کردم که زندگی کردن با تمام وجود را انتخاب کرده بودند، پیوسته به این موضوع اشاره می کردند که سعی می کنند با احساسات شان روبه رو شوند، نسبت به رفتارهایی که باعث نادیده گرفتن یا انکار احساسات شان می شوند هوشیار بمانند و ناراحتی هیجانهای آزاردهنده را لمس کنند. صدها مصاحبه دیگر انجام دادم تا با عواقب رفتارهای بی حس کننده آشنا شوم و دریابم که چطور این رفتارها خود نوعی اعتیاد ایجاد می کنند نتایجی که به دست آوردم از این قرار است:

۱. اکثر ما دانسته یا نادانسته به رفتارهای روی می آوریم که ما را نسبت به حس کردن هیجانهای سخت بی حس میکنند و از فشار رنج، ناراحتی و ضعف ما می کاهند.
۲. روی آوردن به این رفتارهای تسکین بخش می تواند به شکل اعتیاد یا به عبارتی عادت رفتاری در آید.
۳. ما نمی توانیم به طور انتخابی بر بعضی از هیجان ها سرپوش بگذاریم. وقتی هیجانهای آزاردهنده را خاموش می کنیم بر هیجان های مفید و مثبت هم سرپوش می گذاریم.

اکثر هیجان های منفی و شدید شبیه به خارند. در تماس با آنها درد و رنج را تجربه می کنیم و به صرف پیش بینی یا ترس از درد ناشی از آنها احساس آسیب پذیری از ضعف به سراغ ما می آید. اکثر ما از روبه رو شدن و لمس کردن این درد و رنج یا عبور کردن از میان آن می گریزیم و به هر چیز که فوراً ما را آرام کند متوسل

می‌شویم: مشروبات الکلی، مواد مخدر، روابط جنسی، ایجاد رابطه، پول، کار، دلسوزی برای این و آن، فعالیت زیاد و مشغله، روابط نامشروع، خرید، برنامه‌ریزی، کمال‌گرایی، تغییر پی در پی و اینترنت.

با فرار از تاریکی از نور هم می‌گریزیم

یکی دیگر از یافته‌های پژوهشی غیرمنتظره من این بود که هرگز نمی‌توانیم در انکار و فرار از احساسات آزاردهنده مان آزادانه عمل کنیم و دست به انتخاب بزنیم. هیجان‌های ما در طول یک پیوستار قرار دارند و با فرار از تاریکی از نور هم دور می‌شویم. در گذشته وقتی می‌خواستم رنج و آسیب‌پذیری را تخفیف دهم یا با آن روبرو نشوم ناخودآگاه خود را از تجربه هیجان‌های مثبت چون شادی نیز محروم می‌کردم. شادی نیز مانند هیجان‌های تیره خار دارد. عشق شدید به یک شخص، اعتقاد راسخ به یک چیز، درگیری کامل زندگی در زندگی‌ای که ضمانتی به همراه ندارد، همه و همه گزینه‌هایی هستند که می‌توانند با رنج و آسیب‌پذیری همراه باشند. وقتی توان خود برای تحمل ناراحتی را از دست می‌دهیم شادی را گم می‌کنیم.

ما نمی‌توانیم فهرستی از هیجان‌های آزاردهنده تهیه کنیم و بگوییم که نمی‌خواهم با آنها روبرو شوم، یا برعکس فهرستی از هیجان‌های مثبت بنویسیم و بگوییم می‌خواهم تمام اینها را تجربه کنم. تجسم چرخه‌ای که این انتخاب می‌تواند ایجاد کند آسان است: من شادی زیادی تجربه نمی‌کنم. بنابراین منبع و ذخیره‌ای ندارم که در سختی‌ها از آن بهره بگیرم. بنابراین سستی‌ها با رنج بیشتری توأم خواهند شد و از این روست که خود را به نام هوشیاری می‌زنم و حال چون ناهشیارم نمی‌توانم شادی را حس کنم و این چرخه تکرار می‌شود.

پرورش شادی و شکرگزاری (رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی)

یکی از عمیق‌ترین تحولات زندگی من زمانی رخ داد که توجه خود را به ارتباط بین شکرگزاری و شادی معطوف کردم. همیشه فکر می‌کردم که آدم‌های شاد افراد شاکر هستند. چه دلیلی داشت که چنین نباشند؟ آن‌ها که از تمام خوبی‌هایی که در خور شکرگزاری است برخوردارند و سرانجام پس از ساعت‌ها کار بر روی داستان‌های واقعی درباره شکرگزاری و شادی، الگوی برجسته نمایان شد:

- تمام مصاحبه‌شونده‌هایی که خود یا زندگی خود را شاد توصیف می‌کردند، بدون استثنا شکرگزاری را تمرین می‌کردند و شادی خود را مرهون این نعمت می‌دانستند.
- هم شادی و هم قدرشناسی به نوعی تمرین معنویت قلمداد می‌شدند که از اعتقاد به پیوند انسان‌ها با یکدیگر و نیروی بزرگتر و فراتر از ما سرچشمه می‌گیرد.

- آنها که به فراست دریافته بودند که خوشحالی به عنوان یک هیجان انسانی وابسته به موقعیت، با شادی به عنوان شیوه ای معنوی برای درگیری و ایفای نقش در زندگی (که با تمرین شکرگزاری مرتبط است) تفاوت دارد.

شکرگزاری

در طول تحقیق خود در ارتباط با قدر شناسی و سپاسگزاری هیچ کلمه ای مانند تمرین باعث تعجب من نشد. چرا که همیشه فکر میکردم شناخت و آگاهی مهمتر از عمل است حال آنکه این واژه فراخوانی برای عمل است. حال ببینیم تمرین شکرگزاری چگونه است؟ افرادی که با آنها مصاحبه می کردم برای تمرین شکرگزاری دفترچه یادداشت داشتند، نیایش و مراقبه روزانه داشتند، هنر را به خدمت می گرفتند و حتی در روزهای پرمشغله و پرتنش خود لحظه ای درنگ می کردند و با صدای بلند این کلمات را به زبان می آوردند "من خدا را برای ... شکر می کنم." اگر قرار باشد شکرگزاری از صمیم قلب صورت گیرد عبارات زیادی برای آن یافت می شود.

شادی چیست؟ به اعتقاد سن جونز: شادی یک گام فراتر از خوشحالی است. خوشحالی نوعی جو یا حال و هوایی است که گاه وقتی خوش شانس باشید مدتی را در آن سر می کنید. حال آنکه شادی نوریست که شما را سرشار از امید، ایمان و عشق می کند.

در جریان کار خود دریافته ام که خوشحالی و شادی دو تجربه متفاوت اند.. شکرگزاری و شاد بودن به این معنی نیست که تمام مدت خوشحال باشیم. گاه برای آنکه در این اظهارنظرها دقیق تر شوم، می پرسیدم "چطور میشود آدم شاد و سپاسگزار باشد اما خوشحال نباشد؟" پاسخ ها شبیه به هم بودند و مضمون همه آنها یکی بود: "خوشحالی به شرایط و موقعیت بستگی دارد اما شادی به نوع نگرش و شکرگزاری."

نکته ی دیگری که آموختم این بود که شادی و خوشحالی همیشگی نیستند. یعنی هیچ کس نیست که همیشه شاد یا همیشه خوشحال باشد. هر دو تجربه گاه می آیند و گاه می روند. خوشحالی به شرایط و رویدادهای بیرونی بستگی دارد و با افت و خیز شرایط دچار شدت و ضعف می شود. حال آنکه به نظر می رسد شادی پیوسته به روح است و شکرگزاری به قلب بسته شده است. تجربه حقیقی شادی - این لذت و احساس عمیق معنوی - بسیار حساس و آسیب پذیر است.

البته ما هم به شادی نیاز داریم و هم به خوشی. به عقیده من ایجاد زمینه شناخت و تجربه خوشی نیز اهمیت دارد، اما علاوه بر ایجاد خوشی در زندگی نیازمند فعالیت های معنوی هستیم که ما را به شادمانی و به ویژه قدرشناسی و شکرگزاری رهنمون شوند. من خود در عین حال که خوشحالی بیشتر را دوست دارم در جایگاه

حق شناسی و شادمانی زندگی می کنم. به گمان من رسیدن به چنین مقصودی مستلزم آن است که نگاهی دقیق به جریان امور بیاندازیم تا موانع شکرگزاری و شادی و حتی تا حدودی خوشحالی را بشناسیم :

فقدان و ترس از تاریکی

لامپ های چشمک زن بهترین تشبیه برای شادی است، چراکه شادی امری معمولی نیست. شادی معمولاً در اوقات و لحظه های معمولی به سراغ ما می آید. گاه صرفاً به این دلیل از جوشش و شادی غفلت می ورزیم که برای رسیدن به لحظه های فوق العاده خود را بیش از حد درگیر می کنیم و گاه آنقدر از تاریکی می ترسیم که جرأت لذت بردن از نور را از دست می دهیم. زندگی شاد به این معنی نیست که همواره غرق در نور شادی باشد چرا که در نهایت غیرقابل تحمل می شود.

شادی و شکرگزاری می توانند تجربه های بسیار حساس و آسیب پذیر باشند. اصولاً ما، مردم مضطربی هستیم و تحمل اندکی در مقابل آسیب پذیری داریم. اضطراب و ترس ما خود را با احساس فقدان نشان می دهد. با خود می اندیشیم:

- نمی خواهم این شادی را تجربه کنم چون می دانم زودگذر است.
- اگر شاکر بودن آن را تصدیق کنم فاجعه دیگر در راه است.
- نه این شادی را می خواهم و نه تجربه فقدان ای دیگر را.

ترس از تاریکی

من همیشه مستعد اضطراب و نگرانی بوده ام، اما بعد از مادر شدن بحث درباره شادی، شکرگزاری و احساس فقدان، کار همیشگی من شده است. سالها بود که ترس از روی دادن اتفاق وحشتناک برای فرزندانم مانع از آن شد که بتوانم شادی و شکرگزاری را لمس کنم. هرگاه شدت عشق به فرزندان می خواست سراپای وجودم را غرق در شادی کند تصور حادثه ای وحشتناک مانند تجربه می شد تصور می کردم همه چیز در یک چشم به هم زدن از دست خواهد رفت. برای اکثر ما پیش آمده است که درست در لحظه ی لمس شادی احساس آسیب پذیری بر ما غلبه کند و ما را به سمت ترس سوق دهد. اگر با احساس آسیب پذیری و ضعف خود روبرو نشویم و آن را به قدرشناسی و سپاسگزاری تبدیل نکنیم، دوست داشتن های ما با ترس از اقدام توأم خواهد بود. اگر بخواهم آنچه را که درباره ترس و یا شادی یاد گرفته ام خلاصه کنم باید بگویم "تاریکی نور را از بین نمی برد، بلکه آن را تعریف می کند. این ترس از تاریکی است که شادی را به ظلمت می راند".

پرورش شهوت و ایمان (رها کردن نیاز به وضوح و قطعیت)

شهود

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

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

در کار خود دریافتم آن که آنچه صدای شهود ما را خاموش می‌کند، نیاز به وضوح و قطعیت است. اکثر ما نمی‌توانیم ابهام را تحمل کنیم. دوست داریم همه چیز ضمانت شده و قطعی باشد. طوری که مجبور نباشیم به نتایج فرایند مغزی خود (در ادراک باطنی) توجه کنیم. برای مثال به جای توجه به شم قوه‌ی درونی خود بیمناک می‌شویم و در صدد کسب اطمینان از سوی دیگران برمی‌آییم:

- تو چه فکر می‌کنی؟
- به نظرت باید این کار را بکنم؟
- به نظرت این ایده درست است یا بعداً ممکن است پشیمان بشوم؟
- اگر جای من بودی چه می‌کردی؟

یک پاسخ رایج به این دسته پرسش‌ها این است "من نمی‌دانم چه کار باید بکنیم بین دلت چه می‌گوید". بله دلت چه می‌گوید؟. سر خود را تکان می‌دهیم و می‌گوییم "مطمئن نیستم". در حالی که جواب واقعی این است که "هیچ نمی‌دانم چه دلم چه می‌گوید سالهاست که با هم حرف نزده ایم."

وقتی جویای نظر این و آن می‌شویم، اغلب علتش این است که به آگاهی و استنباط درونی خود اطمینان نداریم. گمان می‌کنیم شهودمان بسیار متزلزل و نامطمئن است. به همین دلیل است که برای کسب تایید و اطمینان به دیگران روی می‌آوریم به دنبال افرادی می‌گردیم که در صورت شکست بتوانیم احساس تقصیر مان را با آنها در میان بگذاریم.

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

- من از این کار را انجام می دهم هر چه می خواهد بشود، بشود.
- از بس درباره اش فکر کردم خسته شدم. خیلی به آدم استرس می دهد.
- ترجیح می دهم همین الان این کار را بکنم تا اینکه یک مقدار دیگر صبر کنم.
- از اینکه نمی دانم چه کار باید بکنم خسته شده ام.

یک دلیل تصمیم گیری های بزرگ عجولانه می تواند این باشد که نمی خواهیم با پاسخهای برخاسته از دقت و تمرکز روبه رو شویم چرا که می دانیم چنین پاسخ هایی احتمالاً ما را از خواسته هایمان دور میکند.

همیشه با خودم می گویم "اگر میترسی محاسبه کنی یا نوشتن را شروع کنی این کار را نکن". فقط وقتی می خواهیم با تصمیم گیری عجولانه موضوع را از سر خود باز کنیم، جا دارد از خود بپرسیم که آیا این عجله صرفاً برای این نیست که به علت ضعف نمی توانیم به اندازه کافی آرام بمانیم و تصمیمی سنجیده بگیریم؟

بنابراین همانطور که می بینیم شهود و درک باطنی همیشه برای دریافت پاسخ از درون نیست. گاه وقتی به منبع آگاهی درون خود رجوع می کنیم به ما می گوید بدون بررسی و جستجوی بیشتر نمی توانیم تصمیم بگیریم. حال به تعریفی که من از شهود دارم توجه کنید: شهود صرفاً راهی برای دانستن [و دریافت پاسخ] نیست، بلکه توان تحمل تردید و ابهام و تمایل به اعتماد کردن به راه های بسیار است که طی آن بینش، شمع درونی، تجربه، ایمان و استدلال خود را پرورش داده ایم.

ایمان

آنچه درباره ایمان دریافتم این است که ایمان و استدلال دشمن ذاتی یکدیگر نیستند. این نیاز ما برای وضوح و اشتباه نکردن است که اثر بی توجهی ایمان و منطق را مقابل هم قرار می دهد. ما خود را مجبور می سازیم که یک راه شناخت را به بهای کنار گذاشتن راه دیگر انتخاب و از آن دفاع کنیم.

در مصاحبه خود با افرادی که با تمام وجود زندگی می کردند کلمه ایمان را بسیار می شنیدم. اوایل فکر می کردم ایمان یعنی پذیرش این موضوع که "برای هر چیزی دلیل و علتی وجود دارد". البته پذیرش ایمان به این صورت

برایم مشکل بود، چون دوست ندارم از خدا، ایمان یا معنویت برای توجیه وقایع ناگوار استفاده کنم. وقتی مردم می‌گویند برای هر چیزی دلیلی وجود دارد که آدم احساس می‌کند وضوح و قطعیت به جای ایمان نشسته است. اما بعد از مصاحبه هایم دریافتم که برای این گروه ایمان معنای دیگری دارد. تعریفی که من از ایمان به دست آوردم چنین است: ایمان مکانی اسرارآمیز است، جایی که شهادت اعتقاد به امری نادیدنی پیدا می‌کنیم و ترس [از امور یا نتایج] نامعلوم را رها می‌کنیم.

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

پرورش خلاقیت (رها کردن مقایسه)

بعضی از بهترین خاطرات کودکی هم مربوط به خلاقیت است و تقریباً تمام آنها مربوط به سال هایی می شود که در یک خانه دوبلکس در نئو اورلئان زندگی می کردیم. خانه ما بوی نم میداد و با گچکاری صورتی تزیین شده بود. یادم می آید آن روزها ساعت ها با مادرم دست کلید های چوبی به شکل لاک پشت و حلزون رنگ می کردیم و همراه با دوستانم با نمد و پولک کاردستی درست می کردیم. مادرم عاشق خیاطی بود و برای من، خودش و عروسکم پیراهن های بلند می دوخت خیلی برایم عجیب است که این خاطره ها تا این حد زنده و واقعی به نظر می رسند، گویی با وجود ما عجین شده اند. متأسفانه خاطره های مربوط به خلاقیت در ۸ یا ۹ سالگی به پایان رسید. در همان زمان بود که از خانه کوچک مان به خانه ای بزرگ در حومه وسیع هوستون رفتیم آنجا همه چیز تغییر کرد. در هوستون که بودیم وقتی به خانه همسایه های جدید مان می رفتیم اتاق نشیمن آنها در نظرم مانند سالن های مجلل در فیلم های سینمایی بود پرده های بلند و سنگین، کاناپه های بزرگ و مبل های راحتی و میز های شیشه ای براق و... عجیب اینکه سالن همه خانه ها تقریباً شبیه به هم بود.

وقتی به هوستون رفتیم پدرم هر روز حسابی شیک می کرد و همراه با همسایه ها که همکارش هم بودند بین دو شرکت نفت و گاز رفت و آمد می کرد. با این نقل مکان اوضاع عوض شده و تغییری اساسی در زندگی به ما به وجود آمد. حالا والدین من در مسیر انجام کارهای بزرگ و کسب این چیز و آن چیز افتاده بودند. خلاقیت جای خود را به چشم و هم چشمی و برتری جویی خفه کننده ای داده بود. همان چیزی که با آن مقایسه کردن می گوئیم. مقایسه کردن چیزی جز همرنگ شدن با دیگران و رقابت نیست. در نگاه اول همرنگی و رقابت دو مفهوم متضاد به نظر می رسند که نمی توانند با هم یکجا جمع شوند، حال آنکه این طور نیست. وقتی به مقایسه دست میزنیم می خواهیم ببینیم در یک مجموعه از اشیاء یا امور شبیه به هم کدام یک بهترین است. وقتی دست به

مقایسه می‌زنیم می‌خواهیم در رده خود بهترین باشیم یا بهترین‌ها را داشته باشیم. مقایسه ما را درگیر تناقض خورد کننده می‌سازد: "هم رنگ باش و برجسته باش". مقایسه احساس تعلق خود پذیری و اصالت را در ما پرورش نمی‌دهد، بلکه به ما می‌گوید هم‌رنگ جماعت باشد اما بهتر از آنها.

پرواضح است که صرف انرژی زیاد برای رقابت و هم‌رنگی جایی برای خلاقیت، شکرگزاری، شادی، اصالت و واقعی بودن نمی‌گذارد. تازه می‌فهمم چرا لورا ویلیامز می‌گوید: مقایسه شادی را می‌رباید. بارها پیش آمده است که من درباره خودم، زندگی ام و خانواده ام احساس رضایت کرده ام و بعد در یک چشم به هم زدن احساس رضایت از دست رفته است، چون خودآگاه یا ناخودآگاه خود را با دیگران مقایسه کرده ام. اجازه دهید آنچه را از زندگی با تمام وجود درباره خلاقیت یاد گرفتم برایتان خلاصه کنم:

۱. من خلاقیت ندارم سخن بی‌ثمری است. اینطور نیست که یک عده از آدم‌ها خلاق باشند و عده ای دیگر نباشند. صحیح تر این است که بگوییم عده‌ای از خلاقیت خود استفاده می‌کنند و عده ای نمی‌کنند. خلاقیتی که بلا استفاده می‌ماند هرگز از بین نمی‌رود. خلاقیتی که در درون ماست یا ابراز می‌شود یا تا هنگام مرگ به دست فراموشی سپرده می‌شود یا به واسطه ترس و نارضایتی خاموش می‌شود.

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

۳. اگر بخواهیم خود معنا دهیم باید به هنر روی آوریم آشپزی، نوشتن، نقاشی، کاردستی، عکاسی، بافندگی، تعمیر موتور ماشین، مجسمه سازی یا هر کار دیگری که اعمال نوعی خلاقیت و سازندگی در آن باشد.

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

پرورش بازی و استراحت (رها کردن فرسودگی و بازدهی)

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

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

البته اگر شما هم مثل من باشید خواهید پرسید که منظور از بازی دقیقاً چیست؟ دکتر پروان هفت ویژگی برای بازی برمی‌شمارد. اولین ویژگی این است که بازی ظاهراً رفتار بی هدف است. یعنی همان بازی برای بازی. ما بازی می‌کنیم چون لذت بخش است و دوست داریم.

باید بگویم درگیری من به عنوان پژوهشگر شرم با موضوع بازی از همین جا شروع می‌شود. در فرهنگ امروزی که احساس ارزشمندی با میزان تولید خالص ما سنجیده می‌شود، وقت گذاشتن برای فعالیت‌های بی‌هدف کاری نادر است. در واقع مشغولیت با این فعالیت‌ها اکثر ما را دچار اضطراب می‌کند. بحث برآون این است که بازی گزینه نیست که از میان گزینه‌های دیگر به دلخواه انتخاب شود یا نشود. به نظر او نقطه مقابل بازی کار نیست بلکه افسردگی است، و توجه به نیاز زیستی ما برای بازی می‌تواند کار ما را دگرگون سازد. بازی هیجان و طراوت را به کار باز می‌گرداند، به ما کمک می‌کند با مشکلات روبرو شویم، احساس نشاط کنیم و مهارت خود را ارتقا دهیم. علاوه بر این بازی شرط لازم برای خلاقیت است. از همه مهمتر اینکه بازی حقیقی که برخاسته از تمایلات و نیازهای درونی ماست، تنها راه کسب رضایت و شادی پایدار در کار است و در بلند مدت کار بدون بازی مفید واقع نمی‌شود.

صحنه جالب تر شباهت نیاز زیستی به بازی و نیاز بدن به استراحت است موضوعی که از دل پژوهش در خصوص زندگی با تمام وجود در می‌آید. ظاهراً زندگی کردن با تمام وجود مستلزم آن است که به نیاز بدن خود برای تجدید قوا نیز توجه کنیم. وقتی اولین بار ایده استراحت، خواب و محرومیت از خواب را مورد بررسی قرار دادم باورم نمی‌شد که عدم استراحت کافی چه عواقبی می‌تواند داشته باشد. طبق گزارش مراکز کنترل بیماری‌ها، خواب ناکافی با شماری از بیماری‌های مزمن مثل دیابت بیماری قلبی چاقی و افسردگی ارتباط دارد. با این حال عده ای از ما تصور می‌کنیم کار زیادی که ما را از پا بیندازد نشانه سخت کوشی است و برای خودش کلاس دارد.

سال ۲۰۰۸ من و استیو از فعالیت‌های که رضایت و شادکامی را به خانواده ما می‌آورند فهرست تهیه کردیم برای تهیه این فهرست سعی کردیم به این پرسش پاسخ دهیم که اساساً چه مواقعی در خانواده احساس رضایت می‌کنیم، به عبارت دیگر چه چیزهایی باعث این رضایت می‌شود؟ بعد از آن نگاهی به فهرست آرزوهای مان که دو سال پیش تهیه کرده بودیم انداختیم. هر فقره از این فهرست انجام کاری بزرگ یا کسب چیز مهمی بود. هر چیزی در این فهرست مستلزم آن بود که پول بیشتری به دست آوریم و پول بیشتری خرج کنیم. وقتی فهرست شادی و

معنا را با فهرست آرزوهایما مقایسه می کردیم متوجه شدیم که با رها کردن فهرست رویاها واقعاً یک زندگی رویایی خواهیم داشت. آن هم نه با سخت کوشی و در آینده، بلکه همین حالا. تلاش برای اهداف رویایی تأثیری در شکوفایی و غنی ساختن زندگی ما نداشت.

با این حال پذیرش و عملی کردن فهرست شادی و معنا کار آسانی نبوده است. بعضی از روزها احساس می کنم این کار کاملاً معقول و درست است و بعضی روزها هم اسیر این افکار می شوم که اگر اتاق پذیرایی بزرگتر و آشپزخانه مجهز تری داشتیم، اگر برای فلان مجله مشهور مقاله می نوشتم یا فلان جا سخنرانی می کردم خیلی بهتر می شد. یکی از تصمیمات مان کم کردن کار و فعالیت و استراحت بیشتر و اختصاص دادن زمان آن به بازی های خانوادگی بود. این تجربه فوق العاده به نظر برسد اما من به عنوان یک مادر ترسیده بودم اگر کارام اشتباه باشد چه؟ اگر لازمه تربیت فرزند سخت کوشی و کار زیاد باشد چه؟ اگر او بخاطر حجم کم فعالیت هایش شرایط ورود به کالج مورد نظرش را پیدا نکند چه؟ اگر ما خانواده طبعی آسوده خاطر و خوشبخت باشیم چه؟ آیا در آن صورت باید این موضوع اهمیت دارد؟ به نظر من پاسخ به این پرسش فقط زمانی مثبت است که موضوع برای خود ما مهم باشد. اگر آنچه برای ما مهم است چیزی باشد که نگرانمان کرده است آنگاه بازی و استراحت مهم خواهد بود، اما اگر آنچه برای ما اهمیت دارد به خاطر این است که دیگران آن را مهم می دانند آن وقت است که مجبوریم با کار طاقت فرسا جسم و جان خود را فرسوده سازیم و تولید و بازدهی بیشتر را نشانه خود ارزشمندی قلمداد کنیم.

پرورش آرامش و سکون (رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی)

یادم می آید که بعد از آشکار شدن نتایج این پژوهش یک راست به مطب مشاورم رفتم. می دانستم زندگی ام تعادل ندارد. خیلی دلم می خواست بدانم چرا هنگام اضطراب و تنش دچار سرگیجه می شوم طوری که چندین بار به زمین می افتم. به موازات این که آگاهی من از زندگی با تمام وجود بیشتر می شد به نظر می رسید بدن به من می گوید "من می خواهم نادیده گرفتن اضطراب را برای دشوار کنم تا به این ترتیب بهتر بتوانی این شیوه جدید زندگی را در آغوش بگیری". حال اگر اضطرابم شدید می شد مجبور بودم بنشینم تا زمین نخورم.

یادم می آید به مشاورم گفتم اگر اوضاع این طور پیش برود دیگر نمی توانم زندگی ام را اداره کنم. در جواب گفت "می دانم معلوم است که نمی توانی. به نظرت چی لازم داری؟". یک لحظه فکر کردم و گفتم دلم می خواهد راهی پیدا کنم که وقتی واقعاً مضطرب هستم بتوانم روی پاهایم بایستم. سرش را به علامت نفی تکان داده و بدون اینکه چیزی بگوید منتظر نشست تا من جواب را پیدا کنم. بالاخره جواب را پیدا کردم: اوه فهمیدم، من نمی توانم

با این شیوه عمل کنم، من دیگر نمی توانم با این شدت اضطراب به کار و زندگی ادامه دهم و نباید راهی پیدا کنم که با این شدت اضطراب به کارم ادامه دهم بلکه باید راهی پیدا کنم که اضطراب را کاهش بدهم.

افراد اصیلی که با آنها مصاحبه می کردم افراد بی اضطراب یا ضد اضطراب نبودند، بلکه نسبت به اضطراب خود آگاه بودند. آنها مقید به شیوه ای بودند که وجود اضطراب به عنوان یک واقعیت پذیرفته می شد اما سبک زندگی آنها به شمار نمی رفت. آنها با پرورش آرامش و سکون این کار را انجام می دادند و تمرین آن را به عنوان یک قاعده پذیرفته بودند.

آرامش

به نظر من آرامش ایجاد دیدگاهی عمیق و همه جانبه و هوشیاری در مواجهه با واکنش های هیجانی است. وقتی به اشخاص آرام فکر می کنم آنها را آدم هایی می یابم که در برخورد با موقعیت های پیچیده تمام جوانب را در نظر می گیرند و به احساساتی که درونشان برانگیخته می شود آگاهند و در عین حال از واکنش های افراطی و نسنجیده و هیجان های شدید مانند ترس یا خشم خودداری می کنند.

اگر التیام بخشی با آرامش را انتخاب کنیم ناگزیر باید خود را متعهد سازیم که آن را تمرین کنیم. در این راستا انجام برخی راهکارهای کوچک می تواند موثر باشد. قبل از هر گونه پاسخی می توانیم تا ۱۰ بشماریم یا به طرف مقابل بگوییم "در این مورد مطمئن نیستم، باید کمی بیشتر فکر کنم". تشخیص هیجان های شدیدی که شما را به واکنش های افراطی وامی دارد و تمرین پاسخ های غیر افراطی نیز مهم و موثر است.

سکون

مفهوم سکون به پیچیدگی آرامش نیست اما تمرین آن حداقل برای من دشوار تر است. اشخاص اصیل در کنار مراقبه، نیایش، تنهایی و تمرین سکوت و تأمل به ضرورت آرام ساختن ذهن و جسم خود برای تخفیف اضطراب و پریشانی اشاره کرده اند. هرچند دوست ندارم اعتراف کنم اما تمرین سکون مرا بیشتر مضطرب می کرد. در ذهن من سکوت یعنی چهار زانو روی زمین نشستن و پرداختن به کار بسیار سخت تمرکز بر هیچ چیز. اما با جمع آوری اطلاعات بیشتر متوجه شدم که در این مورد اشتباه می کردم تعریف پژوهشی من از سکون به این قرار است: "سکون تمرکز کردن بر هیچ چیز نیست، بلکه ایجاد آسودگی خاطر است. ایجاد یک فضای احساسی عاری از آشفتگی است که در آن به خود اجازه می دهیم احساس کنیم، فکر کنیم، رویاپردازی کنیم و سوال کنیم.

پرورش کارمعدار (رها کردن باید ها و تردید به خود)

در ابتدای این کار می دانستم که بخشی از زندگی با تمام وجود کار معنادار است. عده آن را رسالت می نامند و عده آن را احساس شگرف موفقیت و هدفمندی می دانند. موارد یاد شده مفاهیم نسبتاً روشنی هستند، اما در مصاحبه هایم در خصوص کار معنادار به فهرستی آزاردهنده از واژه ها برخوردم که مهم و تا حدی مرتبط به نظر می رسیدند: قریحه و استعداد، معنویت، امرار معاش، تعهد، باید ها، تردید نسبت به خود .

با جدا کردن اجزای گوناگون کار معنادار، با افراد بیشتری مصاحبه کردم تا روابط بیشتری برایم روشن شود. نتایج به دست آمده از مصاحبه ها به قرار زیر است:

- همه ما از استعداد ذوق و قریحه برخورداریم. وقتی این استعدادها را پرورش می دهیم و به دیگران عرضه می کنیم زندگی ما معنادار و هدفمند می شود.
- اتلاف استعدادها تنش را وارد زندگی می کند. تباه ساختن استعدادها صرفاً کار بی ضرر یا خیلی بد نیست، بلکه در قبال این بی توجهی، سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می اندازیم. وقتی استعداد خود را در ایجاد و پرورش کاری معنادار به کار نمی اندازیم ناگزیر در شرایطی نامطلوب گرفتارش می سازیم. احساس خلاء، سرخوردگی، نارضایتی، شرم، ناامیدی، ترس و حتی اندوه باعث می شود در زندگی احساس سنگینی و بی معنایی کنیم.
- اکثر ما که در جستجوی پیوندی معنوی هستیم اغلب اوقات به آسمان نگاه می کنید و با خود می اندیشیم که چرا خدا این همه از ما فاصله دارد، اما خدا با ما است و بالای سر ما. عرضه کردن استعدادمان به دنیا نیرومندترین منبعی است که خدا را به ما را به خداوند متصل می کند.
- استفاده از توانمندی و استعداد هایمان در جهت خلق کاری معنادار مستلزم تعهدی بزرگ و سنگین است، زیرا در بسیاری از موارد کار با معنا عواید مادی به همراه ندارد. عده ای می توانند همه چیز را در یک راستا قرار دهند و طوری زندگی کنند که از قَبَلِ کار معنادار هم روحشان را راضی نگه دارند و هم خانواده شان را اداره کنند، اما عده دیگر این دو را جدا از هم انجام می دهند. هیچ کس نمی تواند به ما بگوید چه چیزی برای ما معنادار است. فرهنگ نمی تواند به ما دیکته کند که مثلاً کار بیرون، تربیت فرزند، وکالت، تدریس و نقاشی اموری هستند که به زندگی معنا می دهند. همانطور که استعدادها و توانمندی های هر انسانی خواست او است عامل معنا بخشی به زندگی اش منحصر به خود اوست.

تردید به خود و باید ها

همیشه این امکان وجود دارد که عوامل مخرب در راه پرورش کار معنادار مانع ایجاد کنند. آنها ابتدا ما را درباره استعدادها و توانمندی هایمان می ترسانند:

- شاید هر کسی استعداد خاصی دارد به غیر از تو. شاید برای همین است که هنوز پیدایشان نکرده‌ای.
- درست است که تو آن کار را خوب انجام می‌دهی اما این یک استعداد نیست. آنقدر بزرگ یا مهم نیست که یک استعداد به حساب بیاید (تردید به خود، کشف استعدادها و عرضه کردن آنها را به دنیا تعطیل می‌کند. ما اگر پرورش و ابراز استعدادها روشی برای پاس داشتن روح و اتصال به خداوند باشد، تردید به خود ایمان ما را تحلیل می‌برد.
- قرار است به کسب درآمد فکر کنی، نه معنای زندگی.
- وقتی بزرگ شدی باید یک ... بشوی همه روی این موضوع حساب باز کرده اند.
- اگر شجاع باشی از تو انتظار می‌رود که شغلت را رها کنی و ... را دنبال کنی، نگران پول نباش.
- طبیعی است که آدم از کارش بدش بیاید. باید همینطور باشد، اصلاً تعریف کار همین است.
- بین آدم باید بین این دو تا یکی را انتخاب کند: یا دنبال کار مورد علاقه اش برود یا کاری کند که افراد مورد علاقه اش را تامین کند.

برلی غلبه بر تردیدها به خود و بایدها و انتظارات باید به پیام های درون خود گوش فرا دهیم. چه چیز ما را می ترساند؟ در فهرست قرار ها یا باید های خود چه داریم؟ چه کسی نباید ها را تعیین کرده است؟ چرا؟ عوامل مخرب مانند کودکان نوپا هستند اگر آنها را نادیده بگیرید بلندتر سر و صدا می کند. معمولاً بهترین کار این است که پیام ها را تصحیح کنیم و آنها را یادداشت کنیم. یادداشت و تصدیق پیام عوامل مخرب آنها را نیرومندتر نمی سازد، بلکه بر قدرت ما می افزاید و از این رهگذر است که می توانیم بگوییم: فهمیدم حالا می دانم که از چه می ترسم.

خنده شادی و آواز (رها کردن خانم / آقا بودن و خویشتن داری)

در سراسر تاریخ بشری همواره برای نقل یا ابراز داستان ها، هیجان ها، غم ها و شادیها و نیز تحکیم پیوندهای جمعی مان همواره خنده، شعر و ترانه را به خدمت گرفته ایم و آنقدر به آنها خو کردیم که اهمیت آنها را در نمی یابیم. وقتی احساس شادی می کنیم دوست داریم بخندیم، آواز بخوانیم، اما مواقع دیگر هم هست که به این رفتار رو می آوریم، مثل زمانی که تنها، غمگین، هیجان زده و دلشکسته هستیم و یا زمانی که احساس ترس، تردید، اعتماد به نفس، شجاعت و خلصه به سر می بریم. به عقیده من حرکت هیجان های انسانی ترانه و حرکات موزون و خنده خاص خود را دارند و تحلیل داده ها ایم به من آموخته است که:

"خنده، حرکات موزون و آواز، پیوند عاطفی و معنوی ایجاد می کنند. این سه آنگاه که در جستجوی آرامش، شادی، انگیزه یا التیام برمی آییم یک حقیقت بسیار مهم را به ما یادآور می شوند: ما تنها نیستیم."

خندیدن از ته دل، آواز خواندن با صدای بلند و حرکتی که گویی کسی ما را نمی بیند، تاثیر مثبت بر روحیه ما دارند، اما همانطور که قبلاً هم گفتیم این هرسه ضعف‌های ما را نیز آشکار می‌کنند. هنگام خندیدن، حرکات موزون یا آواز خواندن افکار زیادی ما را در معرض شرم قرار می‌دهند. مثلاً ممکن است از این بترسیم که در نگاه دیگران احمق، دست و پا چلفتی، مهار گسیخته، نادان یا کودک صفت به نظر برسیم و این برای اکثر ما وحشتناک است. عوامل موزی همواره ما را وادار می‌دارند تا مل به ابراز وجود خود را با نیروی خودآگاهی و محافظت از خود مهار کنیم.

وقتی به موضوع خنده، حرکات موزون و آواز می‌رسیم هر یک از ما سعی می‌کنیم به نحوی غیر اصیل احساس ارزشمندی کند. مثلاً سعی می‌کنیم آقا/خانوم خوشتندار به نظر برسیم، سعی می‌کنیم با تظاهر به آقا/خانم شایسته بودن، مطلع بودن، یا سرتر بودن احساس ارزشمندی کنیم. در این جور مواقع خوشتنداری و کنترل رفتار و هیجان ما اغلب ناشی از نیاز ما به کنترل افکار دیگران است. در واقع می‌خواهیم فکر دیگران را درباره خود کنترل کنیم تا از این رهگذر احساس کافی بودن کنیم.