

لحظه‌های واقعی

راز شادکامی حقیقی را دریابید

مؤلف: باربارا دی آنجلس

مترجم: لیلا آزادی

نشر معیار علم

سرشناسه	دی آنجلس، باربارا — De Angelis, Barbara
عنوان و پدیدآور	لحظه‌های واقعی: راز شادکامی حقیقی را دریابید/ مولف باربارا دی آنجلس؛ مترجم لیلا آزادی.
مشخصات نشر	تهران: معیار علم، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.	
شابک	978-964-6651-95-1
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.	
یادداشت	عنوان اصلی: Real Moments, 1994.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "لحظه‌های حقیقی" و عناوین مشابه دیگر نیز منتشر شده است.
عنوان دیگر	لحظه‌های حقیقی.
موضوع	راه و رسم زندگی.
موضوع	دقت.
شماره افزوده	آزادی، لیلا، ۱۳۵۱، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۷ ۱۳۹۲/ر۶۳۷/ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابخانه ملی:	۱۳۵۸۳۶۵

۶۶۳۹۵۷۹۷-۶۶۳۱۳۹۷۰

نشر معیار علم

نام کتاب: لحظه‌های واقعی

مؤلف: باربارا دی آنجلس

مترجم: لیلا آزادی

صفحه آرایشی: جهان‌فارس

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۴۸۰۰ تومان

شابک: ۱-۹۵-۶۶۵۱-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب



عنوان.....	صنحه.....
مقدمه.....	۵.....
بخش اول: قلب مشتاق در جستجوی لحظه‌های واقعی.....	۹.....
۱- در طلب خوشبختی.....	۱۱.....
۲- بحران روحی در آمریکا.....	۲۳.....
۳- فرار از لحظه‌های واقعی.....	۷۵.....
بخش دوم: لحظه‌های واقعی و زندگی کردن.....	۱۱۳.....
۴- به خودتان زندگی دوباره ببخشید.....	۱۱۵.....
۵- لحظه‌های واقعی و کار.....	۱۴۷.....
۶- لحظه‌های واقعی در اوقات سختی.....	۱۷۵.....
بخش سوم: لحظه‌های واقعی و روابط.....	۱۹۱.....
۷- لحظه‌های واقعی و عشق ورزیدن.....	۱۹۳.....
۸- لحظه‌های واقعی و زن‌ها.....	۲۲۳.....
۹- لحظه‌های واقعی و مرد‌ها.....	۲۴۳.....
۱۰- لحظه‌های واقعی و خانواده.....	۲۶۱.....

عنوان	صفحه
بخش چهارم: راه رسیدن به لحظه‌های واقعی	۲۸۱
۱۱- معنویت هرروزه: لحظه‌های واقعی با خودتان	۲۸۳
۱۲- سکوت و فضاهاى مقدس	۲۹۹
۱۳- لحظه‌های واقعی و رسوم	۳۱۱
۱۴- قدردانی و مهربانی	۳۲۱
۱۵- یافتن راه بازگشت به اصل خود	۳۳۱

مقدمه



این کتاب را نوشتم چون به درس‌ها و یادآوری‌های آن برای خودم نیز نیاز داشتم. نوشتم چون زندگی من هم همچون بسیاری از زندگی‌های دیگر به لحظه‌های واقعی بیشتری نیاز دارد. این کتاب را نوشتم چون به عنوان یک نویسنده می‌دانم که همیشه مقتدرانه‌ترین راه خودیابی سکوت بوده است، گوش سپردن به سکوت، نوشتن آن چه می‌شنوم و دانستن این مطلب که عبارات جاری شده از درون من به روی کاغذ وسیله‌ای برای یادگیری من و سپس دیگران می‌باشد تا در صورت تمایل از آن برخوردار شوند.

گاهی در زندگی زمانی برای تعمق و دگرگونی فرا می‌رسد و این یکی از همان زمان‌ها برای من به شمار می‌رود. در طی چند سال گذشته، به موفقیت‌های دلخواه بسیاری دست یافته‌ام. با مرد رویاهایم ازدواج کرده‌ام، یک زندگی عالی دارم و فرد متمولی هستم. ولی با تمام این اوصاف، وقتی از خود می‌پرسیدم: «باربارا، آیا خوشحال و راضی هستی؟» در پاسخ دادن به

خود می‌ماندم. دوستان تماس می‌گرفتند و به خاطر موفقیت‌هایم یا ازدواجم به من تبریک می‌گفتند و همواره از آنها می‌شنیدم که: «باربارا، با داشتن این زندگی دیگر چیزی کم نداری و حتماً باید خیلی خوشبخت باشی». می‌دانستم که با این همه نعمت در زندگی دیگر واقعاً باید احساس خوشحالی و رضایت کنم اما انگار این طور نبود.

آنگاه به تدریج دریافتم که آنچه در زندگی کمبودش احساس می‌شد «لحظه‌های واقعی» بیشتر بود. لحظه‌هایی که تلاش نمی‌کردم به جایی برسم یا کسی باشم، لحظه‌هایی که با تمام وجود از آنچه در آن لحظه بودم لذت می‌بردم. من در انجام کارها کاملاً تسلط پیدا کرده بودم اما در آن چه بودم خوب عمل نمی‌کردم که البته خوشحال و راضی بودن را هم شامل می‌شد.

هنگامی که این ضعف درونی را با دوستان و آشنایان در میان گذاشتم دریافتم تنها من نیستم که چنین مشکلی دارم. وقتی به آنها می‌گفتم کتاب جدیدی با عنوان «لحظه‌های واقعی» می‌نویسم، هر یک در پاسخ می‌گفت: «من هم حتماً باید آن را بخوانم!» به تدریج فهمیدم تنها من نیستم که در زندگی سر یک چند راهه معنوی و روحی قرار گرفته‌ام، بسیاری از ما همواره به زندگی سپری شده خود نظر می‌کنیم و در حالی که در معنای آن و انتخاب‌هایی که تا به حال کرده‌ایم تردید داریم به دنبال راهی برای رسیدن به آرامش هستیم.

به عقیده من و بسیاری دیگر، آمریکا با این باور که ارزش‌های قدیمی ما را از هماهنگی و خشنودی که نیاکان‌مان در جستجوی آن بودند دور می‌نماید، در پی تلاش مذبوحانه برای کشف و تعریف ارزش‌های جدید خودش در بحبوحه بحران معنوی قرار گرفته است. همانطور که به قرن بیست و یک نزدیک می‌شویم همه ما، جمیعاً یا به تنهایی در جستجوی لحظه‌های واقعی بیشتری هستیم.

مقدمه ۷

در این کتاب از شما دعوت می‌کنم همه آن سؤالاتی را از خود پرسید
که من وقتی بر سر چند راهه خود قرار گرفته‌ام از خود پرسیده‌ام:
آیا خوشحال هستم؟

تا بحال چه کاری واقعاً می‌کرده‌ام؟

آیا کاری را که برای انجام آن آمده‌ام، انجام می‌دهم؟

آیا لحظه‌های واقعی به قدر کفایت در زندگیم دارم؟

صادقانه بگویم، مواجه شدن با این سؤالات همیشه هم آسان نیست.
پرسیدن آنها از خود شهامت می‌خواهد و دادن پاسخی که از قلبتان
نشأت بگیرد شهامت بیشتری می‌طلبد. اما با انجام این کار، به عشق، آرامش
و درک تازه‌ای می‌رسید که هر روز آن را تجربه خواهید کرد.

در طی پاسخگویی به همین سؤالات، به واقعیت‌های تازه و رهایی
بخشی در مورد خودم پی‌بردم و تغییرات موثری در زندگیم ایجاد نمودم.
برخی از این تغییرات آرام و غیرقابل رویت و برخی دیگر کاملاً چشمگیر
بودند. اما بزرگ‌ترین تغییر این بود که من حالا دیگر لحظه‌های واقعی
بسیاری دارم. هر روز بیشتر و بیشتر آرامشی که در جستجوی آن بودم را
می‌یابم و به تدریج آنچه واقعاً تعبیر به خوشبختی حقیقی می‌شود را درک و
تجربه می‌کنم.

بنابراین، هر چند که این کتاب را در اصل خودم نگاشته‌ام، اما آن
را با عشق به تو تقدیم می‌کنم. امیدوارم که با تقسیم کردن این تجربیات با
تو، سفرت را به سوی «لحظه‌های واقعی» خودت پرمایه‌تر کنم.

باربارا دی آنجلس

لوس آنجلس، کالیفرنیا

بخش اول

قلب مشتاق

در جستجوی لحظه‌های واقعی

در طلب خوشبختی

اول خودم را می‌کشتم تا دبیرستان را تمام کنم و به دانشکده بروم.
و بعد خودم را می‌کشتم تا دانشکده را تمام کنم و سرکار بروم.
و بعد خودم را می‌کشتم تا ازدواج کنم و صاحب فرزندی شوم.
و بعد خودم را می‌کشتم تا فرزندانم آنقدر بزرگ شوند که به مدرسه بروند
تا بتوانم سرکارم برگردم.
و بعد چقدر خودم را می‌کشتم که بازنشسته شوم.
و حالا چقدر خودم را می‌کشم که...
و ناگهان به خود می‌آیم و می‌بینم فراموش کرده‌ام زندگی کنم.

این کتاب درباره «لحظه‌های واقعی» است که مجموع آنها مفهوم زندگی را می‌سازند، اینکه چطور این لحظات را بیشتر و بیشتر کنید، اینکه چطور رضایت و معنا را در زندگی کنونی‌تان تجربه کنید، نه وقتی که پول بیشتری داشته باشید یا همسر دلخواهتان را بیابید یا به وزن ایده‌آلتان برسید بلکه در

۱۲ چگونگی لحظه‌های واقعی

همین لحظه و هر لحظه از زندگیتان. این که چگونه لحظه‌های واقعی را با همسر و فرزندان خود، لحظه‌های واقعی را در کار و بازی‌تان و مهمتر از همه لحظه‌های واقعی را با خودتان دوباره کشف کنید.

در تمام کتاب‌های قبلی‌ام به روابط زنان و مردان با یکدیگر پرداخته‌ام اما کتاب لحظه‌های واقعی درباره رابطه ما با خود روند زندگی و آرامشی است که بسیاری از ما آگاهانه یا ناآگاهانه در جستجوی آن هستیم.



نظری صادقانه به زندگی خود بیاندازید. آیا روزها و شب‌هایتان را صرف انجام کارهایی می‌کنید که هدفمند بوده و از انجام آنها احساس رضایت می‌کنید؟ یا آن که اکثر وقت خود را به کارهایی می‌پردازید که کمترین لذتی از انجام آنها نمی‌برید؟ آیا فکر می‌کنید اگر همین حالا زندگیتان به پایان برسد آرزو می‌کنید که طور دیگری اوقات خود را سپری کرده بودید؟ اگر فقط یک ماه فرصت برای زندگی کردن داشته باشید چه چیزی را تغییر می‌دهید؟



نظری عمیق به درون قلب خود بیاندازید. آیا احساس خوشحالی و رضایت می‌کنید؟ آیا پیش از آن که بتوانید به رضایت و خوشحالی برسید فکر می‌کنید باید اتفاق خاصی باید بیافتد؟ آیا مطمئنید که اگر آن اتفاق خاص بیافتد دیگر واقعاً احساس رضایت می‌کنید؟ همین برایتان کافیست؟



به ارزش‌های معنوی نظر دقیقی بیاندازید. اگر ناگهان فردا قرار باشد بمیرید و آنگاه بخواهید نظری به زندگی سپری شده خود بیافکنید کدامیک از لحظه‌های زندگیتان را بیش از بقیه ارج می‌نهد؟ برای کدامیک از

بخش‌های زندگیتان در این کره خاکی احساس دلنگی می‌کنید؟



با نوشتن این کتاب، فرصتی در اختیار شما قرار می‌دهم که به تدریج پاسخ این سوالات را بیابید، همان طور که من برای خودم یافتم. به عقیده من پرسیدن این سوالات از خودمان بسیار حائز اهمیت است. این کار ما را بر آن می‌دارد که دیگر به صورت مکانیکی و ناخودآگاه زندگی نکنیم، بلکه توجه خود را بدان معطوف کنیم.

بودائی‌ها داستان معروفی درباره شاگردی دارند که به نزد استاد و مراد خود می‌رود و از او می‌خواهد جملاتی خردمندانه درباره زندگی برایش بگوید. استاد لحظه‌ای با دقت به شاگرد مشتاق و نگران خود نگاه می‌کند. و سپس با قلم خود یک کلمه می‌نویسد: «توجه». شاگرد گیج می‌شود و با حالتی عصبی از استاد می‌خواهد توضیح بیشتری دهد و استاد دوباره می‌نویسد: «توجه». شاگرد جوان همچنان احساس یأس می‌کند چون نمی‌تواند بفهمد که منظور استادش از این کلمه چیست و استاد بار دیگر با حوصله و صبر می‌نویسد: «توجه... توجه... توجه»



توجه کردن به لحظه لحظه زندگی که در حال سپری شدن است

تعبیر داشتن لحظه‌های واقعی است،

لحظاتی که شما کاملاً در آنها حضور دارید

و سرشار از احساس و سرزندگی هستید.



گاهی اوقات این لحظه‌ها، لحظه‌های سرشار از خوشبختی و گاهی لحظه‌های غم و اندوهی عمیق هستند. اما همیشه وقتی به جایی که هستید و

جریاناتی که هم اکنون اتفاق می‌افتد توجه می‌کنید لحظه‌ای را تجربه می‌کنید که دارای معنا می‌باشد، لحظه‌ای ارزشمند، این همان چیزی است که من آن را یک لحظه واقعی می‌نامم.



همه از خود می‌پرسند «چرا این جا هستیم؟»

ولی پیشنهاد من این است که از خرد پرسید «آیا این جا هستیم؟»

چرن این سوال منطقی‌تر است.

آیا هم‌اکنون که این جمله را می‌خوانید تمام و کمال اینجا هستید؟ یا این که در حین خواندن به کاری فکر می‌کنید که باید انجام دهید یا این که برای شام چه بپزید؟ آیا این مطالب را درحالی می‌خوانید که نگران مشاخره دیروز با دوستان هستید و همزمان به این هم فکر می‌کنید که آیا او باز هم می‌خواهد شما را ببیند یا نه؟ اغلب ما نمی‌توانیم به خوبی تمام توجه خود را فقط روی کاری متمرکز کنیم که در لحظه انجام می‌دهیم یا آن را تجربه می‌کنیم. داشتن لحظه‌های واقعی وقتی دشوار می‌شود که بیشتر وقت‌مان را در زمان حال حضور نداشته باشیم چون بخشی از آنچه یک لحظه واقعی را تا این حد قدرتمند و کامل می‌کند این است که آن لحظه را صد در صد تجربه کنید.

واژه دیگری که می‌توان برای آن به کاربرد «توجه و آگاهی» است. توجه و آگاهی، مفهومی است که بخش تفکیک‌ناپذیر بسیاری از سنت‌های معنوی شرقی می‌باشد. به بیان ساده، توجه کامل به هر آنچه انجام می‌دهید چون به این ترتیب به ذهن خود امکان می‌دهید که کاملاً متوجه آن تجربه باشد.

توجه و آگاهی، شما را کاملاً در لحظه واقعی قرار می‌دهد. می‌تواند یک تجربه معمولی مثل قدم‌زدن، خوابانیدن کودکان در تختش، صمیمیت با

۱: در طلب خوشبختی ۱۵

همسران یا حتی رانندگی کردن را به یک لحظه واقعی تبدیل کند. وقتی متوجه و آگاه باشید هدف شما، تجربه کردن تمام و کمال جایی که هستید و کاری که می‌کنید خواهد بود، نه اینکه آنچه در حال انجام آن هستید را تبدیل کنید به لحظه‌ای گذرا و فراموش‌شدنی که در پی آنچه در لحظه قبل انجام داده‌اید و قبل از آنچه در لحظه بعد انجام خواهید داد آمده. در فصل‌های بعدی این کتاب ابزاری برای زندگی با توجه و آگاهی بیشتر در اختیار شما قرار می‌دهم.

درمقابل واژه توجه، بی‌توجهی قرار دارد که یعنی انجام کارها بدون تفکر و احساس و بطور خودکار و ناخودآگاه. من معتقدم که این بی‌توجهی ماست که سبب بیشتر رنج‌های ما و رنج‌های اطرافیان ما می‌گردد.

✓ بی‌توجهی شما باعث می‌شود مثلاً در دوستی و یا ازدواجی بمانید که شما را ارضا نمی‌کند و حتی به شما لطمه هم می‌زند و شما توجه نمی‌کنید که چقدر بدبخت هستید.

✓ بی‌توجهی شما باعث می‌شود پیام‌هایی را که بدنتان تلاش می‌کند به شما بدهد وقتی دچار سوءهاضمه مزمن یا سوزش معده شدید هستید نادیده بگیرید و شربت ضداسید معده را سر بکشید تا بالاخره چند سال بعد، روزی به یک بیماری جدی مبتلا شوید.

✓ بی‌توجهی شما باعث می‌شود که سیگار بکشید، مواد مخدر مصرف کنید و متوجه نباشید که با این سرفه‌های مزمن و به هم خوردن تعادل روحی یا ذهنی‌تان دارید آهسته آهسته خود را به کشتن می‌دهید و به افرادی که شما را دوست دارند لطمه می‌زنید.

✓ بی‌توجهی شما باعث می‌شود علیرغم این که می‌دانید در دنیای اطرافتان بی‌عدالتی و خشونت اتفاق می‌افتد، هیچ حرفی بر علیه آن نزنید یا هیچ کاری برای جلوگیری از آن نکنید.

بی‌توجهی یک عادت ذهنی ناسالم است که بسیاری از ما اکثر مواقع از آن رنج می‌بریم. وقتی با بی‌توجهی روزگار می‌گذرانیم، تمام لحظات واقعی را از دست می‌دهیم. الن لانگر^۱ استاد روانشناسی که دربارۀ بی‌توجهی می‌نویسد عقیده دارد: «در افرادی که با بی‌توجهی زندگی می‌کنند و عمل می‌نمایند، خطر اسیر شدن در دام زندگی‌های بی‌روح بیشتر می‌شود.» ما روزها، ماه‌ها، و سال‌ها را پشت سر می‌گذاریم بدون آن که توجه کنیم کجا هستیم، فقط می‌خواهیم بدانیم که به کجا می‌رویم و آنگاه در حیرتیم که چرا هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسیم که در آنجا رضایت‌ماندگار را احساس کنیم.

چطور خوشبختی را به تعویق می‌اندازیم

در آمریکا بی‌توجه بودن آسان است چون داشتن رویایی برای یک فردای بهتر و زندگی کردن به خاطر آن، شیوه آمریکایی‌هاست. مردم برای دنبال کردن رویاهای خود همیشه به آمریکا آمده‌اند. افراد رویایی از سراسر دنیا به آمریکا مهاجرت کردند و ترغیب شدند که نه تنها به رویاهایشان بلکه حتی به رویاهای بزرگ‌تری بپردازند. مشکل این است که در نیمه دوم قرن بیستم ما آنقدر در زندگی برای فردا مهارت پیدا کرده ایم که اغلب وقت بسیار کمی روی زمان حال خود صرف می‌کنیم. ما برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنیم و نگران آن هستیم و پیش از آن که بدانیم زندگی ما به پایان می‌رسد و روزی فرا می‌رسد که درمی‌یابیم آن قدر به آنچه قبلاً رخ داده یا آن چه می‌خواستیم رخ دهد پرداختیم که فراموش کردیم از آن چه واقعاً در هر لحظه و تمام لحظات رخ می‌دهند لذت ببریم. ما تلاش می‌نماییم تا آمادگی کامل برای زندگی کردن را پیدا کنیم و در این کار مهارت پیدا می‌کنیم، اما برایمان دشوار است که از فرایند زنده بودن در همین لحظه برخوردار شویم. ما خود را برای کارمان آماده می‌کنیم، برای فصل تعطیلات

1. Ellen Langer

۱: در طلب خوشبختی ۱۷

تدارک می‌بینیم، برای پایان هفته مهیا می‌شویم و برای بازنشستگی‌مان برنامه‌ریزی می‌کنیم. وقتی همه این‌ها را کنار هم بگذاریم در می‌یابیم که درواقع خود را برای به پایان بردن زندگی آماده کرده‌ایم.

اشکال زندگی کردن برای آینده در این است که عادت می‌کنیم در لحظه نباشیم بنابراین وقتی آن اتفاقات خارق‌العاده‌ای که برای آنها برنامه‌ریزی کرده‌ایم رخ می‌دهند مثلاً تعطیلات، تفریح، جشن یا هر اتفاق دیگری، نمی‌دانیم چطور از آنها لذت ببریم. ما می‌خواهیم این تجربیات را که مدت‌های مدیدی هم برای رسیدن به آنها انتظار کشیده‌ایم هرچه زودتر پشت سر بگذاریم انگار که نمی‌توانیم حتی تا پایان آنها صبر کنیم و با آنها مثل همه کارهای عادی دیگری که داریم برخورد می‌کنیم و بعد در حیرتیم که چرا این قدر احساس یأس و نارضایتی می‌کنیم.

اخیراً یکی از دوستانم ازدواج کرد. او تقریباً یک سال تمام برای عروسی‌اش برنامه‌ریزی می‌کرد، مشغله‌ای بسیار زیبا و پر زحمت بود. صبح بعد از مراسم در مسیر مسافرت ماه عسل خود از فرودگاه با من تماس گرفت. از او پرسیدم که آیا از وضع و اوضاع جدیدش راضی است. اعتراف کرد که به طرز عجیبی احساس خلأ می‌کند. و با صدای مأیوسی گفت: «انگار چیزی از مراسم عروسی‌ام در خاطرم نیست! انگار همه چیز از ذهنم محو شده». تجربه دوست من بی‌ارتباط با جمله زیر نیست که:



وقتی ما زندگی‌مان را صرف آماده شدن برای آینده می‌کنیم

به جای آن که از حال لذت ببریم خوشبختی را به تعویق می‌اندازیم.

توانایی خود را برای دانستن قدر خوشی و لذت بردن از آن از دست می‌دهیم

بنابراین با وجودی که فرصت داشتن لحظات واقعی را داریم

همچنان دلتنگ این لحظات هستیم.



ما در آمریکا با فرهنگی زندگی می‌کنیم که به *انجام دادن* بها می‌دهند نه بودن و وجود داشتن. بنابراین تعجبی ندارد که ما در خلق و ایجاد لحظات واقعی مهارتی نداشته باشیم. ما بیشتر با کمیت سر و کار داریم تا کیفیت، با انگیزه فعالیت ثابت سروکار داریم تا مفهوم آن. اغلب ما خودمان و دیگران را براساس آن چه بدان رسیده‌ایم مورد قضاوت قرار می‌دهیم نه براساس آن که چه کسی هستیم. ما معتادان به کسب موفقیت هستیم، همانطور که نینا تاسی^۱ در کتابش با عنوان «اعتیاد به فوریت»^۲ به ما عناوینی چون «جامعه سرعت پرست»، «بزرگتر بهتر است...»، «تمام آنچه که می‌توانید بخورید...»، «دو تا برای یکی...»، «پول بیشتر...»، «سریع‌تر از همیشه...»، «جدید و پیشرفته...» را نسبت می‌دهد. این‌ها مفاهیمی هستند که روان آمریکایی را می‌سازند.

از جنگ جهانی دوم تا به حال ما در یک دوران مصرف‌گرایی دیوانه‌وار بوده‌ایم. می‌خواستیم تا جایی که امکان داشته باشد جنس بخریم. خوشبختی در گرو مصرف و دستاورد قرار گرفته بود. به خودمان گفتیم اگر ماشین، خانه، تلویزیون رنگی و شغل مناسب داشته باشیم می‌توانیم به خوشبختی برسیم. و اگر یک مدل جدیدتر از این وسایل یا موقعیت اجتماعی بهتری نسبت به همسایه بغلی داشته باشیم، احساس موفقیت می‌کنیم. قهرمانان ما افرادی شدند که دارایی‌شان بیشتر از بقیه بود. ارزش‌های ما به میزان دارایی ما بستگی پیدا کرد. هدف ما نه زندگی کردن، بلکه داشتن و رسیدن شد.

این «علم به مصرف‌گرایی» به طور اجتناب‌ناپذیری ما را تبدیل به کارشناسانی در به تعویق انداختن خوشبختی کرد. به تعویق انداختن خوشبختی یعنی این باور که برای خوشحال و راضی بودن شرایط خاصی

1. Nina Tassi

2. Urgency Addiction

۱: در طلب خوشبختی ۱۹

باید مهیا شود. شما با خود فکر می کنید: وقتی خوشبخت می شوم که...

وقتی خوشبخت می شوم که همسر مناسبی پیدا کنم.

وقتی خوشبخت می شوم که ده کیلو وزن کم کنم.

وقتی خوشبخت می شوم که بچه هایم ازدواج کنند و موفق شوند.

وقتی خوشبخت می شوم که برای خودم شغل مستقلی داشته باشم.

وقتی خوشبخت می شوم که دکوراسیون اتاق نشیمن خود را دوباره تغییر دهم.

وقتی خوشبخت می شوم که رئیس ترفیع شغلی را بالاخره به من بدهد.

وقتی خوشبخت می شوم که ماشین جدید بخرم.

وقتی خوشبخت می شوم که..... (به دلخواه خود جای خالی را پر کنید)

ما معتقدیم که وقتی تجربه خاصی داشته باشیم، مالکیت یا مقام خاصی را به دست بیاوریم، در نهایت راضی خواهیم شد و تا قبل از آن به این احساس رضایت دست نخواهیم یافت. بنابراین سخت کار می کنیم یا اجازه می دهیم زمان بگذرد و در نهایت هر آنچه را فکر می کردیم ما را راضی و خوشحال می کند به دست می آوریم. در همان تمام می شود، و زمان کم می شود یا کار مستقل خود را آغاز می کنیم یا خانه ای می خریم. بعد متظر می شویم که احساس لذت ما را در بر گیرد و آنگاه ناامید می شویم چون ممکن است کمی احساس خشنودی کنیم اما احساس رضایت و خوشبختی نمی کنیم.

و از این رو این روند دوباره از سر گرفته می شود. «خب، من می دانم که گفتم اگر مدیر یکی از بخش های شرکت شوم راضی می شوم اما حالا می فهمم که آنچه واقعاً مرا خوشحال می کند این است که مدیرعامل شوم.» و به این ترتیب دوباره خوشبختی را به تعویق می اندازیم تا زمانی که به هدف بعدی برسیم.

مثل همه انواع اعتیاد، که برای نشئه شدن مرتب باید مقدار مواد مخدر را افزایش داد تا اینکه به مرحله ای می رسد که دیگر نشئه گی امکان پذیر نیست،

نیاز به داشتن و خواستن هم به جایی می‌رسد که دیگر رهایی از آن برای ما میسر نیست. و این یعنی همان اتفاقی که برای بسیاری از ما در حال رخ دادن است. ماشین و خانه‌مان را خریده‌ایم، کارمان رونق یافته است و از نردبان موفقیت بالا رفته‌ایم. سعی کرده‌ایم رفاهی را برای فرزندان خود فراهم کنیم که وقتی به سن آنها بودیم از آن برخوردار نبودیم. به بسیاری از چیزهایی که می‌خواستیم رسیده‌ایم و بسیاری از کارهایی را که آرزویشان را داشتیم انجام داده‌ایم. اما آهسته آهسته و به تدریج گمان می‌کنیم که یک جای کار ایراد دارد. آن نوع از رویاهایی که ما آنها را دنبال کرده‌ایم ما را به یک بن‌بست عاطفی و معنوی رسانده‌اند؛ ما دارایی‌هایی که دور خود جمع کرده‌ایم و اهدافی را که محقق گردانیده‌ایم جایگزین لحظات واقعی کرده‌ایم و با وجود داشتن تمام این چیزها باز هم بسیاری از ما احساس رضایت نمی‌کنیم.

آنچه که این روند را ترسناک‌تر می‌کند این است که زمان در زندگی ما به سرعت می‌گذرد. عصرهای جمعه پشت سر هم می‌رسند و هر بار از خود می‌پرسیم این هفته چقدر زود گذشت. عید سال نو می‌آید و ما در حیرتیم که این یک سال چطور شد. یک روز از خواب بیدار می‌شویم و می‌بینیم سی یا چهل سال یا بیشتر از عمر ما گذشت و حیرت می‌کنیم که چقدر زود گذشت. بچه‌هایمان را می‌بینیم که درشان تمام می‌شود و برای خود تشکیل خانواده می‌دهند و احساس می‌کنیم همین دیروز بود که برایشان لالایی می‌خواندیم و در گهواره خوابشان می‌کردیم. یا به آنها یاد می‌دادیم چطور بند کفششان را ببندند.

از نظر فنی نمی‌توانیم از سرعت زمان بکاهیم. ما از لحظه‌ای که متولد می‌شویم، تغییر می‌کنیم و در نهایت پیر می‌شویم و می‌میریم. اما به نظر من با تجربه لحظه‌های بیشتر، به طور کامل و آگاهانه، می‌توانیم زمان را به شکل معنی‌دارتری تجربه کنیم.

طولانی‌ترین چهل ثانیه زندگیم

احتمالاً لحظاتی در زندگی‌تان داشته‌اید که انگار ساعت‌ها طول کشیده است یا هفته‌هایی که انگار ماه‌ها طول کشیده یا ماه‌هایی که آنقدر کند گذشته‌اند که انگار به اندازه یک عمر طول کشیده‌اند. این لحظات تقریباً همیشه لحظاتی هستند که لبریز از احساس هستید و هر آنچه برایتان اتفاق می‌افتد را تمام و کمال تجربه می‌کنید. در طی زایمانی که بچه‌ای را به دنیا می‌آوردید، هنگامی که منتظرید نتایج آزمایش خود یا یکی از اعضای خانواده‌تان را ببینید و دریابید که آیا مریض است یا خیر، اولین باری که محبوس می‌شوید و می‌کشید و می‌بوسید، شبی را که مراقب زنگ تلفن سپری می‌کنید و امیدوارید که همسران بعد از دعوائی که کرده‌اید با شما تماس بگیرد. در این مواقع زمان انگار کند می‌گذرد و اصلاً اهمیتی ندارد که عقل سلیم بگوید که این روز یا این شب بلندتر یا کوتاه‌تر از روزها و شب‌های دیگر نیست. در چنین شرایطی شما می‌توانید قسم بخورید که همه چیز خیلی کندتر از قبل می‌گذرد. علتش این است که در آن لحظه واقعاً حضور دارید و واقعاً آن را حس می‌کنید.

روز هفدهم ژانویه سال ۱۹۹۴ ساعت ۴/۳۱ دقیقه صبح من همراه با میلیون‌ها کالیفرنایی دیگر یکی از بزرگ‌ترین زمین لرزه‌های تاریخ آمریکا را تجربه کردیم. هرگز آن حس ماندن در تخت و چسیدن به آن را فراموش نمی‌کنم، در آن تاریکی و سرما انگار تخت و تمام خانه به شدت تکان می‌خورد و صدای غرش به گوش می‌رسید. آدم حس می‌کرد آخر دنیا شده است و ما شک نداشتیم که همگی خواهیم مرد. خدا را شکر زنده ماندیم. تا چند ساعت بعد هم در کمد دیواری روی زمین نشسته بودیم و همگی همدیگر را بغل کرده بودیم. هنوز در شوک بودیم که رادیو اعلام کرد بر

طبق گزارشات واصله زمین لرزه تقریباً چهل ثانیه طول کشیده بود. من و شوهرم با ناباوری نگاهی به هم کردیم و گفتیم: «غیرممکن است حداقل سه دقیقه طول کشیده است.» ما فکر می‌کردیم این اخبار صحت ندارد و دقیق نیست اما کاملاً درست بود. روزهای بعد هیچکدام از دوستان و همسایه‌هایی که با آنها صحبت کردیم یا مفسرین تلویزیون و رادیو که به حرف‌هایشان گوش دادم یک زلزله چهل ثانیه‌ای را تجربه نکرده بودند. آنها هم مثل ما مطمئن بودند که لرزش اولیه چند دقیقه طول کشیده بود. البته همه ما در اشتباه بودیم. آنچه که ما تجربه کرده بودیم طولانی‌ترین چهل ثانیه عمرمان بود.

زمین لرزه بدون شک وحشتناک‌ترین تجربه‌ای بود که تا به حال داشته‌ام. مطمئنم که آن لحظه یک «لحظه واقعی» به شمار می‌رفت، هرچند که از آن نوع لحظاتی نبود که خود انتخابش کرده باشیم! با وجود این، مثل تمام لحظه‌های واقعی، این لحظه هم موهبت‌های بسیاری برای ما در بر داشت، با یاد آوردن آنچه در زندگی واقعاً مهم است، زوجها با هم صمیمی‌تر شدند، خانواده‌ها به هم نزدیک‌تر شدند، دوستان و غریبه‌ها با حس حقیقی همدردی به کمک یکدیگر شتافتند. تجربه کردن آن لحظه واقعاً قلب‌های ما را بیدار کرد و روحمان را برانگیخت. چون مجبور بودیم که از سرعت خود بکاهیم و در هر دقیقه از آن لحظه و آن روز و روزهای بعد از آن کاملاً حضور داشته باشیم و در نتیجه قادر شویم عشق بیشتری را احساس کنیم.

جستجوی من برای خوشبختی

تا جایی که یادم می‌آید همیشه یک جستجوگر بوده‌ام. کسانی که مرا می‌شناسند به یاد ندارند که حتی در کودکی، دختر بچه‌ای بی‌خیال و سرخوش بوده باشم. پدر و مادرم ازدواج بسیار ناموفقی با هم داشتند. از وقتی بچه بودم به دنبال پاسخی برای چشمان غمگین مادرم، روح آشفته پدرم و رنجی

۱: در طلب خوشبختی ۲۳

که در درون خودم احساس می‌کردم می‌گشتم. وقتی کلاس سوم بودم در کمال حیرت معلمانم اولین اشعارم را با این مضمون که چرا این قدر بدبختی و ناراحتی در دنیا وجود دارد نوشتم. نیاز شدیدی به درک معنای زندگی داشتم و بدون پاسخ‌هایی که فقدان آنها را حس می‌کردم، همواره سردرگم بودم.

در سن هجده سالگی به محض ترک خانه، جستجوی حقیقت را به طور جدی شروع کردم. یک معلم معنوی یافتم و تمرین مراقبه^۱ را آغاز کردم. ماه‌ها وقت صرف عزت‌نشینی کردم، در حالی که به دنبال آرامش و خردی که آرزویش را داشتم می‌گشتم. بعد از سالیان سال تمرکز روی دنیای درونم دانستم موقع آن رسیده است که دیگر به دنیای بیرون باز گردم و هدفم را از بودن در این دنیا کشف کنم. بعد هنگامی که برای کسب مدارج علمی بالاتر ادامه تحصیل دادم به مطالعه روی آنچه بیش از همه برایم اهمیت داشت یعنی عشق، روابط و روند زندگی پرداختم.

اولین کارگاه آموزشی‌ام را در خانام برای هجده نفر از نزدیک‌ترین دوستانم برگزار کردم. هدفم این نبود که مشهور شوم یا در تلویزیون رادیو برنامه اجرا کنم یا حتی کتابی بنویسم. آنچه در اختیار آنها گذاشتم فقط همان چیزهایی بود که از افرادی که به آنها عشق می‌ورزیدم آموخته بودم. بنابراین وقتی در کارگاه بعدی سی و پنج نفر حضور یافتند و در کارگاه‌های بعد بر تعداد آنها افزوده شد تعجب کردم. خیلی زود روشن شد مسیری که من طی می‌کردم قبل از من توسط دیگری پشت سر گذاشته شده بود و من فقط باید آن را دنبال می‌کردم. همین کار را هم کردم. من خیلی خوش شانس بودم که توانستم با دیگران رابطه برقرار کنم اهمیت عشق را به آنها و همراه با آنها به خودم یادآور شوم.

زمانی که تصمیم گرفتم یک معلم شوم خودم را متعهد به انجام هر کاری کردم که از دستم بر می‌آمد تا هر چه بیشتر تأثیر مثبت روی افراد بگذارم. این موفقیت یک شبه حاصل نشد، اما چنین انتظاری هم نداشتم. هیچ چیزی را به آسانی در زندگی به دست نیاورده‌ام. همواره مجبور بودم برای هر آنچه می‌خواهم به آن دست یابم سخت تلاش کنم و شغلم نیز از این قاعده مستثنی نبود.

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم دو دلیل باعث شده‌اند که همیشه برای انجام هر کاری سخت تلاش کنم. دلیل اول آن که وقتی جوان بودم نسبت به بیشتر دوستانم کمبودهای بسیاری داشتم. خانه ما کوچکترین خانه در آن محل بود، لباس‌هایم از فروشگاه‌های حراجی خریداری می‌شد و اتیکت آن‌ها کنده شده بود. من از چیزهایی که واقعاً به آنها نیاز داشتم هرگز محروم نبودم اما دلم می‌خواست بدانم که داشتن بسیاری از چیزهایی دیگر که می‌خواستم چه حس و حالی دارد. بنابراین اگر چیزی به دست می‌آوردم به خاطر این بود که برای آن تلاش کرده بودم. دلیل دوم، برای آن که تصمیم بگیرم بیشتر تلاش کنم این است که احساس می‌کردم اصلاً جذابی ندارم. یک دختر کوتاه قد جدی و لاغر مردنی را با موهای دم اسبی و عینک طبی بدریخت و پوستی زرد معجم کنید تا بفهمید چه شکلی بودم. می‌دانستم که ظاهرم طوری نیست که کسی را جذب خود کنم بنابراین فکر کردم باید به جای آن باهوش‌تر باشم. حتی سال‌ها بعد وقتی لنز می‌گذاشتم، یاد گرفتم که موهایم را چگونه حالت دهم و می‌دانستم که پسرهایی هستند که من به نظرشان جذاب می‌آیم اما با تمام این اوصاف باز هم برایم آسان نبود که بپذیرم ظاهرم خوب است.

بنابراین وقتی کارم گرفت، آنقدر مشغله داشتم و بی‌وقفه کار می‌کردم که متوجه نشدم به چه موفقیت‌های بسیاری دست یافته‌ام. بعد، چند سال

۱: در طلب خوشبختی ۲۵

پیش اتفاقی رخ داد که باعث شد زندگیم تغییر کند. این تجربه مربوط به زمانی است که در تلویزیون برنامه‌ای داشتم و برای اجرای آن مثل هر روز به استودیوی پخش می‌رفتم. آن روز یکی از دوستانم که اهل آن شهر نبود همراهم بود و وقتی به طرف استودیو می‌رفتیم متوجه تعداد زیادی از هوادارانم شد که منتظر بودند تا از من امضا بگیرند. با دیدن آنها چهره‌اش به خنده باز شد و با تحسین و علاقه گفت: «باربارا، تو واقعاً رویایست را واقعیت بخشیده‌ای. دیگر واقعاً باید خوشحال باشی.»

وقتی سخنانش را شنیدم انگار ناگهان پرده‌ای از مقابل چشمانم بالا رفت. در آن لحظه دریافتم که من برآستی اکثر رویاهایی را که همیشه به آنها اعتقاد داشتم عملی کرده‌ام. حالا خانه‌ای داشتم قشنگ‌تر از تمام خانه‌هایی که دوستانم وقتی بچه بودم در آنها زندگی می‌کردند. توانستم تمام آن چیزهایی را که در کودکی نمی‌توانستم داشته باشم بخرم، توانستم مادرم را به تمام آن سفرهایی بفرستم که وقتی بچه بودم او استطاعت مالی و فرصت رفتنش را نداشت. بالاخره توانستم شریکی برای زندگیم پیدا کنم که آنقدر مرا دوست داشته باشد که همیشه دلم می‌خواست (حتی وقتی مرا با عینک و موهای دم اسبی می‌بیند!) و این من بودم که در مقابل دوربین تلویزیون قرار می‌گرفتم و برنامه تلویزیونی برای خودم داشتم. وقتی عمیقاً به دورن خودم مراجعه کردم به واقعیت وحشتناکی رسیدم. این که هنوز خوشحال و راضی نبودم. خشنود بودم اما خوشبخت نبودم.

بقیه آن روز و بسیاری از روزهای بعد فقط به آن فکر می‌کردم. و با حیرت از خود می‌پرسیدم: «چطور چنین اتفاقی افتاد؟» من با تمام وجود به کاری که انجام می‌دادم اعتقاد داشتم و می‌دانستم که در زندگی مردم تغییری ایجاد می‌کند. من به هر آنچه در کارم رسیده بودم افتخار می‌کردم. همسری خارق‌العاده داشتم که به هم عشق می‌ورزیدیم. سالم بودم. پس چرا همه

۲۶ لحظه‌های واقعی

این‌ها باز هم مرا خوشحال نمی‌کرد؟ چرا برایم کافی نبود؟ فقدان چه چیزی باعث این احساس شده بود؟

کم‌کم با گذشت روزها و هفته‌ها به تدریج حقیقت را دریافتم. خوشحال نبودم چون به خودم امکان تجربه کردن لحظه‌های واقعی را به قدر کافی نداده بودم. فقدان لحظه‌هایی که در آن‌ها تلاش نمی‌کردم چیزی به دست آورم، لحظه‌هایی که در آن برای رسیدن به هدفی کار نمی‌کردم، لحظه‌هایی که صرفاً در آنها حضور داشتم و آن‌ها را لمس می‌کردم باعث این نارضایتی و ناراحتی من بود. سالیان سال فکر می‌کردم که اگر همه چیزهایی را که می‌خواهم به دست بیاورم خوشحال خواهم شد. وقتی حالا که هر آن چه فکرش را می‌کردم به دست آوردم دریافتم که به دست آوردن بیشتر آنها باعث خوشحالی من نشده است. اگر هنوز هم چیزهایی که به دست آورده‌ام برایم کافی نیست هیچ وقت کفایت نخواهد کرد.

نمی‌خواستم این بینش را از یاد ببرم، بنابراین آن را در قالب جمله‌ای نوشتم و روی آینه‌ام چسباندم تا هر روز صبح که مقابل آینه می‌ایستم آن را ببینم. نوشته این بود:

کی خواهم دانست که به قدر کفایت دارم
و آنگاه چه خواهم کرد؟

این‌ها سوالات موثری هستند که می‌توانید از خود بپرسید. اگر احساس نمی‌کنید که هم اکنون به قدر کفایت دارید، چه وقت آن قدر خواهید داشت که برایتان کافی باشد؟ چقدر پول یا موفقیت باید حاصل شود تا احساس کنید دیگر برایتان کافی است؟ و آنگاه چه می‌کنید؟ زندگی‌تان چگونه

۱: در طلب خوشبختی ۲۷

می‌شود؟ من با افرادی برخورد داشتم که می‌گویند این سوالات را از خود پرسیده‌اند و با این کار، یک فرایند خودیابی را آغاز کرده‌اند که تا هفته‌ها ادامه داشته است.

تفاوت میان خوشبختی و خشنودی

حالا دیگر چون به این نوع سوالات پاسخ داده‌ام می‌دانم که می‌توانم کتاب‌های موفق‌تر بسیاری بنویسم، در برنامه‌های تلویزیونی ظاهر شوم یا اگر بچه‌ای داشته باشم یک مادر تمام و کمال برایش باشم. می‌توانم فرزندانم را به بهترین نحو تربیت و بزرگ کنم، اگر وارد کسب و کار شوم می‌توانم هر شرکتی را که بخواهم بخرم اما هیچ کدام از این‌ها مرا خوشحال و راضی نمی‌نماید. این‌ها فقط مرا خشنود و دلگرم می‌کنند اما برایم خوشبختی به ارمغان نمی‌آورند.

تفاوت میان خوشبختی و خشنودی در چیست؟ خشنودی نوعی رضایت ذهنی است. کامل شدن کاری را نشان می‌دهد که با هدفی در ذهن آغاز کرده‌اید. مثلاً یک پروژه، یک معامله، یک وعده غذا. به عنوان مثال من وقتی احساس خشنودی می‌کنم که یک فصل از کتابم را تمام کنم. وقتی احساس خشنودی می‌کنم که سخنرانی کنم و نتیجه خوبی داشته باشد. وقتی احساس خشنودی می‌کنم که کمد دیواری خانه‌ام را مرتب کنم. چنانچه ملاحظه می‌کنیم در تمام این موارد چیزی کامل می‌شود و کاری به انجام می‌رسد.

خوشبختی بیشتر یک رضایت روحی و عاطفی است. من وقتی احساس خوشبختی می‌کنم که به خاطر آنچه در این کتاب نوشته‌ام به خود بی‌الم. من وقتی احساس خوشبختی می‌کنم که بتوانم تمام احساس آن کسی را که بعد از سخنرانی‌ام خودش را به من می‌رساند تا احساس خودش را با

من در میان بگذارد درک کنم. وقتی احساس خوشبختی می‌کنم که با نگاهی به لباسم در کمد بتوانم یاد آورم که شب گذشته که آن لباس تنم بود چقدر خوش گذشت.

روزی را به یاد می‌آورم که سومین کتابم اولین کتاب در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های مجله نیویورک تایمز شد. وکیل صبح زود با من تماس گرفت و این خبر را به من داد و البته وقتی خبر را شنیدم واقعاً هیجان زده شدم. روی این کتاب خیلی کار کرده بودم و حالا از این که نتیجه‌اش این قدر خوب از آب در آمده بود احساس رضایت و خشنودی می‌کردم. شب همان روز وقتی همسرم از سر کار به خانه آمد و خبر را شنید مرا در آغوش کشید و همانطور که موهایم را نوازش می‌کرد گفت که چقدر بخاطر آن که آنقدر از خودم روی آن کتاب مایه گذاشته بودم، بخاطر آن که از عهده آن به خوبی برآمده بودم و به خاطر هوشم به من افتخار کرد. از این ابراز محبت و عشق او اشک در چشمانم جمع شد. در آن لحظه و نه قبل از آن من واقعاً خوشبخت بودم. لحظه ابراز عشق یک لحظه واقعی بود.

همه ما کارهایی در زندگی انجام می‌دهیم که برایمان خشنودی به ارمغان می‌آورند. اما واقعیت این است که اهمیتی ندارد چقدر کار می‌کنیم یا چقدر احساس خشنودی را تجربه می‌کنیم بلکه باید یاد بگیریم که چطور لحظه‌هایی واقعی خلق کنیم که حقیقتاً به ما شادی ببخشند.



خوشبختی فقط از داشتن لحظه‌های واقعی کافی
در زندگیتان حاصل می‌شود.



درست هنگامی که در آستانه این تغییرات بودم، برای سخنرانی به خارج از شهر سفر کردم. در آن جا یافته‌های جدیدم را به همان صورت تازه و بکر

۱: بر طلب خوشبختی ۲۹

در اختیار شنوندگانم قرار دادم، چون مدت‌ها پیش به این مطلب پی‌برده بودم که وقتی کاملاً صادق و بی‌ریا برخورد کنید سخنرانی بهتری را می‌توانید ارائه نمایید. بعد از سخنرانی زنی به سراغم آمد و مرا در آغوش گرفت. پرسیدم: «موضوع چیست؟»

پاسخ داد: «می‌خواهم از شما تشکر کنم. امشب شما مرا از احساس گناهی که ماه‌هاست روح مرا را آزار می‌دهد، رها کنید.»

- «سی و نه سالم است، ازدواج کرده‌ام و مادر سه بچه هستم. من و شوهرم زندگی بسیار راحتی داشتیم و هرچند که افراد متولی نبودیم اما بسیار خوشبخت بودیم. امسال ناگهان برایم اتفاقی رخ داد. یک روز صبح که از خواب بیدار شدم دریافتم که احساس خوشحالی و رضایت نمی‌کنم. بسیار متحیر شدم چون هم عاشق شوهرم بودم و هم فرزندانم را بسیار دوست داشتم. به‌علاوه هرآنچه می‌خواستم برایم فراهم بود. همیشه فکر می‌کردم همین‌ها برای خوشحال کردن من کافی است. کم‌کم از خودم می‌پرسیدم که آیا این احساس خلاء و بی‌قراری به این معنا نیست که من واقعاً آن قدر که به خودم می‌گفتم عاشق نبودم؟ حتی از صحبت کردن در مورد آن با همسرم واهمه داشتم اما تمام این مدت او واقعاً نگران بود چون متوجه شده بود که ایرادی در کار است. تا امشب که حرف‌های شما را شنیدم. من نمی‌دانستم چرا این احساس را دارم اما حالا دیگر می‌دانم.»

مثل من، مثل بسیاری از ما، دوست جدید من زندگی خوب و کاملی برای خود ساخته بود اما آنقدر مشغول این کار شده بود که از لمس لحظه‌های کوچک خوشبختی که پیرامون خود داشت غافل شد و آنها را تجربه نکرد. او فراموش کرده بود که چگونه با شوهرش رابطه برقرار کند. فراموش کرده بود که چگونه برای حفظ تمام موهبت‌هایی که نصیبش شده بود وقت بگذارد. او احساس خلاء می‌کرد چون خودش را با آن عشق و

هدفی که در زندگی داشت غنا نمی‌بخشید. قلب او در اشتیاق لحظه‌های واقعی بیشتر می‌سوخت.

مطلبی که درباره خوشبختی کشف کرده‌ام این است:



خوشبختی اکتسابی نیست یک مهارت است.



ما خوشبختی را به دلیل آن چه به دست می‌آوریم تجربه نمی‌کنیم بلکه به علت زندگی کردن در لحظه‌ای که هستیم می‌توانیم آن را تجربه کنیم. خوشبختی یک مهارت است، قابلیتی است که ما باید آن را بیورانیم و در آن مهارت پیدا کنیم، درست مثل آن که یاد بگیریم چطور یک نقاش خوب یا یک ورزشکار حرفه‌ای شویم. صرف داشتن یک سه پایه نقاشی، قلمو و پالت رنگ مرا یک نقاش نمی‌کند. آنچه از من یک نقاش می‌سازد این است که بدانم چطور نقاشی کنم. صرف داشتن راکت و توپ از من یک بازیکن تنیس نمی‌سازد، بلکه دانستن نحوه بازی مرا تنیس باز می‌کند. فقط داشتن تجربه‌های خاصی مرا راضی نمی‌کند، این که بدانم چطور با کمک آنها می‌توانم با آگاهی و توجه کامل هر لحظه را در همان لحظه زندگی کنم مرا راضی و خوشبخت می‌کند.

به این ترتیب خوشبختی فقط در لحظه حال ممکن و قابل وصول است و از لحظه‌ای به لحظه دیگر می‌رود. خوشبختی هنگامی که به دنبال آن هستیم نزد ما نمی‌آید چون آن موقع دیگر اینجا و در زمان حال حضور نداریم و جای دیگری هستیم. خوشبختی وقتی به سراغمان می‌آید که دقیقاً در همان جایی که هستیم بتوانیم به هر لحظه‌مان توجه کنیم و هر کاری را که در حال انجام آن هستیم با تمام وجود درک و تجربه کنیم.

۱: در طلب خوشبختی ۳۱

لغت خوشبختی در انگلیسی happiness معنا می‌شود که ریشه آن واژه انگلیسی قدیمی «hap» به معنای شانس یا بخت (از نوع خوب یا بد آن) می‌باشد که نصیب هر شخص می‌شود به عبارت دیگر یعنی «آنچه برای شخصی اتفاق می‌افتد» و از اینرو واژه happiness در لغت به معنای «تجربه بودن در هر چه اتفاق بیافتد» است. بنابراین وقتی می‌گوییم: «می‌خواهم خوشبخت باشم» معمولاً خوشبختی خودمان را به آینده موکول و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنیم اما خوشبختی با مفهوم خود می‌تواند همین حالا در این لحظه هم اتفاق بیافتد.

تیج‌نات‌هان^۱ یک استاد بودایی ویتنامی است که شهرت جهانی دارد و کتاب اثربخشی با عنوان «آرامش در هر قدم»^۲ را نوشته است. او در این کتاب می‌گوید:

«زندگی فقط در لحظه حال یافت می‌شود. گذشته رفته است و آینده هنوز نرسیده است و اگر ما در لحظه کنونی به خودمان رجوع نکنیم نمی‌توانیم با زندگی رابطه برقرار کنیم.»

اگر نتوانید هم اکنون^۳ با هر آن چه دارید و آن که هستید شاد باشید نمی‌توانید با رسیدن به آن چه فکر می‌کنید می‌خواهید، شاد شوید. اگر ندانید که چطور از پانصد دلار واقعاً لذت ببرید از پنج هزار دلار یا حتی پانصد هزار دلار هم هرگز لذت نخواهید برد. اگر نتوانید با قدم زدن کنار همسران و صحبت کردن با او کاملاً لذت ببرید به هاوایی هم بروید لذتی نخواهید برد. منظورم این نیست که پول یا تفریح بیشتر زندگیتان را راحت‌تر نمی‌کند، البته که می‌کند، بلکه منظور من این است که وجود این‌ها نیست که می‌تواند

1. Thich Nhat Hanh

2. Peace Is Every Step

۳. در همین زمینه این انتشارات کتاب کوچک اما بسیار مفیدی به نام «هدیه اکنون» نوشته اسپنسر جانسون به چاپ رسانیده است.

باعث خوشحالی شما شود چون از آنها به تنهایی کاری ساخته نیست. فقط با یاد گرفتن نحوه زندگی با لحظات واقعی بیشتر این کار میسر می‌گردد.

تصور کنید می‌خواهید در کنسرتی ویولن بزنید. شخصی یک ویولن قدیمی و معمولی به شما می‌دهد که با آن تمرین کنید. البته شما دلشان می‌خواهد بهترین ویولن دنیا را داشته باشید اما ندارید. بنابراین شب و روز زحمت می‌کشید و با تمام قلب و روح خود سعی می‌کنید همان ویولن قدیمی را به بهترین شکل بنوازید. یک روز فرد خیرخواهی پیدا می‌شود و به شما یک ویولن عالی که همیشه رویایش را داشتید می‌دهد. هنگامی که آن را بر می‌دارید دستانتان می‌لرزند ولی بعد شروع به نواختن می‌کنید و بسیار خارق‌العاده آن را می‌نوازید. علت آن که می‌توانید آن قدر زیبا بنوازید این نیست که از سازی استفاده می‌کنید که بالغ بر دویست و پنجاه هزار دلار ارزش دارد بلکه علتش اینست که در نواختن ویولن مهارت لازم را به‌دست آورده‌اید.

اگر یاد نگرفته بودید که چگونه آن ویولن قدیمی دست دوم را درست بنوازید نمی‌توانستید با این ویولن عالی بنوازید.



اگر نتوانید مهارت لذت بردن از هر آن چه دارید

را در خود ایجاد کنید، حتی با بیشتر به دست آوردن هم

خوشحال‌تر نخواهید شد.



«و یک کودک رهبری خواهد کرد...»

قبل از آن که فکر کنید همه این مطالب غیر عملی و مبهم‌تر از آن است که بتوانید درک کنید چه رسد به این که بخواهید به آنها عمل کنید می‌خواهم به شما یادآوری کنم که شما قبلاً وقتی بچه کوچکی بودید در

۱: در طلب خوشبختی ۳۳

خوشبخت بودن مهارت داشتید. بچه‌ها استاد ایجاد لحظه‌های واقعی هستند. آنها هنوز یاد نگرفته‌اند که خوشبختی را به تعویق بیاورند بنابراین تا جایی که ممکن است آن را به کار می‌گیرند! به همین علت است که بچه‌ها این قدر جادویی هستند. آنها به‌طور کامل در لحظه زندگی می‌کنند. روز و شبشان سرشار از جشن و شور و شادی دائمی است. این صرفاً به دلیل آن نیست که آنها شاغل نیستند و مسئولیت و صورتحسابی ندارند، بلکه علتش این است که اولویت آنها با ما فرق می‌کند. آنها به همان شدتی که ما کار می‌کنیم بازی می‌کنند. رضایت آنها از توانایی شان برای کشف و لذت بردن از شگفتی‌های خالصی که در هر مزه، هر گل، هر ابر یا هر تجربه وجود دارد، ناشی می‌شود. افرادی در زندگی شما وجود دارند که شما هرگز آنها را فراموش نمی‌کنید حتی اگر فقط یکبار با آنها برخورد کرده باشید. سال‌ها پیش با گروهی از دوستان به دیزنی لند رفتیم. تقریباً هنگام غروب همگی در محوطه جمع شدیم تا نمایش رژه همیشگی شخصیت‌های والت دیزنی را ببینیم. همانطور که متظر بودیم شخصیت‌ها و حیوانات والت دیزنی بیایند، ستوجه زنی شدم که صندلی چرخداری را هل می‌داد که دختر بچه‌ای روی آن نشسته بود. آنها به سمت کنار پیاده‌رو می‌رفتند تا دختر بچه بتواند منظره نمایش رژه را بهتر ببیند. این دختر هفت یا هشت ساله از گردن به پایین فلج بود و صندلی چرخدارش همچون یک بیمارستان سیار مجهز به انواع وسایلی بود که به او کمک می‌کردند تا نیازهای جسمی خود را رفع کند. درست همان موقع که رژه آغاز شد. میکی و مینی‌موس، سفید برفی و هفت کوتوله و تمام دیگر شخصیت‌های رنگارنگ دیزنی رقص‌کنان همراه با موسیقی گروه ارکستر و به دنبال آنها یک فیل عظیم‌الجثه خاکستری که ستاره کارتون‌های والت دیزنی بود از خیابان سرازیر شدند. اما من توجه چندانی به این برنامه نداشتم چون نمی‌توانستم چشم از آن دختر کوچولو

بردارم. با چشمانی خیره محو آن صحنه شده بود. دهانش از حیرت باز مانده بود و بر چهره‌اش چنان لبخندی از شادی نقش بسته بود که تا به حال نظیر آن را ندیده بودم. او مسحور حرکات نمایشی شخصیت‌های والت دیزنی شده بود که از مقابلش عبور می‌کردند.

همانطور که این کودک خاص را تماشا می‌کردم چشمانم پر از اشک شده بود، اشکم به خاطر ترحم بر معلولیت او نبود بلکه به خاطر خودم ناراحت بودم. دریافتم که در حالی که در آن شهر قصه ایستاده‌ام، نمی‌دانم چطور مثل او این قدر از جادوی زندگی لذت ببرم. نمی‌دانستم چطور همانقدر خوشحال باشم که او بود. نمی‌دانستم چطور با همان شوقی که او در خود احساس می‌کرد از نمایش رژه لذت ببرم. من قادر بودم راه بروم، بدم و کارهای بسیاری انجام دهم که او از انجام آنها محروم بود اما او چیز بسیار ارزشمندتری داشت. او از موهبت خوشی و شادی بهره‌مند بود.

هرگز آن دختر بچه و آنچه او به من آموخت را فراموش نمی‌کنم چون آن تجربه یک لحظه واقعی برای من بود. هرچند که با او حرف نزدیم اما با روحش پیوند عمیقی برقرار کرده بودم که همین پیوند لحظه را سرشار از معنی کرد.

یکی از دوستانم جمله زیبایی دارد: «ما ناخشنود و ناراضی متولد نمی‌شویم. بلکه یاد می‌گیریم که ناخشنود و ناراضی باشیم.» این جمله یعنی ما هنوز استعداد برای زندگی کردن در لحظه را داریم و می‌توانیم عادات بی‌توجهی خود را کنار گذاشته و به تدریج از هر تجربه زندگی با توجه کامل به آن محظوظ شویم. به عقیده من بچه‌ها برای این آمده‌اند که معلم ما باشند. وقتی آنها را مشاهده می‌کنیم که چطور با تمام وجود احساس می‌کنند و تجربه می‌نمایند باید به خاطر داشته باشیم که آنها روش‌های معنوی موثری را که منفعت ما هم در آن است به ما نشان می‌دهند! ما باید به آنها

۱: در طلب خوشبختی ۳۵

که به زیباترین شکل، راه خوش بودن و لذت بردن از زندگی و یافتن لحظه‌های واقعی را به ما یادآور می‌شوند احترام بگذاریم. «نمی‌توانی به قلمرو بهشت وارد شوی مگر آن که همچون کودکی باشی.»

چطور آموختم که دیگر از دریایچه بالا نروم

برای من هم آسان نبود که لحظه‌های واقعی را به زندگیم بیاورم. الگوهای قدیمی تلاش برای انجام کارها همواره ایجاد این لحظه‌ها را دشوار می‌کردند و هنوز هم گاهی بروز می‌کنند. سال‌ها پیش، برای اولین بار از اشکال کارم در تجربه لحظه‌های واقعی آگاه شدم، یعنی هنگامی که با همسرم جفری برای انجام کار و تفریح به نیویورک سفر کرده بودیم. روز جمعه صبح خیلی زود وارد نیویورک شدیم و به محض آن که در هتلمان جا گرفتیم، بلافاصله با چند رستوران تماس گرفتیم و برای آخر هفته‌مان جا رزرو کردیم. بعد سری به مجلات زدیم تا برای تفریح و لذت بردن از سفرمان از آنها ایده بگیریم. به نظر می‌رسید جفری کمی از من آزرده شده اما با خود فکر کردم علتش فقط خستگی است. مدت کوتاهی با هم بیرون رفتیم و برگشتیم تا برای شام آماده شویم. وقتی لیست برنامه‌های تفریحی را که تهیه کرده بودم درآوردم و شروع به خواندن آنها برای او کردم با تعجب متوجه شدم که بی‌علاقه و بی‌توجه برخورد می‌کند.

پرسیدم: «عزیزم چه شده؟»

«چیزی نیست فقط کمی از دست تو ناراحتم.»

«چرا مگر من چه کار کرده‌ام؟»

«نمی‌دانم، تو برای آماده کردن این لیست‌ها و برنامه‌ها خیلی آشفته به

نظر می‌رسی. چرا نمی‌توانی فقط راحت بنشینی و دست از کنترل کردن همه

چیز برداری؟»

با شنیدن کلمه «کنترل» از کوره در رفتم: «من سعی نمی‌کنم چیزی را کنترل کنم، فقط سعی می‌کردم مطمئن شوم که به ما خوش می‌گذرد.»
 - «خب، دیگر این قدر سعی نکن. بار بار، اصلاً شاید این طوری به تو بیشتر خوش می‌گذرد.»

ناگهان به گریه افتادم. از ته دل می‌گریستم. حق بیا او بود. من سعی می‌کردم، سعی می‌کردم که اوقات خوشی داشته باشیم. سعی می‌کردم همه چیز مرتب باشد. سعی می‌کردم او را خوشحال کنم. با ایمان به این که هر چه بیشتر سعی کنم، خوشحال‌تر خواهم بود و در حالی که برای رسیدن به هر هدفی به شدت تلاش می‌کردم، در تمام زندگیم سعی من این بود که نتایج وقایع اطرافم را کنترل کنم. حالا این حقیقت برایم روشن شده بود که خود سعی من، مرا از تجربه خوشی و شادی که مذهب‌خانه در جستجویش بودم محروم می‌کرد. به همین خاطر هم، چون در آن لحظه دریافتم که نمی‌دانم چطور نباید سعی کنم، گریه می‌کردم.

جفری آمد و کنارم نشست. مرا در آغوش گرفت. من در میان حق و حق گریه در گوشش زمزمه کردم: «نگرانم که اگر دیگر سعی نکنم. چیزی را از دست بدهم.»

هرگز فراموش نمی‌کنم که او در پاسخم چه گفت.

- «اگر به این سعی کردن ادامه دهی، همه چیز را از دست خواهی داد.»
 حقیقتی که جفری از آن حرف می‌زد به دلم نشست. قدرت این حقیقت را با تمام وجود حس کردم. همانطور که اشک‌هایم را پاک می‌کرد دریافتم که باید دوباره یاد بگیرم چطور زندگی کنم. آن انرژی که تا آن روز مرا به آن درجه از رضایت در زندگیم رسانده بود همان انرژی کار کردن بود: جلو رفتن، اشتیاق داشتن، خلق کردن. انرژی بدی نبود. تازه وجود آن برای به‌دست آوردن همه آن چیزهایی که دارم، ضروری هم بود. اما من به یک

۱: در طلب خوشبختی ۳۷

نوع انرژی کاملاً جدید نیاز داشتم که مرا به مرحله دیگری از رضایت برساند. مهارتی که خیلی نداشتم و چیز زیادی درباره آن نمی دانستم و آن انرژی بودن و حضور داشتن بود.

آنچه مرد باهوش و دقیق من آن شب در نیویورک دریافت بود، همان روشی بود که من تا آن روز در زندگیم برای به دست آوردن به کار می گرفتم و حالا دیگر همین روش مانعی سر راهم شده بود. یعنی هرچه بیشتر تلاش کنم کاری برای خوشبخت شدن و راضی بودنمان انجام دهم، من و مطمئناً او، ناراحت تر و ناراضی تر می شویم!!

داستانی که می خوانید را برگرفته از آن شب و به واسطه آن چه از جفری آموختم نوشته ام:

زنی که تلاش می کرد از دریاچه بالا برود

روزگاری زنی بود که تمام زندگیش را صرف بالا رفتن از یک کوه بسیار بلند کرده بود. او این کار را از بچگی شروع کرده بود، به طوری که زمان قبل از این تلاش برای بالا رفتن از کوه را به خاطر نمی آورد. سال ها گذشت و او آن قدر از صخره های پر شیب بالا رفت که در بالا رفتن مهارت پیدا کرد. تمام عضلات بدنش کاملاً ورزیده شده بود. بعد از مدتی هم، بالا رفتن مثل نفس کشیدن برایش امری عادی و طبیعی شده بود. با گذشت زمان، بالا و بالاتر رفت. او حتی دیگر مجبور نبود تلاش کند و بالا برود چون بدنش به طور خودکار این کار را انجام می داد.

عاقبت یک روز زن به قله کوه رسید. او از این موفقیتش بسیار خوشحال شد و بی صبرانه در انتظار شروع بخش بعدی سفرش یعنی فتح کوهی دیگر بود. اما در امتداد افق چشمش به دریاچه آبی زیبایی خورد که گستره آن تا چشم کار می کرد ادامه داشت. این زن که تمام عمرش را فقط روی کوه ها زندگی کرده بود و همیشه از کوه ها بالا رفته بود تا آن روز دریاچه ای ندیده بود

و در واقع حتی نمی‌دانست دریاچه چیست. او محو این گستره عجیب در مقابل خود شده بود. بالاخره هم به این نتیجه رسید که این هم یک نوع غیرعادی کوه به رنگ آبی است و از آن جایی که تنها راه برای ادامه سفرش عبور از همین گستره آبی رنگ عجیب بود تصمیم گرفت از آن نیز بالا برود. بنابراین زن کوهنورد به درون آب رفت و شروع به بالا رفتن از آن کرد. می‌خواست به همان شیوه‌ای که همیشه از کوه بالا می‌رفت از دریاچه نیز بالا برود. ابتدا نمی‌توانست بفهمد که چرا هیچ پیشرفتی حاصل نمی‌شود و در واقع فقط خودش را خسته می‌کند. پس تمام انرژی بدن قوی‌اش را جمع کرد و سخت‌تر تلاش نمود که بالا برود. برای این کار یک پا را جلوی پای دیگر می‌گذاشت و سعی می‌کرد با دستانش صخره آبی را بچسبد. اما تلاش‌های او بی‌ثمر بود و به جایی نمی‌رسید.

درست در همین حین که زن کوهی دیگر داشت از این کار دست می‌کشید شوجه شخصی شد که روی دریاچه آبی شناور است و بدنش به نرمی و آرامی با کمترین حرکت بازوها و پاها روی آب سر می‌خورد.

مرد صدایش کرد و گفت: «چه کار می‌کنی، دوست من؟»

زن که خجالت‌زده و دست‌پاچه شده بود پاسخ داد: «دارم از این دریاچه بالا می‌روم، کارم چطور است؟»

مرد دریاچه گفت: «مگر نمی‌دانی که با بالا رفتن نمی‌توانی از دریاچه عبور کنی؟ تنها راه حرکت کردن میان آب شنا کردن است.»

زن کوهی پافشاری کرد: «اما آخر سن در بالا رفتن مهارت خارق‌العاده‌ای دارم. تمام زندگیم را صرف یاد گرفتن این مهارت کرده‌ام. می‌توانم از هر کوهی بالا بروم. می‌توانم به نوک هر قله‌ای که بخواهم برسم. مطمئناً باید راهی باشد که بتوانم از این دریاچه هم بالا بروم.»

مرد مودبانه پاسخ داد: «مطمئنم که تو در بالا رفتن ماهری اما این مهارت در این جا به کارت نمی‌آید. تدبیری که تو را به نوک قله کوه می‌رساند این بود

۱: در طلب خوشبختی ۳۹

که قدرت خود را از کوه بیشتر کنی. اما حالا باید تدبیر دیگری برای عبور از دریاچه بیاموزی. و آن تدبیر این است که باید خودت را به قدرت آب بسپری و بگذاری نیروی آن از تو قوی تر شود. دیگر مجبور نیستی خیلی تلاش کنی و در واقع هرچه کمتر تلاش کنی بهتر از عهده انجام آن بر می آیی!

و بنابراین مرد دریاچه به زن کوهی یاد داد که چطور شنا کند. او ابتدا آب را به اطراف می پاشید چون عادت کرده بود که انرژی بسیاری را هنگام بالا رفتن به کار گیرد. اما معلم او بسیار صبور بود و به آرامی به او یاد داد که چطور روی آب غوطه ور شود و بگذارد امواج و باد به نرمی او را به جلو ببرند بدون آن که نیاز به انجام کار زیادی باشد.

و این گونه بود که زن کوهی آموخت که قدرت تسلیم شدن و واگذار کردن هم درست به اندازه قدرت با زور پیش بردن است.



همانطور که یاد می گیریم لحظه های واقعی بیشتری را تجربه کنیم، نیاز داریم که مهارت های مختلفی را هم به دست آوریم. این مهارت ها غیر از آن مهارت هایی هستند که ما برای زندگی های هدف دار و با خط مسیر مشخصمان استفاده می کنیم. بالا رفتن از دریاچه نتیجه ای ندارد. در ادامه این کتاب ابزاری برای ایجاد لحظات واقعی در هر بخش از زندگیتان را به شما ارائه می دهیم.

منظور از لحظه واقعی چیست؟

از کجا می فهمید که یک لحظه واقعی دارید؟ برای داشتن هر لحظه واقعی حداقل باید از این عنصر تجربه بهره داشته باشید:

✓ هوشیاری

لحظه های واقعی فقط وقتی پیش می آیند که شما با هوشیاری و به طور کامل، جایی که هستید، کاری که انجام می دهید و احساسی که دارید را

۴۰ ☞ لحظه‌های واقعی

تجربه کرده و توجه خود را بدان معطوف کنید. به این ترتیب متوجه چیزهایی می‌شوید که در صورت بی‌توجهی به‌طور معمول دریافت نمی‌کردید. در واقع آگاهی شما منحصر به تجربه‌ای که دارید می‌گردد.



فقط وقتی تمام هوشیاری‌تان را

روی لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید متمرکز کنید

موهبت، نکته یا خوشی نهفته در آن لحظه نصیب‌تان می‌گردد.



✓ رابطه

لحظه‌های واقعی، لحظاتی هستند که در آنها شما حتماً بین خود و چیز یا شخص دیگری رابطه عاطفی برقرار می‌کنید. این رابطه می‌تواند میان شما و کسی که دوست دارید، میان شما و یک غریبه، میان شما و درختی که به آن تکیه می‌کنید یا میان شما و خدا به وجود آید. در چنین لحظاتی، موانعی که در حالت عادی ما را از دیگری جدا می‌کنند قابل عبور می‌شوند و در آن رابطه، نوعی جادو اتفاق می‌افتد.



ما معمولاً این تجربه از بین رفتن موانع را «عشق» می‌خوانیم،

یعنی هنگامی که شما و دیگری در یکدیگر جاری می‌شوید.



✓ سپردن و واگذاری خود

وقتی خود را کاملاً به هر آنچه تجربه می‌کنید تسلیم می‌نمایید در واقع با این کار اجازه می‌دهید لحظه‌های واقعی پدید آیند. در این حالت دست از

۱: در طلب خوشبختی ۴۱

تلاش برای کنترل کردن اوضاع برمی دارید. کاملاً در کاری که انجام می دهید غرق می شوید، فرقی نمی کند که چه کاری باشد چه یک قدم زدن ساده باشد چه عشق ورزیدن یا پختن نان یا تماشای بچه های تان هنگام بازی. شما واقعاً از تجربه این لحظه استقبال می کنید به جای آن که در مقابل آن مقاومت نمایید.

وقتی تلاش می کنید موقعیت یا احساسی را کنترل کنید
یا در مقابل آن مقاومت کنید،
امکان ندارد بتوانید یک لحظه واقعی داشته باشید.

بنابراین اگر بشود برای داشتن لحظه واقعی فرمولی داد احتمالاً چیزی شبیه به این می شود:

آگاهی کامل نسبت به آنچه در این لحظه دریافت یا تجربه می کنید...
زمانی که از آن آگاه باشید به خودتان این امکان را می دهید که توهم از هم گستن رابطه ها را کنار بزنید و با شخصی، چیزی یا احساسی که دارید رابطه ای ایجاد نمایید...

آنگاه به طور کامل خود را به آن رابطه تسلیم کنید...
دیگر می توانید یک لحظه واقعی داشته باشید.
لحظه های واقعی در همان کارهایی وجود دارند که هر روز آنها را انجام می دهید...

*

برادر من یک موج سوار ماهر است و هنگامی که بر تخته موج سواری خود می ایستد با سواری روی امواج، لحظه های واقعی بسیاری برای خود دارد. تمام حواسش را هوشیارانه روی آنچه انجام می دهد متمرکز می کند. او

با بادبانی که در دستانش می‌گیرد، تخته فایبر گلاسی که زیر پاهایش می‌گذارد و آبی که تمام اطراف او را گرفته، کاملاً رابطه برقرار می‌کند. او خود را از هر جهت، به حرکت باد و پاشیده شدن آب دریا بر صورتش می‌سپارد. احساس نشاط و سرزندگی می‌کند. وقتی در میان آب موج سواری می‌کند از جنس اقیانوس می‌شود.

مادرم از این لحظه‌های واقعی در باغچه‌اش زیاد دارد. وقتی گل جدیدی می‌کارد، یا خاک گلدان‌ها را عوض می‌کند، یا برگ‌های خشک را می‌کند، تمام حواسش متوجه کارش است. او با آن گیاهان کوچک و رنگارنگ که تغذیه و گل‌دادنشان همه به او بستگی دارد رابطه عمیقی برقرار می‌کند. او خود را کاملاً به احساس خاک میان انگشتانش، بوی خوش خاک مرطوب که هوا را پر می‌کند و آن حس شیرینی می‌سپارد که به مادر زمین امکان می‌دهد از طریق او این گیاهان را در دل خود پدید آورد. اخیراً کارت تبریکی از طریق پست دریافت کرده‌ام و می‌خواهم نوشته روی آن را برای شما بنویسم:

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن
فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن^۱

(خیام)

۱. شعر فوق را مترجم بجای متنی آورده که کاملاً همین مفهوم را داشته‌م.

بحران روحی در آمریکا

«زندگی چیزی بیش از آن است که فقط از نظر مادی تأمین باشیم.»

چطور ما توانایی خود را برای تجربه لحظه‌های واقعی از دست دادیم؟
منشا بیقراری که ما گاهی اوقات در درون خود احساس می‌کنیم چیست؟
چرا اغلب برای ما این قدر سخت است رضایتی را که در جستجویش هستیم
بیابیم؟ برای یافتن پاسخ این سوالات و آغاز کردن درست سفرمان به سوی
آنچه پیش روی ماست ابتدا باید نظری به گذشته داشته باشیم.

بنابراین لحظه‌ای را تصور کنید که یک مسافر زمان از آمریکای قرن
هجده هستید. شماره‌های روی ماشین زمانتان را برای رفتن به آینده تنظیم
کنید. دگمه را فشار دهید و وقتی ماشین متوقف می‌شود نگاهی به زمان
سج کنید و ببینید که به طرز معجزه آسایی وارد قرن بیستم شده‌اید.
از ماشین زمان خارج می‌شوید. آمریکای اواسط ۱۹۹۰ به شما خوش

آمد می‌گوید. اولین تغییری که متوجه آن می‌شوید پیشرفت فوق العاده تکنولوژی یعنی ماشین‌ها، هواپیماها، تلویزیون‌ها، ماشین‌های فاکس، ظرف‌شویی‌ها، کامپیوترها است. همه این پیشرفت‌ها چون معجزه‌ای به نظر تان می‌رسد. با خود می‌گویید: «زندگی حالا چقدر آسان‌تر از زمانی است که من از آن می‌آیم».

اما همچنان که در میان اقوام قرن بیستمی خود زندگی می‌کنید، کم کم متوجه چیزهای بسیاری می‌شوید که باعث سردرگمی شما می‌شوند. در وهله نخست افرادی را می‌بینید که آن قدرها هم خوشحال به نظر نمی‌رسند و دیگر با آن حالت دوستانه و گرم و صمیمی که از آنها به خاطر دارید با یکدیگر برخورد نمی‌کنند. حتی سلام هم نمی‌کنند اما در عوض با نگاه‌های نگران و قدم‌های سریع طرری راه می‌روند که انگار همگی در یک وضعیت اضطراری قرار دارند و از چیزی فرار می‌کنند. با دیدن آنها جلوی یکی از رهگذران را می‌گیرید و می‌پرسید: «آیا اتفاق ناگواری افتاده است؟» او سرش را گستاخانه تکان می‌دهد و به راه خود می‌رود و شما را در این حیرت جا می‌گذارد که چرا همه این قدر سراسیمه و با هم بیگانه‌اند.

چیزی نمی‌گذرد که متوجه می‌شوید خیابان‌ها و پارک‌ها پر است از افراد بی‌خانمان، گرسنگان، افرادی با نگاه‌های وحشت زده، حتی بچه‌هایی که انگار جایی برای خوابیدن ندارند. اول فکر می‌کنید حتماً اسرای هستند که از جنگ اخیر آمریکا با یکی از سرزمین‌های بیگانه باقی مانده‌اند اما وقتی می‌شنوید آنها هم انگلیسی حرف می‌زنند حیرت می‌کنید و در ناباوری از خود می‌پرسید: «چرا این همه آمریکایی بی‌خانمان در خیابان‌ها زندگی می‌کنند؟ و چرا هیچ‌کسی اهمیتی به آنها نمی‌دهد؟»

اما وقتی شروع به خواندن روزنامه‌ها و مجلات کرده و آن جعبه جادویی که آن را تلویزیون می‌نامند تماشا می‌نمایید آن وقت است که کاملاً

۲: بحران روحی در آمریکا ۴۵

هوشیار می شوید. چیزی که می بینید و می شنوید از این قرار است:

- بر طبق آمارهای جدیدی که امروز به دست آمده است، سال گذشته ۲/۷ میلیون مورد کودک آزاری گزارش شده است.
- آخرین آمار و ارقام نشان می دهند که ۴۳ درصد جمعیت الکلی هستند یا در یک خانواده الکلی بزرگ می شوند و یا با یک الکلی ازدواج می کنند.
- براساس برآورد پلیس، در هر شش دقیقه یک زن آمریکایی مورد تجاوز قرار می گیرد و از هر چهار زن، سه زن در طول زندگی خود قربانی خشونت می شوند.
- اکثریت قتل ها به علت روابط عشقی یا اختلافات فامیلی توسط آشنایان صورت می گیرند نه توسط غریبه ها.
- مطالعات جدید نشان می دهند که از هر دو ازدواج یکی به طلاق می انجامد و بی وفایی در میان زنان رو به افزایش است.
- گزارش های دولت حاکی از آن است که تلاش ها و مبارزات علیه جرم دیگر پاسخگو نخواهد بود و دولت باید فکری برای نیاز به صدها زندان جدید جهت جای دادن تعداد روز افزون مجرمین بنماید.
- امروز حمله و گروگان گیری مسلحانه دیگری در یک شهر کوچک و آرام گزارش شده است. در این حمله، سه نفر کشته و چهار نفر زخمی شدند. بر طبق گفته شاهدان، مظنونین، قربانیان را نمی شناختند و تنها انگیزه آنها برای کشتار این بوده است که هوس کرده بودند تا چند نفر را بکشند.

شما با وحشت به گزارش های خبری نگاه می کنید. خشونت بی هدف... والدینی که فرزندان خود را مورد آزار و اذیت قرار می دهند... کودکانی که کودکان دیگر را به قتل می رسانند... میلیون ها زن و مرد با اعتیاد به مواد مخدر و الکل، کانون زندگی شان را خراب می کنند... خانواده های از هم

پاشیده... افراد بی‌خانمان... و ترس و وحشت در همه جا... در کمال ناباوری فریاد می‌زنید: «چه بر سر آمریکا آمده است؟ چطور این جامعه به طرف چنین خود تخریبی سوق پیدا کرده است؟» پس بر سر امیدهایی که در زمان من برای ساختن آینده‌ای بهتر داشتیم چه آمده است؟ رویاهایی که برای ساختن کشوری در صلح و آرامش و نیکبختی داشتیم؟»

با عجله به سمت ماشین زمان خود می‌شتابید و برای بازگشت به قرن خود آن را تنظیم می‌کنید و دعا دعا می‌کنید که برای بازگشتان خیلی دیر نشده باشد. برای نوه‌ها و نیره‌های خود که روزی در این تمدن روح‌های سرگشته به دنیا خواهند آمد زار زار می‌گریید.



در حالی که در ابتدای آستانه قرن بیست و یکم هستیم، ملت ما هرگونه علامت ابتلا به بحران معنوی و عاطفی و روحی را بروز می‌دهد. بر سر آمریکا چه آمده است؟ ما جامعه‌ای هستیم که به طرز خطرناکی از تعادل خارج شده‌ایم:

- ما نسبت به تمدن قبلی، از رفاه مادی بیشتری برخوردار هستیم ولی با وجود این، شواهد بر عدم رضایت فردی بیشتری دلالت می‌کنند. جرم، تجاوز، طلاق، و اعتیاد که فقط بخش کوچکی از مشکلات را شامل می‌شوند، امروزه به مراتب بیشتر از هر زمان دیگری در گذشته به چشم می‌خورند و هر سال بدتر از سال قبل می‌شوند.
- توان ما برای تسلط بر دنیای خود از نظر تکنولوژیکی با سرعت بسیار زیادی رو به افزایش است اما از برخورداری از یک زندگی موفق در همین دنیا محروم شده‌ایم. تجاری که با آنها بزرگ شدیم و مطمئن بودیم حق مسلم ماست حالا برای بسیاری از ما رویاهای دوری شده‌اند که با اشتیاق و آرزو از آنها یاد می‌کنیم: ازدواج‌هایی که یک عمر دوام بیاورند، محله‌هایی که آنقدر امنیت داشته باشند که بتوانیم با

۲: بحران روحی در آمریکا ۴۷

غرور آنجا را خانه خود بدانیم، اطمینان خاطر از این که فرزندان ما زندگی بهتری از ما خواهند داشت و شاید مهمتر از همه داشتن وقت بسیار، وقتی برای قدم زدن، آرام بودن، لذت بردن از ثمرات کارهایمان، وقتی که اصلاً هیچ کاری انجام ندهیم.

نتیجه این خارج شدن از تعادل، مردمی است که مذبوحانه و گاهی اوقات حتی به شکل خطرناکی در جستجوی معنای زندگی هستند اما اغلب به نتیجه‌ای نمی‌رسند. این افراد در میانسالی به خاطر از بین رفتن دنیای امنی که در جوانی می‌شناختند دچار یأس و ناامیدی می‌شوند. بزرگ‌ترها با دلنگی به گذشته نگاه می‌کنند و زمانی را به خاطر می‌آورند که کارها شاید آسان‌تر اما به‌طور قطع معقول‌تر بودند. بچه‌هایمان که این میراث پر دردسر را برایشان به جای گذاشته‌ایم نسلی هستند که از پیش به واسطه ترس، خشم، بدبینی، و از دست دادن معصومیت خود شناخته شده‌اند.

ما جامعه‌ای نیستیم که هر روز کار بهتری انجام دهیم و بر شادی‌مان افزوده شود در حالی که این همان رویای آمریکایی ما بود.

آنگاه بحران خود سرزمین هم‌مطرح است: زمین‌لرزه، طوفان، آتش و سیلاب، زمستان‌های بسیار طولانی با یخبندان، باران‌هایی که هیچ‌وقت بند نمی‌آیند. در کشور ما همه کس و همه چیز از مرز تعادل خارج شده‌اند. دانشمندان البته توجیهات منطقی خودشان را برای این پدیده‌ها دارند. اما اگر واقعاً و با تمام وجود گوش دهید، می‌توانید بشنوید که مادر زمین با فریاد ما را به کمک می‌طلبد. عده‌ای از شما همه این چیزها را قبلاً می‌دانستید. مثل دوست مسافر زمان‌مان، شما هم آمارها را در روزنامه‌ها خوانده‌اید، گزارشات و برنامه‌های تلویزیونی را دیده‌اید، شما یا شخصی که دوست دارید قبلاً سایه خشونت یا تجاوز یا اعتیاد یا طلاق با بی‌کاری که زندگیتان را تباه می‌کند حس کرده‌اید. می‌دانید که دنیا دیگر آن مکان امن و پر از امید که قبلاً بود نیست.

اما مثل من و بسیاری دیگر، شما هم از ترس و ناراحتی، از همه این حقایق روی می‌گردانید و با این روگردانی یک لایه محافظ از بی‌تفاوتی و بی‌حسی در خود ایجاد می‌کنید که بتوانید بدون به زانو در آمدن در مقابل یأس و دلسردی، روزهای خود را سپری کنید. و این همان بی‌حسی است که تجربه لحظه‌های واقعی را که بیش از هر زمان دیگری بدان نیاز داریم دشوار می‌سازد. به عقیده من بقای معنوی و عاطفی ما به بی‌تفاوت و بی‌حس نشدن و رو نگرداندن ما بستگی دارد. البته من فقط یک روی داستان را تعریف کرده‌ام. در کشور ما خویی‌های بسیاری هم وجود دارد. افراد مقتدر و دلسوز بسیار، نیروهای پلیس و نیروهای موثر هم وجود دارد. اما کافی نیستند. کشور ما به دردسر افتاده است. ملت ما دچار مشکل شده است. خوشبختی شما و بچه‌هایتان و خوشبختی بچه‌های آنها در گرو هم است. ما نمی‌توانیم به تنهایی تمام دردهای جامعه را درمان کنیم اما می‌توانیم مهربانی، دلسوزی و هوشیاری بیشتری نسبت به آنچه در درون ما و اطراف ما رخ می‌دهد نشان دهیم. و این کار به تدریج تفاوتی ایجاد خواهد کرد.

اهمیت لحظه‌های واقعی بیشتر در زندگیمان حالا بیش از هر زمان دیگری حس می‌شود. لحظه‌های دلسوزی نسبت به هموعان... لحظه‌های ایجاد رابطه با آنهایی که دوست داریم و آنهایی که نیاز دارند دوستان بداریم... لحظه‌های توجه و التیام دردها. با وجود این، داشتن لحظه‌های واقعی نسبت به گذشته دشوارتر خواهد بود. این تنگنایی است که ما در ابتدای هزاره سوم با آن مواجه هستیم.

چطور از آن سرآغاز امید بخش ملتمان به این زمان ناامیدی رسیدیم؟ وقتی ریشه‌های تاریخی بحران روحی در کشورمان را درک می‌کنیم، به بحران روحی در وجود خودمان پی می‌بریم.

از پیشگامان شکست خورده تا معتادان نوظهور

آمریکا کشوری سرشار از روحیه پیشگامی است. بسیاری از نیاکان ما زادگاه خود را در تمام قسمت‌های دنیا ترک کردند و هزاران کیلومتر را پشت سر گذاشتند و به این کشور مسافرت کردند در حالی که اغلب به محنت‌های جسمی، مالی و عاطفی بسیار که در این راه کشیدند می‌بالیدند. سیاهپوستان برخلاف ساکنین اولیه با میل و اراده خود به این جا نیامدند بلکه در غل و زنجیر به سواحل ما آورده شدند و به نوع دیگری اجبارا به گروه پیشگامان پیوستند. آنها به دنبال شرافت و برابری که توسط عده‌ای دیگر از آنها به یغما برده شده بود، از بردگی تا آزادی سفر دردناکی را طی کردند. حتی مردمان بومی سرزمین ما که سرخپوستان بودند در جستجوی شکار بهتر و آب و هوایی مطبوع‌تر از این جلگه به آن جلگه مهاجرت می‌کردند. ما تاریخی از مهاجرین داریم که در پی زیاده‌خواهی خود همیشه به دنبال بیشتر بوده‌اند، زمین بیشتر، آب بیشتر، فراوانی بیشتر، آزادی بیشتر.

تقریباً با شروع این قرن، دریافتیم که به سرحداتمان رسیده‌ایم. دیگر هیچ جایی برای رفتن نیست. نه شهر تازه‌ای برای سکنی گزیدن، نه مکان تازه‌ای برای اقامت کردن. ما پیشگامان شکست خورده‌ای بودیم که مرزهای جدید کم آوردیم. اما نتوانستیم متوقف شویم چون تا آن موقع دیگر معتادان نوظهوری شده بودیم. این اعتیاد زیاده‌خواهی که به داخل کشور ما راه یافت، از پدربزرگ‌ها یا پدر پدربزرگ‌ها که برای اولین بار به این سرزمین موعود رسیدند آغاز شد و به ما رسید و حالا در خون ماست. و ما هم پی خواسته‌های بیشتری می‌رویم.

این بار اشتیاق خود را برای بیشتر به دست آوردن، از مکان‌ها برروی چیزها متمرکز کردیم و کشش ما به سوی تکنولوژی و مصرف‌گرایی آغاز شد. ما کارها را با سرعت و انرژی بیشتری به انجام رساندیم. چیزهای

بزرگ‌تر و بهتری ساختیم. قوانین جدیدی درباره چگونگی زندگی، لیست خرید، نوع پوشش و هرچه مد روز است ایجاد کردیم و هنگامی که خیلی سریع از تمام این‌ها خسته شدیم برعلیه سنت‌هایی که اخیراً وضع کردیم برخاستیم. ذائقه‌های دائم در حال تغییر ما، سوخت اقتصاد آمریکا را تأمین کرد. اگر ماشین‌مان قدیمی بود، حتی اگر سرپا بود و کار می‌کرد باز هم در اشتیاق مدل جدیدتر سوختیم. کفش‌مان را اگر قدیمی بود حتی اگر هنوز سالم بود کناری انداختیم و کفش‌های جدیدی با پاشنه بلندتر و پنجه متفاوتی خریدیم. تلویزیون کهنه‌مان حتی اگر خوب کار می‌کرد باید با یک مدل جدیدتر که کنترل پیشرفته‌تری داشت عوض می‌شد. هرچیز قدیمی و کهنه‌ای را کنار گذاشتیم و عاشق چیزهای جدید شدیم.

پیشرفت و تعالی در خودآگاهی انسان‌ها نهادینه شده است. بنابراین هیچ چیز منحصر به فردی درباره ملتی که به دنبال راه‌هایی برای بهبود زندگی خود هستند وجود ندارد. تمام تمدن‌ها در سراسر تاریخ این کار را کرده‌اند. آنچه در مورد ما در آمریکا خاص می‌باشد سرعت زیادی است که در آن، ما پیوسته به دنبال ابداع و پیشرفت هستیم. عناصر بیشتری در فرهنگ مدرن ما در خلال یک سال نسبت به تغییراتی که قبلاً طی سالیان سال در فرهنگ آسیایی یا اروپایی رخ می‌داد تغییر می‌کند. و زمانی که کشورهای دیگر آن چه در ایالات متحده «رواج دارد» را در می‌یابند اغلب سنت‌های قدیمی خود را کنار می‌گذارند و از آخرین مدهای ما با آغوش باز استقبال می‌کنند. به این طریق، آمریکا و ستایشش از هر چیز جدیدی، چهره دنیا را به سرعت متحول کرده است. جین‌های آبی، تی شرت، کفش‌های تنیس، ستاره‌های سینما، راک اند رول و همبرگر، صادرات فرهنگی ما شده‌اند. شما نمی‌شنوید که نوجوانان آمریکایی آهنگ‌های پاپ آلمانی یا ایتالیایی بخوانند. آمریکایی‌هایی را نمی‌بینید که در کنار میلیون‌ها نفر دیگر برای دیدن آخرین

۲: بحران روحی در آمریکا ۵۱

فیلم پرفروش فرانسی بشتابند. برنامه‌های برزیلی را تماشا نمی کنید که زیرنویس انگلیسی داشته باشند. در حالی که عکس تمام این موارد در مورد سایر قاره‌ها صدق می کند.

در سفر اخیرم به بالی^۱ من و همسرم شاهد یک مراسم مرده سوزانی بودیم که برای اهالی آنجا رسم بسیار مقدسی است. در این مراسم سی مرد جوان ساکن آن شهر تابوتی را بالا می بردند که روی آن متوفی قرار داشت. حیرت ما از آن بود که می دیدیم تقریباً نیمی از آنها تی شرت هایی پوشیده بودند که اسم ها و لوگوهای گروه های راک آمریکا روی آنها طراحی شده بود. فرهنگ بالی ها وقف سنت های قدیمی شده است که بخش جدایی ناپذیر زندگی هرروزه حتی امروز هستند و باوجوداین به نوعی گروه های راک حتی مراسم مرده سوزانی کشاورزان برنج کار را هم مورد هجوم قرار داده بودند.

سال های خود آسان گیری و خوشگذرانی

در خلال دهه شصت جوانان با شورش علیه وضعیت موجود و تلاش برای زنده کردن یک فلسفه «بی خیالی و بی عاری» مدت کوتاهی از ماده گرایی دست کشیدند. اما زمانی که دریافتند چقدر لذت بخش است که پول دریاورند و خرج کنند، موهایشان را کوتاه کردند، کت و شلوار پوشیدند و دوباره مشغول شدند و فولکس واگن های کهنه شان را با تویوتاها و هونداهای جدید و پرزرق و برق معامله کردند، والدین حالا خوشحالشان را الگوی خود قرار دادند و با علاقه خاصی وارد جریان اصلی زندگی آمریکایی شدند.

مصرف گرایی در اواخر دهه ۱۹۶۰ آغاز گردید و با ادامه آن در دهه هفتاد و هشتاد به اوج خود رسید. فکر و ذکر ما این شده بود «می شود همه

1. Bali جزیره ای در اندونزی

را باهم داشت. ما جامعه‌ای بودیم مجذوب مفهوم آزادی و همین جاذبه ما را به اینجا کشانده است. دیگر آزادی‌های سیاسی و مذهبی برایمان کفایت نمی‌کرد. ما خواستار آزادی مالی، جنسی و احساسی هم بودیم. ما چیزهای بیشتر، تفریحات و لذت هرچه بیشتر و تا حد امکان خود یابی بیشتری خواستیم.

ما مصرف کننده بودیم و نمی‌توانستیم به اندازه کافی خرید کنیم، سرمایه‌گذاری کنیم و یا قرض کنیم تا بتوانیم عطش خود برای مصرف را سیراب کنیم. خوشبختانه پیشرفت تکنولوژی نیز در اوج خود بود و صنایع کاملاً جدیدی از کامپیوتر گرفته تا ماشین‌های فاکس و تلفن‌های همراه و دستگاه‌های کوچک پخش موسیقی به وجود آمدند. چطور برای پرداخت بهای تمام آن اجناس جدید برای خود برنامه‌ریزی کردیم؟ چرا کیف‌های پولمان را با فقط با کارت‌های اعتباری پر کرده‌ایم و دوباره روی خانه‌هایمان وام گرفتیم؟ دولت پول بیشتری چاپ کرد و ما مبادرت به خرج کردن آن نمودیم. در زندگی شخصی‌مان، ذهنیت پیشگام بودن ما خودش را در اشتیاق ما برای درهم شکستن مرزهای قدیمی و تجربه آزادی‌های فردی بیشتر نسبت به قبل بروز داد. ازدواج‌های آزاد، روابط یک شبه و تغییر موضع‌هایی که با روگردانی از سنت‌های قدیمی با همان شوقی به وجود آمدند که زمانی کشور قدیمی خود را ترک کردیم و به آمریکا آمدیم.

برخی ناظران عینی، این دوره زمانی از تاریخ اخیرمان را «سال‌های خوشگذرانی» می‌نامند. خواستیم بیشتر داشته باشیم، بیشتر کار کنیم و بیشتر باشیم. عبارت «خود اصلاحی» متولد شد و همراه با آن صنایع به کمک ما آمدند تا بهترین شویم، حالا دیگر می‌توانستیم برای داشتن بدن‌های سالم، عضو باشگاه‌های ورزشی شویم، سمینارهایی برگزار کنیم و برای درک و ایجاد انگیزه در خودمان به نوارها گوش کنیم و کتاب بخوانیم تا مطمئن

۲: بحران روحی در آمریکا ۵۳

شویم تمام کارهایمان را به درستی انجام می‌دهیم. پرفروش‌ترین کتاب‌های معروف ما به ما آموختند که چطور بهترین رابطه جنسی را داشته باشیم، والدین بهتر، بازیکنان بهتر تنیس، مدیران بهتر و خلاصه در همه چیز بهتر شویم.

هر چه بیشتر این کار را کردیم بیشتر دریافتیم که سرآمد شدن وقت زیادی می‌طلبد. و از این رو سررسید نامه‌ها را خریدیم، مدیریت زمان را مطالعه کردیم و به دقت برای خود برنامه‌ریزی نمودیم. حتی بچه‌هایمان برای پیگیری فعالیت‌هایشان در کلاس‌های ژیمناستیک، تمرین‌های، کلوپ‌های کامپیوتر و ... نیاز به سررسید نامه‌های کودکان داشتند.

شاید ما آنقدر مشغول بازچه‌های جدید و تحقق اهداف جدید بودیم که نتوانستیم متوجه بروز تدریجی علائم خستگی مفرط شویم. این علائم ابتدا بسیار خفیف بودند: زمانی که دریافتیم از آخرین باری که کل خانواده یک وعده غذا را دور هم خورده‌اند مدت‌ها می‌گذرد، به تقویم نگاه کردیم و فهمیدیم که هیچ روز یا آخر هفته‌ای، وقت آزاد برای انجام هیچ کاری نداریم و بر حساب کارت اعتباریمان پیوسته افزوده می‌گردد. اما در گذشته که تا حد غیرقابل تصویری در لحظه‌هایمان زندگی می‌کردیم عجب اوقات خوشی داشتیم و چه بسیار لحظه‌ها را طولانی می‌کردیم.

پر واضح است که بیشتر ماها دیگر لذتی از زندگی نمی‌بریم. چرا؟ چون توجه نکردیم و حالا تاوان آن خرشگذرائی را پس می‌دهیم. عمر تمام خوشی‌ها بالاخره به سر می‌آید. خوشی‌های ما هم از این قائنده مستثنی نبودند. جاذبه و طمع دهه هفتاد و هشتاد به پایان رسیده است و حالا نوبت به هزینه‌های عاطفی و معنوی و اجتماعی می‌رسد.

بحرانی که امروزه ما با آن در ایالات متحده آمریکا مواجه هستیم توام با تغییرات اجتماعی و اقتصادی، تکنولوژیک و سیاسی است که همه در یک زمان به سرمان آمده است و صدمات خود را بر روان آمریکایی وارد کرده است.

مرگ رویای آمریکایی

در خلال نیمه دوم دهه هشتاد، اقتصاد ما روی واقعی خود را نشان داد. ما از این پول خرج کردن لذت زیادی می‌بردیم اما عاقبت زمان باز پرداخت صورتحساب‌ها فرا رسید. حتماً نباید یک کارشناس مالی باشید تا دریابید چه اتفاقی افتاد و اهمیتی هم ندارد که با چه واژه‌ای آن را بخواهید توصیف کنید: بحران اقتصادی، رکود اقتصادی یا دیون ملی. به هر حال در آخر به این نتیجه می‌رسیم که به سرعت به سمت بحران اقتصادی می‌رویم که اثرش روی زندگی همه ما منعکس می‌گردد.

بخشی از آن به صورت بی‌کاری بروز کرده است. که البته پدیده جدیدی در قرن بیستم محسوب نمی‌شود. اما آنچه در این موقعیت کنونی بیشتر باعث نگرانی ما می‌شود نوع افرادی است که بیکارند. افرادی که هیچگاه انتظار نمی‌رفت که بیکار بشوند مثل مدیران رده بالا و افرادی که در زمینه‌ای خاص مهارت دارند اینک بیکارند. بنابر گزارش مجله تایم از سال ۱۹۹۱ تاکنون حدود ۵۸ درصد از آمریکایی‌ها یا خودشان یکبار کار خود را از دست داده‌اند یا دوستی دارند که حداقل یک تجربه از دست دادن شغل را داشته است.

دیدن مردان و زنانی که بعد از چهل یا پنجاه سالگی برای مصاحبه‌های کاری مراجعه می‌کنند و در آژانس‌های کاریابی به دنبال کار می‌گردند غیرمتداول نیست. منظور من بیکارشدن یک جوان بیست ساله بی‌تجربه و بدون مسئولیت نیست، بلکه آن مردی است که با داشتن سه نوجوان در خانه، قسط خانه و انبوهی قرض و بدهی ناگهان متوجه می‌شود شغلی را که ده یا پانزده سال در آن بوده از دست داده است. اغلب مردها در سنین میانسالی بیشتر به هدف استقلال مالی یا بازنشستگی زودتر از موعد برای لذت بردن از ثمره کارشان می‌اندیشند و دیگر تنها امیدشان این است که

بتوانند در شغلی آنقدر بمانند که بالاخره از آن بازنشست شوند. برای بسیاری از آمریکایی‌های قدیمی‌تر رویای بازنشستگی دیگر آن شکوه خود را از دست داده است. آنها با به خاطر داشتن این موضوع که هر چه می‌گذرد ارزش جان مردم کمتر و کمتر می‌شود با وجودی که میزان بهره‌ها پایین آمده است، با سرمایه اندک خود برای تأمین زندگی‌شان روی همان نرخ سود حساب کرده‌اند. میلیون‌ها نفر بالای شصت سال با کارکردن روزی ده ساعت توقع داشتند از زندگی خوبی برخوردار باشند و در نتیجه با دقت برای سال‌های طلایی عمر خود برنامه‌ریزی کرده بودند. اما حالا همین افراد خود را در حالی می‌یابند که برای داشتن یک زندگی ساده بازنشستگی خود را تا زمان نامعینی به تعویق می‌اندازند. بقیه در یک ترس دائمی از این که مبدا نتوانند حق ویزیت خود را بابت هزینه‌های درمانی پرداخت کنند دست به گریبان هستند یا با این واقعیت ناامیدکننده مواجه هستند که هرگز نمی‌توانند سیادت به انجام سفری نمایند که درباره آن حرف می‌زنند یا با این احساس سرخوردگی به سر می‌برند که نمی‌توانند هیچ ارثیه مالی برای نوه‌ها یا بچه‌هایشان باقی بگذارند چون مجبورند برای زندگی تمام پس‌انداز خود را خرج کنند.

اثر این اوضاع اقتصادی آشفته ما روی نسل بیست و چند ساله مان، کم‌مایه وحشت نیست. قبلا جوانان با علم به این که می‌توانند با مدرک بالاتر شغل بهتری پیدا کنند ابتدا به دانشکده می‌رفتند. حالا آنها دیگر شانس برای پیدا کردن کار ندارند. ما یک گروه تازه از پیشخدمت‌ها، گارسون‌ها و رانندگان با مدارک لیسانس و فوق لیسانس داریم. ناامیدی که نسل جوان‌تر در دهه هفتاد احساس می‌کردند، آن زمان که فارغ‌التحصیلان در سراسر کشور توسط شرکت‌های بزرگ استخدام می‌شدند، جای خود را به بدبینی عمیقی نسبت به آینده داده. آنها دیگر باور ندارند که زندگی

بهتری نسبت پدر و مادرهایشان داشته باشند. قلب‌هایشان با احساس ناامنی مکدر شده است.

سعی می‌کنیم به خود بگویم اوضاع آنقدرها هم بدتر از آنچه قبلاً بود نیست. شرایط سخت می‌آید و می‌رود. بعد به خیابان که می‌رویم یا از شرکمان پا بیرون می‌گذاریم و افراد بی‌خانمان، مردان، زنان و بچه‌ها، گرسنگان و بیچارگانی را می‌بینیم که از سرما گوشه‌ای کز کرده‌اند، به یاد می‌آوریم که به راستی در زمانی زندگی می‌کنیم که مثل هیچ زمان دیگری نیست. بله، در میان این افراد، معتادها و سابقه داران هم وجود دارند که در خیابان‌ها یا ماشین‌ها می‌خوابند. به این گروه، مادرهای مجرد، مهندسین پرواز بیکار و کودکانی که پدرهایشان شغل خود را بعد از پانزده سال سابقه از دست داده‌اند و هیچ پس‌اندازی ندارند را نیز باید افزود. چهره آنها انعکاس آن لطمه‌ای است که بحران اقتصادی به آنها وارد کرده است. موضوع فقط از دست دادن شغل‌ها، خانه‌ها و فرصت‌ها نیست بلکه از دست رفتن رویایی آمریکایی است.

سندرم شتاب‌زدگی خانواده

حتی برای آن دسته از ما که مشغول به کار هستیم و از عهده پرداخت صورتحساب‌ها برمی‌آییم نیز زندگی به آن شیوه‌ای که والدینمان داشتند یا آنچه همیشه فکرش را می‌کردیم نخواهد بود. در اغلب خانواده‌ها برای گذران زندگی، دو نفر از اعضای آن باید کار کنند و همین امر باعث شده که زنان بیشتر از قبل تمام وقت یا نیمه وقت کار کنند. صرف وقت با بچه‌ها و همسران، رسیدگی به امور خانه، پرداختن به سرگرمی‌ها یا علایق دیگر، حتی فرستادن لباس‌ها به لباسشویی دیگر به آسانی سابق نخواهند بود چون ناگزیریم تمام وقت برای امرار معاش تلاش کنیم. با رسیدن به این که آنهایی که بیشتر کار می‌کنند بیشتر به دست می‌آورند، این میل جنون‌آمیز فعالیت‌ها

۲: بحران روحی در آمریکا ۵۷

سرایت پیدا کرده و آنها نیز که فکر می‌کنند هرچقدر بیشتر کار کنند بیشتر به‌دست می‌آورند برای خود برنامه‌ریزی‌هایی دارند که از چند هفته قبل آماده است.

روانشناسی به نام جان رزموند^۱ آن را «سندرم شتابزدگی خانواده» می‌نامد. پدر، مادر و بچه‌ها از قرارهای خود به جلسات کاری و از مدرسه به محل کار می‌روند و فقط گاهی به بهانه غذا خوردن دور هم جمع می‌شوند هر چند که خیلی هم وقت با هم نمی‌گذرانند. خانه‌ای که قبلاً یک مأمن آرامش نسبی در بحبوحه زندگی پر مشغله‌مان بود حالا دیگر برای بسیاری از ما، محل توقفی برای استراحت و رفع برخی نیازها به شمار می‌رود، جایی که قبل از شتافتن به سوی انجام وظیفه بعدی حمام کنیم، بخوابیم، لباسمان را عوض کنیم و غذایی بخوریم.

آیا تعجب دارد که ما توانایی‌مان را برای داشتن لحظه‌های واقعی از دست داده‌ایم هنگامی که برای حفظ هر آنچه هنوز داریم این قدر سخت کار می‌کنیم؟ ما از توقف کردن می‌ترسیم چون واهمه داریم که با تلاش کمتر همه‌چیز را از دست بدهیم.

حمله روانی تکنولوژی

اگر رویایی آمریکایی به واسطه مصایب اقتصادی‌مان رنگ باخته است، روان آمریکایی هم به خاطر انفجار تکنولوژی به دنبال آن به همان اندازه لطمه دیده است. همان صنعتی که این قدر راحتی و سرگرمی برایمان ارمغان آورده است و زندگی‌هایمان را به هزاران شکل تا این حد آسان‌تر کرده است خود مسئول بسیاری از ناراحتی‌های روانشناختی است که بخشی از تاریخچه آمریکایی شده است. از این نقطه‌نظر، ماهراره مخابراتی خود

سلاحی به مراتب مضرت‌تر از هر کلاهک یا موشکی است که زمانی از آن وحشت داشتیم.

تکنولوژی مدرن ما را از عصر صنعتی به عصر اطلاعات آورده است. از آنجایی که به سبک زندگی با تکنولوژی پیشرفته عادت کرده‌ایم به ندرت درباره اثر آن روی خود فکر می‌کنیم. اخیراً از رادیو شنیدم که یک جامعه‌شناس واقعیت حیرت‌انگیزی را نقل می‌کرد. اطلاعاتی که با استفاده از ماهواره، تلویزیون و کامپیوتر در مورد هر روز از زندگیمان دریافت می‌کنیم به مراتب بیشتر از اطلاعاتی است که اجدادمان در نسل‌های گذشته از هزار روز خود دریافت می‌کردند!! با این گزارش یعنی مغز ما در عرض بیست و چهار ساعت همانقدر اطلاعات را پردازش می‌کند که قبلاً در بیست و چهار هزار ساعت این کار را می‌کرده است.

شصت سال پیش هنگام جنگ جهانی دوم والدین و پدربزرگ و مادر بزرگ‌های ما اطلاعات درباره آن را از طریق روزنامه، رادیو و فیلم‌های مستند دریافت می‌کردند. اغلب اخبار بدون تصویر و صدا بود و زمانی به آنها می‌رسید که روزها از آن گذشته بود. چون خبر مرگ و ویرانی که مختص تمام جنگ‌هاست بلافاصله به آنها نمی‌رسید، بخشی از تلخی و اهمیت واقعیت هولناک خود را از دست می‌داد. اما امروز داستان‌طور دیگری است. ما درباره جنگ، مرگ یا حوادث طبیعی فقط نمی‌خوانیم، طوری شاهد این وقایع هستیم که انگار خودمان هم آنجا حضور داریم.

در چند سال گذشته، برای قرار گرفتن در جویان اخبار، در بحران خلیج فارس، جنگ بوسنی، طوفان‌های فلوریدا، سیلاب‌های میدوست، زمین لرزه‌های کالیفرنیا و مکزیک و درگیری‌های مختلف میان دولت ایالات متحده و مجرمین متعدد همیشه در صف اول بوده‌ام. چند ماه پیش، فقط در عرض یک روز مشاهده کردم که یک آتش‌سوزی در لوس آنجلس اتفاق

۲: بحران روحی در آمریکا ۵۹

افتاده و از کنترل خارج شده است، هواپیمایی در هونگ کونگ سقوط کرده در فلسطین بمب گذاری شده و کودکان در سومالی از گرسنگی می میرند. با فشار یک دگمه کنترل تلویزیون توانستم از داخل خانه ام شاهد تراژدی های تمام دنیای اطرافم باشم در حالی که با هیچ یک از آنها مواجه نشده بودم. رنجی که از دیدن و شنیدن این اخبار انسان تحمل می کند برای تمام عمرش کفایت می کند چه رسد که همه در یک روز اتفاق بیافتند. اگر نیاکان ما می توانستند افتادن اولین بمب اتم در هیروشیما یا اعدام های دوران انقلاب فرانسه یا شیوع طاعون در قرن چهارده یا مصلوب شدن مسیح را از تلویزیون تماشا کنند چه می شد؟ آیا حتی می توانیم فکرش را بکنیم که تا چه اندازه بر آنها و تصمیماتشان که برای آینده ما تعیین کننده بود اثر می گذاشت؟

زوال ذهنی آمریکا

شاهده حتی یکی از این وقایع، رنج عاطفی شدیدی را در هر انسانی باعث می شود. بنابراین وقتی ما هر روز در معرض هجوم تمام این حوادث هستیم تصور کنید مشاهده آن چه تاثیری بر ما می گذارد؟ به عقیده من باعث تحمل بار اضافی روانشناختی برای ما خواهد شد. روان بشر قبل از آن که به تدریج دچار نقص گردد، فقط می تواند استرس بسیاری را متحمل شود، درست همانطور که جریان الکتریسیته شدیدی که از یک سیم می گذرد سبب ذوب شدن یا حتی آتش گرفتن آن می گردد.

تصور کنید گروهی از افراد در اتاقی هستند و نمی توانند از آن جا فرار کنند. صدای بلند موسیقی از ده ها بلندگوی روی دیوار پخش می شود. نور چراغ ها پیوسته خاموش و روشن می شود و اتاق به لرزه می افتد. بعد از مدت کوتاهی اغلب افراد تغییرات شدیدی را در رفتار و حالت خود نشان

می‌دهند. به طرز فزاینده‌ای افسرده، خسته و آشفته می‌شوند. چیزی نمی‌گذرد که نشانه‌های دشمنی و حمله بروز می‌کند. و عاقبت به خشونت ختم می‌شود. همان جوانان خوش مشرب شروع به داد کشیدن سر هم می‌کنند و حتی پر احساس‌ترین اعضای گروه هم به جان هم می‌افتند.

این جا چه خبر است؟ آنها بیش از حد تحریک شده‌اند. مطالعات علمی که پیرامون اثرات تحریک‌پذیری بیش از حد روی حیوانات و انسان‌ها صورت گرفته حاکی از آن است که وقتی ما بیش از حد در معرض درون‌دادهای عاطفی و ذهنی به طور همزمان قرار می‌گیریم، میزان آشفته‌گی و نگرانی ما به نحو چشمگیری شدت می‌یابد. این میزان شدید نگرانی و آشفته‌گی باید خودش را به نوعی بروز دهد. لذا اغلب به صورت خشونت و دشمنی خود را نشان می‌دهند. انگار مغز ما می‌گوید: «بس است! دیگر گنجایشش را ندارم. احساس می‌کنم به مرحد انفجار رسیده‌ام!»

همه ما این را در اشکال خفیف‌تری تجربه کرده‌ایم. تلفن شما زنگ می‌زند، کتری جوش می‌آید و سوت می‌کشد در همین موقع بچه از شما سوالی می‌پرسد و شما احساس می‌کنید می‌خواهید جیغ بکشید. مدار ذهنیتان بار بیش از حدی را متحمل می‌شود و آه و ناله شما نشان می‌دهد که این مدار اتصالی کرده است.

در آمریکا ما از زوال ذهنی و اتصالی مدار عاطفی رنج می‌بریم. مرزهای ما مورد هجوم تلویزیون‌های ماهواره‌ای، دستگاه‌های فاکس و تلفن‌های همراه قرار گرفته است و کم‌کم دیگر جایی برای مخفی شدن پیدا نمی‌شود. ما دیگر نمی‌توانیم آن چه را در قسمت‌های مختلف کشور یا دنیا در حال رخ‌دادن است را تنها با کنارکشیدن خود و ماندن در دنیای خصوصی خودمان نادیده بی‌انگاریم. ما در دهکده جهانی جدیدمان، پیوسته و به طرز بیرحمانه‌ای بیش از اندازه تحریک می‌شویم و این امر ما را به زندگی در

۲: بحران روحی در آمریکا ۶۱

یک حالت نگرانی و آشفتگی دائمی خفیف اما بسیار جدی محکوم می‌نماید. نگرانی فقط یک وضعیت ذهنی نیست بلکه خودش را در تغییرات فیزیولوژیکی بسیار شدیدی نشان می‌دهد. وقتی عصبی یا دچار ترس می‌شویم بدنمان واکنش نشان می‌دهد، فشار خونمان بالا می‌رود، ضربان قلبمان شدیدتر می‌شود و به نفس‌نفس می‌افتیم. طوری که انگار بدنمان اثر سرعت یا هیجان را در سیستم خود جاری می‌کند. شاید همه ما دست به خشونت زنیم و نشانه‌های بارز دشمنی را بروز ندهیم. اما اثر یک جانبه تحریک‌پذیری دائمی این است که ما دچار همان احساس هیجان می‌شویم در حالی که برای حس زنده بودن، هر چه بیشتر به آن نیاز داریم.

به برنامه‌های تلویزیونی چند سال گذشته که دقت کنید: می‌بینید که انگار برای آنان که بیشتر طالب نگرانی و آشفتگی هستند کافی نیست که تراژدی‌های سراسر دنیا را بیست و چهار ساعته فقط از شبکه‌های خبری تماشا کنند. ما می‌خواهیم همه تصادف‌های اتومبیل، امدادهای فوری پزشکی، عملیات قهرمانانه نجات و دستگیری‌های مهیج را تا آن جا که می‌شود ببینیم. ما همواره به هیجان نیاز داریم.

البته نوع دیگری از برنامه‌های تلویزیونی هم طرفدار دارد و آن برنامه‌های مصاحبه است که در آن هر روز آمریکایی‌ها خشم و خصومت خود را نسبت به همسرشان که به آنها خیانت کرده، والدینشان که با آنها بدرفتاری کرده‌اند و همسایه‌هایی که سگشان در چمن آنها دویده است و چمن را خراب کرده، بیرون می‌ریزند. سیاهپوستان کله تراشیده اصلاح طلب را می‌بینیم که به خاطر مسائل نژادی سر هم داد می‌کشند، صدای زوج‌هایی را می‌شنویم که حتی خصوصی‌ترین و شرم‌آورترین مسائل زندگی‌های ناخوشایند خود را آشکار می‌کنند. ده سال پیش فقط دو یا سه برنامه مصاحبه تلویزیونی زنده وجود داشت اما حالا ده‌ها برنامه وجود دارند. به

نظر می‌رسد که ما ترجیح می‌دهیم به جای آن که فقط زندگی خودمان را تمام و کمال داشته باشیم در جریان زندگی دیگران هم قرار بگیریم و نگران آنها هم باشیم.

دیروز صبح تلویزیون را روشن کردم و چند دقیقه‌ای یک برنامه مصاحبه معروف را تماشا کردم. زوجی روی صحنه نشسته بودند و سر هم داد می‌کشیدند. به سختی می‌توانستم بفهمم چه می‌گویند چون هر دو نفرشان همزمان جیغ و فریاد می‌کردند. میزبان برنامه ساکت کناری ایستاده بود و وانمود می‌کرد که کنترل این بخش از برنامه را از دست داده است. اما من می‌دانستم که او در آن لحظه فقط به این فکر می‌کند که این برنامه چقدر پرطرفدار خواهد بود و به نفع او تمام خواهد شد و از این بابت، بدون شک، خشنود هم بود.

صحبت من از سر تجربه و ابراز همدردی با میزبان‌ها و تهیه کنندگان سخت‌کوش اینگونه برنامه‌هاست چون زمانی خودم هم میزبان یک برنامه مصاحبه در یک شبکه مهم تلویزیونی بودم. مدت‌ها برای تهیه یک بخش با کیفیت که سطح دانسته‌های افراد را در مورد روابط بالا ببرد تلاش می‌کردم. اما همیشه این نتیجه به دست می‌آمد که برنامه‌های کیفی، بیننده زیادی ندارند. من اگر می‌خواستم با پرطرفدارترین برنامه‌ها رقابت کنم باید از یک سری آدم‌های عجیب و غریب و یا حتی منحرف دعوت می‌کردم.

آخرین برنامه‌ای که در پاسخ به این اشتیاق ما برای پیروی از عواطف و احساسات ساخته شده است «کورت تی وی»^۱ است. کانالی است که به طور کامل، مختص پخش جنایات واقعی و محاکمات مدنی می‌باشد. میلیون‌ها آمریکایی هر روز پای تلویزیون می‌نشینند و سوگند متهمین را در جایگاه شهود می‌شنوند و قربانیان با چشمانی اشک آلود درباره تجربه‌های

۲: بحران روحی در آمریکا ۶۳

وحشتناک خود شهادت می دهند. ما پیگیری گناهکاری یا بی گناهی افراد را دوست داریم و بی صبرانه تمام جلسات دادگاه را دنبال می کنیم و در این موارد شکل امروزی همان مردمی هستیم که خودشان محکوم بیچاره را مجازات می کردند و منتظر لحظه ای بودند که اسب با ضربه ای که به او زده می شود از زیر محکوم جا خالی کند و او به دار آویخته شود.

چطور آمریکا بی حس شده است

تکنولوژی با ارزش ها و روح ما چه کرده است؟

تکنولوژی، آن قدر ما را در معرض صحنه های خشونت آمیز قرار داده که ما را هم نسبت به درد خودمان و هم درد دیگران بی حس کرده است.

همانطور که آل گور^۱ معاون رئیس جمهور سابق آمریکا در کتابش با عنوان «زمین در تعادل»^۲ می نویسد: «درست مثل اعضای یک خانواده دچار اختلال که در مقابل دردی که احساس می کنند از نظر عاطفی خود را بی هوش می کنند، تمدن دچار اختلال ما نیز بی تفاوتی را ایجاد کرده است که مانع احساس درد بیگانگی مان با دنیا می شود.» به عبارت دیگر، ما بی حس شده ایم. احساس معمول هر روزه برای ایجاد شور و اشتیاق در ما دیگر کافی نیست.

از این رو ما ملتی شده ایم که با نگاه کردن خود را ارضا می کنیم. روح ما با دیدن رنج و رسوایی دیگران برانگیخته می شود و به هیجان می آید. از

1. Al Gore

2. Earth in Balance

تماشای خشونت روحی و جسمی لذت می‌بریم و با دیدن فشار روحی غریبه‌ها تفریح می‌کنیم. می‌توانیم درباره هر آنچه از ارزش‌های خانواده می‌خواهیم داد سخن دهیم اما آخرش به این نتیجه می‌رسیم که در آمریکای اوایل قرن بیست و یکم ما به ضربه‌های روحی عادت کرده‌ایم.

در هیچ کجا مثل کشور ما اشتغال ذهنی نسبت به روابط جنسی تا این اندازه مشهود نیست. روابط جنسی بیش از هر چیز دیگری توجه ما را به خود جلب کرده است و به صورت‌های مختلف نمایش داده می‌شود، روی جلد مجلات، طرح داستان برنامه‌های تلویزیونی یا عنوانی برای یک کتاب. نیل گابلر^۱ روزنامه نگار معتقد است: «صراحت جنسی که در فرهنگ ما از طریق برنامه‌های مختلف رادیو و تلویزیون رو به افزایش است انعکاس احساس سرخوردگی ما در اثر فقدان حقیقت راستین است. ما به خاطر بی‌اعتباری سیاست، هنر، مذهب یا ورزش و حتی روابط انسانی شدیداً احساس کمبود می‌کنیم. دیگر اعتقادی به آن نداریم. در میان این وانمود کردن‌ها، به دنبال یک چیز واقعی هستیم. و فقط همین اقدام جنسی است که لایه‌های بی‌اصلاتی و غیرواقعی را از هم می‌درد تا به یک چیز اساسی و بنیادی برسد بنابراین به طور تشبیهی می‌توان گفت زبان صریح روابط جنسی ما را به یک چیز اولیه، ابتدایی و اصلی می‌رساند.»^۲

آمریکا چه چیزی را از دست داده است

من معتقدم که ما مردم این کشور در واقع اصلاً بی‌تفاوت و بی‌حس نیستیم. به نظر من، ما با بروز دادن علائم اختلال تنشی بعد از ضایعه در

1. Neal Gabler

۲. خوانندگان محترم عیادت دارند که مطالب فوق عمدتاً مربوط به کشور ایالات متحده آمریکا می‌باشد و در همه کشورهای دنیا به ویژه کشورهای اسلامی مثل مین عزیز ما، ایران، لزوماً مصداق ندارد. م.

۲: بحران روحی در آمریکا ۶۵

حالت شوک روانشناختی به سر می‌بریم. ما از کمبودهای سخت بسیاری که همه با هم در یک زمان به سوی ما هجوم آوردند در عذاب هستیم. به عبارت ساده، ما از توان افتاده‌ایم:

• ما اعتماد به نفسمان را نسبت به رویای آمریکایی از دست داده‌ایم. ما نمی‌توانیم روی کارهایی حساب کنیم که قبلاً انجام می‌دادیم. نمی‌توانیم مطمئن باشیم که اگر تمام زندگیمان را سخت کار کنیم، امنیت مالی که می‌خواهیم را به دست خواهیم آورد. به خاطر اوضاع اقتصادی خراب، نمی‌توانیم مطمئن باشیم اگر در کارمان خوب انجام وظیفه کنیم، آن شغل را از دست نخواهیم داد. نمی‌توانیم مطمئن باشیم که اگر سطح معلومات و قابلیت‌های خود را بالا ببریم، قادر خواهیم بود که کاری برای خود پیدا کنیم. نمی‌توانیم مطمئن باشیم که اگر قوائد بازی را رعایت کنیم، پاداشی دریافت خواهیم کرد. حس استحقاق چیزی را داشتن که همان رویای آمریکایی است، در ما رنگ باخته است.

• ما اعتقاد خود را نسبت به داشتن آینده‌ای بهتر از دست داده‌ایم. برای اولین بار در طی قرن‌ها، اکثریت ما احساس نمی‌کنیم که آینده بهتر از گذشته باشد. ما باور نداریم که بچه‌های ما بهتر از شکلی که ما زندگی کردیم زندگی کنند. باور نداریم که شرایط اجتماعی در کشور ما وضع بهتری پیدا کند بلکه به مراتب بدتر هم خواهد شد. با وضعیت حاکم، حتی‌واقع‌گراترین فرد ما هم نسبت به آینده هراس بیشتر و امید کمتری دارد.

• ما احساس امنیت خود را از دست داده‌ایم. حتی اگر در شهر کوچکی هم باشیم دیگر از قدم زدن در شب احساس امنیت نمی‌کنیم چون می‌ترسیم که مبادا حادثه‌ای برایمان اتفاق بیافتد. نمی‌توانیم با خیال راحت با اتومبیل خودمان رانندگی کنیم چون می‌ترسیم

که مبادا سرقت شود. از فرستادن بچه‌هایمان به مدرسه احساس امنیت نمی‌کنیم، از ترس این که مبادا مورد اصابت گلوله یا اقدام خشونت‌آمیزی قرار گیرند. از رها کردن آنها در مهد کودک احساس امنیت نمی‌کنیم چون می‌ترسیم آزار و اذیت شوند. از این که بگذاریم بچه‌هایمان سوار دوچرخه‌شان بشوند و به خانه دوستی بروند احساس امنیت نمی‌کنیم چون می‌ترسیم مبادا دزدیده شوند. ما حتی در خانه‌های خودمان هم دیگر احساس امنیت نمی‌کنیم.

* ما راه‌های گریز را از دست داده‌ایم.

وقتی حس امنیت خود را از دست بدهیم، راه‌های قدیمی گریز از نگرانی و استرس هرروزه را نیز از دست می‌دهیم. شب‌ها از خانه بیرون رفتن، رانندگی کردن، و... این‌ها زمانی راه‌هایی بودند که ما هنگام فشارهای روحی از آنها استفاده می‌کردیم تا یکی دو ساعت هم شده بتوانیم از زندگی لذت ببریم. حالا حتی این کارها هم خطرناک شده است و ما قبل از مبادرت به انجام آنها باید خوب فکر کنیم. این گونه است که احساس می‌کنیم به دام افتاده‌ایم و در خانه‌های خودمان زندانی هستیم.

* ما خلوت روانی خود را از دست داده‌ایم.

مرزهای قدیمی که زندگی‌های ما را از بقیه دنیا جدا می‌کرد مورد هجوم قرار گرفته است. تکنولوژی ماهواره‌ای باعث شده که در این دهکده جهانی بتوانیم خودمان را از تراژدی‌ها و آشفتگی‌های دنیا جدا کنیم. حتی اگر بخواهیم هم نمی‌توانیم خودمان را از معرض آگاهی نسبت به آنچه که در اطراف ما رخ می‌دهد، کنار ببریم. و عبارت «من در دسترس نخواهم بود» با تلفن‌های همراه و ماشین‌های فاکس که به مردم امکان داده ما را هر جا که باشیم پیدا کنند، از کلام ما حذف شده است.

۲: بحران روحی در آمریکا ۶۷

*** ما فاصله تدافعی مان را نسبت به دشمن از دست داده ایم.**

از زمانی که کشور ما تاسیس شده، آمریکایی ها همیشه می دانسته اند که چه کسی دشمنشان بوده است. دشمن، انگلیسی، ژاپنی، آلمانی یا روسی بود. هر کشور و مردمی آن طرف مرزها واقع شده بود. با پایان گرفتن جنگ سرد، سقوط کمونیسم و خلع سلاح هسته ای، دشمنان راه دور ما همه ناپدید شدند. تهدید ناگهانی وطن ما، اموال ما و خانواده ما از خارج مرزهای ما نیامده است بلکه از درون است. آن شخص که با اسلحه بیرون است تا شما را نشانه بگیرد دیگر خارج از کشور ما نیست، او همین اطراف است. دشمن رسیده است و یکی از ماهاست.

هر یک از این موارد به خودی خود یک نقصان شدید می باشند. همه این موارد با هم از نظر روانشناختی ویران کننده هستند. و مثل تمام نقصان ها، این نقصان ها نیز عواطف شدیدی را در ما بیدار می کنند. احساس های خشم و عدم قدرت:

ما خشمگین هستیم چون بیش از اندازه تحریک پذیر شده ایم.

ما خشمگین هستیم چون اوضاع قرار بود همیشه روبه بهتر شدن برود نه بدتر شدن.

ما خشمگین هستیم چون برای بهتر کردن اوضاع سخت تلاش کردیم ولی به نظر می رسد کسی بدون این که ما را در جریان بگذارد قوانین را تغییر داده است. و برای حمایت از خودمان و آنهایی که دوست داریم و جلوگیری از صدمه خوردن آنها احساس ضعف می کنیم.

در زمان های بحران همیشه ضعیف ترین عناصر در جامعه قبل از همه از در هم می شکنند. شاید فراگیری خشونت در کشور ما نشانه ضعف آنهایی باشد که برای آغاز کردن احساس اقتدار نمی کنند. شاید این اقدامات خشونت آمیز غیر عمد، انعکاس واقعی خشم تعمیم یافته افرادی باشد که

مرتکب این جرائم می‌شوند. همه ما قربانیان زمانه هستیم اما برخی از ما که در یک شرایط نامساعد اقدامی کرده ایم، سریع‌تر از دیگران در هم می‌شکنیم.



«چه کسی دوران کودکی را کشت؟»

ما همه این کار را کردیم.»

جری آدلر

مجله نیوزویک



اگر ما بزرگترها میزان شدیدی از نگرانی و یاس را در این زمانه پرفراز و نشیب تجربه می‌کنیم، پس خدا به بچه‌هایمان رحم کند که همانطور که مجله نیوزویک در شماره اخیر خود روی جلد نوشت «آنها خیلی سریع و وحشت زده بزرگ می‌شوند.» وقتی به مدرسه ابتدایی رفتن بزرگ‌ترین نگرانی من این بود که آیا می‌توانم در کلاس ورزش عضو یک تیم والیبال شوم، یا این که آیا به جشن تولد دوستم دعوت می‌شوم یا نه. اما حالا نگرانی بچه‌ها این است که مبادا کشته شوند. بچه‌های شش ساله، هم سن و سالان خود را می‌بینند که با شلیک گلوله افراد مسلح می‌میرند. دانش‌آموزان دبیرستانی باید از میان دستگاه‌های فلزیاب بگذرند تا اطمینان حاصل شود که اسلحه حمل نمی‌کنند. دوران کودکی دیگر مثل سابق نیست، این دوران معصومیت خود را از دست داده است و به این ترتیب دیگر اصلاً دوران کودکی محسوب نمی‌شود.

اصلاً فکر نکنید بچه‌ها یا نوه‌هایتان نمی‌دانند چه خبر است. البته که

۲: بحران روحی در آمریکا ۶۹

می‌دانند. حتی در ابراز احساساتشان درباره این اوضاع نسبت به ما بزرگترها صداقت بیشتری نشان می‌دهند. نتیجه آمارگیری در پرینستون نیوجرسی از ۷۵۸ کودک بین سنین ده تا هفده سال در زمینه وضع اقتصادی به شرح زیر است:

- * ۵۶٪ از خشونت علیه یکی از اعضای خانواده می‌ترسند.
- * ۵۳٪ می‌ترسند که یکی از بزرگ‌ترهایشان شغل خود را از دست بدهد.
- * ۶۱٪ از این که نمی‌توانند شغل مناسبی پیدا کنند نگرانند.
- * فقط یک سوم گفتند که از لحاظ مالی از والدینشان موفق‌تر خواهند بود.
- * ۴۷٪ از این که نتوانند از عهده خرید سرپناهی برای خود برآیند می‌ترسند.
- * ۴۹٪ از این که به لحاظ مالی تامین نبوندند اظهار نگرانی کردند.
- * فقط ۳۱٪ در شهرها و ۴۷٪ در مناطق روستایی در شب احساس امنیت می‌کردند.
- * از هر شش نفر یک نفر، شخصی را دیده یا می‌شناسد که مورد اصابت گلوله قرار گرفته است.

امنیت و اعتماد همیشه از نشانه‌های دوران بچگی بوده‌اند. این عوامل، دنیای کودکان را از واقعیت‌های ناگوار و ناملایماتی که در زندگی بزرگ‌ترها پیش می‌آیند جدا می‌کنند تا آنها بتوانند با اعتماد به نفس بزرگ شوند و بیاموزند. وقتی دختران و پسران ما هر روز، در دنیایی چشم می‌گشایند که نمی‌توانند روی آن حساب کنند و در دنیایی به خواب می‌روند که از آن می‌ترسند، آیا تعجب دارد که از هر هفت نفر از آنها یکی دست به خودکشی بزند؟ جری آدلر روزنامه‌نگار می‌گوید: «کودکان ما به طور فزاینده‌ای در دنیای خصمانه بیگانگان، اغواهای جنسی خطرناک و قدرت‌های اقتصادی مرموز رها می‌شوند و خود باید بتوانند در این دنیا از

خود دفاع کنند. دنیایی که حتی بزرگ‌ترها را هم نگران و آشفته می‌کند. حداقل آن دسته از ما که سن بیشتری داریم وقت داشته‌ایم که برخی مهارت‌ها را برای کنار آمدن با شرایط در خود ایجاد کنیم. مهارت‌هایی که به ما کمک کنند تا با آشفتگی‌ها و نگرانی‌های خود مواجه شویم. اما بچه‌های ما باید با نگرانی‌های خود چه کنند؟

بازهم تکنولوژی را به عنوان بحران‌های عاطفی که کودکانمان با آن مواجه هستند می‌دانیم. اغلب ما با این ذهنیت بزرگ شدیم که وقایع ناخوشایند خاصی در زندگی وجود دارند که تا وقتی آنقدر بزرگ نشده‌ایم که بتوانیم از عهده آنها برآیم به آنها برخورد نمی‌کنیم. اما با سرازیر شدن اطلاعات غیرقابل کنترل و اغلب سانسور نشده، جوانان ما خصوصا از طریق تلویزیون و فیلم خیلی زودتر از موعد چشم و گوششان باز می‌شود.

هر کودک تا وقتی که مدرسه ابتدایی را تمام کند هشت هزار فقره قتل و صد هزار مورد اقدام خشونت‌آمیز را در تلویزیون مشاهده می‌کند. او همه چیز را در مورد رابطه جنسی می‌داند از جمله این که داشتن این رابطه ممکن است به قیمت جانش تمام شود. او به خوبی می‌داند که بسیاری از هم سن و سالانش مورد سوءاستفاده، تجاوز یا آزار و اذیت جنسی قرار گرفته‌اند و این که برخی از بچه‌ها در خیابان‌ها زندگی می‌کنند چون والدینشان نمی‌توانند کاری پیدا کنند.

اغلب شاهد والدینی هستم که داستان‌هایی از بچه‌های کوچکشان تعریف می‌کنند که حاکی از آن است که بچه‌ها بیشتر از آن که باید بدانند می‌دانند و همه با گفتن این جمله که: «عجب!» یا «وای از این بچه‌های امروز!» واکنش نشان می‌دهند. اما وقتی به آنچه در پس این خنده‌هاست توجه می‌کنم ترس عجیبی را در صدایشان حس می‌کنم، انگار که می‌گویند: «چطور می‌توانم فرزندم را از لطمه خوردن حفظ کنم وقتی که او پیشاپیش

معصومیت خود را از دست می‌دهد؟»

پاسخ این است که «شما نمی‌توانید آنها را مورد حمایت قرار دهید.» و این مسئله‌ای است که همه ما را چه بچه داشته باشیم و چه نداشته باشیم نگران نسل بعدی کرده است. میزان بارداری نوجوانان، سوءاستفاده‌های جنسی، مواد مخدر و الکل و جرائم نوجوانان میان جوانان آمریکایی بیشتر از سایر کشورهاست. درواقع بسیاری از خشونت‌های غیرعمدی که توسط کودکان مسلح صورت می‌گیرد باعث می‌شوند احساس کنیم در خانه خود زندانی هستیم. بچه‌های ما هم مثل والدینشان خود را ناتوان و لبریز از خشم احساس می‌کنند و بسیاری از آنها نمی‌توانند به خوبی ما آن احساسات را در خود فرو بنشانند.

مثالی در متفاوت‌ترین هست که می‌گویید «ما محصول مشاهدات و دریافت‌هایمان هستیم». اگر بچه‌های ما هر روز صحنه‌های خشونت آمیز را ببینند جای تعجب نخواهد بود که در آینده رفتار خشونت‌آمیزی داشته باشند. ما باید درک کنیم که خشونت آنها و تمایلشان به بی‌حرمتی و نگاه‌های کمی سوگسته‌ای که در چشمانشان به وضوح دیده می‌شود، همه و همه فریاد برای کمک طلبیدن است. آنها در آسیب زمان ما گم شده‌اند و دیگر با ماست که به آنها و خودمان کمک کنیم تا چاره‌ای بیابیم.



«همه ما باید برویم و در باغچه کار کنیم.»

ولتر



سرزمین محبوب ما آمریکا دچار بحران شده است. ما دیگر نمی‌توانیم نسبت به فریادهای او که ما را به کمک می‌خواند بی‌تفاوت بمانیم. با توجه به این که نمی‌توانیم زمان را به عقب برگردانیم و خساراتی که وارد شده

۷۲ لحظه‌های واقعی

است را جبران کنیم، نمی‌توانیم و نباید هم از تکنولوژی و ماده‌گرایی که ما را به اینجا رسانده است رویگردانیم، پس چاره چیست؟ چطور باید آسیب‌های روانی خود و کودکانمان را درمان کنیم؟ حالا باغچه ماکجاست و چطور می‌توان خاک آن را احیا کرد و گل و گیاه در آن کاشت؟

هر چقدر هم که دنیای بیرون آشفته و ناچور باشد،
ما باید لحظه‌های واقعی عشق و رابطه‌ای
که به وجودمان معنا می‌بخشد را کشف کنیم.
ما باید دوباره همدردی، توجه و سیاسی
که همیشه در قلب ارزش نهفته است
را از سر بگیریم. به این ترتیب
روح کشورمان را نجات می‌دهیم.
ما باید دوباره تعادل را به زندگی مان بازگردانیم.

هر چند که ممکن است آمیدی به زمان کنونی نباشد اما من واقعا به آینده امیدوارم. چون آنچه پیرامون ما می‌گذرد به خوبی نشان می‌دهد که در آمریکا هم در مورد ارزش‌ها و هم در مورد روش تعریف موفقیت، درمان و شفا آغاز شده است.

فلسفه شرقی به ما می‌آموزد که هیچ چیزی در دنیا نمی‌تواند در یک جهت نوسان کند و بی‌آنکه برای رسیدن به تعادل به سمت دیگر برگردد در همان جهت به مسیر خود ادامه دهد. ما آمریکایی‌ها می‌دانیم که چطور از مسیر تعادل خارج شده‌ایم و به تدریج از هوشیاری نسبت به لذت‌جویی به خودیابی تغییر مسیر می‌دهیم. بسیاری از ما دوباره به مذهب و فرائض دینی و معنوی روی آورده‌ایم. از آنجایی که یک بار در رابطه با وضعیت، ثروت و

۲: بحران روحی در آمریکا ۷۳

دستاوردهایمان توانسته‌ایم موفق شویم حالا کم کم می‌خواهیم بسنجیم در مورد این که چقدر خوشحالی‌م و چقدر آرامش خاطر داریم تا چه اندازه به موفقیت دست یافته‌ایم.

به جای آن که اعتقاد داشته باشیم بیشتر داشتن از هر چیزی بهتر است، به همان فلسفه اصولی برمی‌گردیم. روند اجتماعی‌مان این حرکت را نشان می‌دهد: ما کفش‌های پاشنه بلند فانتزی و دامن‌های کوتاه نم‌پوشیم و پوتین‌های محکم و لباس‌های گشاد را ترجیح می‌دهیم، اتومبیل‌های لوکس خارجی‌مان را با وانت و ماشین‌های شاسی بلند قوی معامله می‌کنیم، غذاهای آنچنانی را با پوره سیب‌زمینی و یک تکه گوشت عوض می‌کنیم.

ما دیگر، شیفته آن چیزهایی هستیم که تکنولوژی رد پای کم‌تری در آنها داشته باشد، دیگر از هر سبک پیچیده و تصنعی روی گردان شده‌ایم و به اشکال ساده هر چیز روی آورده‌ایم. مثلاً لباس‌های سبک و سترن و رنگ‌های خاکی رنگ را برای لباس‌هایمان می‌پسندیم، زینت آلات سرخپوستی آخرین مد روز ما هستند، فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی کابویی، فیلم‌های مورد علاقه ما شده‌اند. به این ترتیب در واقع سعی می‌کنیم با این کارها زمان را به عقب برگردانیم و به ریشه‌ها و ارزش‌هایی که از ابتدا داشتیم و در طی این سالیان از دست دادیم دوباره دست یابیم.

ما آشیانه‌هایمان را نیز دوباره می‌سازیم و از این رو امیدواریم باز هم آن خلوتی را که تکنولوژی از ما گرفته است ایجاد کنیم. کمتر بیرون می‌رویم و بیشتر در خانه می‌مانیم. نه به خاطر آن که احساس امنیت نمی‌کنیم بلکه چون می‌خواهیم تنها باشیم. در حالی که با کند و کاو در زمان، تلاش می‌کنیم دوباره بفهمیم چه کسی هستیم و حقیقتاً از زندگی چه می‌خواهیم، تمایل شدیدی به خلوت گزیدن احساس می‌کنیم.

نوشته بسیار جالبی را که می‌خوانید از یک ژنرال چینی مربوط به قرن‌ها پیش می‌باشد:



اگر قرار است دنیا به نظم سابق خود برگردد،
کشور من باید قبل از همه تغییر کند.
اگر کشور من باید تغییر کند،
سرزمین مادری من باید دوباره ساخته شود.
اگر سرزمین مادری من باید دوباره نظم داده شود،
اوضاع خانواده من باید قبل از همه مرتب گردد.
اگر خانواده من باید احیا گردد، خود من باید قبل از همه.....



حالا بیشتر از همیشه به لحظه‌های واقعی نیاز داریم که روح‌های خسته ما را جانی دوباره ببخشند و معنی واقعی را به زندگی‌های ما بازگردانند. در حالی که انتظارات ما پیوسته به واسطه واقعیت‌های اقتصادی کمتر و کمتر می‌شوند و زندگی‌های بیرونی ما پیوسته به واسطه محدود شدن زمان، مکان و شرایط فراتر از کنترل ما می‌گردند، باید به زندگی درونی خود روی آوریم. همان جایی که محدودیتی وجود ندارد. آنجا در سایه رسیدن به رضایت و خشنودی، آزادی واقعی‌مان را کشف خواهیم کرد. این آزادی نه زمان و مکانی دور از دسترس بلکه هم اکنون و همین جاست.
به این ترتیب لحظه به لحظه آمریکا به خانه نزدیک‌تر می‌شود.....

فرار از لحظه‌های واقعی

مردی در جستجوی معرفت به راه افتاد و سه هفته سخت و طاقت‌فرسا از کوه‌های بلند راکی بالا رفت.
 هنگامی که به نوک قله رسید، مرشد پیر و فرزانه‌ای را دید. از او پرسید:
 «ای پیر فرزانه، چطور می‌توانم زندگی شادتری داشته باشم؟»
 پیر فرزانه گفت: «برای شروع، دفعه بعد که می‌خواهی به اینجا بیایی به طرف دیگر کوه برو و با قطار بیا.»

گری آپل

بسیاری از ما تمام عمرمان، در جستجوی خوشبختی سفری به مراتب دشوارتر از آنچه باید، بر خود هموار می‌کنیم. برای بدست آوردن خشنودی و رضایت مسیر غلطی را می‌پیماییم، از تجارب دیگران که پاسخگوی نیاز ما برای داشتن یک زندگی هدفمند و با معنی است بهره نمی‌گیریم، راه طولانی

و پرمشقتی را برای بالا رفتن از کوه در پیش می‌گیریم.
در این فصل فرصتی می‌یابید تا ببینید چطور خود را در معرض لحظه‌های واقعی قرار نمی‌دهید و چقدر وقت خود را در این مسیر تلف می‌کنید. اگر این مطالب را به دقت بخوانید، به عقیده من درک می‌کنید که چطور سر راه خودتان ایستاده‌اید و خودتان را از تجربه رضایت و آرامشی که استحقاقش را دارید محروم می‌نمایید. و این اولین قدم برای کشف لحظه‌های واقعی است که همواره انتظار شما را می‌کشند.
برای شروع، از خود این سوالات را بپرسید و به دقت درباره آنها فکر کنید.

- ۱- چه چیزی مرا خوشحال می‌کند؟
 - ۲- چند وقت به چند وقت لحظه‌های خوشبختی واقعی را تجربه می‌کنم؟
 - ۳- چطور بفهمم که چه وقت خوشحالم؟
- اگر پاسخ دادن به این سوالات، به آن آسانی نبود که انتظارش را داشتید تعجب نکنید:



اغلب ما لحظه‌های واقعی خوشبختی را
در زندگی مان تشخیص نمی‌دهیم
چون انتظار چیز دیگری را داریم،
چیزی بزرگتر، چشم گیرتر و مهیج‌تر.



تصاویری که اکثر ما از خوشبختی در ذهن و خیال خود داریم هنوز هم ریشه در ذهنیت «بزرگ‌تر باشد بهتر است» دارد که با آن بزرگ شده‌ایم.

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ☞ ۷۷

از این رو ما انتظارات بسیار غیرواقعی از خوشبختی را در ذهن خود ایجاد کرده‌ایم. ما در ذهن خود کلمه خوشبختی را اتفاقی بزرگ و طلایی می‌بینیم. خوشبختی!!!

از اینرو بی‌اراده و مطیع انتظار خوشبختی را می‌کشیم. انگار چیزی است که در یک زمان خاص به ما ارزانی می‌شود. فرض کنید اولین کودک خود را تازه به دنیا آورده‌اید و بعد خسته روی تخت دراز کشیده‌اید، با خود فکر می‌کنید: «دیگر تمام شد. حالا باید خوشحال باشم»، یا بالاخره ترفیعی که آرزویش را داشتید می‌گیرید و وقتی به سمت خانه می‌روید تا به همسر خود هم بگویید در راه با خود فکر می‌کنید: «دیگر لازم نیست نگران کارم باشم. حالا می‌توانم واقعا خوشحال باشم»، یا به همان خانه‌ای که رویایش را داشتید نقل مکان می‌کنید و همانطور که به هر اتاق سر می‌کشید با خود فکر می‌کنید: «خانه خودم! امشب می‌توانم خوشحال بخواهم».

اما اگر این طور نباشد چه؟ اگر فقط احساس خوبی داشته باشید اما خیلی خوشحال نشوید چه؟ حتما در مورد خود شک می‌کنید که: «حتما مشکلی دارم، باید خیلی خوشحال باشم اما آن قدرها خوشحال نیستم». یا شاید حتی همان احساس را هم نداشته باشید، حس کنید خسته‌اید یا فقط حالتان خوب است. یا شاید اصلا هیچ احساسی نداشته باشید.

به این ترتیب، چنانکه ملاحظه کردیم، ما این باور را رها نمی‌کنیم که اگر هم اکنون احساس خوشحالی نمی‌کنیم پس حتما خوشبختی را در جای دیگری باید جستجو کنیم. می‌دانیم که لحظه بزرگ یک روز خواهد آمد. آن روز چشمانتان را باز می‌کنید و می‌گویید: «صبر کن.... چیزی فرق کرده است. ممکن است خودش باشد؟ آیا ممکن است همان باشد؟ آه خدای من، فکر کنم خودش باشد. بالاخره به آن رسیدم. بالاخره خوشحال شده‌ام!»

در انتظار رخنه کردن خوشی

من بیشتر زندگیم را سخت تلاش می‌کردم که خوشحال باشم اما تلاش‌هایم ناکام می‌ماند. نمی‌توانستم بفهمم کجای کارم ایراد داشت یا چرا تمام چیزهایی که به دست می‌آوردم و تجربه می‌کردم مرا راضی نمی‌کرد. تا اینکه یک روز در حدود چهار سال پیش، اتفاقی افتاد که پاسخ بعضی سوال‌هایم را گرفتم. من و شوهرم بعد از مدت‌ها انتظار برای تعطیلات به یک شهر ساحلی کوچک رفتیم. ما خسته از یک سال کار فشرده بودیم که هر روزش را ساعت‌های طولانی مشغول کار بودیم و وقت آزاد کمی داشتیم. من روز شماری کرده بودم تا بالاخره این تعطیلات رسیده بود.

دو روز اول خیلی سریع گذشت. بعد از ظهر روز سوم کنار ساحل اقیانوس در یک جاده آرام تنها قدم می‌زدم. هوا بسیار گرم و دلچسب بود. صدای چهچه پرندگان از لابلای شاخ و برگ درختان به گوش می‌رسید. همانطور که قدم می‌زدم دریافتم که از لحظه شروع تعطیلات احساس عجیبی دارم.

با تعجب از خود می‌پرسیدم: «چه چیزی مرا آزار می‌دهد؟ اینجا همه چیز بی‌عیب و نقص است. شنا می‌کنم، حمام آفتاب می‌گیرم و در کنار همسرم هستم. تمام کارهایی را که بیشتر از همه در دنیا از انجام آنها لذت می‌برم انجام می‌دهم. واقعا باید خوشحال باشم.»

بعد ناگهان چیزی به ذهنم رسید. من انتظار زمانی را می‌کشیدم که خوشحال شوم. انگار خوشبختی نوعی وضعیت است که باید برای من فراهم گردد. مثل کودکی که با نگرانی چشمانش را بسته و در انتظار یک اتفاق غیرمنتظره است، من هم روزها انتظار کشیده بودم که خوشبختی ناگهان نازل شود و ورودش را اعلام کند. هر روز صبح برمی‌خاستم و بررسی می‌کردم... «آیا هنوز خوشحال نشده‌ام؟» دردی در قلبم پاسخم را

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۷۹

می‌داد که: «نه، هنوز نه، برو و بعداً بیا.» من روزم را شروع می‌کردم و هر از چندی انگار می‌خواستم خودم را غافلگیر کنم دوباره از خود می‌پرسیدم: «خب، حالا چطور؟ آیا احساس خوشحالی بکنم؟» و البته پاسخم همیشه همین بود: «نه».

همانطور که در آن جاده زیبا ایستاده بودم جمله‌ای در ذهنم نقش بست «در انتظار رخنه کردن خوشی». دریافتن این دقیقاً همان کاری بود که من انجام می‌دادم. من منتظر بودم که خوشی در نارضایتی‌ام رخنه کند، به انتظار خوشی نشسته بودم تا خودش را نشان دهد. انگار از خدا می‌خواستم پایین بیاید و خبر بدهد: «باربارا آنجلس، تبریک می‌گویم! شما حالا رسماً خوشحال هستید، تا جایی که امکان دارد لذت ببرید».

من خوشبختی را مثل چیزی می‌دیدم که خارج از کنترل من بود. اتفاقی که شاید رخ بدهد و شاید نه. وقتی به تعطیلات رفتم خوشحال بودم. وقتی استراحت می‌کردم خوشحال بودم. وقتی حمام آفتاب می‌گرفتم خوشحال بودم. البته این بدان معنا بود که اگر به مسافرت نمی‌رفتم یا اگر می‌رفتم و یک هفته باران می‌بارید دیگر نمی‌توانستم خوشحال باشم چون آن شرایطی را که برای خوشحال بودن برای خودم تعریف کرده بودم اتفاق نمی‌افتاد.

و حالا این جا بودم، تنها در یک بعدازظهر تابستانی و انتظار می‌کشیدم که خوشبختی ورودش را به زندگیم اعلام کند. در همان لحظه دانستم که اگر به آن شکل به زندگی ادامه دهم باید برای همیشه انتظار بکشم.

من خارج از وجود خودم به دنبال خوشبختی می‌گشتم.

حال آنکه باید آن را در درون خود

جستجو کنم و به وجود بیاورم.

در آغاز کتاب گفته شد که خوشبختی یک مهارت است و اکتسابی نیست. شما در هر لحظه درباره این که چطور آن لحظه را تجربه کنید، تصمیم می‌گیرید، نه آنکه انتظار بکشید که یک روز به آن برسید. این به انتظار نشستن که خوشی روزی به سراغم بیاید، فقط باعث شد بسیاری از لحظه‌های شاد و واقعی را که در دسترس بود را تشخیص ندهم. از این رو، می‌توان گفت این اولین راهی است که ما خود را از لحظه‌های واقعی محروم می‌کنیم. به طریقی زندگی می‌کنیم که این لحظه‌ها از نظر ما مخفی می‌مانند.

حقیقتی درباره خوشبختی

به عقیده من اغلب مردم درباره خوشبختی دچار یک سوء تفاهم وحشتناک شده‌اند. آنها خوشبختی را حالت ثابتی می‌دانند که می‌توان به آن رسید، مثلاً وقتی چهل ساله شویم، یا نامزد کنیم یا از اعتیاد رهایی یابیم. من چهل ساله هستم، نامزد کرده‌ام و در حال ترک هم هستم پس خوشحالم. اما واقعیت، چنان که آن روز در آن جزیره هنگام قدم‌زدن دریافتم، چیز دیگری است:



خوشبختی با بودن در حالت خاصی به وجود نمی‌آید،

خوشبختی یک سری لحظه‌های واقعی است.



این لحظه‌ها بی‌مقدمه برای ما اتفاق نمی‌افتند. ما باید فرصت‌هایی برای رخ دادن آنها ایجاد کنیم. دیگر نباید خود را از قرار گرفتن در معرض آن تجربه‌هایی که در درون، برای ما لذت و خوشی را که در آرزویش هستیم به

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۸۱

ارمغان می آورند محروم کنیم .

اگر خوشبختی با بودن در حالت خاصی به وجود نمی‌آید یعنی همیشه نمی‌توانیم خوشحال باشیم. برای آن دسته از ما که با این عقیده بزرگ شده‌ایم که «من می‌توانم همیشه خوشبختی و خوشحال باشم» این خبر، خبر خوشی نیست. من خودم و کشمکش‌هایم را با این واقعیت دیده‌ام، لحظه‌های تلخ، سردرگمی یا هر وضعیت ناخوشایندی که مرا چنان درگیر کند که راه گریزی از آن نداشته باشم را تجربه کرده‌ام. سعی می‌کنیم هر چیزی که خوب به نظر نرسد را از نظر دور نماییم و اگر نتوانیم، تلاش می‌کنیم با عجله آن تجربه‌های نامطلوب را به سریع‌ترین شکل ممکن پشت سر بگذاریم و به حال «طبیعی» بازگردیم.

یکبار شنیدم که یک خارجی می‌گفت: «مشکل آمریکایی‌ها این است که می‌خواهند همیشه در خوشی زندگی کنند.» نمی‌توانم بگویم با او موافق نیستم ما آنقدر ایده‌آل‌نگر شده‌ایم که اغلب در برخورد با ثنویت (وجود دو موقعیت یا پدیده متضاد در کنار یکدیگر) خوب و بد، موفقیت و شکست، خوشی و غم مشکل پیدا می‌کنیم.

در رابطه با این نگرش، من احتمالا نسبت به اغلب مردم بیشتر مقصرم. تا شش سال پیش، همیشه ناراحتی و رنج و درد خود را حمل بر نشانه شکست روحی و معنوی می‌کردم. معتقد بودم که اگر واقعا زندگی خوبی دارم، همیشه باید خوشحال باشم و از آنجایی که همیشه خوشحال نبودم پس لابد یک جای کارم ایراد داشت. این باور باعث شد که با انکار زیادی زندگی کنم. به عنوان مثال احساس می‌کردم که باید همیشه از بودن با دیگری احساس خوشحالی کنم پس از رویرو شدن با مشکلات و پرداختن به موضوعات بحث برانگیز یا حتی قبول‌اندن این موضوع که از بودن در این رابطه ناراحت‌م اجتناب می‌کردم. و بسیاری از لحظه‌های واقعی

را از دست می‌دادم چون هر چند لحظه‌های با معنی و تاثیرگذاری بودند اما فقط شامل لحظه‌های خوشحالی و سرخوشی نبودند و من از آنها می‌گریختم.

اگر می‌خواهیم آرامش پیدا کنیم و درست زندگی کنیم، حقیقتی وجود دارد که باید با آن روبرو شویم: درد، رنج، ناراحتی، که همه بخش لاینفک زندگی هستند گاه گاهی به طور اجتناب‌ناپذیری رخ می‌دهند. ما نمی‌توانیم همیشه خوشحال باشیم. کارل یونگ^۱ در رابطه با این مطلب می‌گوید:



«به همان تعداد که روز داریم شب هم داریم و در گذر یکسال هر یک از روزها به اندازه روز دیگر است. تاریکی و غم گاهی حتی بر یک زندگی شاد هم سایه می‌افکنند و کلمه «شادی» اگر با «غم» مقایسه نشود، معنایش را از دست می‌دهد.»



تصور کنید بچه شما مریض است و شما کنار تختش تا دیروقت نشسته‌اید. موهایش را سوازش می‌دهید، او را که وحشت زده گریه می‌کند آرام می‌نمایید و انتظار می‌کشید که تبش پایین بیاید. همانطور که شب‌زنده‌داری و دعا می‌کنید به این می‌اندیشید که برای شما مهم‌تر از او کسی در دنیا نیست و انگار هیچ چیز دیگری به جز او در دنیا ندارد. آنقدر او را دوست دارید که از آن لطمه می‌بینید. پیوند میان شما مقدس است. آیا خوشحال هستید؟ البته که نه، اما می‌توانید چیزی واقعا تاثیرگذار و با معنا را در مورد این تجربه احساس کنید و حق هم با شماست. شما یک لحظه واقعی دارید.

1. Carl Jung

وقتی هنگامه بودن روی زمین به پایان برسد،
اگر زندگی کاملی را تجربه کرده باشیم
نمی‌توانیم بگوییم: «من همیشه خوشحال بودم.»
اما خوشبختانه می‌توانیم بگوییم:
«عمری را با لحظه‌های واقعی سپری کردم.
که بیشتر آنها لحظه‌هایی شاد بودند.»

به این ترتیب، تنها هنگامی که یاد بگیریم چطور لحظه‌های واقعی را
یکی‌یکی، تجربه کنیم قادر خواهیم بود لحظه‌های شادی را هم تجربه نماییم.

علائم نداشتن لحظه‌های واقعی

اغلب مردمی که من می‌شناسم «کمبود لحظه واقعی» دارند. آنها در
زندگی خود به قدر کافی لحظه‌های واقعی را تجربه نمی‌کنند و وقتی ما
دچار کمبود لحظه‌های واقعی باشیم آرامش و رضایت و خوشی نیز کم
می‌شوند. هر سگی وقتی بدنش دچار کمبود یک ماده معدنی شود، برای
جبران کمبود مواد معدنی و رساندن آنها به بدنش شروع به خوردن خاک
باغچه می‌کند. وقتی مدتی غذا نخورید و قند خونتان پایین بیافتد، برای
جبران قند خون خود یک تکه شکلات یا چیز شیرینی می‌خورید. به این
گونه است که وقتی کمبود لحظه واقعی دارید به طرق مختلف، رفتارهای
ناسالمی را با تلاش برای جبران خلاء روحی و معنوی‌تان پیش می‌گیرید.
برخی علائم که نشان می‌دهند ممکن است لحظه‌های واقعی کافی در
زندگی‌تان نداشته باشید به شرح زیرند:

* پیوسته باید کاری انجام دهید.

وقتی به قدر کافی لحظه‌های واقعی را تجربه نکنید با یک حس ناآرامی و عدم رضایت زندگی می‌کنید که شما را رها نمی‌کند. فقط وقتی آسوده خاطر می‌شوید که مشغول انجام کاری هستید چون روی وظیفه‌ای بیرونی متمرکز شده‌اید و نه روی آن چه در درون خود احساس می‌کنید. ممکن است به کارتان معتاد بشوید و دوازده یا چهارده ساعت در روز مشغول باشید و اصلاً برای فراموش کردن کارتان و فکر نکردن به آن وقت پیدا نکنید. دائم بگویید: «من واقعا دلم می‌خواهد اوقات بیکاری هم داشته باشم اما این پروژه بیشتر از مدتی که فکر می‌کردم طول کشیده است.» البته این اتفاق همیشه می‌افتد چون شما آن را به این شکل ترتیب داده‌اید. زن‌ها شاید با صرف تمام وقت خود برای کمک به دوستان، خانواده، موسسه‌های خیریه محلی یا هر کسی که به آنها نیاز دارد یک منجی یا کمک‌رسان واقعی باشند. آنها همه جا می‌گویند: «نمی‌دانم چرا این قدر سرم شلوغ است.» پاسخ آن آسان است: چون شما به هیچ کسی یا هیچ چیزی نه نمی‌گویید.

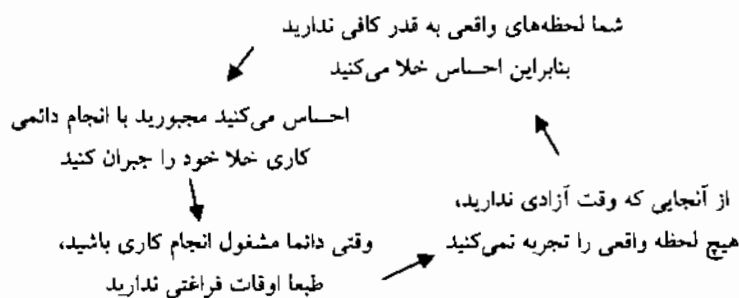
وقتی نیاز دارید دائما در حال انجام کاری باشید همیشه کسی را پیدا می‌کنید که کمک بخواهد یا پروژه جدیدی را شروع می‌کنید که باید برای آن وقت بگذارید و علیرغم اعتراضات دربارہ کم آوردن وقت برای برخورداری و لذت بردن از زندگی زمانی را به خود اختصاص نمی‌دهید. مشکل این است که این اعتیاد شما به فعالیت کردن مورد تایید هم قرار می‌گیرد، خصوصا اگر این همکاری و کمک برای خودتان یا دیگران ثمره خوبی هم داشته باشد که به این ترتیب، تمایل شما به انجام آن کار بیشتر می‌شود.

افرادی که بیش از اندازه کار می‌کنند وقتی روی انجام کاری متمرکز نشوند بسیار عصبی می‌شوند. آنها از بیکاری و گذراندن وقت به بطالت

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۸۵

احساس ناراحتی می‌کنند و حتما باید به سریع‌ترین شکل ممکن وقشتان را با کاری پر کنند. آنها کسانی هستند که خانه خود را دوبار در روز جارو می‌کشند یا در مورد فهرست کارهایی که باید تهیه کنند فهرست تهیه می‌کنند. تعطیلات آرامی که در آن هیچ برنامه‌ریزی نباشد و هیچ کاری انجام ندهند به آنها خوش نمی‌گذرد. در عوض بسیار مایلند در تعطیلات خود با برنامه‌ریزی، از همه موزه‌ها یا هر جاذبه توریستی دیدن کنند یا چندین جلد کتاب بخوانند. اگر شما جزو این دسته افراد هستید احتمالا وقتی در خانه‌اید، تلویزیون یا رادیو بیشتر اوقات برای از بین بردن سکوت روشن است.

انجام دادن بیش از اندازه کارها به طور اجتناب‌ناپذیری دور باطلی را طی می‌کند. این دور باطل به قرار زیر است:



و این دور همچنان ادامه دارد.

تنها یک راه برای شکستن این چرخه وجود دارد و آن این است که دست از همیشه کارکردن بکشید و فرصت‌هایی را برای اتفاق افتادن جادوی لحظه‌های واقعی ایجاد نمایید. یک شب بعد از این که بچه‌ها خوابیدند، تلویزیون را خاموش کنید، آرام کنار کسی که دوستش دارید بنشینید و یک

۸۶ ♣ لحظه‌های واقعی

لحظه واقعی از رابطه‌ای صمیمانه را تجربه کنید. به جای آن که تمام لحظه‌های صبح جمعه‌تان را برای انجام کاری برنامه‌ریزی کنید، بیست دقیقه وقت بگذارید و در پارک قدم بزنید و ببینید که چه لحظه‌های واقعی را با طبیعت خواهید داشت. دفعه بعد که با دوستانتان دور هم جمع می‌شوید برای انجام هیچ کار خاصی برنامه‌ریزی نکنید و فقط مدتی در کنار یکدیگر باشید و از لحظه‌های واقعی که به این شکل ایجاد می‌شود لذت ببرید.

با داشتن لحظه‌هایی که هیچ کاری انجام نمی‌دهید برای لحظه‌های واقعی جای خالی در زندگی‌تان بگذارید.

• به یک چیز معتاد هستید.

تمام اعتیادها یک وجه مشترک دارند. همه آنها شما را نسبت به هر آنچه در لحظه رخ می‌دهد بی‌تفاوت می‌کنند. در عوض یک تجربه حسی شدید را در اختیار شما می‌گذارند که تمام توجه‌تان را جلب می‌کند و با واقعیت را به شکل دیگری جلوه می‌دهد. در این مواقع، ممکن است فکر کنید یک لحظه واقعی دارید اما این طور نیست چون با آن کار اعتیادآور مثل مواد مخدر، ارتباط خود را با عواطف واقعی‌تان قطع می‌کنید و بنابراین رابطه برقرار کردن با اطرافیان‌تان برای شما دشوار می‌شود.



افرادی که تشنه داشتن لحظه‌های واقعی بیشتر هستند

برای رسیدن به یک لحظه کوتاه سرخوشی

اغلب به یکی از انواع اعتیاد روی می‌آورند.



۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۸۷

اما احساس خوشی و خوشبختی که در نتیجه اعتیاد ایجاد می‌شود به وسیله ماده یا رفتاری به وجود می‌آید، پس همیشه موقتی است و شما نمی‌توانید بدون آن احساس خوبی داشته باشید. این گونه است که میل و نیاز به آن بیشتر و بیشتر می‌شود.

اعتیادها آنقدر از نظر اجتماعی در آمریکا موجه هستند که اغلب مردم حتی تشخیص نمی‌دهند که به یکی از مواد معتاد شده‌اند. منظورم اعتیاد به مواد مخدر قوی مثل هروئین یا کوکائین نیست چون همه ما درباره آنها می‌دانیم. مقصود من مواد اعتیادآور قابل تحملی مثل الکل، سیگار، مواد توهم‌زا مثل ماری‌جوانا و شنگ‌ها، قمار، مورفین و هرزه نگاری است که بسیار موزی و به تدریج کشنده‌اند، از این‌رو ما آنها را اصلاً به عنوان مواد اعتیادآور به شمار نمی‌آوریم. به جای اعتیاد نام «عادت» را بر آنها می‌گذاریم.

آمریکا یک نظام یک بام و دو هوای واقعی دارد. این نظام درباره عادت‌هایی است که آنها را اعتیادهای جدی می‌نامیم و عادت‌هایی که نداریم. پدر مقابل پسر شانزده ساله خود می‌ایستد و در حالی که شیشه مشروب در دستش است، پسرش را به خاطر مصرف حشیش، سرزنش می‌کند. یکی از اعضای کنگره مجلس قانون‌گذاری آمریکا در حالی که دومین پاکت سیگار خود را تمام کرده است، پکی به سیگارش می‌زند و دلالتان مواد مخدر را محکوم به این می‌کند که جوانان کشور را خراب کرده‌اند. مادر سر دخترش جیغ می‌کشد چون در کنسرت راک، مواد توهم‌زا استفاده کرده است و بعد به اتاقش می‌رود و مسکن قوی می‌خورد که بتواند بخوابد.

چه یک الکلی واقعی باشیم و چه ده ساعت در روز تلویزیون تماشا کنیم، استفاده منظم از مواد اعتیادآور یا انجام منظم رفتارهای اعتیادآور،

توانایی‌مان را برای داشتن یک احساس تمام و کمال از ما می‌گیرد. هر کاری لازم باشد انجام دهید و با هر آنچه از دستتان برمی‌آید به خود کمک کنید تا دست از اعتیاد خود بردارید و تلاش کنید که از زندگی بهره بیشتری ببرید.

« شما بدبین و بدگمان هستید و دائماً حرف‌های نیشدار می‌زنید.

من دلم برای افراد بدگمان بسیار می‌سوزد چون می‌دانم که زیر این نقابی که به چهره خود زده‌اند تا با ریشخند و کنایه و اهانت برخورد کنند، بسیار مشتاقند لحظه‌های واقعی بیشتری در زندگی خود داشته باشند.



وقتی لحظه‌های واقعی را تجربه نکنید

در درک مقصود و منظور زندگی

دچار مشکل خواهید شد.



بدون درک هدف وجودیمان، زندگی صرفاً مجموعه‌ای از اتفاقات تصادفی می‌شود و ما هر روز خود را بی‌هدف سپری می‌کنیم. و وقتی هیچ هدفی نداشته باشیم و نسبت به چگونگی اوضاع نیز بی‌تفاوت شویم، بدگمانی و ناامیزی کار آسانی می‌گردد.

بدگمانی، سرپوشی بر درد و رنج است، یک نوع ابراز سرخوردگی توام با خشم از این که «دنیا همین است». افراد بدگمان اغلب معتقدین شکست خورده‌ای هستند که واقعا از مردم و خودِ زندگی ناامید شده‌اند. به آشنایی فکر کنید که همه چیز را با بدبینی و دید منفی می‌نگرد. اگر به چشمانش نگاه کنید در عمق نگاهش یک روح آسیب دیده را می‌بینید.

اگر ایمان خود به دلیلی که برای آن اینجا آمده‌ایم و آنچه قرار است

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۸۹

انجام دهیم را از دست بدهیم لحظه‌های واقعی کافی نخواهیم داشت. این لحظه‌ها هستند که به زندگیتان معنا می‌بخشند و آن را ارزشمند می‌کنند.

* از طریق دیگران زندگی می‌کنید.

مادر بزرگی در آپارتمان نشسته، تمام روز سریال‌های تلویزیون را تماشا می‌کند. او چشم به تلفن دوخته است و با خود فکر می‌کند که آیا نوه‌اش امشب با او تماس می‌گیرد. او از شنیدن صدای نوه‌اش خوشحال می‌شود. در حقیقت برای تماس‌ها و دیدارهای گاه گاهی او زندگی می‌کند. به یاد روزهای عید می‌افتد، زمانی که نوه‌اش آمده بود تا سه روز پیش او بماند. از یادآوری این خاطره لبخندی می‌زند. به ساعتش نگاه می‌کند و در می‌یابد که بیشتر از چهار ساعت می‌شود که نوه‌اش از سر کار به خانه آمده است. با خود می‌گوید: «شاید امشب خودم با او تماس بگیرم. این هفته خیلی یکنواخت گذشت.»

اگر بزرگ‌ترین خوشی شما در چند سال گذشته موفقیت و خوشبختی بچه‌ها و نوه‌هایتان یا همسران بوده است یعنی اینکه در زندگیتان به قدر کافی لحظه‌های واقعی ندارید. شما زندگی خود را بر زندگی شخص دیگری بنا کرده‌اید. منظورم احساس خوشحالی و افتخار کردن به وجود کسانی که دوستشان داریم نیست، بلکه در مورد این صحبت می‌کنم که دیگران را مرکز زندگی خود قرار دهید نه آنکه برای خودتان زندگی کنید.

من مادرانی را دیده‌ام که با فرزندان خود چنین می‌کنند، به خاطر آنها زندگی می‌کنند، از موفقیت آنها به وجد می‌آیند، از شکست آنها ماتم می‌گیرند. این افراد با بچه‌دار شدن حسابی گرفتار می‌شوند. اعتبار زندگی خود را از زندگی پسر یا دخترشان می‌گیرند. من مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هایی را دیده‌ام که این کار را با نوه‌های خود انجام می‌دهند، آنها را منبع عشق و محبت خود قرار می‌دهند، حرف زدن و دیدن آنها را تنها هدف

خود برای زندگی می‌دانند. من زن‌هایی را دیده‌ام که با همسران خود چنین می‌کنند، هویت خود را کاملاً از دست می‌دهند، فقط با موفقیت‌های شوهر خود در جامعه احساس اعتبار و ارزش می‌کنند.

وقتی حس هدفمندی خود را در زندگی از دست می‌دهیم اغلب هدف زندگی خود را در گرو هدف شخص دیگری قرار می‌دهیم. اما برای پیدا کردن هدف دوباره خودتان هیچ وقت دیر نیست، درواقع دانستن هدف خودتان، آن چیزی است که شما را بیشتر زنده نگه می‌دارد.



مهم نیست چند سال داشته باشید

یا در چه شرایطی باشید، شما

خاص هستید و چیز منحصر به فردی

برای عرضه کردن دارید. زندگی شما

به خاطر آنچه هستید معنا پیدا می‌کند.



اگر هنگام خواندن این مطالب احساس گناه می‌کنید شاید موقع آن فرا رسیده است که زندگی خود را پس بگیرید و آنهایی که دوست دارید را از این احساس که شما به خاطر آنها زندگی می‌کنید برهانید و به کشف دوباره هدف خاص خود از طریق داشتن لحظه‌های واقعی بیشتر بپردازید. شما در وجود خود موهبت‌های خاصی برای ارائه کردن دارید، چه با کار کردن داوطلبانه در یک بیمارستان یا یک خانه سالمندان، چه وقتی پدر بزرگ یا مادر بزرگ رضاعی کودکی شوید که از نعمت خانواده محروم است یا سایه آنها در زندگیش کم‌رنگ است، یا وقتی که در مهد کودکی کوچک کاری انجام دهید. به هر حال تفاوتی ایجاد می‌کنید.

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ❁ ۹۱

• خود را در مقام قضاوت قرار می‌دهید.

قضاوت یعنی بیرون از یک موقعیت یا یک رابطه بایستیم و هر آنچه را می‌بینیم مورد نقد و بررسی قرار دهیم. مثلاً سرکارتان کسی را می‌بینید که اشتباهی از او سر می‌زند، با خود فکر می‌کنید: «عجب آدم گیجیه!» وقتی پشت سر یک پیرمرد مشغول رانندگی هستید که با سرعت سی کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند حوصله‌تان سر می‌رود و فکر می‌کنید: «چطور به این افراد گواهینامه می‌دهند؟»

شما نمی‌توانید در مقام قضاوت اعمال دیگران قرار بگیرید و در عین حال لحظه واقعی داشته باشید.

به منظور داشتن یک لحظه واقعی باید کاملاً در یک موقعیت قرار بگیرید، کاملاً آن را از درون خود احساس کنید. باید با شخصی که کنارتان است یا محیطی که در آن هستید رابطه برقرار کنید. وقتی قضاوت می‌کنید رابطه‌تان را با آن شخص یا تجربه قطع می‌کنید بنابراین ایجاد لحظه واقعی در آن زمان خاص برایتان غیرممکن می‌گردد.



وقتی دست از قضاوت کردن بردارید

و لحظه‌ای را ایجاد کنید که در آن

با شخص دیگری رابطه‌ای برقرار نمایید،

اولین قدم را به سمت همدردی و مهربانی بر می‌دارید.



با خواندن دو داستان زیر درمی‌یابیم که چطور خود را در معرض لحظه‌های واقعی بگذاریم و درس فراموش نشدن از مهربانی و همدردی با دیگران بیاموزیم:

درسِ مهربانی و همدردی در گوشه خیابان

یک سال پیش، تصمیم گرفتم ماشین جدیدی بخرم. یک روز بعد از ظهر به یکی از نمایندگی‌های مجاز فروش خودرو رفتم. در آنجا ماشینی را پسندیدم و فروشنده‌ای که حدود پنجاه و پنج سال سن داشت موافقت کرد که قبل از خریدن ماشین با آن دوری بزنیم. ده دقیقه‌ای گذشت تا توانست سوئیچ ماشین را پیدا کند. کم‌کم داشتم عصبی می‌شدم. اوضاع وقتی بدتر شد که کد خاص باز کردن در ماشین را به خاطر نمی‌آورد و باید برمی‌گشت و از روی پرونده آن را می‌خواند. دیگر واقعا کلافه شده بودم و از این که او این قدر وقت تلف می‌کرد داشتم از خرید ماشین هم منصرف می‌شدم. اما عاقبت سوار ماشین شدیم، از پارکینگ بیرون آمدیم و راه افتادیم. هنوز یک کیلومتر هم از نمایشگاه دور نشده بودیم که ماشین وسط خیابان متوقف شد.

- «چه شده؟ رانندگی من ایرادی داشت؟»

- «نه، شاید موتورش خوب گرم نشده بود.»

ناگهان متوجه عقربه بنزین شدم که نشان می‌داد ماشین بنزین ندارد. با لحن سردی گفتم: «آقا، این ماشین بنزین ندارد!».

- «وای، خدایا، حق با شماست. فکر کنم مکانیک فراموش کرده باکس را پر کند.»

داشتم از عصبانیت منفجر می‌شدم. به جلسه‌ام دیر می‌رسیدم، این جا وسط تقاطع گیر افتاده و باعث ترافیک سنگینی هم شده بودیم.

فروشنده مرا در همان گوشه خیابان رها کرد و به داخل مغازه‌ای رفت تا با نمایندگی تماس بگیرد و آنها را در جریان بگذارد و بخواهد ماشینی برای بردن ما بفرستند. داشتم از کوره در می‌رفتم. از این که گرفتار چنین آدم احمقی شده بودم که ماشین به من فروشد، از دست خودم ناراحت

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۹۳

بودم. خود را لعنت می‌کردم که این طوری تمام بعدازظهرم تلف شد چون آنقدر زرنگ نبودم که بینم ماشین بنزین ندارد.

ده دقیقه بعد، فروشنده که دستپاچه به نظر می‌رسید بیرون آمد و کنار من منتظر ایستاد تا از نمایندگی بیایند. روز بسیار گرمی در لوس آنجلس بود. چهره‌اش مثل چغندر سرخ و پیراهنش خیس عرق بود. انگار داشت دچار حمله می‌شد و این مرا عصبی‌تر می‌کرد. دلم برایش سوخت. تصمیم گرفتم سر صحبت را با او باز کنم.

گفتم: «نمی‌خواستم بی‌ادبی کرده باشم، فقط جلسه‌ای دارم که می‌خواستم سر موقع به آن برسم، حالا همه برنامه‌هایم به هم ریخته است.»
با صدای آرامی پاسخ داد: «لطفا عذر خواهی نکنید. اشتباه از من بود و من روز وحشتناکی داشتم، مشکلات شخصی باعث شده که مغزم قفل کند.»
در آن لحظه می‌دانستم که یک انتخاب دارم. می‌توانستم همچنان در مورد او به قضاوت پردازم که با این کار، احساس خوشایندی به هیچ‌کدام از ما دست نمی‌داد یا می‌توانستم از صمیم قلب با او رابطه برقرار کنم. و من راه دوم را انتخاب کردم.

- «از این که می‌شنوم مشکلی برایتان پیش آمد واقعا متأسفم. من هم وقتی به خاطر موضوع مهمی ناراحت هستم. خیلی حواس پرت می‌شوم.»
فقط همین اشاره کافی بود که احساس امنیت کند و هر چه در دلش بود را بیرون بریزد: «موضوع مربوط به مادرم می‌شود، قرار بود جراحی مهمی روی او انجام دهند حالا از بیمارستان با من تماس گرفته‌اند و گفته‌اند که فهمیده‌اند او سرطان پیشرفته‌ای دارد. سلول‌های سرطانی همه بدنش را گرفته‌اند. بعد از کار باید این اخبار بد را به او بدهم و نمی‌دانم چطور این کار را انجام دهم.»

از دیدن ناراحتی شدید این مرد چشمانم پر از اشک شد. تعجبی نداشت

که این قدر حواس پرت بود. تعجبی نداشت که نمی‌توانست روی فروش ماشین به من تمرکز داشته باشد. ناگهان تمام شدن بنزین، دیر شدن قرارم و همه چیز به نظرم واقعا اهمیتش را از دست داد. چون مایل بودم یک لحظه واقعی با این فروشنده داشته باشم، دیگر علت رفتارم را فهمیدم و اندوهش را با تمام وجود حس کردم. و این ماجرا تداعی خارق العاده‌ای از یک جمله سرخپوستی بود که می‌گوید: «ما تا زمانی که با کسی صمیمی نشده‌ایم، هرگز نباید او را مورد قضاوت قرار دهیم».

دیدن روح پدر بزرگم در اتومبیل

دومین درس همدردی که بسیار عجیب هم بود باز با اتومبیل و رانندگی ارتباط دارد. چند ماه پیش جلسه مهمی داشتم و در حال رانندگی برای رفتن به آن جلسه بودم که ناگهان پشت سر ماشینم قرار گرفتم که با سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت در جایی که می‌شد دو برابر آن سرعت را هم داشت حرکت می‌کرد. راهی نبود که بتوانم این ماشین را رد کنم. بنابراین مجبور بودم همانطور پشت سرش به آرامی برانم. بوق زدم و امیدوار بودم که راننده این اتومبیل متوجه منظورم بشود اما فایده‌ای نداشت. هر لحظه‌ای که می‌گذشت بیشتر و بیشتر کلافه می‌شدم.

عاقبت در یک نظر راننده را دیدم و فهمیدم پیرمردی حدوداً هشتاد ساله است. با خود فکر کردم: «باید می‌دانستم از آن پیرمردهایی است که دیگر گواهینامه‌شان هم اعتبار ندارد.» می‌خواستم برای این آدم کُند اعصاب خوردم کن دوباره بوق بزنم که ناگهان و به طور غیرمنتظره‌ای چهره پدر بزرگم جلوی نظرم آمد. او وقتی نوزده ساله بودم از دنیا رفت. من پدر بزرگم را خیلی دوست داشتم و وقتی درگذشت واقعا ناراحت شدم. یادم هست که سال‌های آخر عمرش چقدر ضعیف شده بود. سرطان پروستات

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۹۵

داشت و سلول‌های سرطانی تمام بدنش را گرفته بودند. خیلی درد می‌کشید. خاطرم هست که تحمل این بیماری و نیازمند بودن به کمک دوستان و خانواده و غریبه‌ها حقدر برای او که تمام زندگیش را بی‌دریغ صرف کمک به دیگران کرده بود دشوار بود.

از یادآوری این خاطرات چنان تحت‌تاثیر قرار گرفته بودم که چشمانم پر از اشک شد و قلبم لبریز از همدردی گشت. دریافتم که ممکن بود پدر بزرگ من هم در چنین موقعیتی قرار گیرد و ایمن راننده پسر احتمالا پدر بزرگ شخص دیگری است. او برای این که مرا اذیت کند آهسته رانندگی نمی‌کرد. در آخرین سال‌های عمرش داشت رانندگی می‌کرد و با رانندگی می‌خواست از یک روز دیگر هم در زندگی لذت ببرد.

متوجه ماشین شدم که همچنان آهسته جلویم حرکت می‌کرد. در قلبم از راننده آن پوزش خواستم: «پیرمرد عزیز، لطفا مرا به خاطر عصبانیت من نسبت به خودت ببخش. خوشحالم که هنوز می‌توانی زندگی کنی. می‌دانم که رانندگی احتمالا یکی از آخرین آزادی‌های باقیمانده برای توست و مرا ببخش که در این مورد با تو صبر و حوصله به خرج ندادم و به تو فشار آوردم که سریع‌تر حرکت کنی. حالا دیگر می‌دانم تو با تمام سرعتی که می‌توانی رانندگی می‌کنی.....»

پایم را از روی پدال گاز برداشتم و برای احترام به این افراد و گرامی داشتن آنها، سرعتم را با سرعت او تنظیم کردم. بالاخره راهنمایش شروع به چشمک‌زدن کرد و پیچید. در حالی که از نظرم ناپدید می‌شد برایش دست تکان دادم و زمزمه کردم: «پدر بزرگ، خدا حافظ. به خاطر یادآوری ات ممنونم. دلم برایت تنگ می‌شود.»

هر دو اتفاق لحظه‌های واقعی و پر ارزشی در زندگی من بودند. هر یک غیرمنتظره و بدون برنامه‌ریزی قبلی پیش آمده بود تنها به این علت که من

مایل بودم تأمل کنم و به آنچه واقعا در حال رخ دادن بود توجه نمایم. من می‌توانستم با انتقاد از افرادی که با آنها برخورد داشتم یا با مقصر کردن شرایط از به وجود آمدن آن جلوگیری کنم. من به جای قضاوت کردن به ندهای آرام قلبم گوش کردم. با این کار هر دو بار، موهبتی بسیار ارزشمند نصیب شد و به خاطر خواهم داشت که:



وقتی یاد بگیرید چطور فرصتی برای ایجاد لحظه‌های واقعی فراهم کنید، در می‌یابید که آنها در اطراف شما رخ می‌دهند و می‌توانند خود را عرضه کنند، درست وقتی شما اصلا انتظارش را ندارید.



چرا و چطور از لحظه‌های واقعی اجتناب می‌کنیم

اولین قدم برای شروع ایجاد لحظه‌های واقعی بیشتر در زندگیتان تشخیص چرا و چگونگی اجتناب از آنهاست. * ما با اشتغال ذهنی بیش از حد و عدم توجه کامل، از به وجود آمدن لحظه‌های واقعی اجتناب می‌کنیم.

بسیاری از ما در یک زمان غالبا دو یا سه کار انجام می‌دهیم. با دوستان تلفنی حرف می‌زنید، همزمان صورتحسابتان را می‌پردازید و تلویزیون هم تماشا می‌کنید. چطور می‌توانید لحظه‌ای یک رابطه واقعی و با معنی با دوست خود داشته باشید؟ نمی‌توانید. بنابراین این کار را نمی‌کنید.

بقیه روز یا فردا، کاملاً به کارهایی که انجام می‌دهید توجه کنید و ببینید برای تمرکز روی هر کدام از فعالیت‌هایتان چقدر وقت می‌گذارید اما حتی از یکی از آنها هم تمام و کمال لذت نمی‌برید و آن را تجربه نمی‌کنید. شاید

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۹۷

مشغول رانندگی یا کار باشید و همزمان به رادیو گوش کنید و درباره پروژه مهمی هم فکر کنید. اما در واقع، نه واقعا رانندگی می‌کنید، نه به رادیو گوش می‌دهید و نه اصلا فکر می‌کنید. یعنی هیچ کاری را تمام و کمال انجام نمی‌دهید. بنابراین لذت رانندگی یا برخورداری از موسیقی را از دست می‌دهید و نمی‌توانید با دقت کامل به پروژه‌تان بپردازید. به این ترتیب قطعاً لحظه‌های واقعی را نیز از دست می‌دهید.



وقتی از سر کارم به خانه می‌روم باید از جاده‌ای پهن و طولانی بگذرم که از بالای تپه‌ای شروع می‌شود و درست به بزرگراه ساحلی کنار اقیانوس ختم می‌شود. یک چراغ راهنمایی در انتهای این تپه است که بخاطر طولانی بودن مدت‌ش معروف است. اگر شانس نیاورید و موقع سرازیر شدن از تپه آن را رد نکنید، باید شش تا هفت دقیقه پشت این چراغ بمانید تا سبز شود. چندی بعد از آن که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم از بالای این تپه به سمت دفتر کارم در حرکت بودم و امیدوار بودم که چراغ را رد کنم و پشت چراغ قرمز نمانم، در همین لحظه اتومبیلی از مقابل من گذشت تا تقاطع را رد کند. همین باعث شد که نتوانم چراغ را رد کنم. چراغ قرمز شد. پشت چراغ توقف کردم. در حالی که به چراغ راهنمایی خیره شده بودم و انگار می‌خواستم با این کار زودتر چراغ سبز شود، به این فکر می‌کردم که چقدر بدم می‌آید این همه وقت اینجا گیر بیافتم. با نگرانی هر دقیقه به ساعت نگاه می‌کردم تا ببینم چقدر گذشته است و نگران تمام کارهایی بودم که آن روز می‌خواستم انجام دهم.

ناگهان همه این چیزها اهمیتشان را از دست دادند: متوجه اطرافم شدم، ساحل ماسه‌ای بسیار زیبا و در کنار آن اقیانوس را دیدم. خورشید در آسمان صاف می‌درخشید و نور آن روی آب موج می‌انداخت و برق می‌زد.

میلیون‌ها نفر از گوشه و کنار دنیا هر ساله برای دیدن این نقطه می‌آمدند و به این منظره خیره‌کننده که من حتی متوجه آن نشده و از آن لذت نبرده بودم می‌نگریستند. چون حواسم کاملا پرت بود و بسیار عجله داشتم!

بعد دریافتم بیشتر زندگی‌م را هم همین‌طور سپری کرده‌ام. آنقدر به شدت کار می‌کردم که به هیچ چیزی توجه نداشتم. این تلنگر، انعکاس این واقعیت بود که چقدر لحظه‌های واقعی را در زندگی کم داشتم این لحظه‌ها می‌توانستند هنگام انتظار پشت چراغ، یا هنگام گفتگو یا گوش دادن به موسیقی پیش آیند. تعجیبی ندارد که تصمیم گرفته بودم کبابی با عنوان «لحظه‌های واقعی» بنویسم و خودم هم حتماً آن را بخوانم!

همیشه ماندن پشت آن چراغ راهنمایی برایم بسیار آزاردهنده بود. حالا می‌فهمم که خداوند به این طریق، وقتی داشتم به سرعت از لحظه‌ها می‌گذشتم، می‌خواست به خاطر من بیاورد که:

«صبر کن... در هوای تازه نفس بکش... به اقیانوس نگاه کن... انگار گستره آن تا چشم کار می‌کند ادامه دارد، این طور نیست؟ آیا سیاره ای که روی آن زندگی می‌کنی زیبا نیست؟ چقدر خوش شانس هستی که هر روز کنار این ساحل زیبا رانندگی می‌کنی!!! چقدر بخت با تو یاراست که از نعمت زندگی برخورداری!!!... آیا حالا احساس بهتری نداری؟... خوب است... حالا رنگ چراغ را عوض می‌کنم... حرکت کن... صبح خارق‌العاده‌ات به خیر!»

آن روز در آن تقاطع، و پشت آن چراغ راهنمایی انگار پرده‌ای از جلوی چشمانم برداشته شد و وقتی بالاخره رنگ چراغ عوض شد من هم عوض شدم. تازه متوجه واقعیتمی شدم که قبلاً به آن توجه نکرده بودم: آن لحظه، یک لحظه واقعی را تجربه کرده بودم که شیوه زندگی‌م را متحول نمود. حالا هر بار که پشت چراغ قرمز آن جاده قرار می‌گیرم لبخندی می‌زنم و می‌گویم: «مَشْکُرم... واقعا نیاز داشتم که توقف کنم و از این منظره لذت ببرم.»

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۹۹

❖

گاهی اوقات از داشتن لحظه‌های واقعی اجتناب می‌کنیم چون از آنها واهمه داریم. خوب توجه نمی‌کنیم چون تردید داریم که با توجه کردن، مبادا در اعماق وجود خود حقایق ناخوشایندی را درباره خودمان یا زندگیمان کشف کنیم. این تردید به جاست.



لحظه‌های واقعی می‌توانند لحظه‌های مواجهه با حقایق باشند.

وقتی از کار کردن بیش از حد دست می‌کشید

و با توجه کردن و دقت کامل به پیرامون خود

وقتی را برای داشتن لحظه‌های واقعی اختصاص می‌دهید،

بدون شک، عواطف، احساسات درونی یا واقعیت‌هایی

برایتان روشن می‌شود که از آنها خبر نداشتید.



سال‌ها پیش با کسی آشنا شدم که از دوستی با او احساس رضایت نمی‌کردم. خیلی دوستش داشتم اما حقیقت این بود که ما به درد هم نمی‌خوردیم. من این حقیقت را نادیده می‌گرفتم چون نمی‌خواستم این رابطه به پایان برسد. کارم موجب رضایت بسیاری در من می‌شد و ناخودآگاه مرا از توجه به رابطه‌ام بازمی‌داشت. به همین خاطر برای آن که وقت فکر کردن به این موضوع را پیدا نکنم، زندگیم را پر از مشغله‌های کاری و پروژه‌های بسیار کرده بودم به طوری که هر روز از صبح تا شب و تمام آخر هفته‌ها و حتی تعطیلات را هم مشغول کار بودم. بالاخره فرصتی دست داد و مرخصی گرفتم. تصمیم داشتم در مدت این

تعطیلات هیچ کاری انجام ندهم. اتافی در یک جزیره کوچک در جایی ناشناخته رزو کردیم و برای اولین بار از شروع آشنایمان بدون هیچ مایه حواس پرتی، هیچ برنامه یا صحبت کاری با هم تنها شدیم. به خاطر دارم که وقتی سوار هواپیما شدیم دلم به شدت شور می‌زد. نمی‌دانستم چرا این قدر نگرانم، اما چیزی نگذشت که علتش را دریافتم.

بعدازظهر دومین روز سفرمان، تنها در ساحل خلوت و دور افتاده‌ای قدم می‌زدیم. تمام آن بعدازظهر پر بود از لحظه‌های واقعی که در خلال آنها نمی‌توانستم دیگر از آنچه قلبم ندا می‌داد فرار کنم. حقیقت این بود که باید به این رابطه خاتمه می‌دادم. تا آن لحظه توانسته بودم از رویارویی با واقعیت اجتناب کنم. چون نگران ناراحتی و رنج او از قطع این رابطه بودم و خاطره تلخی که از آن به جا می‌ماند. اما آنجا در آن جزیره دیگر هیچ جا و هیچ راهی برای فرار از احساساتم نبود.

هفته‌ها طول کشید تا به خود جرات بدهم و به مردی که دوست داشتم بگویم به رابطه‌مان خاتمه دهیم اما بالاخره این کار را کردم. اغلب با خود فکر می‌کنم اگر به آن سفر نرفته بودم و وقتی نگذاشته بودم و لحظه‌های واقعی را با خودم تجربه نکرده بودم، اگر با ترسم از رویارویی با حقیقت مواجه نشده بودم، چه اتفاقی برای ما می‌افتاد؟ وقتی به آنچه می‌خواستیم و نیاز داشتیم نمی‌رسیدیم چقدر در کنار هم دوام می‌آوردیم؟ حالا هر دوی ما با اشخاص دیگری ازدواج کرده‌ایم و خوشبخت هستیم و دریافته‌ایم واقعا به کجا تعلق داریم.

گاهی اوقات داشتن لحظه واقعی و رو راست بودن با هرآنچه برایتان آشکار می‌شود شجاعت می‌طلبد. اما راه دیگری هم هست. این که انکار کنیم، از حقیقت روبرگردانیم و یک عمر از خود فرار کنیم....



«آنچه از درون ضمیر خودتان بیرون می‌آورید شما را نجات خواهد داد. آنچه از درون ضمیر خودتان برنخاسته باعث نابودی شما می‌گردد.»



در فصل‌های بعدی این کتاب برخی روش‌های ایجاد لحظه‌های واقعی را در اختیارتان می‌گذارم. اما فعلاً فقط کاری را با توجه کامل انجام دهید و مراقب باشید حواستان به این کار باشد. مثلاً رانندگی در ماشین‌تان و دقت کامل به هر آنچه پیرامون خود می‌بینید یا آماده کردن شام و توجه واقعی به این واقعیت که برای اشخاصی که دوستشان دارید غذا آماده می‌کنید.

همین اواخر این کار را در یک هواپیما امتحان کردم. تصمیم گرفتم پروازی را در هواپیما برای چهار ساعت تمام واقعاً تجربه کنم. نه کتابی بخوانم و نه فیلمی تماشا کنم بلکه فقط در آن کپسول فلزی که در فاصله بسیار زیادی از زمین پرواز می‌کرد بنشینم. و این دقیقاً همان کاری بود که انجام دادم. کنار پنجره نشستم و چهار ساعت به زمین زیر پایمان نگاه کردم. رودهای فرعی را دیدم که به رودخانه‌های بزرگ می‌پیوستند، جلگه‌ها و دشت‌هایی که در دل کوه‌ها پدید آمده بودند و آب رودها دوباره در جلگه‌ها فرومی‌رفت. شهرهای کوچک و بزرگ را تماشا کردم. همه از آن بالا آرام و مهربان به نظر می‌رسیدند. وقتی به زمین نشستیم نسبت به کشورم احساس عشقی می‌کردم که تا قبل از آن تجربه نکرده بودم. لبریز از احساس آرامش از هواپیما خارج شدم.

✦ ما با تعیین حد و مرز میان خودمان و دیگران از لحظه‌های واقعی اجتناب می‌کنیم.

اغلب دلنشین‌ترین لحظه‌های من وقتی اتفاق افتاده‌اند که رابطه‌ای با شخص دیگری برقرار کرده‌ام مثلاً با شوهرم، یک دوست قدیمی و اغلب افرادی که برای اولین بار ملاقات می‌کنم. آیا می‌دانید چه چیزی این لحظه واقعی را میان دو نفر ایجاد می‌کند؟ صمیمیت.



وقتی مرزهای میان شما و دیگری از بین برود
و قلب‌های شما به یکدیگر نزدیک شود
صمیمیت به وجود می‌آید.



اگر با صمیمی شدن مشکلی داشته باشید، که بسیاری از ما داریم، برای ایجاد لحظه‌های واقعی با دیگران در زندگی‌تان اشتیاقی نخواهید داشت. احساس امنیت نخواهید کرد چون در خلال لحظه‌های واقعی حد و مرزهای معمول نفوذپذیر می‌شوند. احساسات درونی‌تان آشکار می‌شوند و در نتیجه احساس می‌کنید آسیب‌پذیر و بی‌دفاع شده‌اید. اگر در گذشته به کسی اجازه داده‌اید به شما نزدیک شود و همین موضوع باعث درد و رنج شما شده است. دیگر صمیمی شدن بی‌دغدغه برایتان کار ساده‌ای نخواهد بود.

این یکی از متداولترین راه‌هایی است که ما خود را از تجربه لحظه‌های واقعی محروم می‌کنیم، تسلیم ترس می‌شویم و تصمیم می‌گیریم که صمیمی نشویم و یا در مقابل آن مقاومت کنیم. شما در کشیدن دیوارهای عاطفی و روانی دور قلب خود بسیار ماهرید. دیوارها، درد و رنج را پنهانی در خود نگاه می‌دارند و در عین حال برای شما داشتن لحظه‌های واقعی را دشوار می‌کنند. از آنجایی که نمی‌توانید مهر کسی را به دل بگیرید، نمی‌توانید

۲: فرار از لحظه‌های واقعی ۱۰۳

عشق‌تان را به دیگران هم بروز دهید. صمیمیت را تجربه نمی‌کنید و حد و حدودهایی که برای حفاظت از خود تعیین کرده‌اید، شما را از لحظه‌های ارتباطی که برای خوشحال بودن به آن نیاز دارید محروم می‌کنند.

برخوردهای خوش یمن و رابطه‌های جادویی

اگر می‌خواهید لحظه‌های واقعی بیشتری را از صمیمیت در زندگی‌تان تجربه کنید مجبور نیستید منتظر بمانید تا با کسی آشنا شوید یا ازدواج کنید. به علاوه ما در این دنیا در کنار پنج میلیارد نفر دیگر زندگی می‌کنیم. متأسفانه قوانین بسیاری در این باره داریم که با چه کسی می‌توانید رابطه داشته باشید، چه وقت رابطه‌ای درست است و چقدر باید رابطه داشته باشیم. این قوانین باعث می‌شوند بسیاری از فرصت‌ها را برای آنچه من «برخوردهای خوش یمن و رابطه‌های جادویی» می‌نامم از دست بدهیم.

ما در جامعه خود افرادی را که نمی‌شناسیم غریبه می‌نامیم. و برای اجتناب از ایجاد رابطه با آنها مسیر خود را کج می‌کنیم. وقتی در یک آسانسور ناگهان به کسی تهنه می‌زنید بلافاصله عذرخواهی می‌کنید انگار اشتباهی از شما سر زده است. وقتی متوجه کسی می‌شوید که در رستوران مدتی به شما زل زده است بلافاصله فکر می‌کنید احتمالاً جوراب شلواری‌تان در رفته است یا لکی روی دستمال گردنتان است که این شخص سمی دارد شما را متوجه کند یا این که او یک بیمار روانی است و شما قربانی بعدی او هستید. خیلی به ندرت پیش می‌آید که فکر کنید: «آه، یک نفر دیگر هم به من نگاه می‌کند و از من خوشش آمده و می‌خواهد با من دوست شود.»

براساس قوانین تعیین‌کننده حد و مرز ما یا دیگران موضوعات موجه و خاصی وجود دارند که شخص می‌تواند در مورد آنها با غریبه‌ها بحث کند:

آب و هوا، ورزش، تفریح، شایعات. از آنجایی که هر دوی شما همزمان به قضاوت کردن درباره چیزی می‌پردازید که به شما احساس امنیت نسبت به دیگری می‌دهد همیشه می‌توانید با یک غریبه درد دل داشته باشید. تا جایی که هر طرف به حریم دیگری احترام بگذارد احساس راحتی می‌کنید. اما هیچ یک از این گفتگوها به شما کمک نمی‌کنند که یک لحظه واقعی را تجربه کنید.

در صورتی که بخواهید یک لحظه واقعی داشته باشید می‌توانید از غریبه‌ها در مورد خودتان چیزهایی یاد بگیرید که اغلب نمی‌توانید از نزدیکان خود بیاموزید.



غریبه‌ها می‌توانند آینه‌های تمام نمای خود شما باشند
که هر آنچه را که نیاز دارید ببینید در آنها ببینید.
آنها پیام‌های جهان هستی را که باید بشنوید
به شما می‌رسانند.



امنیتی در گمنامی وجود دارد که به ما امکان می‌دهد وقتی شخصی را نمی‌شناسیم به عمق لایه‌های وجودی و انتظارات رسوخ کنیم و با حقایق روبرو شویم که انتظار می‌کشند تا خودشان را بر ما افشا کنند. سن با غریبه‌ها هنگامی که در صفی منتظر ایستاده‌ام، در مغازه‌ای خرید می‌کنم و از آنجایی که بسیار سفر می‌کنم خصوصا وقتی در هواپیما هستم، لحظه‌های واقعی بسیار خاصی داشته‌ام. اجازه بدهید یک مورد را با شما در میان بگذارم.

چطور آیین تمام نمای خود را در آسمان دیدم

وقتی سوار هواپیمایی در سان فرانسیسکو به مقصد لوس آنجلس شدم تا به خانم پروم بسیار خسته بودم. تازه سخنرانی‌ها و برنامه‌های تلویزیونی دو روزه‌ام را تمام کرده بودم و احساس می‌کردم از حرف زدن اشباع شده‌ام. بنابراین واقعا بی‌صبرانه منتظر اعلام پرواز بودم و تصمیم داشتم تمام راه را بخوابم اما فقط تا زمانی توانستم به این تصمیم فکر کنم که روی صندلی خود در هواپیما قرار گرفتم و دیدم دخترک حدوداً نه ساله‌ای روی صندلی کنار من نشست. در دل شروع به غرولند کردم: «وای نه، تحمل بچه را ندارم، ای کاش اشتباه کرده باشد و این صندلی او نباشد.» اما شانس نداشتم و جای او و من درست بود و اشتباهی نشده بود.

نشستم و شروع به فکر کردن در این باره کردم، به دنبال راهی می‌گشتم که از حرف زدن با او طفره بروم: «شاید بهتر است از مهماندار بخواهم برایم یک جای دیگر پیدا کند.» از لحظه‌ای که هواپیما در باند به حرکت درآمد، برای به پایان رسیدن پروازم شروع به دقیقه شماری کردم.

ناگهان دریافتم چقدر ناآگاهانه رفتار کرده‌ام. ندایی در درونم گفت: «دقت کن...» تمام عمرم بارها و بارها به این رسیده بودم که هیچ چیزی در دنیا تصادفی نیست و در هر کاری حکمتی است. این که من کنار این دخترک کوچولو قرار گرفته بودم حتماً علتی داشت. اگر من چنین واکنش منفی نسبت به این قضیه نشان می‌دادم احتمالاً حکمت آن را نمی‌فهمیدم.

بنابراین خودم را به بتانی که انگار منتظر بود سر صحبت را با او باز کنم معرفی کردم. وقتی دید من واقعا علاقمند بی‌درنگ سر درد دلش باز شد. با گفتن این مطلب آغاز کرد که خیلی هیجان زده است چون این اولین پرواز او با هواپیما بود. او به لوس آنجلس می‌رفت که پدرش را ببیند. پدر و مادرش اخیراً از هم جدا شده بودند. پدر با برادر و خواهرش آنها را ترک

کرده بود. بتانی هم می‌توانست با بقیه خانواده برود اما تصمیم گرفته بود کنار مادرش بماند.

گفتم: «حتما برایت خیلی دشوار بوده، با وجودی که نمی‌توانستی در کنار بقیه خانواده باشی چنین تصمیمی گرفتی.»

بتانی با وقار بسیار توضیح داد: «بله، خیلی سخت بود اما احساس می‌کردم که مادرم به من نیاز دارد. او در شرایط سختی به سر می‌برد.» و تعریف کرد که مادرش وقتی جوان بوده ازدواج کرده و بچه‌دار شده و حالا بعد از چند سال این طور گیر افتاده و اسیر شده است. بتانی با لحن مطمئنی ادامه داد که: «او دوستان بسیاری دارد و تمام مدت با آنها بیرون می‌رود و من اصلا خوشم نمی‌آید چون خیلی تنها هستم.»

- «مطمئنم دلت برای پدرت خیلی تنگ شده است.»

چشمان دخترک پر از اشک شد.

- «واقعا دلم برایش تنگ شده. همه ما دلمان برای هم تنگ شده. او هر روز زنگ می‌زند تا از حالم خبر بگیرد.»

- «و تو به او چه می‌گویی؟»

- «می‌گویم بخیر، اما گاهی خوب نیستم...»

از دیدن رنج و سردرگمی که در چشمان روشن بتانی موج می‌زد خیلی ناراحت شده بود، برای یک دختر نه ساله تحمل این همه درد و رنج بیش از اندازه بود. او از سنش عاقل‌تر می‌زد. باید هم همین‌طور می‌بود. تمام صحنه پیش چشمم مجسم شد. مادر به دنبال دوستانش می‌رود، پدر تلاش می‌کند و حضانت بچه‌ها را می‌گیرد چون مادر صلاحیت ندارد. اما بتانی دوست‌داشتنی و دلسوز نمی‌خواهد مادرش را ترک کند. از این رو یک زندگی جدید با ثبات و قرار گرفتن در حمایت پدر و بزرگ شدن با خواهر و برادرش را رها می‌کند، برای آن که مادرش بداند هنوز کسی هست که واقعا دوستش

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۱۰۷

دارد و هر شب با پرستارش تنها می‌نشیند، تلویزیون تماشا می‌کند و منتظر مامان می‌شود تا به خانه بیاید. او با توجه کردن خودش که کار درستی انجام داده است تنهایی‌اش را تحمل می‌کند.

از ایرو، من و بتانی با هم حرف زدیم. به او درباره جدایی پدر و مادرم وقتی که یازده سالم بود گفتم و این که چطور میان آنها قرار گرفته بودم و برای رساندن آنها به هم چه تلاش خرد کننده‌ای را پیش گرفته بودم، چقدر لطمه خوردم چون مثل همه دوستانم یک خانواده معمولی نداشتم و چه شبها که با گریه خوابیدم. او وسط حرفم پرید: «من هم همینطور». هر آنچه را وقتی بزرگ شدم آموختم برایش توضیح دادم، درباره این که پدر و مادرها هم مثل همه آدم‌های معمولی دیگر هستند و این که آنها هم کودک درون دارند. سعی کردم دید او را در مورد علت کارهای مادرش روشن کنم، چون صرفاً مادر بودن او و بچه بودن بتانی به این معنا نبود که بتانی نتواند چیزهایی که مادرش نمی‌بیند را نبیند. پیشنهاد کردم به پدرش بگویند که چقدر ناراحت است. چون پدرش حتماً باید این موضوع را بداند و نگران این هم نباشد که باعث می‌شود پدرش احساس تقصیر کند. به او یادآوری کردم مهمتر از همه چیز این است که ابتدا از خودش مراقبت کند حتی اگر به قیمت رفتن از آن خانه باشد. و بعد گفتم چقدر کار کرده‌ام که خودم را دوست داشته باشم، بدانم که جدایی پدر و مادرم از هم هیچ ارتباطی به من نداشته است و بتوانم کارهای مثبتی را در زندگی‌م به انجام برسانم.

با غرور گفتم: «بین از وقتی بزرگ شده‌ام چه کارهایی کرده‌ام.» و چند کتاب را که نوشته خودم بود و تصادفاً در کیفم داشتم به او نشان دادم.

با چشمان خیره پرسید: «خدایا، این واقعا عکس توست؟»

– «بله، واقعا خود من هستم. حتی در تلویزیون هم برنامه دارم.»

بتانی تقریباً از جا پرید: «صبر کن، یک لحظه صبر کن... من تو را دیده‌ام!!! برنامه مصاحبه تلویزیونی بود. درست می‌گویم؟»
- «بله».

- «وای، خدای من، خدای من واقعا هیجان زده‌ام!!!» بتانی از خوشحالی بالا و پایین می‌جست.

- «می‌دانی چرا همه این‌ها را به تو می‌گویم؟ برای این که همیشه به خاطر داشته باشی که اهمیت ندارد از کجا آمده باشی، جایی که می‌روی مهم است. بتانی تو دختر واقعا خاص و باهوش و بااستعدادی هستی. می‌توانی هر کاری بخواهی بکنی. اگر من توانستم تو هم می‌توانی».

پرواز ما تقریباً تمام شده بود. من و بتانی شماره تلفن‌هایمان را به هم دادیم. قول دادم چند جلد کتاب برای پدر و مادرش و یک کادوی خاص هم برای او بفرستم. او دیگر آرام شده بود. صورتش را به پنجره چسبانده بود و مجذوب تماشای منظره بیرون بود.

ناگهان چیزی به ذهنم رسید. چطور نتوانسته بودم زودتر بفهمم. بتانی آینه تمام نمای خود من بود. من یک ساعت در هواپیما با خودم به شکل یک بچه نه ساله حرف می‌زدم و تمام چیزهایی را که آرزو داشتم وقتی رنج و درد بسیاری را تحمل می‌کردم کسی به من بگوید به او گفتم. به او در مورد این که مقدر بود روزی چه کسی بشود تصویری را نشان می‌دادم و درس‌هایی را که سی سال طول کشید تا آنها را بیاموزم در اختیارش گذاشتم. خداوند مرا روی یک صندلی کنار باربارا کوچولویی با همان روح آسیب‌دیده که فقط نامش با من فرق داشت نشانده بود تا بتوانم زخم‌های قدیمی وجودم را درمان کنم.

با کمک بتانی به عنوان آینه تمام‌نمای خودم، برآمستی توانستم بر گذشته‌ام فائق آییم، کینه‌اش را بیشتر از هر زمان دیگری از دلم بیرون کنم و دریابم که

۳: قرار از لحظه‌های واقعی تهِ ۱۰۹

بخش از هدفم در میان گذاشتن آموخته‌هایم از این سفر با همه باربارها و بتانی‌های کوچک و بزرگ دنیا است. از شکوه و جلوه آن لحظه بی‌عیب و نقص سری تکان دادم. بتانی برای من همانقدر که من برای او، معلمی بود که از آسمان آمد تا پیامی را که مقدر بود برساند همانطور که من پیامی را به او رسانده بودم. ما روحاً خواهران واقعی بودیم.

درست در همین لحظه بتانی روبه من کرد و دیدم که چشمانش پر از اشک شده است.

پرسیدم: «موضوع چیست؟ اشکالی پیش آمده؟»

- «چیزی نیست فقط امروز شادترین روز زندگی من است.»

- «چرا؟ چون سوار هواپیما شدی و چند دقیقه دیگر پدرت را می‌بینی؟»

بتانی نگاهی به من کرد که تا اعماق روحم اثر کرد و با لبخندی حاکی از

شادی و امیدواری گفت: «نه چون با تو آشنا شدم....»

هیچ پاداشی، و هیچ تشویقی با ارزش‌تر از حرفی که بتانی آن روز بعد

از ظهر زد نبود. او جایی برای حرف زدن من باقی نگذاشت. (که کار

ساده‌ای هم نبود). با هم در تماس بودیم. آخرین خبری که از او داشتم این

بود که هنوز با مادرش زندگی می‌کند اما پدرش به سانفرانسیسکو برگشته تا

در کنار او باشد.

هرگز بتانی را فراموش نمی‌کنم. او یکی از عمیق‌ترین و الیام‌بخش‌ترین

لحظه‌های واقعی زندگی‌م را به من داده بود. چیزی از دیدارمان نگذشته بود

که طبق قولی که داده بودم برایش یک خرس پشمالو فرستادم که بتواند آن

را بعنوان یک دوست خاص کنار خود داشته باشد و احساسات و رازهایش

را با او در میان بگذارد.

وقتی دریافتیم او آن را باربارا نامیده است گریه کردم...

« فقط تصور کنید اگر همه آن چیزهایی که داشتید را هم اکنون از دست می‌دادید و بعد آنها را دوباره به دست می‌آوردید چقدر خوشحال می‌شدید... »

امیدوارم با خواندن این مطالب یک لحظه واقعی را تجربه کنید...
امیدوارم به نیروها و احساسات درونی خود که متوجه آنها نبوده‌اید دقت کنید...

امیدوارم به لایه‌های فراموش شده‌ای که طی سالیان روی هم انباشته شده‌اند نفوذ کنید و کم کم به خاطر بیاورید که واقعا چرا این جا هستید...
همه این مطالب را به شما می‌گویم چون نمی‌خواهم دیگر وقت خود را بیشتر از این هدر دهید. ممکن است خودتان ندانید که دارید وقت خود را هدر می‌دهید. در واقع ممکن است شما در یک روز ۲۴ ساعته، به اندازه چهل ساعت کار کنید و مسئولیت بپذیرید. زمانی که سن درباره هدر رفتن آن حرف می‌زنم، زمانی است که شما در هر لحظه صرف نمی‌کنید. آن لحظه را با تمام وجود تجربه نمی‌کنید و قدرش را آن طور که باید نمی‌دانید، همان زمانی که از دست می‌دهید چون بدون توجه آن را سپری می‌کنید، فرصت عشق ورزیدن، ایجاد رابطه و یادگرفتن را طوری تلف می‌کنید که انگار قرار است همیشه زندگی کنید.

چند ماه پیش یکی از دوستانم با من تماس گرفت و گریه‌کنان گفت که به تازگی فهمیده است سرطان دارد. مدتی باهم حرف زدیم. حتی بعد از آنکه تلفن را قطع کردم نمی‌توانستم فکر او را از ذهنم بیرون کنم. آن شب هنگام خواب این خبر ناخوشایند را به شوهرم هم دادم و گفتم که تمام روز چقدر تحت‌تاثیر این خبر قرار گرفته‌ام. به دوستم فکر می‌کردم که هم سن من بود. معلوم نبود که آن شب تنها فقط با گریه‌اش در یک اتاق خواب

۳: فرار از لحظه‌های واقعی ۱۱۱

تاریک با آن خبر شوم چه حالی داشت. می‌دانستم که اگر من جای او بودم تنها چیزی که می‌خواستم بدانم این بود که چند وقت دیگر زنده می‌مانم و اگر سرطانم درمان نشود با این وقت کم چه باید بکنم.

با تعجب به شوهرم گفتم: «اگر بفهمم که دارم می‌میرم زندگی‌م چه تغییری می‌کند؟»

- «فکر کنم بستگی به این داشته باشد که دکترها تخمین بزنند چند سال دیگر وقت داری.»

- «از بابت یک چیز مطمئنم، آن وقت حتی یک روز را بدون این که واقعا لبریز از احساس باشم و از هر لحظه زندگی لذت ببرم تلف نمی‌کنم.» ناگهان پی به حقیقت تلخی بردم. منم مثل دوستم می‌مردم، شاید امروز یا فردا نه اما سی یا چهل سال دیگر، و در آینده‌ای نه چندان دور این اتفاق می‌افتد.

چرا حتماً باید بدانم در شرف ازدست‌دادن چیزی هستم تا بتوانم از آن لذت ببرم؟ چرا فقط ترس و واهمه ازدست‌دادن چیزی، به بیماری از ما انگیزه می‌دهد؟ چرا باید آن‌قدر منتظر شویم که بیمار شویم تا قدر معجزه سلامتی‌مان را بدانیم؟ چرا باید آن قدر منتظر شویم که همسرمان خانه را ترک کند تا بفهمیم که چقدر به او نیاز داریم؟

چرا شیوه زندگی دلخواهمان را به تعویق می‌اندازیم انگار که قرار است همیشه در این دنیا باشیم؟

وقت ما برای زندگی بسیار کم است. اگر خوش شانس باشیم هشتاد سال یعنی ۲۹۲۰۰ روز زندگی می‌کنیم و از تمام لحاظ آن برخوردار می‌شویم. چند نفر از ما هنگام مرگ می‌توانیم راسخانه بگوییم: «من از هر که بودم و هر آنچه انجام دادم واقعا احساس رضایت می‌کنم. من از تمام لحظه‌هایی که خداوند به من عطا کرد لذت بردم؟»

اغلب آنهایی که در آستانه مرگ هستند می‌توانند به وضوح همه چیز را ببینند و به ما یادآوری کنند که هر روز زندگی واقعا چه موهبت گرانبهایی است. مایکل لاندون کارگردان و هنریشه قدیمی سال‌ها پیش این پیام را در یک مصاحبه فقط چند هفته قبل از مرگش گفت:

«تا زنده هستیم، خوب است به خاطر داشته باشیم که مرگ می‌آید و خوب است ندانیم کی خواهد آمد. فکر مرگ ما را هوشیارتر نگاه می‌دارد. به یاد ما می‌آورد که تا وقتی فرصتش را داریم، زندگی کنیم. کسی باید به ما بگوید داریم می‌میریم. آنگاه شاید هر دقیقه از هر روزمان را زندگی کنیم. حتماً این کار را انجام دهید! هر کاری می‌خواهید انجام دهید، همین حالا انجام دهید. فقط تعداد محدودی از فردها وجود دارند...»

نباید فرصت ایجاد لحظه‌های واقعی را از دست بدهیم بلکه باید آنها را جستجو کنیم، نه سال دیگر، نه وقتی این کتاب را تمام کردید بلکه همین حالا. کار دشواری نیست چون:



لحظه‌های واقعی همیشه وجود دارند.



نیازی نیست برای یافتن آنها خیلی دور را نگاه کنیم. ... این لحظه‌ها به نزدیکی همان کسی هستند که در یک هواپیما کنار شما می‌نشیند یا پیشخدمتی که هر صبح قبل از کار قهوه شما را می‌آورد یا دوستی که به مشکلی برخوردیده است و از شما کمک خواسته است. ... آنها هر وقت و هر جایی که تصمیم بگیرید به آنچه در برابر چشمانتان است توجه کامل کنید در دسترس شما هستند. ... آنها فقط «برخوردهای خوش یمن و رابطه‌های جادویی» هستند که انتظار می‌کشند خود را نشان دهند، فقط اگر به آنها فرصتی بدهید.

بخش دوم

لحظه‌های واقعی

و

زندگی کردن

به خودتان زندگی دوباره ببخشید

کجا هستم؟ که هستم؟
 چطور از این جا سر درآورده‌ام؟
 این پدیده که دنیا خوانده می‌شود چیست؟
 چطور به این دنیا آمده‌ام؟
 چرا با خود من مشورت نشد؟
 و اگر من مجبورم سهمی از این دنیا داشته باشم، گرداننده آن کجاست؟
 می‌خواهم او را ببینم.

در مسیر سپری کردن سالیان زندگیمان زمان‌هایی پیش می‌آید که درمی‌یابیم در این راه گم شده‌ایم. حس هدفمندی خود را از دست داده‌ایم و نمی‌دانیم از کدام طرف باید برویم. توانایی زندگی، با ارزش‌ها و باورهایمان را از دست داده‌ایم. ظرفیت شادی بی دغدغه را از دست داده‌ایم. هر روز را با خودخوری و سکوت سپری می‌کنیم و در این تردید داریم که کجای کار

ایراد دارد. اما هر چه قدر هم که تلاش کنیم تا منشأ ناراحتی‌مان را بیابیم نمی‌توانیم علتی پیدا کنیم. همه چیز ظاهراً مرتب است. شبی را دنبال می‌کنیم که خود را آشکار نمی‌سازد.

تلاش می‌کنیم کار بیشتری انجام دهیم، جاهای جدیدی برویم، شکل ظاهری بدنمان را عوض کنیم، چیز متفاوتی بخریم و شاید مدت کوتاهی هم احساس بهتری داشته باشیم. اما بعد سایه نارضایتی قوی‌تر از همیشه باز می‌گردد. ما کم کم حیرت می‌کنیم جایی از کار ما ایراد جدی دارد یا نه. شاید این همان بحران میان‌سال‌ی باشد که درباره آن شنیده‌ایم. شاید صرفاً چون به خاطر آنچه داریم شاکر نیستیم و هیچ چیزی ما را راضی نمی‌کند. شاید هم فقط چون قسمت ما نیست که خوشحال باشیم.

ما به دنبال چه چیزی هستیم؟ ما در جستجوی تکه‌های گمشده خودمان هستیم و بدون آن تکه‌ها، تجربه لحظه‌های واقعی دشوار می‌گردد.

چه بر سر این تکه‌های گمشده آمده است؟

* برخی از آنها به وسیله پدرها و مادرها یا مهد کودک‌ها از ما جدا شده‌اند، وقتی تلاش می‌کردند ما را تبدیل به آنی بکنند خودشان فکر می‌کردند باید باشیم.

* برخی از آنها را به دیگران داده‌ایم وقتی تلاش می‌کردیم مورد پسند یا عشق آنها قرار بگیریم.

* برخی از آنها را مخفی کرده‌ایم چون واهمه داشتیم که مبادا دیگران به همه خودهای پنهان ما پی ببرند.

* برخی از آنها را به دست فراموشی سپرده‌ایم چون سخت تلاش کرده‌ایم که آدمی غیر از آنچه واقعاً هستیم باشیم.

بدون این تکه‌ها هرگز به کمال و آرامشی که به دنبال آن هستیم نخواهیم رسید و داشتن لحظه‌های واقعی که بدان نیاز داریم پیرایمان بسیار دشوار

۴: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ۱۱۷

می‌شود. چطور می‌شود این تکه‌ها را برگردانیم؟ چطور به همان حالت کامل اول برمی‌گردیم؟ ما باید از رحم تنگ ولی آشنای آنکه بوده‌ایم خارج شویم و آن کسی بشویم که تقدیر ماست. باید از پوسته قدیمی با همه محدودیت‌هایش بیرون بیاییم و زندگی جدید، واقعی و آزادی را آغاز کنیم. باید به خودمان زندگی دوباره بدهیم.



روزی آمد که خطر در غنچه ماندن

به مراتب بیشتر از شکوفا شدن بود.



در کشور ما آن چه که تعبیر به بحران میان‌سالگی می‌شود در واقع یک بحران معنوی است. اگر وقتی به سنی رسیدیم که در آن دیگر انتظار داریم احساس رضایت کنیم، چه سی سالگی یا چهل سالگی یا بیشتر، و در عین حال زندگی هدفمند و با معنایی نداشتیم، به آن احساس خشنودی و رضایت دست نمی‌یابیم. یک روز بیدار می‌شویم و نگاهی به خود می‌کنیم ولی از آن که هستیم خوشمان نمی‌آید. تمام سخت‌کوشی‌ها و تلاش‌هایمان، آن خوشبختی و آرامش خاطری را که تصور می‌کردیم از طریق آنها داشته باشیم به ما نداده‌اند. ارزش‌ها و اولویت‌هایی که به آنها اعتقاد داشتیم ما را به یک خشنودی پوچ می‌رسانند. از خودمان می‌پرسیم: «آیا همه‌اش همین است؟» این وضعیت اشتباهاً به ترس از مرگ گرفته تا میل به دوباره جوان شدن یا ملالت و خستگی ناشی از روزمرگی‌ها و قابلیت‌های پیشینی نسبت داده می‌شود. اما مربوط به هیچ یک از موارد فوق نیست بلکه یک حالت ترس روحانی و معنوی می‌باشد.



آنچه باعث می‌شود ما انسان‌ها
از نظر روانشناختی به زندگی روی زمین
با تمام دردها، رنج‌ها و چالش‌هایش ادامه دهیم،
حس هدفمندی و معنا می‌باشد.



هدفمندی یعنی در به وجود آمدن شما حکمتی هست، یعنی شما کاری
دارید که انجام دادن آن اهمیت دارد، یعنی وجود شما بسیار مهم است.
معنا بر این دلالت می‌کند که وجود شما در زندگی، خوشی و رضایت
را لحظه لحظه برایتان به ارمغان می‌آورد، که زندگی با هدف دارای ارزش است.
وقتی حس هدفمندی‌تان را از دست می‌دهید و منظور از به وجود آمدنتان
را فراموش می‌کنید، چیزهایی را که غذای روح‌تان بوده است را از دست
می‌دهید تازه متوجه فقدان آن می‌شوید. رابطه‌تان با منبع آرامش درونی‌تان
قطع می‌شود و ناگزیر به جستجوی چیزی یا کسی می‌پردازید که خلأ‌تان را
پر کند. شما زنده هستید اما با تمام وجود زندگی نمی‌کنید. آنچه فقدان آن
در زندگیتان حس می‌شود نبودن لحظه‌های واقعی است.

شاید همین حالا این را تجربه می‌کنید. شاید احساس کرده باشید که در
یک زندگی یا رابطه گیر افتاده‌اید که آن چه تصور شما را می‌کردید به شما
نمی‌دهد. شاید سال‌ها برای رسیدن به جایی کار کرده باشید و حالا که به
آن جا رسیده‌اید مطمئن نیستید که از اول می‌خواستید آنجا باشید. شاید فکر
کنید چون هرآنچه را در زندگی می‌خواستید دارید دیگر نباید شکوه‌ای داشته
باشید اما این طور نیست و حس خوبی ندارید. شاید مدتی است که احساس
آشفته‌گی می‌کنید و تا این لحظه نفهمیده باشید که علتش چیست. یا شاید
جوان هستید و گمان می‌کنید اگر حالا توقف نکنید و کاملاً مراقب نباشید،

۴: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ❁ ۱۱۹

زندگیتان در نهایت به همان صورتی در خواهد آمد که زندگی والدیتان بوده است. برای به دنیا آوردن خودتان لازم است از خود سوالات متفاوتی پرسید:



من که هستم؟

آیا همان شخصی هستم که می‌خواهم باشم؟

من واقعاً در زندگیم چه می‌کرده‌ام؟

آیا خوشبختم؟

چه چیزی برایم خوشی به ارمغان می‌آورد؟

از چه کاری باید دست بکشم تا رها شوم؟



این سوالات در روند تولد دویساره‌تان در حکم همان فشارها و انقباض‌هایی هستند که به تولد شما و یافتن یک موجودیت آزاد و تازه کمک می‌کنند. پرسیدن و پاسخ دادن به این سوالات، شجاعت روحی و عاطفی بسیاری می‌طلبد و به معنای دیدن قسمت‌هایی از وجود خودتان که نادیده گرفته‌اید و روبرو شدن با حقایقی درباره زندگی‌تان که از پذیرفتن آنها سرباز زده‌اید و مواجه شدن با رویاهایی که از آنها اجتناب کرده‌اید، می‌باشد. تولد به هیچ وجه آسان نیست. اما پاداش شما که مبادرت به چنین سفری کرده‌اید زندگی‌ای می‌شود که تا به حال نداشته‌اید.

بنابراین اگر شما هم مثل من در مرحله زندگی دویساره بخشیدن به خودتان هستید، بدانید که لحظه مقدس و موثر زندگیتان فرا رسیده است. یک نیروی متحول‌کننده، شما را در برگرفته است. مثل بادی شدید که بر پشتتان می‌وزد و شما را در مسیری که باید بروید به جلو می‌راند. خود را به جریان این باد بسپارید و اگر حتی به خاطر سرعتی که در حرکت هستید اندکی وحشت کردید هم سعی نکنید از راهی که آمده‌اید بازگردید یا از مسیر دیگری بروید. هیچ جایی برای رفتن وجود ندارد مگر به سوی بیرون این پوسته.

جایی که در طول مسیر کم شده‌ایم

از چه وقت شروع به قطع رابطه با خود واقعی کردیم؟ از چه وقت تکه‌های خود را پخش کردیم؟ از لحظه‌ای که متولد شدیم. از وقتی که کودکی بودیم. باورها و ارزش‌های دیگران را جمع کردیم و آنها را از آن خود کردیم. این کار را با والدین خود آغاز کردیم. والدینان از طریق گفتار و رفتارشان، ارزش‌ها و سنت‌هایشان را نشان دادند و آنها را به شما منتقل کردند. شما یاد گرفتید که چطور احساساتان را ابراز کنید یا نکنید، چطور با ناسازگاری‌ها کنار بیایید، چطور با آنهایی که با شما فرق دارند رفتار کنید، چطور محبت خود را نشان دهید، چطور به عقاید معنوی خود برسید، چطور تعطیلات و مناسبت‌های خاص را برگزار کنید، چطور بچه‌هایتان را بار بیاورید، چطور آشپزی کنید، چه چیزی بپزید، چطور به تعطیلات بروید و این فهرست همچنان ادامه دارد. رسماً مطالعه نکردید. گوش کردید، تماشا کردید و آموختید.

اغلب ما آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم که مثل پدر و مادرمان فکر کنیم، رفتار کنیم، عشق بورزیم، راه برویم، صحبت کنیم یا بخوریم. این اتفاق می‌افتد و گاهی اوقات آنقدر نامحسوس که حتی متوجه شباهت‌های آنها تا زمانی که دیگران به ما گوشزد کنند نمی‌شویم و شما با ناباوری می‌گویید: «شوخی می‌کنید! اما من خیلی با آنها فرق دارم». شاید این طور باشد شاید هم خیر. این گونه است که شما مثل آنها می‌شوید و بحث‌ها هم سر همین موضوع است.

چطور رویاهای خود را ترک کنیم

راه دیگری که تکه‌های وجودمان را از دست دادیم این بود که وقتی با انتظارات، رویاها و امیدهای اعضای جامعه و پدر و مادر خود خو گرفتیم، جایگاه اندکی و در برخی موارد اصلاً جایگاهی برای خود قائل نشدیم. شما

۴: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ﷻ ۱۳۱

یک دکتر می‌شوید چون پدرتان دکتر بود و از زمانی که بچه بودید همه فکر می‌کردند شما هم دکتر خواهید شد. هنوز در سرزمین مادری خود زندگی می‌کنید و به همان کلیسایی می‌روید که والدیتان می‌رفتند فقط چون هیچ کسی در خانواده‌تان تا به حال به جای دیگری غیر از آنجا نرفته است. به دانشگاه رفتید و به یک انجمن خیریه ملحق شدید درست مثل مادران و به همان دلایل داوطلب شدید چون تمام دختران دبیرستانان این کار را می‌کردند. در سن بیست و سه سالگی ازدواج کردید و بلافاصله صاحب دو بچه شدید چون خواهر و برادران بزرگ‌ترتان هم زود تشکیل خانواده داده بودند.

گاهی اوقات دنبال کردن مسیری که دیگران از شما انتظار دارند واقعا مطابق با رویاهایتان نیز هست اما در اغلب موارد مسیری است که شما را از تصوراتتان، از خیال ماجراجویی‌هایتان و در نتیجه از خودتان دور می‌کند. چند سال حتی چند دهه بعد از خواب بیدار می‌شوید و ایسن حقیقت را در می‌یابید که شما کاری را انجام دادید که به نظر دیگران درست بود یا آنها از شما خواستند انجام دهید. نه آنچه خودتان خواسته باشید انجام دهید.

شاید همانطور که والدیتان خواستند شما هم یک دکتر شدید اما همیشه آرزو داشتید یک معمار شوید و حالا در چهل و هفت سالگی احساس بدبختی و فنا شدن می‌کنید. شاید خودتان روحا آرزو داشتید سرزمین مادری خود را ترک کنید و به نقطه دیگری سفر کنید و حالا سال‌ها گذشته است و صاحب خانواده‌ای شده‌اید و دیگر امیدي برای ترک مکان زندگی‌تان نمی‌بینید. شاید اصلا نمی‌خواستید وارد دانشگاه شوید بلکه دلتان می‌خواست یوگا و مراقبه کار می‌کردید و حالا می‌بینید یک زندگی درست مثل زندگی مادران دارید، با مردی مثل مردی که او انتخاب کرد ازدواج کرده‌اید، به همان نوع مهمانی‌هایی که او می‌رفت می‌روید و خود واقعی‌تان را در اعماق درون خود مدفون کرده‌اید. شاید شوهری پیدا کردید و بعد

خیلی زود صاحب فرزندی شدید چون این همان کاری است که باید انجام می‌دادید و حالا در سن سی سالگی حس می‌کنید شوهرتان یک غریبه است و بچه‌هایتان چون باری بر دوشتان سنگینی می‌کنند و در آرزوی گریختن از همه آنها هستید.



تا زمانی که نظام باورهای خود را دوباره ارزیابی نکنید

و بخش‌هایی از وجودتان را

که در انتخاب آنها هیچ نقشی نداشته‌اید

کنار نگذارید، هرگز تمام و کمال، رشد نخواهید کرد.



پیروی از ارزش‌های دیگران روی روابطمان، فلسفه شخصی‌مان، اصول کاری‌مان، طبقه بزرگ کردن بچه‌هایمان و شیوه رفتار با خودمان اثر می‌گذارد. تعجبی ندارد که بسیاری از ما احساس کنیم چیزی در زندگی‌مان ایراد دارد: خود واقعی‌مان را لایه‌هایی از «تو باید»ها، «تو بهتر است»ها، و «تو واقعا چاره دیگری نداری»های دیگران پوشانده است.

بهایی که برای جور درآمدن باید بپردازید

وقتی به خودآگاهی فرهنگی در ایالات متحده فکر کنید، دیگر جای تعجبی نمی‌ماند که چرا بسیاری از ما برای احساس تعلق کردن، سخت تلاش کرده‌ایم. این بخشی از روحیه آمریکایی است که از نظر سیاسی و اجتماعی درست عمل کند؛ بداند چه چیز بد است، چه چیزی بد نیست، و چه چیزی مقبول و چه چیزی مردود. ما در این کشور بزرگ شده‌ایم که به جای آن که در پی این باشیم که چه کسی هستیم، بیشتر می‌خواهیم جور دربیایم. و آنهایی که متفاوت هستند و جور در نمی‌آیند باید رنج بکشند و احساسی مثل شکست خوردگان داشته باشند.

۴: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ﷻ ۱۳۳

وقتی دوازده ساله بودم مثل دخترهای دور و برم خوشگل نبودم و موهای طلایی نداشتم. لباس‌های شیکی نمی‌پوشیدم چون استطاعت مالی برای خریدن لباس‌های خوب را نداشتم. تنها بچه‌ای بودم که پدر و مادرش از هم جدا شده بودند. من با بقیه جور نبودم.

اما هنگامی که به دبیرستان می‌رفتم و خصوصا سال‌های بالاتر، یکی از مشهورترین دختران کلاس شده بودم. بالاخره احساس کردم که مقبول افتاده‌ام. اما مثل تمام کسانی که برای مورد پسند دیگران واقع شدن دست و پا می‌زنند، من هم می‌ترسیدم که مبادا دچار اشتباهی در برخورد هایم شوم و این موقعیت را از دست بدهم. از این‌رو فقط با بچه‌های معروف دیگر دوست می‌شدم. بدون این که توجه کنم آنها چه نوع آدم‌هایی بودند یا ممکن بود چه قدر ناخوشایند باشند و بچه‌هایی که واقعا دلم می‌خواست با آنها آشنا بشوم مثل: هنرمندان، موسیقی‌دانان، مردان و زنان جوان ساکت و بی‌ادعایی که از نظر من اذهان فوق العاده‌ای داشتند را نادیده بگیرم. خجالت می‌کشم که بگویم دقیقا همان چیزی شده بودم که آن زمان که همه مرا طرد کرده بودند، از آن تنفر داشتم. نمی‌خواستم با کسانی که جور نبودند دوستی کنم.

حالا که به گذشته برمی‌گردم به خاطر رفتارم فوق‌العاده احساس پشیمانی می‌کنم. من از دیگران دوری می‌کردم چون از کنار گذاشته شدن می‌ترسیدم. من واقعا برای تعلق داشتن و مورد قبول واقع شدن آن قدر مشتاق بودم که به خاطر نگه داشتن افراد اندکی که آنها را دوست می‌نامیدم به میل خود، خودم را گم کرده بودم. البته آنها من واقعی را نمی‌شناختند. آنها فقط بخشی از مرا می‌شناختند که به تصور من مورد پسند آنها بود و بقیه وجودم را به دقت از دید آنها مخفی کرده بودم.

وقتی فارغ التحصیل شدم همه تعجب کرده بودند که چرا من برای ادامه

تحصیل، دانشگاهی در میدوست را انتخاب کرده‌ام در حالی که همه بچه‌های هم دوره من در مدارس آیوی لیگ^۱ واقع در ساحل شرقی ثبت نام کرده بودند. خودم هم متعجب بودم که چرا تصمیم گرفتم به ویسکونسین^۲ بروم و از همه چیزهای آشنا فاصله بگیرم. وقتی که آنجا رسیدم و چیزی را یافتم که حتی نمی‌دانستم به دنبالش هستم: آزادی! ناگهان از همه چیزها و همه کسانی که به دنبال جلب توجهشان بودم رها شدم. برای اولین بار در زندگیم شروع به کشف باربارای واقعی کردم و این کار آغاز اولین مرحله تولد دوباره‌ام بود. حالا دیگر می‌دانم که اگر در فیلادلفیا می‌ماندم هرگز نمی‌توانستم خود را پیدا کنم. میل شدید من به تعلق داشتن با ریشه‌هایی که در وجود آن دختر کوچولوی زشت و بد ترکیب که در آن سالن حرکات موزون، تلخی و رنج بسیاری را تحمل کرد، حتی شدیدتر از میل من به خود واقعی‌ام بود.

بنابراین مارتین هر جا که هستی: مرا ببخش که متوجه نشدم تو هم مثل من خجالت می‌کشیدی که مورد پسند کسی نبودی. آن موقع ما همدرد بود. اسیدوارم تو هم مثل من بالاخره، شأن خود را یافته باشی.



«رها کردن ساحل امن و آشنا و استقبال از هر چیز تازه‌ای شهادت بسیاری می‌طلبد. اما هیچ امنیت واقعی در چیزی که دیگر معنای خود را از دست داده است وجود ندارد. در هیجان و ماجراجویی امنیت بیشتری وجود دارد چون در حرکت، زندگی موج می‌زند و در تغییر قدرت.»



1. Ivy League
2. Wisconsin

۲: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ❁ ۱۲۵

هر بار که دست از رویایی، باوری، خواسته‌ای یا عادت می‌کشید چون مورد پسند دیگران نیست، یا شما با آنها جور نیستید، یا این آن چیزی نیست که انتظارش را داشتید، یا فقط این که چون تلاشی برای آن نمی‌کنید به دلیل آنچه همسایه‌ها یا آشنایانتان ممکن است فکر می‌کنند، تکه ای از خود را از دست می‌دهید. هر چه تکه‌های بیشتری از خود را از دست بدهید از خودتان کمتر باقی می‌ماند. در برخی موارد ممکن است آنقدر زیر انبوهی از ارزش‌های دیگران مدفون شوید که وقتی برای یافتن خودتان تلاش می‌کنید دیگر کسی را آنجا پیدا نکنید. وقتی ندانید که هستید نمی‌توانید لحظه‌های با معنی و واقعی را چه تنها و چه با دیگران تجربه کنید.



وقتی از رویاها و ارزش‌های خودتان به خاطر رویاها و ارزش‌های

شخص دیگری گذشتید، قدرت خود را از دست می‌دهید.

هر چه بیشتر خود واقعی‌تان را فدا کنید بیشتر احساس ناتوانی خواهید کرد.



شما چطور دوباره قدرت خود را به دست می‌آورید؟ با کشف دوباره حقیقت وجود خودتان، ارزش‌های خودتان، صدای خودتان و زندگی کردن هر روزتان آغاز کنید.

وقتی کودکی به دنیا می‌آید، رحم مادرش را ترک می‌کند و با بریده شدن بندناف رابطه خونی و اکسیژنی که او را به آن محیط وابسته کرده بود هم قطع می‌شود و کودک به دنیای دیگری پا می‌گذارد. این مهاجرت از رحم به دنیای بیرون، برای بقای نوزاد ضروری است. چون اگر همچنان در همان محیط بسته بماند دیگر نمی‌تواند بزرگتر شود و آن وقت دیگر همین مکان که زمانی ماس و تنها جای مناسب برای او بود باعث نابودی او می‌گردد

مگر آن که به دنیا بیاید.

به این ترتیب به دنیا آوردن خودتان یعنی پشت سر گذاشتن قسمت‌هایی از خودتان که دیگر مامن شما نیستند و شما را تغذیه نمی‌کنند. قطع ارتباط با تمام باورها و ارزش‌ها و تعهداتی که از اول هم مال شما نبودند و شما آنها را قبول کردید. به عبارت دیگر، یعنی خداحافظی با کسی که دیگران از شما انتظار دارند باشید و بازیافتن خودتان به عنوان شخصی که خودتان می‌خواهید باشید.

در مسیر بازگشت به سوی خود اولین توقفگاه، منسجم شدن است. زندگی کردن با انسجام یعنی آن کسی که می‌خواهید باشید همان کسی باشد که واقعا هستید. باورها، ارزش‌ها و تعهداتتان که واقعیت‌های درونی شما هستند همگی در نحوه زندگی شما منعکس می‌گردد. هر چه بیشتر با خود واقعی‌تان زندگی کنید، آرامش بیشتری را به زندگی خود می‌آورید. زندگی با خود واقعی یعنی:

* به کمتر از آن چه می‌دانید در رابطه‌تان با دیگران استحقاقش را دارید راضی نشوید.

* آنچه را از دیگران می‌خواهید و نیاز دارید درخواست کنید.

* از واقعیت وجود خود حرف بزنید حتی اگر باعث درگیری یا تنش گردد.

* به شکلی رفتار کنید که با ارزش‌های شخصی‌تان هماهنگی داشته باشد.

* بر اساس آنچه خودتان باور دارید نه دیگران، تصمیم بگیرید.

زندگی کردن بدون انسجام انرژی زیادی می‌خواهد. چنین زندگی از نظر عاطفی و عقلانی بسیار طاقت‌فرساست چون خود واقعی‌تان با رفتاری که از خود نشان می‌دهید همخوانی ندارد.

تصور کنید هر یک از پاهایتان را در قایقی در حال حرکت در رودخانه‌ای گذاشته‌اید. یکی از قایق‌ها نمایانگر ارزش‌هایتان و دیگری

۲: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ۱۲۷

نمایانگر رفتارتان می‌باشد. روی آب شناورید تا وقتی که دو قایق نزدیک به هم هستند مشکلی ندارید اما وقتی یکی شروع به دور شدن از دیگری می‌کند، پاها از هم باز می‌شود و کنترل خودتان روی دو قایق برایتان دشوار می‌شود. هر چه دو قایق از هم دورتر می‌شوند برای شما نگه داشتن هر پا در یک از دو قایق سخت‌تر می‌شود تا زمانی که به جایی می‌رسید که دو قایق کاملاً از هم فاصله می‌گیرند و شما در آب می‌افتید.

هرچه رفتارهایتان از ارزشهایتان فاصله بیشتری بگیرد، داشتن روزهایی که به شادی و خوشحالی سپری کنید دشوارتر گشته و به آشفتگی و نگرانی درونی بیشتری دچار می‌شوید. برای آنکه از نظر معنوی و روانی تعادل خود را حفظ کنید، مجبور خواهید شد بیش از اندازه به خودتان فشار بیاورید. نظام وجودی و ذهنی شما از هم می‌پاشد. این اختلال به شکل بیماری‌های روانی، آشفتگی ذهنی یا عاطفی بروز می‌کند.

انجام مداوم بررسی انسجام

برای شروع، راه ساده‌ای وجود دارد که متوجه شوید در چه جاهایی ارزش‌هایتان منسجم نیستند و می‌توانید به محض خواندن این کتاب آن را تمرین کنید:

هر ساعت، بلافاصله بعد از گذشت آن ساعت بررسی کنید در این ۶۰ دقیقه‌ای که گذشت چه چیزهایی گفته‌اید یا چه کارهایی انجام داده‌اید که با خود واقعی شما همخوانی نداشته‌اند.

یک ساعت گذشته را در ذهن خود طوری مرور کنید که انگار فیلمی را دارید تماشا می‌کنید و هر جا که احساس ناراحتی کردید، فیلم را نگه دارید و دقت کنید که چه اتفاقی افتاده است. آیا وانمود می‌کردید که برداشت طعنه‌آمیز همسران باعث اذیت شما نشده است؟ آیا به قضاوت دوستی درباره کسی که برای شما خیلی اهمیت داشت گوش دادید و هیچ حرفی در

دفاع از آن شخص نزدیک؟ آیا چیزی خوردید که می‌دانستید برای سلامتیتان ضرر دارد و با خود عهد کرده بودید که لب به آن نزنید؟

واقعا حیرت خواهید کرد وقتی دریابید که چند بار در روز به خودتان خیانت می‌کنید. وقتی که در مقابل چیزی یا کسی لب‌خند می‌زنید که واقعا به شما لطمه می‌زند، وقتی می‌خواهید به کسی کمک کنید اما عشق خود را پس می‌زنید، وقتی می‌پذیرید کاری را انجام دهید که احساس خوبی از انجام آن ندارید، یا وقتی که بخاطر راحتی و خوشایند دیگری بجای خود واقعی‌تان تنها بخش‌هایی از وجودتان را نشان می‌دهید.

فرض کنید این تعریف انسجام را انجام می‌دهید و متوجه می‌شوید که به طور متوسط در هر ساعت، پنج جریان اتفاق می‌افتد که صددرصد مطابق با خود واقعی‌تان نیستند. حالا تعداد ساعتی‌هایی را که بیدار هستید (مثلا ۱۶ ساعت) در عدد ۵ ضرب کنید (که می‌شود ۸۰). عدد به دست آمده، تعداد کارها یا ارتباطاتی است که هر روز دارید و انجام می‌دهید و با خود واقعی‌تان همخوانی ندارند. حالا آنها را در ۳۶۵ ضرب کنید (که می‌شود ۲۹۲۰۰). عددی که بدست می‌آید نشان می‌دهد که هر سال این مقدار به باورها و ارزشهای خود خیانت می‌کنید، کاری می‌کنید یا چیزی می‌گویید که در درون خود احساس خوبی نسبت به آن ندارید. هر بار که این اتفاق رخ می‌دهد فشار عاطفی و روانی را به خود وارد می‌کنید.

حالا فرض می‌کنیم که شما ۴۵ سال دارید. هشت سال اول زندگیتان را در معادله خود محاسبه نکنید چون اکثر بچه‌ها کاملاً با خود واقعی‌شان زندگی می‌کنند، تا زمانی که به سن بلوغ برسند و از آن پس برای خوشایند دیگران شروع به اصلاح کردن و تغییر دادن خود می‌کنند. بنابراین ۸ را از ۴۵ کم کنید، عدد ۳۷ می‌ماند. آنگاه ۳۷ را در عددی که قبلاً به دست آوردید (۲۹۲۰۰) ضرب می‌کنیم که (برابر با ۱/۰۸۰/۴۰۰ می‌شود) عدد بسیار

۲: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ❁ ۱۲۹

بزرگی بدست می‌آید! عدد به دست آمده نشان می‌دهد که تا به حال چند بار در زندگیتان، خود حقیقتی‌تان نبوده‌اید و آنچه در ظاهر بروز داده‌اید مطابق با آنچه در باطن بوده‌اید، نبوده است.



هیچ کس در زندگی به اندازه خودمان

به ما خیانت نمی‌کند.



پس آیا باز هم جای تعجب دارد که از ۲۰ سالگی به تدریج با خود واقعی‌مان بیگانه شویم و در سن ۳۰ و ۴۰ سالگی اغلب دچار آسفتگی روحی گردیم؟ پس لحظه‌های واقعی چه می‌شوند؟ چگونه می‌توانیم آنها را تجربه کنیم وقتی حتی وجود خودمان را هم تمام و کمال تجربه کرده‌ایم؟ در صورتی که تمرین ارزیابی انسجام را هر ساعت انجام دهید، به تدریج رفتارهایتان همخوانی بیشتری با خود واقعی‌تان پیدا می‌کند. خودتان را درست در لحظه‌ای که دارید به خود خیانت می‌کنید، غافلگیر می‌نمایید و در آن لحظه آزادی انتخاب دارید که خود واقعی‌تان باشید یا تظاهر کنید. بعد از یک هفته انجام این بررسی بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌تان احساس قدرت و آرامش خواهید کرد.

شما آماده کشف لحظه‌های واقعی هستید که همیشه در دست‌رستان هستند و انتظار فرصتی را می‌کشند که خوشی را برایتان به ارمغان آورند.



«نکته مهم این است که: قادر باشیم هرچه هستیم را در هر لحظه‌ای، برای آنچه

می‌توانیم بشویم فدا کنیم».



درست در همان زمانی کارم را روی کتاب لحظه‌های واقعی آغاز کردم، به یک سفر کاری به نیوریوک رفتم. یک روز بعد از ظهر روی صندلی عقب تاکسی نشسته بودم و ترافیک سنگینی بود. من و راننده مشغول صحبت شدیم. او وقتی فهمید من یک نویسنده هستم و مشغول نوشتن کتابی درباره زندگی کردن با هدف و معنا هستم خیلی خوشش آمد و گفت: «این دقیقاً همان چیزی است که من هم در زندگی به آن رسیده‌ام!» و ماجرا را برایم تعریف کرد:

راز راننده تاکسی برای یافتن خوشبختی

«می‌دانید من همیشه هم راننده تاکسی نبوده‌ام. قبلاً در کار فروشنده‌گی بودم. آن موقع هم رانندگی می‌کردم اما بیشتر هفته از خانه دور بودم. آن روزها زیاد زن و بچه‌هایم را نمی‌دیدم. پول خوبی در می‌آوردم. روی خط پول درآوردن سریع افتاده بودم و سعی می‌کردم با جوانهای دیگر در شرکت رقابت کنم. فکر کنم توانسته بودم این کار را بکنم. می‌دانید پدر من یک لوله‌کش بود. وقتی ۱۶ سالش بود قبل از جنگ از لهستان به اینجا آمد او هیچوقت نتوانست انگلیسی را خوب بفهمد اما با دستايش خوب کار می‌کرد. می‌دانستم که همیشه می‌خواست که من پیشرفت کنم بنابراین از رانندگی با آن کت و شلوار قشنگ و معامله کردن احساس خوبی داشتم.

حدود ده سال پیش، یک روز کوچکترین پسر من موقع عبور از خیابان تصادف کرد. نگران نباشید حالا حالش کاملاً خوب است اما آن موقع تا چند روز وضع خوبی نداشت. موضوع اینست که زنم نتوانسته بود مرا پیدا کند. من در جاده‌ها مشغول رانندگی بودم و از شهری به شهر دیگر می‌رفتم و وقتی با خانه تماس گرفتم که یک روز از تصادف گذشته بود. وقتی بالاخره توانستم با او صحبت کنم، دچار حمله عصبی شده بود. می‌گفت ممکن بود پسرمان جان سالم به در نبرد، و چطور توانستم در این شرایط او

۴: به خوبتان زندگی دوباره ببخشید ﷻ ۱۳۱

را تنها بگذارم و این که دیگر نمی‌تواند با این وضع زندگی کند.

با عجله در عرض ۷ ساعت خودم را از اوهایو به خانه رساندم و وقتی قدم به داخل اتاق بیمارستان گذاشتم و پسر کوچولویم را دیدم که روی تخت افتاده و تمام بدنش باند پیچی شده است حالم خیلی بد شد. همسرم به شدت عصبانی بود. دختر کوچکم یک ریز گریه می‌کرد. در آن لحظه دریافتیم که مدتی اوضاع هیچکدام از ما روبراه نبوده است. من هیچوقت خانه نبودم. شاید هم نشود گفت همه ما. مطمئناً ما چیزهای قشنگی هم داشتیم، پدرم به وجودم افتخار می‌کرد اما ما که با هم زندگی نمی‌کردیم. خدای من اگر وقتی در مسافرت بودم پسر من می‌خواست چه کار کنم؟ ممکن بود این اتفاق بیافتد، هر لحظه و هر جایی این امکان بود. تصمیمی گرفتم. دیگر اهمیتی نمی‌دانم که چه اتفاقی بیافتد. می‌خواستم زندگی‌ام را دوباره به روال سابق برگردانم.

آن موقع بود که شغلم را کنار گذاشتم و این تاکسی را خریدم. این کار برایم مثل یک ترفیع مسحور کننده بود! می‌دانید چرا؟ چون این ده سال اخیر، بهترین سالهای عمرم بوده است. توانستم بزرگ شدن بچه‌هایم را ببینم. هر سه نفرشان فوق‌العاده اند. من و همسرم دوباره مثل اوایل، با هم زندگی کردیم. حالا دیگر او بهترین دوست من است، در حالی که ده سال پیش این طور نبود. ما توانستیم آن قدر پول جمع کنیم که یک کلبه کوچک کنار دریاچه‌ای در شمال ایالت نیویورک بخریم. شاید چیز خاصی نباشد اما هر جمعه به آنجا می‌رویم و تا آخر هفته همانجا می‌مانیم. اگر بدانید که وقتی روی صندلی راحتی‌ام می‌نشینم و به منظره درختان و دریاچه نگاه می‌کنم چه احساس فوق‌العاده‌ای دارم. منظورم را که می‌فهمید؟

بله، منظورم را می‌فهمیدم. او مردی واقعا خوشبخت بود. او مثل بسیاری از ماها، خودش را گم کرده بود اما با یافتن راه خود، زندگی

دوباره‌ای به خودش بخشید.

به او گفتم که واقعا تحت تاثیر داستانش قرار گرفته‌ام و می‌خواهم داستان او را در کتابم هم بیاورم. به هیجان آمد و با خنده گفت: «همسرم اگر این را بشنود باور نمی‌کند.»

گفتم: «اگر بخواهی براساس تمام چیزهایی که در مورد چطور خوشحال و خوشبخت بودن یاد گرفته‌ای، توصیه‌ای بکنی، آن توصیه چیست؟»
یک دقیقه مکث کرد و بعد پاسخ داد: «برای خوشحال بودن، باید بتوانی به بعضی چیزها نه بگویی.»

قدرت «نه»

مطمئنم که در قرار گرفتن آن راننده تاکسی سر راه من حکمتی نهفته بود، من باید قدرت «نه» را می‌آموختم. تا آن روز در تمام زندگیم یک اصل دیگر حاکم بود:

«برای موفق بودن باید بتوانی به همه چیز «بله» بگویی.»

من هم به هر پروژه‌ای که سر راهم قرار گرفت «بله» گفتم. به هر فرصتی که برای ارائه سخنرانی پیش آمد «بله» گفتم. هر وقت کارمندانم از من خواستند سمینار دیگری برای کمک به دیگران برگزار کنم «بله» گفتم. هر وقت دوستی به کمکم نیاز داشت اهمیتی ندادم که چه موقع از شب یا روز است به او «نه» نگفتم. تلفنم دائما زنگ می‌خورد حتی یک جای خالی در برنامه کاری من نبود. در حالی که به حرف‌های راننده که در مورد کلبه روی دریاچه‌اش گوش می‌دادم حس می‌کردم که انگار من هم همه چیز را رها کرده‌ام و یک تاکسی برای خودم خریده‌ام!! او با پرداختن به ارزشهای جدیدش و «نه» گفتن به ارزشهایی که دیگر در خدمتش نبودند لحظه‌های واقعی را در زندگیش در اولویت قرار داده بود.



اگر می‌خواهیم خود را باز یابیم و با خود واقعی‌مان زندگی کنیم
باید شهادت «نه» گفتن را به چیزهایی که در خدمت ما نیستند پیدا کنیم.



با تجربه‌ای که در این زمینه دارم باید بگویم که این کار خیلی هم آسان نیست گفتن «نه» شاید به معنای قطع روابطی باشد که مدتهای مدید با افراد دیگر، مکانها، چیزها و عقایدی داشته‌اید. شاید به معنای گرفتن تصمیماتی باشد که دیگران خوششان نیاید. می‌تواند به معنای رها کردن ارزشها و هویت‌های قدیمی باشد که قبل از ارزشها و باورهای جدیدتان آنها را بوجود آورید و شاید بودن در یک حالت برزخ روحی باشد، که می‌دانید دیگر آن شخص سابق نیستید اما در عین حال خیلی هم مطمئن نیستید که چه کسی می‌شوید.

اما در پس هر «نه» یک «بله» نهفته است. وقتی به انجام کاری که دیگر احساس خوبی در مورد آن ندارید، «نه» می‌گویید، به منسجم‌تر کردن وجودتان «بله» می‌گویید، وقتی به دوستانی که شما را در مسیر رشد حمایت نمی‌کنند «نه» می‌گویید، به دوستان جدیدی «بله» می‌گویید که به زودی وارد زندگیتان می‌شوند، وقتی به خیانت کردن به اصول و عقایدتان برای پیشرفت در کارتان «نه» می‌گویید به سطح جدیدی از عزت نفس «بله» می‌گویید، وقتی به رفتاری که مستحقش نیستید «نه» می‌گویید، به حمایت از خود و عشق ورزیدن به خود «بله» می‌گویید.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم «نه» گفتن همیشه اولین قدم برای هر یک از اساسی‌ترین تغییر و تحول‌های معنوی و روحی من در زندگی بوده است.

اولین «نه» بزرگ من

سال آخر دبیرستان بودم و هنوز نمی‌دانستم چطور از قدرت «نه» استفاده کنم. سال ۱۹۶۹ بود و مدرسه ما قوانین سختی درمورد پوشش دانش‌آموزان داشت. بر طبق این قانون، دخترها شلوار و پسرها جین آبی نباید می‌پوشیدند. به نظر همه این قوانین احمقانه بود. فصل زمستان دمای هوا ۱۵ درجه زیر صفر می‌شد. با آن هوای بسیار سرد، دخترها باید با جوراب‌های ساق بلند و دامن‌های کوتاه در برف به مدرسه می‌آمدند و پسرها اجازه داشتند فقط جین سبز یا مشکی بپوشند. اما جین آبی نه. شاید خدای نکرده، کسی فکر می‌کرد ما گروهی کشاورز هستیم که به مدرسه می‌رویم. من به عنوان نماینده شورای دانش‌آموزی ماه‌ها وقت گذاشتم و با مدیر صحبت کردم که این قانون مربوط به پوشش را عوض کند اما او کوچکترین ترتیب اثری نمی‌داد. بنابراین تصمیم گرفتم اعتصاب راه بیاندازم! یادم نیست که چرا این مورد را برای ابراز اولین مخالفتم انتخاب کردم. شاید چون در اواسط جنگ ویتنام بودیم و احساس می‌کردم برای این که جلوی وادار شدن دوستانم به انجام کاری را بگیرم، کار دیگری از دستم بر نمی‌آید. شاید چون می‌دانستم چند ماه دیگر از این دبیرستان می‌روم و دیگر اهمیتی نمی‌دادم که دیگران چه فکری درباره من بکنند. یا شاید از این که همیشه به همه چیز «بله» بگویم و از این که آنقدر تلاش کنم که توجه دیگران را به خود جلب کنم خسته شده بودم.

چند هفته، به طور پنهانی تاکتیک‌هایمان را برنامه‌ریزی کردم. در یک صبح جمعه خاص همه ما باید شلوار و جین آبی می‌پوشیدیم. نظر من این بود که اگر تعداد بچه‌ها زیاد باشد آنها حتماً به اعتراض ما ترتیب اثر می‌دهند. این حرف همه جا پیچید و بالاخره روز جمعه فرا رسید. با عجله به مدرسه

۲: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ﷻ ۱۳۵

رفتم تا شاهد آن شورش و غوغایی باشم که خودم باعث آن شده بودم. بنابر این می‌توانید تصورش را بکنید که چقدر متاصل شدم وقتی دیدم بیشتر دانش‌آموزان در آخرین لحظه جرات خود را از دست داده بودند و همان لباس‌های معمول را پوشیده بودند. فقط حدود صد نفر از ما جرأت کرده بودند بر خلاف قانون پوشش لباس بپوشند.

یک ربع بعد از به صدا درآمدن زنگ مدرسه، مدیر یک انجمن ویژه ترتیب داد و همه ۱۸۰۰ نفر دانش‌آموز آن دبیرستان در سالن اجتماعات جمع شدند. او با این جمله حرف خود را آغاز کرد: «ظاهراً بعضی از شماها هنوز نمی‌دانید قانون یعنی چه. متوجه شده‌ام که یک گروه تندرو از دانش‌آموزان می‌خواستند امروز صبح علیه قانون پوشش اعتصابی به راه بیاورند. طبعاً با این تخطی از سیاست مدرسه، برخورد خواهد شد. این دانش‌آموزان باید به خانه برگردند و وقتی به مدرسه بیایند که درست لباس پوشیده باشند. بقیه دانش‌آموزان طبق معمول سر کلاس‌هایشان می‌روند. هر کسی که هر گونه اطلاعی درباره کسانی که باعث تحریک دانش‌آموزان به انجام این کار شده‌اند دارد لطفاً من یا ناظم را در جریان بگذارد.

حالا که به ی یاد آن روزها می‌افتم، از آن موقعیت مضحک خنده‌ام می‌گیرد، مدیرمان سعی می‌کرد آخرین کنترل‌هایش را هم قبل رفتن ما به کالج در مورد ما اعمال کند، دانش‌آموزان از این که بخواهند از او نافرمانی کنند خیلی می‌ترسیدند و من حس می‌کردم توسط همه کسانی که قول مساعدت داده بودند طرد شده‌ام. در آن زمان خشمگین بودم، خشمگین از آنهایی که قدرتی داشتند و اصلاً به ارزش‌های من احترام نمی‌گذاشتند، خشمگین از دوستانم که کمی شجاعت بیشتر به خرج ندادند.

هیچ کدام از ما بخاطر آن اعتصاب اخراج نشدیم. اما من تاوانش را دادم. چند ماه بعد در جشن فارغ‌التحصیلی هیچ یک از بورسیه‌ها یا جوایزی را که

به گفته معلم‌هایم قرار بود بگیریم دریافت نکردم. همه اینها به دختر دیگری داده شد که هرگز سیاست مدرسه را زیر سؤال نبرده و هیچ قانونی را زیر پا نگذاشته بود. یادم می‌آید که با همان جامه بلند و کلاه فارغ‌التحصیلی با یک نفر دیگر از اعضای منتخب شورای دانش‌آموزی روی صحنه نشسته بودم و مردم را تماشا می‌کردم که هنگامی که نام آن دختر، نه نام من بارها و بارها در سالن پخش شد در گوش هم پیچ می‌کردند. می‌توانستم تصور کنم که پدر و مادرها از این موضوع به عنوان درس عبرتی برای بچه‌هایشان استفاده می‌کردند و می‌گفتند: «بین، وقتی قوانین را زیر پا بگذاری چه اتفاقی می‌افتد.»

نمی‌توانم بگویم که از دریافت نکردن آن افتخارات که بخاطرشان سخت تلاش کرده بودم، ناراحت و مأیوس نشدم و لطمه ندیدم. اما درسی که از آن ماجرا گرفتم به مراتب مهم‌تر از آن بود. من، صدایم را، یعنی تکه‌ای از خودم را یافتم که سالیان سال زیر اشتیاق برای مورد پسند واقع شدن، مدفون شده بود. با ابراز آنچه به درستی آن اعتقاد داشتم، اولین گام مهم را در راه متولد شدن خودم برداشتم.

عاقبت بعد از تمام این ماجراها قدرت «نه» کار خودش را کرد. یک سال بعد از فارغ‌التحصیلی من، قانون پوشش‌ها بالاخره تغییر کرد، به طوری که دانش‌آموزان می‌توانستند هر آنچه می‌خواهند بپوشند و به مدرسه بروند. اما این پایان ماجرا نبود. چند سال پیش، یعنی بیست و یک سال بعد از فارغ‌التحصیلی‌ام، نامه‌ای از دبیرستان دریافت کردم که در آن نوشته شده بود که می‌خواهند مرا هم به عنوان یکی از فارغ‌التحصیلان معروف آن دبیرستان در برگزینند و همان جمله: «شما کسی شده‌اید که ما همه می‌توانیم به وجودتان افتخار کنیم.» را در موردم بگویند. به مادرم زنگ زدم و تا ده دقیقه پای تلفن می‌خندیدم. هنوز فرصت نکرده‌ام که به آنجا بروم و در مراسم

۴: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ۱۳۷

فارغ‌التحصیلی دانش‌آموزان کنونی شرکت کنم و جایزه‌ام را در برابر آنها بگیرم ولی باور کنید که دیگر روز این کار را نکنم، با اطمینان خاطر، آنچه را که فرصت گفتنش را بیست و چند سال پیش در آن سالن پیدا نکردم می‌گویم: «ما از آن تحصیلات چیزهای بیشتری یاد می‌گرفتیم اگر به ما می‌آموخت که چون افرادی مستقل زندگی کنیم نه آن که ما را بر آن دارد که از عقاید دیگران در مورد این که، چه کسی باید باشیم پیروی کنیم.»

در حالی که به سوی تمامیت و کمال سفر می‌کنیم کشف دوباره ارزشهای وجودی‌مان و اصرار به آنها یکی از مهم‌ترین راههای زندگی کردن با خود واقعی و تجربه لحظه‌های واقعی‌تر می‌باشد. در اینجا یکی از داستانهای محبوب خود را درباره انجام برایتان تعریف می‌کنم. خاطرم نیست که اولین بار آن را کجا شنیده‌ام اما در هر فرصتی که پیش آید آن را برای دیگران تعریف می‌کنم.

روزگاری یک پسر جوان یهودی بود که در زمان امپراطوری روسیه در شهر کوچکی زندگی می‌کرد در آن زمان یهودیان در هر روستایی توسط قزاق‌ها یعنی همان سربازهای تزار، مورد آزار و اذیت بسیار قرار می‌گرفتند. هر روز در خلال ساعت‌های کار بازار که مردم شهر در میدان اصلی برای انجام کارهای بازرگانی‌شان جمع می‌شدند، قزاق‌ها سوار بر اسبهای قوی هیکل خود به شهر می‌تاختند کالاهای اجناس یهودیان را به هر سو پرتاب می‌کردند و آخرین فرمان تزار را در مورد محدود کردن آزادی یهودیان می‌خواندند و سپس از آنجا دور می‌شدند.

پسر جوان قصه ما به پدر بزرگش که اتفاقاً رهبر بزرگ مذهبی یهودیان روستا هم بود بسیار علاقه داشت. تمام یهودیان شهر قبول داشتند که رهبر مذهبی آنها فردی بسیار خردمند است. پسر جوان هر روز با پدر بزرگش از خانه کوچک خود، قدم زنان به مرکز شهر می‌رفتند. قزاق‌ها طبق معمول هر

روز سوار بر اسب می‌آمدند و گردو خاک بر پا می‌کردند و یکی از آنها که مامور خواندن فرمان بود چنین می‌گفت: «از امروز به بعد هیچ فرد یهودی نمی‌تواند هر بار بیشتر از پنج سیب زمینی بخرد. تزار مقرر کرده است که تمام یهودیان باید بهترین گاوهایشان را فوراً به دولت بفروشند.»

و هر روز همین ماجرا تکرار می‌شد. عالم پیر یهود هم در کنار دیگر یهودیان به این فرمان گوش می‌داد و سپس عصایش را بلند می‌کرد و تکان می‌داد و خطاب به قزاق‌ها با صدای بلند اعلام می‌کرد: «من اعتراض دارم، من اعتراض دارم.» آنگاه یکی از قزاق‌ها سوار بر اسب داخل جمعیت می‌آمد و در حالی که با شلاقش عالم پیر یهودی را کک می‌زد با فریاد می‌گفت: «ای پیرمرد احمق، ساکت» و سپس می‌رفت. عالم پیر بر زمین می‌افتاد و همراهانش با عجله او را از زمین بلند می‌کردند و گردوغبار را از ردایش پاک می‌کردند و سپس به کمک نوه‌اش به خانه برمی‌گشت.

هر روز و هر ماه، پسر جوان با ترس و وحشت شاهد این صحنه بود. عاقبت دیگر نتوانست زبانش را نگه دارد و یک روز که پسر بزرگ زخمی‌اش را در میدان شهر همراهی می‌کرد، تمام جراتش را برای گفتن حرفش به کمک طلبد و با صدایی لرزان پرسید: «ای رهبر محبوب، چرا هر روز علیه تزار حرفی می‌زنید وقتی می‌دانید که سربازها شما را کک می‌زنند؟ چرا ساکت نمی‌نشینید؟»

عالم پیر یهود با مهریانی لبخندی به نوه‌اش زد و گفت: «چون با اعتراض نکردن بر علیه آنچه می‌دانم غلط است، من هم یکی از آنها به شمار می‌آیم.» حقیقت را بگویند، چون این کار شما را به خود واقعی‌تان هدایت می‌کند.

راهی بسوی تمامیت

روگردانی از آنکه تا به حال بوده‌اید، همیشه باید با عشق صورت گیرد. یک رابطه عشقی آغاز می‌شود و نه ماه بعد تولدی صورت می‌گیرد. بنابراین

۴: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ♣ ۱۳۹

مسیر شما به سوی تمامیت هم معنای نفی گذشته‌تان نمی‌باشد بلکه تاییدی بر آینده‌تان است. در اینجا مسئله تشخیص آنچه در زندگیتان خوب یا بد است مطرح نیست بلکه نکته مهم این است که چه چیزی به شما خدمت می‌کند و شما را به سوی خود واقعیتان هدایت می‌نماید. صرفاً چون مسیر جدیدی را انتخاب می‌کنید، منظور این نیست که مسیر قدیمی خوب نیست. فقط چون ارزش‌های جدیدی را پذیرفته‌اید، معنایش این نیست که ارزش‌های قدیمی به هیچ دردی نمی‌خورند. ما باید یاد بگیریم نه بگوئیم، بدون آنکه مجبور باشیم هر آنچه را پشت‌سر می‌گذاریم غلط بپنداریم، یا اینکه چون زودتر به سوی خود واقعی‌مان نرفته‌ایم، خودِ قبلی را نفی کنیم.

رفتن بدون هیچ قضاوتی (درباره خود) خصوصاً وقتی دشوارتر می‌گردد که برای رشد خود باید به کسان یا کارهایی «نه» بگوئیم که هنوز هم نسبت به آنها عشق می‌ورزیم. گاهی این عشق آنقدر قوی است که می‌ترسید تا این احساس را دارید، نتوانید آن کار یا شخص را کنار بگذارید. بنابراین سعی کنید این احساس را در درون خود از بین ببرید تا شهادت کنار گذاشتن آن را پیدا کنید. من افراد بسیاری را دیده‌ام که در روابطشان این کار را انجام می‌دهند. آنها در می‌یابند موقع آن است که دست به کار شوند اما وقتی هنوز احساسی عاطفی شدیدی نسبت به آن شخص یا کار دارند، انجام این کار لطمه بسیار زیادی به آنها می‌زند. بنابراین در مورد دل‌کندن از آن شخص یا کار با خود حرف می‌زنند. با این کار، رفتن آسانتر می‌شود چون درد و رنج ناشی از فقدان آنها را احساس نمی‌کنند. اما عاقبت، خود را با عشقی که مدتهای مدیدی خواهانش بودند تسلی می‌دهند.

هر کاری که شما برای خودتان جهت ایجاد تغییراتی در زندگیتان انجام داده‌اید ایرادی ندارد. احتمالاً کاملاً به‌موقع بوده.

خدا حافظی از رادیو

یکی از سخت‌ترین کارهایی که تا به حال انجام داده‌ام ترک شغلم در رادیو به عنوان مجری یک برنامه رادیویی بود. بیست سال هر روز سعی می‌کردم به افرادی که با من تماس می‌گرفتند کمک کنم. برای مشکلاتی که با من در میان می‌گذاشتند راهی پیدا کنم. این برنامه با موفقیت زیادی روبرو شده بود رابطه خاصی با شنوندگان برنامه‌ام داشتم. وقتی از رفتارهای نادرستی که نسبت آنها رواداشته شده بود برایم حرف می‌زدند سعی می‌کردم آنها را تسلی دهم، وقتی به موفقیتی دست می‌یافتند، به وجد می‌آمدم، وقتی مصیبتی را تجربه می‌کردند همراه آنها گریه می‌کردم. آنها خانواده من بودند و من یکی از آنها به‌شمار می‌رفتم.

یک شب خواب دیدم که رادیو، طرح تمام برنامه‌هایش را تغییر داده است و تمام مجریان را اخراج کرده است. در خواب برای شوهرم تعریف کردم که چه اتفاقی افتاده است و بعد گفتم: «فوق‌العاده است، چون دیگر مجبور نیستم خودم کارم را ترک کنم و هیچ کس به خاطر ترک آنجا از من عصبانی نخواهد شد.» صبح روز بعد وقتی از خواب برخاستم، خوابم را به یاد آوردم و بلافاصله فهمیدم زمان رها کردن این کار فراسیده است.

از خواب من پیدا بود که ترس از ناامید کردن شنوندگان برنامه‌ام باعث شده بود که در آنجا بمانم و به کارم ادامه دهم، البته این حقیقت را هم نباید نادیده گرفت که به کارم عشق می‌ورزیدم و هرگز نمی‌توانستم تصورم را بکنم که کاری را که آنقدر برایش زحمت کشیده بودم رها کنم. اگر کارم را دوست نداشتم ترک کردنش برایم آسان‌تر بود. اما می‌دانستم هر چند که ادامه این برنامه زنده برای دیگران مفید است اما دیگر فایده‌ای برای من ندارد. در آرزوی بدست آوردن فرصتی بودم که بیشتر بنویسم، بیشتر مسافرت کنم و چالش‌های بیشتری را در زندگی تجربه کنم اما این شغل

۴: به خوبتان زندگی دوباره ببخشید ﴿ ۱۴۱﴾

چنین امکانی را برایم فراهم نمی‌کرد.

هنگام خداحافظی در آخرین برنامه‌ام، هم شنوندگان و هم من گریه می‌کردیم. هزاران نامه به دستم رسید که از من خواهش کرده بودند برگردم. بعضی حتی به رادیو آمدند و گفتند هر کاری از دستشان برآید انجام می‌دهند که من برگردم. چند تماس تلفنی هم از افرادی داشتم که بابت این کار من عصبانی شده بودند و مرا ملامت می‌کردند که وجدان کاری ندارم. تمام این جریانات را تماشا می‌کردم در حالی که با تمام وجود می‌دانستم تصمیم درستی گرفته‌ام چون هر چند که همه فکر می‌کردند من به آنها تعلق دارم اما خودم دیگر چنین احساسی نداشتم.

این اولین یا آخرین باری در زندگی‌ام نبود که در پی تماس‌های بسیار، مردم عصبانی از من می‌خواستند همانجایی که هستم بمانم، این کار آنها از سر دلسوزی برای من نبود بلکه فقط به منفعت خودشان فکر می‌کردند. از این رو اغلب هر زندگی جدیدی که در آن متولد می‌شدم در ابتدا با سختی‌هایی هم توأم بود که دیگر به آنها عادت کرده بودم. قطع یک رابطه، اغلب لازمه چنین کاری است، نیروهایی به من فشار می‌آوردند که بمانم، و سوسه تسلیم شدن به صداهایی که می‌گفتند: «اگر بروی دیگر دوست نداریم.» با وجود این، هر بار به ندای قلبم گوش کردم و با استقبال از کار جدیدم به تعامیت و آزادی بیشتری نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌کردم رسیدم. و همین تولدهای دوباره است که به من گرانبهاترین لحظه‌های واقعی‌ام را داده است.

«تنها زندگی که ارزش زیستن دارد، زندگی ماجراجویانه است. ویژگی مهم چنین زندگی، نهراسیدن است. نهراسیدن از آنچه دیگران ممکن است راجع به شما فکر کنند. در چنین زندگی، نه آهنگ حرکت شخص و نه اهداف او با آهنگ حرکت و اهداف سایرین یکسان نمی‌باشد. چنین زندگی

افکار مختص به خود را می‌طلبید. کتابهای مختص خود را می‌خواندید. امیدهای خود را می‌پروراند و با ضمیر خود اداره می‌شود. گله در جایی می‌چرد که دوست دارد و جایی را لگدکوب می‌کند که برایش لذت بخش است. اما کسانی که زندگی ماجراجویانه‌ای دارند از تنها شدن هیچ هراسی به خود راه نمی‌دهند.

ریچارد بی فاسدیک^۱

امیدواریم که خواندن این فصل شما را برای ارزیابی زندگیتان و کشف نقاطی که هماهنگ با ارزشهای شما نبوده است بی‌قرار کرده باشد و شما را بر آن دارد تا تغییراتی را بوجود آورید و برخی خطراتی را که تا بحال از آنها اجتناب کرده‌اید بپذیرید، جستجو برای یافتن تکه‌های گم شده وجودتان را آغاز کنید، دوباره رویاهایتان را پرورانید و لحظه‌های درست و واقعی بیشتری خلق کنید.

می‌دانید آزادید که اینکار را انجام دهید. شما می‌توانید زندگی خود را دوباره بسازید. هیچ نیازی به انتظار کشیدن نیست می‌توانید همین حالا شروع کنید. درست بعد از اینکه این کتاب را بستید.

اگر به شما بگویم ساختن دوباره زندگیتان ضرورتا به این معنا نیست که باید شغل خود را ترک کنید یا طلاق بگیرید یا همه چیز را بفروشید و به جای دیگری نقل مکان کنید، آیا احساس بهتری پیدا می‌کنید؟ معنای این دوباره ساختن این می‌تواند باشد که همین کار را به شکل متفاوتی انجام دهید، مسیر دیگری را برای رفتن به سر کار انتخاب کنید یا وقتی غذای خانواده را آماده کنید که خودتان می‌خواهید نه سر ساعت ۵/۵ چون مادر شما همیشه در این ساعت به خانواده غذا می‌داد. فرصتهای بسیاری امروز یا

1. Raymond B.Fosdick

۲: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ۱۴۳

فردا سر رهاستان قرار می‌گیرد که می‌توانید تصمیم‌های مختلفی در مورد آنها بگیرید، به یکی از خودهای گم شده‌تان میدان بدهید، یا بخشی از وجود خودتان را که قبلاً کسی ندیده است آشکار سازید، یا چیزی ببخشید، کاری انجام دهید و یا حرفی بزنید که با قبل فرق کند.

شما که هستید؟

در اینجا برخی سؤالاتی که با آغاز تولد دوباره خود باید از خودتان پرسید ذکر شده‌اند. این سؤالات فقط یک سری سؤالات ساده با پاسخهای مختصر به شمار نمی‌آیند بلکه بیشتر مثل کلیدهایی هستند که درهای مکان‌های مخفی را باز می‌کنند. در مورد هریک از این سؤالات به دقت فکر کنید و آنها را در درون خود نهادینه کنید، همانطور که دانه‌ای را در اعماق خاک می‌کارید. و بعد صبور باشید. برای پاسخ دادن به آنها عجله نکنید.

این سؤالات، سؤالات خوبی هستند که می‌توانید درباره آنها با کسانی که دوست دارید هم صحبت کنید یا درباره آنها بنویسید. همانطور که تغییر می‌کنید و بیشتر واقعیت وجودی‌تان را کشف می‌کنید، پاسخها نیز تغییر خواهد کرد. بدانید که فقط با پرسیدن این سؤالات، سفر شما به درون خودتان و تجربه لحظه‌های واقعی بیشتر آغاز می‌گردد.

من که هستم؟

۱- کدام نگرشها و رفتارهایی که به ارث برده‌ام مشابه رفتارها و نگرشهای اعضای خانواده‌ام می‌باشد و مرا از آنکه خود واقعی‌ام باشم دور می‌کند؟ (ارتباط، ابراز عشق و محبت، عادات سلامتی، اصول اخلاقی کار، باورهای معنوی و سیاسی و غیره).

۲- خانواده من با افرادی که با ما فرق دارند چگونه رفتار می‌کنند یا آنها را چگونه مورد قضاوت قرار می‌دهند؟ من با افرادی که باخودم فرق دارند

- چگونه رفتار می‌کنم؟ آیا با این متفاوت بودن راحت کنار می‌آیم؟
- ۳- کدام رویاها و باورهای خود را قربانی کرده‌ام، یا از آنها زده‌ام، یا نادیده گرفته‌ام تا خواسته‌های دیگران را برآورده کنم؟
- ۴- چه قسمتهایی از وجودم را، در گذشته و حال، به خاطر ترس از مورد تائید دیگران واقع نشدن از آنها مخفی کرده‌ام؟ چه قسمت‌هایی را حتی از دید خودم هم مخفی نگاه داشته‌ام؟
- ۵- به چه روش‌هایی، در گذشته و حال، تلاش کرده‌ام تا مورد قبول دیگران واقع شوم و این کار باعث شده است که خودم یا ارزش‌هایم را تغییر دهم یا اصلاح کنم؟
- ۶- چه کارهایی در گذشته انجام داده‌ام که احساس کردم باید انجام دهم هر چند که واقعاً دلم نمی‌خواسته آنها را انجام دهم؟
- ۷- در حال حاضر چه کارهایی را در زندگی‌ام انجام می‌دهم که احساس می‌کنم باید انجام دهم حتی اگر واقعاً نخواهم؟
- ۸- به چه عادت‌ها و سنت‌هایی هنوز پایبندم که بیشتر انعکاس ارزشهای دیگران است تا خودم؟
- ۹- ارزش‌ها و باورهای خود من چه چیزهایی هستند؟ اگر صددرصد با آنها زندگی کنم زندگی‌ام چگونه خواهد شد؟ در این صورت نزدیکانم چه واکنشی نسبت به من می‌دهند؟
- ۱۰- آیا در مکان و شرایطی که دوست دارم زندگی می‌کنم، یا به شکلی که دیگری می‌خواهد و در جایی که او انتخاب می‌کند زندگی می‌کنم؟ چه چیزی را باید تغییر دهم تا سبک زندگی‌م با خواسته‌هایم هماهنگ گردد؟
- ۱۱- برای آنکه بخش‌های مدفون شده وجودم را بیابم و زندگی دوباره به آنها ببخشم چه کاری باید انجام دهم؟
- ۱۲- چه چیزی را باید رها کنم تا بتوانم رشد کنم؟

۲: به خودتان زندگی دوباره ببخشید ❁ ۱۴۵

۱۳- آیا خوشحال هستم؟ چه چیزی مرا خوشحال می‌کند؟

۱۴- چه کاری باید در زندگی‌ام انجام دهم تا آزاد شوم؟



شما یکی از نوع بشر هستید. هیچ بشری مثل شما نبوده و نخواهد بود. همه چیز شما خاص است. اگر احساس معمولی بودن می‌کنید علتش این است که خواسته‌اید قسمتهای خارق‌العاده وجودتان را از تمام دنیا مخفی کنید. شاید حتی فراموش کرده باشید که این قسمتها وجود دارند چون مدتهای مدیدی از آخرین باری که آنها را دیده‌اید می‌گذرد.

اما خوب گوش کنید... آنها شما را به سوی خود می‌خوانند... صداهایی از اعماق وجود خودتان... این قسمتها می‌خواهند شناخته شوند، می‌خواهند کنار هم قرار گیرند. آنها زمزمه می‌کنند که ما را رها کنید تا به شما نشان دهیم که چطور به تمامیت و کمال برسید.

شما این صدا را شنیده‌اید، حرکت را احساس کرده‌اید، از این رو می‌دانید که زمان تولد دوباره‌تان فرا رسیده است. حالا کار واقعی شما آغاز می‌شود:



خودتان را از هر چیزی که به آن نیاز ندارید خالی کنید.

برای بیدار شدن روح فضایی ایجاد کنید.

بعد فقط بروید و از زندگی لذت ببرید

و بخاطر داشته باشید: که قبلاً هم می‌دانستید

که چطور این کار را انجام دهید،

چون اگر نمی‌دانستید الان اینجا نبودید...



لحظه‌های واقعی و کار

« رسالت شما کشف وظیفه واقعی‌تان است، و آنگاه باید
با تمام وجود خود را وقف آن کنید.»

لحظه‌های واقعی فقط برای آخر هفته‌ها نیستند. وجود آنها فقط برای آن نیست که در مناسبت خاصی از آنها استفاده کنیم مثل لباس دلخواهی که فقط شبهای جمعه یا روزهای تعطیل می‌پوشید. این لحظه‌ها نباید فقط به قدم زدن در ساحل دریا، دوچرخه‌سواری صبح زود، به سر بردن کنار همسرتان و لحظه‌های خاصی محدود شوند. لحظه‌های واقعی را باید در تمام زندگیتان احساس کنید. کار شما نیز شامل این لحظه‌ها می‌شود. شما حداقل نیمی از روز را سر کارتان سپری می‌کنید، فرقی نمی‌کند که این کار، شغلی نظیر فروشنده‌گی بیرون از خانه باشد و یا کاری مثل خانه‌داری

در داخل خانه باشد. اگر لحظه‌هایی که مشغول انجام کاری هستید احساس خوشحالی نکنید، وقت زیادی را باید صرف آن کنید. به همین علت است که قیافه بسیاری از ما هنگامی که پایان روز از سر کار به خانه می‌رویم یا وظایف خانه‌داری مان را به انجام می‌رسانیم مثل کسی می‌شود که کامیون از رویش رد شده. انجام کاری که از آن لذت نبرید بسیار طاقت فرسا است، خصوصاً وقتی بدانید که مجبورید روز بعد هم همین کار را انجام دهید. روحیه شما با خوشی، عشق و شادی تغذیه می‌شود...



کار کردن بدون لحظه‌های واقعی روح شما را می‌خشکاند

و آن را در اشتیاق می‌گذارد.



هنگامی که در پایان یک روز مقابل تلویزیون نشسته‌اید و کانال‌ها را عوض می‌کنید، وقتی که در یخچال را باز می‌کنید و با بی‌تفاوتی داخل آن را نگاه می‌کنید، یا وقتی که از سر کارتان به رستوران سر خیابان می‌روید و بی‌هدف چیزی می‌خورید، به دنبال چیزی برای روح حریص و گرسنه خود می‌گردید. آنچه را که در جستجویش هستید، نه در هیچ یک از برنامه‌های تلویزیون، نه در هیچ یخچالی، و نه در هیچ خوردنی پیدا نمی‌کنید. روح شما مشتاق است بداند ساعت‌هایی که از این روز گرانبها صرف کار کرده‌اید به عبث نگذشته است، به انجام کاری سپری شده است، و هدفمند و با معنا بوده است.

وقتی روح شما حریص و گرسنه باشد، دیگر برایتان کار ساده‌ای نیست که به خانه بیایید و به همسران عشق بورزید. وقتی روح شما گرسنه باشد، سخت است که خواب عمیقی داشته باشید و خواب‌های خوبی ببینید. همانطور در خلال روز از غذا رساندن به بدنتان غافل نمی‌شوید، از

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۴۹

تغذیه روحان نیز نباید غافل شوید.

یافتن وظیفه حقیقی تان

گاهی اوقات احساس می‌کنیم داشتن لحظه‌های واقعی همراه با معنا، در طی روز به دلیل نوع کاری که انجام می‌دهیم دشوار است. «من در یک سوپر مارکت، صندوق‌دار هستم. فکرش را بکنید با این شغلی که دارم، چگونه می‌توانم روحم را ارضا کنم؟» پاسخ این است: پرداختن به شغلان نمی‌تواند لحظه‌های واقعی را برایتان به ارمغان آورد اما انجام کار واقعی تان می‌تواند این کار را بکند.



همه ما انسانها برای انجام کاری

روی این کره خاکی هستیم

اما کار ما هیچ ارتباطی با شغلان ندارد.



* **شغل** شما آن اقدامی است که برای بقای جسم خود و حمایت از آن و خانواده‌تان انجام می‌دهید. شغل، حرفه‌ای است که شما طبق مهارت‌هایی که دارید انتخاب می‌کنید.

به‌عنوان مثال نقاش، لوله‌کش، برنامه‌ریز کامپیوتر یا باستان‌شناس می‌شوید.

* **کار واقعی** شما آن اقدامی است که برای بقای روح و حمایت از آن انجام می‌دهید. کار واقعی، درسی است که شما به این دنیا آمده‌اید تا آن را بیاموزید، حکمتی است که شما به این دنیا آمده‌اید تا فرا بگیرید، نقشه‌ای برای ماجرایی شخصی شما روی زمین است.

کار شما همان هدف شماست.

کار واقعی یعنی یاد بگیرید که چگونه رفتاری دلسوزانه با دیگران داشته باشید، چگونه خودتان را حتی با تمام عیب و نقص‌هایتان دوست داشته باشید. کار واقعی، درس بخشش، درس اعتماد، درس عشق است.

*

«نیازی نیست آنقدر صبر کنید که پیرتر و عاقل‌تر و پخته‌تر شوید
تا رسالتی از سوی خدا را به عهده بگیرید.»

واژه دیگری که برای کار استفاده می‌شود وظیفه واقعی است. اغلب مردم فکر می‌کنند «وظیفه» همان شغلی است که دارند یا پیشه‌ای است که اختیار کرده‌اند. اما لغت «وظیفه» که در انگلیسی به معنای *vocation* می‌باشد از ریشه لاتین *vacatio* به معنای ندا یا رسالت گرفته شده است. بنابراین «وظیفه» شما همان رسالت شما است.

هریک از ما رسالتی داریم، چیزی منحصر به فرد که باید به دنیا عرضه کنیم، چیزی ارزشمند که باید در اختیار کسانی بگذاریم که دوستشان داریم و با آنها زندگی می‌کنیم. رسالت شما، شغلی است که از سوی خدا به شما محول گردیده است، شغلی بزرگ! چه شاغلی را خداوند به عهده ما انسان‌ها می‌گذارد؟

- مهربان بودن نسبت به یکدیگر
- مراقبت از کره زمین
- برخورداری از خلقت خارق العاده خداوند تا سر حد امکان
- یاد گرفتن چیزی درباره درستکار بودن تا جایی که می‌توانیم
- و تا زمانی که زنده هستیم
- عشق ورزیدن و پذیرفتن خودمان و دیگران به همان اندازه که خداوند ما را دوست دارد
- به خاطر داشته باشیم، واقعا که هستیم

نیازی نیست که خود را برای این شغل‌ها آماده کنید، یسا حتی مهارتی

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۵۱

برای انجام آنها به دست آورید. این واقعیت که شما هستید و یک وجود فیزیکی دارید بدین معناست که این شغل به عهده شماست! هرچه یاد بگیرید چطور کار واقعی‌تان را به خوبی انجام دهید، از عهده این شغل بهتر بر می‌آیید.

وقتی ندانید هدف یا وظیفه واقعی‌تان چیست، ممکن است از انجام شغل هر روزتان منصرف شوید یا فکر کنید که آن را درست انتخاب نکرده‌اید، چون انتظار دارید که این شغل پاسخگوی نیاز روحی‌تان هم باشد در حالی که نیست. شغل فقط شغل است. البته برخی مشاغل نسبت به برخی دیگر برای شما مناسب‌ترند و به خودتان بستگی دارد که لذت‌بخش‌ترین شغلی را که می‌توانید پیدا کنید. اما فقط چون شغلی که دارید، «معمولی»، «کسل‌کننده»، یا «ناخوشایند» است، معنایش این نیست که نمی‌توانید کاری را که برای انجام آن به این دنیا آمده‌اید به انجام برسانید. حتماً لازم نیست که یک وزیر، معلم یا نویسنده باشید تا هدف‌تان را در زندگی دنبال کنید.

آیا آن دوست راننده تاکسی مرا به خاطر دارید؟ شغل او راندن یک تاکسی بود. اما کارش و رسالتش نثار کردن عشق به اعضای خانواده و تمام کسانی بود که با آنها ارتباط داشت و به خاطر داشتن این مطلب که در این دنیا، چه چیزی واقعاً در زندگی اهمیت دارد. آنچه با دیدن او دریافتم این بود که توانسته بود هم در کارش و هم در شغلش بسیار موفق باشد. و هنگامی که به شغل خود می‌رسید، به کار واقعی‌اش هم می‌پرداخت، وقتی آن قدر صادقانه با من برخورد کرد، در واقع به شغل خود نیز معنا بخشید.

وقتی بدانید کار واقعی شما چیست، می‌توانید در هر زمانی به آن بپردازید. وقتی خانه‌ای می‌سازید، کفشی می‌فروشید، شامی برای خانواده‌تان می‌پزید، یا به فرزندان‌تان کمک می‌کنید تکالیفشان را انجام دهند. هر جایی می‌توانید این کار را انجام دهید، در فروشگاه‌ها، هنگام صحبت با تلفن، در

خیابان... یا حتی در تاکسی.

•

فقط معلم‌ها و موعظه‌کنندگان دنیا نیستند که رسالتی دارند بلکه هریک از ما رسالتی داریم. نمی‌توانم بگویم که رسالت یا کار واقعی شما چیست. شما خودتان باید آن را کشف کنید. در واقع این اولین مرحله کارتان است که تشخیص دهید هدف، رسالت و استعدادتان چیست. اما درباره اینکه چگونه آغاز کنید می‌توانم اشاره کوچکی کنم. دقت کنید چه چیز منحصر به فردی دارید، کدام ویژگی و قابلیت‌ها شما را از دیگران متمایز می‌کند، و از همان جا می‌توانید به وظیفه خود پی ببرید.

شاید ویژگی خاص شما، قابلیت‌تان در ابراز وجود خودتان با کلمات، یا در داشتن یک اثر آرام‌بخش روی دیگران، یا در خنداندن دیگران، یا در درک و آسان کردن موقعیتهای پیچیده باشد. شاید موهبت شما، صدایتان، دستان قوی‌تان، زیبایی چشمانتان، یا استعدادتان برای دیدن نقاط مثبت دیگران باشد. در صورتی که مطمئن نیستید چه استعدادی دارید، از کسانی که شما را می‌شناسند سوال کنید.

گاهی اوقات دیگران قبل از اینکه ما استعداد و هدف خود را ببینیم، آنها را می‌بینند.

برای یافتن رسالت‌تان چه جاهای دیگری را هم باید در نظر داشته باشید؟



ببینید انجام چه کاری را دوست دارید.

ببینید چه چیزی برای‌تان خوشی به ارمغان می‌آورد.

ببینید چه چیزی به شما آرامش می‌دهد.

رسالت شما همواره انتظار می‌کشد که بپاییدش.



هیچ چیز در دنیا بی‌هدف بوجود نیامده است. بال‌های عقاب برای آن که

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۵۳

بتواند پرواز کند به این شکل آفریده شده‌اند. رنگ گل رز برای آن است که زنبور عمل را به سوی خود جلب کند. بدن‌های ما در طول روز به چند ساعت استراحت نیاز دارند و از اینرو، زمین به اندازه همان چند ساعتی که ما احتیاج به استراحت داریم، از خورشید که منبع نور و گرماست رو می‌گرداند و وقتی دوباره سر حال شدیم، زمین دوباره رو به سوی خورشید می‌کند. از حرکت سیارات تا گردش خون در رگ‌هایمان و هر جزئی از وجود فیزیکی مان نشان دهنده آن قدرت برتر است.

شما بخشی از خلقت هستید. بخشی از آن قدرت برتر هستید. برای هر آنچه و هر آنکه هستید دلیلی وجود دارد. در هر چیزی که به شما مربوط شود هدفی وجود دارد. موهبت‌ها و قابلیت‌های خاص و ویژه به شما اعطا شده است تا بتوانید کارهای خاص و ویژه‌ای انجام دهید. این موضوع، تصادفی نیست.

شما دقیقاً هر آنچه را برای رسیدن به هدفتان نیاز دارید در خود دارید.
بال‌های شما برای پرواز هیچ عیب و نقصی ندارد.

چرا بسیاری از ما رسالت خود را نادیده می‌گیریم و از توجه به وظیفه حقیقی مان امتناع می‌کنیم؟ چون به اشتباه فکر می‌کنیم که باید از هر کار که انجام می‌دهیم، پول در بیاوریم و انجام آن کار باید ارزش صرف وقت و انرژی ما را داشته باشد. طوری که فکر می‌کنیم اگر در ازای هر کاری که برای دیگران انجام می‌دهیم پولی دریافت کنیم، آن کار ارزش پیدا می‌کند.

گرفتن پول برای هر کاری که انجام می‌دهید نشانه تأییدی بر انجام کار واقعی‌تان و دنبال کردن هدف‌تان در زندگی نیست بلکه لذت بردن و احساس رضایت نشانه آن است.



دوستی دارم که مدیر یک شرکت بزرگ است. او در شغلش بیشتر با کاغذ بازی و جلسات و کارهای دفتری سروکار دارد. حقوق خوبی می‌گیرد اما از شغلش احساس رضایت نمی‌کند. چیزی که او را راضی می‌کند با طبق گفته خودش «علاقه بیرونی» اوست، کارکردن با کودکان محروم است. ده سال است که با میل و اختیار خودش به بسیاری از پسر بچه‌ها رسیدگی می‌کند و آخر هفته‌ها به این بچه‌ها بسکتبال یاد می‌دهد و هر سال یکبار به هزینه خودش بچه‌های فقیر را یک هفته به اردو می‌برد.

اخیراً با او تلفنی صحبت کردم. گفت که تصمیم دارد کارش را عوض کند. می‌گفت: «حس می‌کنم کاری که در این شرکت می‌کنم بی‌فایده است. من نمی‌توانم کاری برای مردم انجام دهم. شاید ادامه تحصیل بدهم و یک معلم یا مددکار اجتماعی شوم. منظورم این است که سی و هفت سالم است ولی هنوز با کارم احساس خوشحالی نمی‌کنم.»

به او یادآوری کردم که: «تو الآن هم یک معلم و مددکار اجتماعی و مربی بسکتبال هستی. فقط حقوق نمی‌گیری. اگر بابت این کارها پول می‌گرفتی، خیلی برایت فرق می‌کرد؟»

دوستم کاملاً گیج شده بود. تا به حال به این حقیقت فکر نکرده بود که واقعاً دارد با هدفش زندگی می‌کند. علتش آن بود که پولی در ازای این کارها دریافت نمی‌کرد. او به شغلی که در شرکت داشت به عنوان کار واقعی‌اش نگاه می‌کرد، و کارش با بچه‌ها را یک سرگرمی می‌پنداشت. در حالی که کاملاً برعکس بود. حرفه واقعی او، کارش با بچه‌ها بود و شغل

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۵۵

روزانه‌اش که به او کمک می‌کرد برای گذراندن زندگی در آمدی داشته باشد، سرگرمی‌اش بود.

او با حالت تسلیم گفت: «یعنی می‌خواهی بگویی اوضاع به همین شکل خیلی خوب است و من فقط باید دیدم را نسبت به آن تغییر دهم؟»
گفتم: «دقیقاً، اگر می‌شود به شغلت در شرکت به عنوان کاری نگاه کن که بوسیله آن می‌توانی از عهده مخارج زندگی برآیی تا بتوانی وقت آزادی داشته باشی که به رسالت به عنوان یک فرشته مهربان برای پسرها پاسخ گویی.»

شما هم مثل دوست من، ممکن است شغلی داشته باشید که هیچ ارتباطی به کار واقعی‌تان نداشته باشد، جز اینکه برای انجام آن به شما استقلال مالی دهد. مثلاً یک منشی هستید، اما کار واقعی‌تان انجام کارهای کلیاتان است، حساب‌دار هستید اما کار واقعی‌تان بزرگ کردن بچه‌هایتان است، در بنگاه معاملات ملکی کار می‌کنید، اما کار واقعی‌تان این است که به دوستان‌تان انگیزه دهید تا بتوانند به بهترین شکل زندگی کنند.

بگذارید دیگران هم بدانند کار واقعی شما چیست؟ وقتی برای اولین بار با کسی ملاقات می‌کنید و او از شما می‌پرسد: «کارتان چیست؟» واقعیت را به آنها بگویید: «روی خوبی کردن به خودم و دیگران کار می‌کنم و اگر شغلم را بخواهید، مو کوتاه می‌کنم، یا کار واقعی من این است که یک مادر و یک همسر باشم و از خودم حمایت کنم، و شغلم مشاور سرمایه‌گذاری است.»



لحظه‌های واقعی وقتی رخ می‌دهند

که شما کاری را انجام دهید که برای آن به این دنیا آمده اید.



اگر اولین مرحله کارتان تشخیص کار واقعی‌تان است، دومین مرحله این است که یاد بگیرید چگونه کار واقعی‌تان را انجام دهید. هرچه فرصت‌های بیشتری را برای مشارکت در هدف‌تان فراهم کنید، لحظه‌های واقعی بیشتری را تجربه خواهید کرد. شاید شما یک معلم باشید و در طی روزتان به کودکی که تحت فشار روحی است هم کمک کنید و بگذارید بداند که شما او را درک می‌کنید و به او اهمیت می‌دهید. ناگهان روز شما معنا پیدا می‌کند نه بخاطر این که سرکار رفته‌اید بلکه چون به وظیفه حقیقی‌تان پرداخته‌اید. یا ممکن است در یک کارخانه بزرگ کار کنید و یک روز بعد از ظهر ده دقیقه وقت بگذارید و کارفرمایان را قانع کنید تا یکی از دوستانتان را که نتوانسته شغلی پیدا کند و به سختی مخارج خانواده‌اش را تأمین می‌کند استخدام نماید. آن روز با لبخندی بر چهره به خانه می‌روید، چون از طریق شغل‌تان راهی پیدا کردید که به کار واقعی خود هم برسید. احساس کامل بودن می‌کنید.

اگر هر کاری که برای زندگی کردن انجام می‌دهید در رابطه با دیگران است، همیشه قادر هستید یک یا دو لحظه واقعی داشته باشید. هر بار که راه ظاهری و معمول ارتباط با دیگران را پیش بگیرید و از صمیم قلب با آنها برخورد کنید می‌توانید یک لحظه واقعی داشته باشید.



تا زمانی که عشق خود را نثار دیگران کنید

با هدف خود زندگی می‌کنید.



نکات زیر به شما کمک می‌کنند که در حین کار معمول روزمره‌تان، لحظه‌های واقعی بیشتری را تجربه کنید. فهرستی از فعالیت‌ها، رفتارها و

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۵۷

نگرش‌هایی که می‌توانید در شغل‌تان سرکار یا خانه بکار بگیرید که به شما کمک کنند با هدف‌تان زندگی کنید، تهیه نمایید. این کار مثل یک یادآوری می‌باشد که هرگاه احساس کردید به یک لحظه واقعی نیاز دارید می‌توانید فهرست‌تان را بیرون آورید و به یکی از گزینه‌ها عمل کنید و بلافاصله حس هدفمندی را ایجاد کنید.

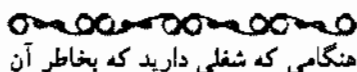
پیشنهاد می‌کنم همیشه یک کپی از آن را همراه داشته باشید و یک کپی را روی میز یا یخچال‌تان بچسبانید و گاهی اوقات آنها را بخوانید. در این جا چند نمونه از گزینه‌هایی که در لیست خودم دارم را برایتان بازگو می‌کنم تا شاید بتوانید برای خود از آنها ایده بگیرید:

- یک لحظه توأم با عشق با کسی داشته باشید
 - از چیزهای زیبایی که در اطرافتان است لذت ببرید
 - چیز جدیدی یاد بگیرید
 - به دنبال فرصتی باشید که با کمک آن به شخصی احساس ارزشمند بودن بدهید
 - با فرزندان بازی کنید
 - چند دقیقه‌ای را در باغچه مشغول تماشای گل‌ها شوید
 - روی صندلی راحتی‌تان بنشینید و بگذارید نسیم به صورتتان بوزد
 - لحظه‌ای مکث کنید و بخاطر آورید آنچه را انجام می‌دهید
- برای چیست؟

هنگامی که شغل‌تان برای شما بد است

کاری که به‌عنوان شغل‌تان انجام می‌دهید به اندازه چگونگی انجام آن اهمیت ندارد. اگر به این کار اهمیت بدهید و آن را با احساس رضایت به انجام برسانید، آنگاه راه خوبی برای امرار معاش‌تان می‌باشد. شغل‌تان نباید

فعالیتی باشد که شما در آن تماماً به رسالت یا کار واقعی خود برسید، در عین حال نباید فعالیتی باشد که با کار واقعی‌تان مغایرت داشته باشد.



هنگامی که شغلی دارید که بخاطر آن باید ارزش‌هایتان را نادیده بگیرید و خود واقعی‌تان را مخفی کنید یا در فعالیت‌هایی شرکت کنید که انجام و هماهنگی لازم را ندارند. آنگاه محل کار شما جایی می‌شود که روح‌تان هشت ساعت در روز در آن می‌میرد.



شما نمی‌توانید قسمت‌های مختلف زندگی‌تان را از یکدیگر جدا کنید. نمی‌توانید به شغلی پردازید که برای سلامتی‌تان مضر باشد و نمی‌توانید مانع تأثیر آن در رابطه‌تان، سلامتی‌تان و آرامش خاطرتان شوید. اگر شغل‌تان، شما را از هدف‌تان دور کند، پرداختن به کار واقعی و دنبال کردن هدف در پایان روز برایتان دشوار می‌گردد و پس از سال‌ها زندگی با چنین ناهماهنگی دیگر نمی‌توانید حس هدفمندی را بیابید.

نوشتن این مطالب مرا به یاد زنی می‌اندازد که در لوس‌آنجلس برای یک شخص بسیار مهم کار می‌کند. شغل او بسیار اسم و رسم‌دار و دهن‌پرکن است و درآمد بسیار بالایی دارد. فقط یک مشکل وجود دارد و آن این است که رئیسش کوچک‌ترین ارزش و احترامی برایش قائل نیست. او مردی گستاخ، بی‌ادب، بی‌ملاحظه و بی‌تجربه است. هر بار که دوستم با من تماس می‌گیرد یا با هم ناهار می‌خوریم موضوع صحبت پیرامون دو مسئله می‌گردد: اینکه چقدر از کارش متنفر است و چقدر مأیوس است که نمی‌تواند با یک مرد ایده‌آل ازدواج کند.

سال‌هاست که به شکایات او درباره این دو مشکل زندگیش گوش

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۵۹

کرده‌ام تا بالاخره هفته پیش نتوانستم تحمل کنم و گفتم: «آیا تا بحال متوجه شده‌ای که شاید علت این که نمی‌توانی جوان مناسبی پیدا کنی این باشد که این رابطه ناسالم کاری را ترک نمی‌کنی؟»

پوزخندی زد و پاسخ داد: «از حرفهایت خوشم نمی‌آید اما ادامه بده.»
- «خوب اهمیتی ندارد که چه قدر احساس کنی که این فقط یک شغل است. هشت ساعت وقت گذاشتن برای چنین کاری بعد از چند سال روی خود تو و آنچه از بقیه زندگیت انتظار داری اثر می‌گذارد. وقتی کسی که برایش کار می‌کنی تا این اندازه ناسالم است، هیچ راهی وجود ندارد که بتوانی مرد ایده آلت را پیدا کنی.»

او پاسخ داد: «اما شغل خوبی است.»

به او خاطر نشان کردم که مهم نیست چقدر پول از این شغل در می‌آورد، هیچ شغلی اگر احساس خوبی به او ندهد، شغل مناسبی محسوب نمی‌شود.

اگر شغل‌تان مناسب شما نیست به دنبال یک شغل جدید بگردید. سر پایان بهایی که با ماندن در موقعیتی که رابطه شما را با خودتان قطع می‌کند و انسجامتان را از بین می‌برد خواهید پرداخت به مراتب بیشتر از آن چیزی است که با ترک آن موقعیت، برای مدت کوتاهی از دست می‌دهید.

*



«به عقیده من بسیاری از ما تکه تکه شده‌ایم. هریک از ما حداقل دو نفر را در درون خود داریم که باهم در جنگ و ستیزند. یکی از این دو می‌خواهد بازنشسته شود و در باغچه گوجه‌فرنگی بکارد، درحالی که دیگری می‌خواهد درکار پیشرفت کند و آنقدر مورد ستایش قرار گیرد و بزرگتر و بزرگتر شود که بترکد.»



وقتی شغلان را با کار واقعی که هدفان است اشتباه بگیرید، آن را بیش از اندازه جدی می‌گیرید و همین ممکن است باعث شود واقعا خرابکاری کنید. بیش از اندازه مشغول کارتان می‌شوید و در گفتن «نه» به هر کاری که پیش آید مشکل پیدا می‌کنید. وقتی به این باور می‌رسید که شغل شما از شغل دیگری مهمتر است یا فقط شما هستید که از عهده آن بر می‌آیید یا این که زندگی همه به کمک شایان شما بستگی دارد، موقع آن رسیده است که بازنشسته شوید و گوجه‌فرنگی بکارید یا حداقل به یک تعطیلات طولانی مدت بروید تا دوباره هدفی را که بخاطر آن به این دنیا آمده اید را به خاطر بیاورید.

جدی گرفتن بیش از حد شغل بدین معناست که نمی‌دانید غیر از شغل خود، هدفی هم دارید یا شاید بطور موقت آن را فراموش کرده باشید. وقتی که به اشتباه فکر می‌کنید شغلان همان کار واقعی شماست، دیگر از آن لذت نمی‌برید. چون آن وقت از هر اتفاق کوچکی که در طول روز پیش آید یک مشکل بزرگ می‌سازید. نمی‌گویم در شغلان دقت لازم را به خرج ندهید یا آن را به بهترین نحو به انجام نرسانید. بلکه منظورم این است که در انجام آن هویت خود را از دست ندهید.

اگر در عرض یک ماه بیست و پنج خانه می‌فروشید، یا سه معامله بزرگ می‌کنید، یا در رقابت برای بستن یک قرارداد شخص دیگری را کنار می‌زنید، یا بدون هیچ تلاشی کارهای روزانه و بچه‌هایتان را اداره می‌کنید، بدین معنا نیست که اگر چیزی نمی‌فروختید، قراردادی نمی‌بستید، یا بچه‌هایی داشتید که از پس آنها بر نمی‌آمدید، دیگر استحقاق چیز بیشتری را نداشتید. با دانستن این موضوع وقتی اوضاع مطابق میلان پیش نرود شاید بتوانید کمی بیشتر، خودتان و کسانی که با آنها و برای آنها کار می‌کنید را ببخشید.

چطور در مسیر زندگی گم شدم

از یک تجربه تلخ حرف می‌زنم. سالیان سال شغلم را به عنوان یک آموزگار روحی و معنوی با هدفم اشتباه گرفته بودم و همین امر باعث شد ناراحتی و آشفتگی‌های بی‌دلیل بسیاری را تحمل کنم. اگر بخواهم با خود منصف باشم، باید بگویم که واقعا دچار این سوء تفاهم شده بودم که: به برخی از ما شغل‌هایی محول می‌شود که به طرز شبه برانگیزی مثل یک رسالت به نظر می‌رسند. امداد رسان‌ها، معلم‌ها، روحانیون، سیاستمداران، شاعران و سخنرانان انگیزه‌دهنده، همه و همه اغوا می‌شوند که باور کنند از معدود کسانی هستند که شغل و رسالتشان یکی شده است. پایان هفته معنایی برای ما ندارد. ما از طریق شغل‌مان با هدفمان زندگی می‌کنیم و چقدر احساس خوشبختی می‌کنیم که برگزیده شده‌ایم که تا این حد مهم باشیم! دنیا بدون ما چه می‌تواند بکند؟

از زمانی که تدریس را شروع کردم، از صمیم قلب و با تمام وجود فکر می‌کردم که شغل و هدفم این است که تا جایی که می‌توانم به مردم کمک کنم تا از نظر روحی و عاطفی التیام یابند و آنها را در معرض تجربه زندگی توام با عشق بیشتر قراردهم. من رنج و درد بسیاری را در اطراف خود می‌دیدم و می‌خواستم با استفاده از استعدادها و قابلیت‌هایم برای کاستن آن تلاش کنم و تفاوتی در دنیا ایجاد نمایم.

آنچه را درک نمی‌کردم این بود که یا باور کردن این که هدفم کمک به مردم بود و داشتن شغلی که در آن دقیقا به هدفم پی‌ردازم، رنج و عذاب روحی بسیاری را برای خودم می‌خریدم. به عنوان مثال اگر نتوانم به کسی کمک کنم چه؟ آیا به این معنا نبود که رسالتم را خوب انجام نداده‌ام؟ اگر کسی کمک مرا نمی‌خواست چه؟ آیا بدین معنا نبود که هدفم را در مورد آنها خوب به انجام نرسانده‌ام؟ اگر تا پایان عمرم نتوانم به آن تعداد از مردم

که باید (هر تعدادی که در ذهنم بود)، کمک کنم چه؟ آیا بدین معنا نبود که از عهده انجام هدفم به خوبی بر نیامده‌ام؟ آیا خدا را از خود نا امید نمی‌کردم؟

و بدین ترتیب، یک پیام آور پرشورِ عشق شدم؟ من فقط از مردم نمی‌خواستم که رشد کنند بلکه آنها باید این کار را می‌کردند و اگر می‌دیدم در مقابل این توصیه من مقاومت می‌کنند روحاً احساس سرخوردگی و یاس می‌کردم. آیا تشخیص نمی‌دادند که چه موهبتی برایشان دارم؟ چطور می‌توانستند از فرصتی که برای یافتن آزادی خود پیدا کرده اند روگردانند؟ و اگر احساس می‌کردم افرادی را که برای رشد کردن آموزش می‌دهم بسیار آهسته پیش می‌روند، یا اگر مقاومتی نشان می‌دهند سریع اقدام مؤثری برای رفع آن نمی‌کنند، از درون صبر و تحمل را از دست می‌دادم. چه چیزی باعث می‌شد آنقدر حرکتشان کند باشد؟ آیا نمی‌فهمیدند که سرنوشت دنیا در گرو آگاه شدن آنهاست؟ چرا به همان سرعتی که من می‌توانستم، کار نمی‌کردند؟

البته من به ندرت از این احساسات و عواطف چیزی به آنها می‌گفتم اما می‌دانم که همه را احساس می‌کردند. یکبار شخصی به من گفت: «اطرافیان همه از این بابت نگرانند که هر چقدر هم برای کار کردن روی خودشان تلاش کنند باز هم از نظر تو قابل قبول نباشد.» وقتی این جمله را شنیدم از تعجب خشکم زد. چه چیزی باعث شده بود این طور فکر کنند. من به همه عشق می‌ورزیدم و از دیدن رشد آنها به وجد می‌آمدم، چرا احساس می‌کردند که من آنها را مورد قضاوت خود قرار می‌دهم؟ آنچه را که نه من متوجه‌اش شده بودم و نه شاگردانم درک کردند این بود که فکر می‌کردم هدفم نجات دنیاست و هر نشانه‌ای مبنی بر اینکه در راه هدفم کاری نمی‌کنم باعث یک ناامیدی فراگیر، نه فقط شخصی، می‌گردد.

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۶۳

طبیعتا وقتی دنیا نیاز داشت که کسی آن را نجات دهد، نباید وقت را تلف می‌کردم. بنابراین واقعا به کارم معتاد شدم. چطور می‌توانستم به تعطیلات طولانی مدت بروم، وقتی مردم همه در رنج و عذاب بودند؟ چطور می‌توانستم سمیناری را لغو کنم وقتی عدم حضورم باعث جدایی یک زوج می‌گردید؟ اصلا بخاطر همین دلایل بود که من بدنيا آمده بودم، برای کمک کردن نه فقط نشستن و لذت بردن از زندگی خودم هنگامی که دیگران رنج می‌کشیدند. و اینگونه بود که کار کردم و کار کردم و چون بخاطر هر کاری که انجام می‌دادم تایید و تصدیق دیگران را هم دریافت می‌نمودم، آن را حمل بر نشانه‌ای برای ادامه دادن به کارم می‌کردم.

در آغاز در مورد ماموریتم آنقدر حساس بودم که حتی از کاری که انجام می‌دادم لذت نمی‌بردم. به شدت تلاش می‌کردم که اوقات خوبی داشته باشم و همین نشانه‌ای بود که معلوم می‌کرد جایی از کارم ایراد دارد اما آن موقع آن قدر آگاهی نداشتم که بتوانم آن را به درستی تعبیر کنم. بنابراین با خود به این نتیجه رسیدم که: «علت اینکه من خوشحال نیستم این است که هنوز به مقدار کافی به مردم کمک نکرده‌ام.»

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم فکر می‌کنم که بتوانم بگویم گاهی اوقات مثل یک رهبر مذهبی خشک رفتار کردم. اگر یکی از دستیارانم گنج برای نوشتن روی تخته را در موقع مناسب فراهم نمی‌کرد از دست او عصبانی می‌شدم، اگر کارمندی تا پایان موعد مقرر یک آگهی را آماده نمی‌کرد او را ملامت می‌کردم، اگر کسی را که به او کمک می‌کردم توصیه‌ام را به کار نمی‌بست، از او ناراحت می‌شدم. حالا که به آن موقع فکر می‌کنم از پشیمانی و ندامت در خود می‌روم، هرچند که می‌دانم منشأ رفتار ناخوشایند من آن بود که نمی‌دانستم چرا وقتی من چنین کار مهمی یعنی نجات دادن دنیا را انجام می‌دهم دیگران آن را جدی نمی‌گیرند.

خوشبختانه بعد از گذشت هفت سال اول از این مرحله کاری‌ام کاملاً در به کار گرفتن آموخته‌هایم جا افتادم. من آموخته بودم که هنگام رساندن پیامم به دیگران باید با آنها صبورانه‌تر برخورد کنم و به آنها عشق بورزم، آموخته بودم که با دلسوزی و همدردی هر چیزی را به دیگران بیاموزم. اما همانطور که در فصل اول هم گفتم، آشفتگی درونی‌ام همچنان ادامه داشت، با وجود موفقیت‌ها و کامیابی‌هایی که به دست می‌آوردم باز هم احساس خوشبختی نمی‌کردم. آن موقع بود که دانستم زمان آن رسیده است که دوباره در مقام شاگردی قرار بگیرم و معلمان جدید خودم را پیدا کنم که امیدوارم بتوانند به من کمک کنند تا بفهمم چرا زندگی کردن با هدفم مرا راضی و خشنود نمی‌کرد.

در برابر دیوار

تا قبل از روزی که با یک طناب از آن دیوار پانزده متری بالا رفتم، هرگز آن قدر چشمانم به حقیقتی باز نشده بود که زندگیم را متحول کند. ماجرا از این قرار بود:

همسرم جفری یک درمانگر است که از طریق ماماژ ستون فقرات این کار را انجام می‌دهد. چند سال پیش، یک روز درباره مردی به نام دکتر گای ریکمن صحبت می‌کردیم که به تازگی با او آشنا شده بود و در همین زمینه درمانگری، سمینارها و سخنرانی‌های موثری برگزار می‌کرد. او اطراف دنیا سفر می‌کند و به دکترها آموزش می‌دهد که چگونه با هدفشان زندگی کنند. جفری می‌گفت: «حتماً باید این مرد را ببینی. من واقعا می‌خواهم تو دوره طناب‌های او را بگذرانی.»

دوره طناب‌ها عبارت است از یک سری چالش‌های فیزیکی، مثل ایستادن بالای یک دکل مخابراتی و پایین پریدن از آن، راه رفتن روی سیم‌هایی که

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۶۵

پانزده متر از زمین فاصله دارند، یا بالا رفتن از یک دیوار راست که فقط درزهای کوچکی در آن است که بتوانی دست‌ها یا پاهایت را به آنها گیر بدهی. برای انجام این کارها از طناب‌های محکمی استفاده می‌شود مثل همان طناب‌هایی که کوهنوردان استفاده می‌کنند. هدف از انجام دوره طناب‌ها این نیست که از نظر جسمی مهارت پیدا کنی بلکه روبه روشن شدن با دیوارهای معنوی و روانی است که همه ما در اطراف خود ایجاد می‌کنیم و با غلبه بر آن محدودیت‌ها به پیشرفت‌های بزرگی دست می‌یابیم.

من همیشه در زندگی‌ام از نظر روحی بسیار پر جرات بودم اما از نظر جسمی نه. بنابراین ایده بالا رفتن از دکل مخابراتی و پایین پریدن از آن و اعتماد کردن به افرادی که آن طناب‌ها را به موقع محکم می‌کشیدند اصلا مرا به هیجان نیاورد. حتی از فکر کردن به اینکه مجبورم این کارها را بکنم وحشت می‌کردم. در عین حال واقعا دلم می‌خواست به موفقیت‌های جدیدی برسم.



آن روز در کوه‌های کلورادو برف می‌بارید و ما دوره طناب‌ها را با راهنمایی گای شروع کردیم. هنگامی که کلاه ایمنی را به سر و جلیقه کوهنوردی که قلاب‌ها و سیم‌هایی به آن وصل بود را به تن می‌کردم واقعا از ترس می‌خواستم قالب تهی کنم. فکر نمی‌کردم حتی بتوانم تا نیمی از آن دکل مخابراتی را بالا روم، چه برسد به اینکه بخواهم از آن پایین بپریم. بنابراین نمی‌توانم بگویم چقدر به خودم افتخار کردم وقتی چند ساعت بعد میان زمین و هوا پایین پریدم و چند قدمی روی سیم‌های نازک بالاتر از سطح زمین راه رفتم درحالی که دستان جفری را در دست داشتم. با گذشت هر ساعت از آن روز، هر کدام از تمرین‌های آن دوره را با موفقیت پشت سر می‌گذاشتم. فکر می‌کردم کارم فوق‌العاده بوده است. تازمانی که نوبت به بالا

رفتن از آن دیوار رسید.

یک دیوار پانزده متری که راست از زمین بالا رفته است را تصور کنید. دیوار کاملاً صاف بود و فقط چند پیرآمدگی کوچک در سراسر سطح آن پخش شده بود. هر گروه صعودکننده شامل سه نفر می‌شود که با طناب به هم متصل می‌شوند طول طناب بین آنها حدوداً به دو متر می‌رسد. هر سه نفر با هم شروع به بالا رفتن از دیوار می‌کنند و کاملاً مشخص بود که اگر یکی از آنها نمی‌توانست این کار را به انجام برساند، هیچکدام نمی‌توانستند این کار را بکنند. یادم است در آن هوای بسیار سرد ایستاده بودم، زیپ بادگیرم را بالا کشیده بودم و اولین گروه سه نفره‌ای را که از دیوار بالا می‌رفتند تماشا می‌کردم. آنها بالاخره توانستند به بالای دیوار برسند. این کار خیلی سخت به نظر می‌رسید، سخت‌تر از هر کار دیگری که آن روز انجام داده بودیم.

گای، من و دو نفر هم تیمی دیگرم را به هم بست. من وسط آنها قرار گرفتم. هر سه شروع به بالا رفتن کردیم. پایم را بالا کشیدم و به سختی خودم را به اولین قلاب کوچک رساندم. با تمام قدرت در قلاب دیگری که تقریباً دستم به آن نمی‌رسید چنگ انداختم و خودم را بالا کشیدم. از نفس افتاده بودم. سه هزار متر از سطح دریا بالاتر بودیم. هوا بسیار سرد بود. از گوشه چشمم متوجه شدم هر دو هم تیمی من بسیار بالاتر از من هستند. تا جایی که طناب‌ها به آنها اجازه می‌داد بالا رفته بودند. پانزده دقیقه بعد را بیشتر از هر زمان دیگری در زندگی‌ام تلاش کردم تا توانستم حدود پنج متر بالا بروم.

اما حالا دچار مشکل شده بودم. بدنم به شدت می‌لرزید. پاهایم دچار گرفتگی شده بودند. دستانم از سرما بی‌حس شده بودند. و هنوز حدود ده متر دیگر باید می‌رفتم. هم تیمی‌هایم صبورانه انتظار می‌کشیدند به آنها

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۶۷

برسم. مذبوحانه تلاش می‌کردم خود را به قلاب‌ها برسانم اما بسیار دور از دسترس به نظر می‌رسیدند. تمام انرژی‌ام را جمع کردم و به سمت یکی از آنها پریدم اما قبل از آنکه به آن برسم افتادم و میان زمین و هوا معلق ماندم. طنابهای ایمنی که بقیه گروه محکم گرفته بودند مرا نگه داشته بود.

همه گروه که در طول مسیر مرا راهنمایی و تشویق کرده بودند حالا بر شدت تلاششان افزوده بودند و از پایین فریاد می‌زدند: «بجنب باربازا، تو می‌تونی. دیگه راه بیفت. فقط سعی کن به یک قلاب دیگه برسی.» هر چه آنها بر شدت تشویق خود می‌افزودند، احساس بدتری پیدا می‌کردم. باز هم تلاش رقت‌انگیز دیگری کردم و به تمام بدنم فشار آوردم که بتوانم از آن دیوار راست بالا بروم. اما مثل بار قبل همانطور که جمعیت پایین نفس‌هایشان را در سینه حبس می‌کردند، دوباره افتادم. نمی‌توانستم بالاتر بروم.

به گریه افتادم و با ناله گفتم: «دیگر نمی‌توانم جلوتر بروم. دیگر توانی براینم نمانده. واقعا متأسفم می‌دانم زحمات همه را به هدر داده‌ام.» اما این حرفم انگار پشتیبانانم را بیشتر تحریک کرد که بر شدت تشویق‌شان بیافزایند. با این کار آنها گریه‌ام شدیدتر می‌شد. چرا نمی‌توانستند بفهمند که دیگر انرژی‌ام تمام شده است؟ چرا درک نمی‌کردند که نمی‌توانم این کار را انجام دهم؟

بعد صدای جفری را شنیدم: «عزیزم، می‌دونم که می‌تونی این کارو انجام بدی. تسلیم نشو. به ترست امان نده. فقط نفس عمیقی بکش و دوباره انرژی بگیر. سعی کن بالاتر بری.»

با صدایی عصبانی، جیغ کشیدم: «من نمی‌تونم. می‌خوام بیایم پایین.» او اصرار می‌کرد: «مطمئنم که می‌تونی.» و جمعیت در تایید او می‌گفتند: «تو از عهده‌اش بر می‌آیی.»

با حالت عصبی حق‌هق گریه را سر دادم. می‌دانستم جفیری اشتباه می‌کند. شاید برای اولین بار در زندگی‌ام بدین نتیجه رسیدم که هر چقدر هم که سخت تلاش کنم، به خودم فشار آورم، و خواهان چیزی باشم، نمی‌توانم جلو بروم. از عهده‌اش بر نمی‌آمدم. دیگر حتی یکی از ماهیچه‌هایم را هم نمی‌توانستم حرکت دهم. کاملاً فلج شده بودم. به دیوار چسبیده بودم. چنان حس شکستی بر من غلبه کرده بود که تا به حال هرگز تجربه نکرده بودم. من هم تیمی‌هایم را از خود ناامید کرده بودم و مانع رسیدن آنها به هدفشان شده بودم. جفیری را ناامید کرده بودم و مهم‌تر از همه از خودم ناامید شده بودم.

چطور یاد گرفتم که دست از فشار آوردن به دیگران بردارم و به آنها

عشق بورزم

انگار یک عمر طول کشید که بالای آن دیوار تنها آویزان شده بودم. ریه‌هایم به شدت درد می‌کرد. بدنم دچار گرفتگی عضلات شده بود. یخ کرده بودم. قلبم داشت می‌ایستاد. بالاخره صدای گای را شنیدم: «فکر کنم دیگه نمی‌تونه بالاتر بره. بیایید کمک کنیم بیاریمش پایین.»

درست یادم نیست چطور مرا از بالای دیوار پایین آوردند و چطور با آن همه کابل و تسمه به زمین رسیدم. اما همین که بار دیگر زمین را زیر پاهایم احساس کردم، از شدت گریه از حال رفتم. جفیری خودش را فوراً به من رساند. مرا به آرامی تسلی می‌داد و در گوشم زمزمه می‌کرد: «عزیزم من اینجا هستم. کنارت می‌مونم.»

تنها چیزی که در میان حق‌هق گریه می‌توانستم بگویم و بارها تکرار کردم این بود که: «متاسفم، متاسفم، متاسفم، متاسفم از عهده‌اش بریام. لطفاً منو ببخش. متاسفم.»

او مرا دلداری می‌داد و می‌گفت: «آرام باش، کارت عالی بود. من به خاطر تلاشت به تو افتخار می‌کنم. دیدم که چقدر به خودت فشار آوردی. اصلاً دلیلی برای عذرخواهی وجود ندارد».

با گریه گفتم: «احساس وحشتناکی دارم، نمی‌خواستم تو رو ناامید کنم. واقعا دلم می‌خواست به من افتخار کنی. اما نتونستم از عهده‌اش بریایم. نتونستم بالا بروم. نتونستم به دیگران برسم».

جفری با مهربانی و دلسوزی نگاهی به من کرد و آرام گفت: «باربارا این دقیقا همان احساسیه که اطرافیان تو نسبت به تو دارند».

وقتی این جمله را شنیدم انگار پرده‌ای از جلوی چشمانم کنار رفت. به حقیقتی درباره خودم به عنوان یک معلم و یک انسان پی‌بردم و دریافتم که چقدر درباره هدفم دچار سوءتفاهم شده بودم و این همان احساسی بود که همه اطرافیانم داشته‌اند. انگار اهمیتی نداشت که چقدر سریع عمل کنند، من سریع‌تر عمل می‌کردم. انگار اهمیتی نداشت که چقدر تلاش کنند، به هر حال، من به آنها فشار می‌آوردم که سخت‌تر تلاش کنند. انگار آنها همیشه سرعت مرا کم می‌کردند، و هیچ وقت نمی‌توانستند به من برسند.

آن روز بعد ظهر قلب و روح تمام شاگردانم، تمام کسانی که به آنها عشق می‌ورزیدم، و دوستانم، بالای آن دیوار بود که بارها و بارها و به طرق بسیار از ترس و نگرانی فریاد می‌کشیدند، همانطور که من برای هم‌تیمی‌هایم فریاد می‌کشیدم که: «دیگه نمی‌تونم جلوتر برم، دیگه نمی‌تونم سریع‌تر حرکت کنم.» و صداهایی که در پاسخ از پایین می‌آمدند باوجود حسن نیتی که داشتند تمام درد و رنجی که در صدایم پیدا بود را نادیده می‌گرفتند و به من فشار می‌آوردند، همانطور که صدای من برای انگیزه دادن و فشار آوردن و حتی التماس کردن برای پیش رفتن کسانی که به آنها خدمت می‌کردم، بالا می‌رفت و رنج و درد آنها را نادیده می‌گرفت و من

۱۷۰ لحظه‌های واقعی

همانطور که روی آن زمین سرد دراز کشیده بودم و پتویی دورم پیچیده شده بود، این حقیقت را دریافتم که:

... تمام اطرافیان در زندگی‌ام با آخرین سرعتی که می‌توانستند راه رشد و تکامل را پی گرفته بودند و چیزی را که از من می‌خواستند، دقیقاً همان چیزی بود که من آن روز از جفری و بقیه گروه می‌خواستم: این که قضاوت نکنیم، ناامید نشویم، و عشق بورزیم...

... من نیاز داشتم که جفری مرا دوست داشته باشد حتی اگر نتوانم به بالای دیوار برسم.

... من نیاز داشتم بدانم که به هر جایی بتوانم برسم، همان قدر کافی است. ... نیاز داشتم بدانم که رسیدن به مقصد نیست که صعود مرا تبدیل به یک موفقیت می‌کند بلکه خود بالا رفتن مهم است.

آن روز طی همان مدتی که از دیوار آویزان بودم درباره معلم بودن نسبت به آنچه در تمام سال‌هایی که سمینار داده بودم چیزهایی بیشتری آموختم.

من یاد گرفتم که یک معلم، به آن دیوار (زندگی با تمام لحظه‌هایش) و هر کسی که از آن بالا می‌رود (هرکسی که کوچکترین قدمی برای رشد خود بر می‌دارد)، احترام می‌گذارد. یک معلم می‌داند که چه وقت بگوید: «به بالا رفتن ادامه بده.» و چه وقت بگوید: «پایین بیا.» و بالاخره یک معلم می‌داند که بالا و پایین، سر بالایی یا سر پائینی، بهتر یا بدتر معنایی ندارد و فقط خود دیوار و آنچه بالا رفتن به ما می‌آموزد مهم است.

من تا ابد از گای ریگمن سپاسگزارم که به من کمک کرد چنین موفقیت بزرگی را در رشد معنوی‌ام تجربه کنم. از جفری سپاسگزارم که آنقدر عاشقانه و درست در لحظه‌ای که من آماده شنیدن بودم حقیقت را به من گفت.

نجات دنیا به عنوان یک سرگرمی

رویاریویی با دیوارِ سوءتفاهمِ خودم، مرا کاملاً متحول کرد. بعد از آن تجربه‌ام در کلورادو، دلسوزی و عشق بی‌قید و شرطی را آموختم که تا قبل از آن هرگز تجربه نکرده بودم و نسبت به هر زمان دیگری در زندگی‌ام خوشحالی را تجربه کردم. اما می‌دانستم که تولد دوباره‌ام کامل نشده بود. هنوز احساس می‌کردم مجبورم تمام روزهای هفته را به شدت کار کنم و برنامه‌های کاری سنگینی داشته باشم. چون همچنان احساس می‌کردم بابت نجات دادن دنیا مسئول هستم.

و بعد نوشتن این کتاب را آغاز کردم. می‌دانستم وقتی عنوان کتابی را که می‌نویسم انتخاب کنم دیگر مجبورم به شکلی که نوشته‌هایم ایجاب می‌کند به بررسی خودم بپردازم. برای من کارکردن روی یک کتاب درست مثل یک سمینار دوازده‌ماهه است. هرروز، هرشب، و هرلحظه از سال را به فکر کردن، صحبت کردن و نوشتن درباره یک عنوان سپری می‌کنم. و در مورد این کتاب، عنوان «لحظه‌های واقعی و جستجو برای معنا» را انتخاب کرده بودم. بنابراین هرروز در حالی که برای شما می‌نوشتم، این صفحات را می‌خوانده‌ام و درباره خودم فکر می‌کردم. آیا خوشحال بودم؟ آیا لحظه‌های واقعی را به قدر کافی تجربه می‌کردم؟ چه هدفی داشتم؟

کم کم شروع به درک کردم. تا جایی که با تمام وجود به این باور رسیدم که هدفم یا حتی شغلم این باشد که در نجات دادن دنیا سهم را ادا کنم. نمی‌توانستم در زندگی‌ام راحت بنشینم یا فقط به خوشبختی خودم فکر کنم. بعلاوه، شغلم را هرچه بود بسیار جدی گرفتم. اما دیگر می‌دانستم شغلم و هدفم دو چیز کاملاً متفاوت از هم هستند. شغلم، معلمی بود. و هدف و کار واقعی‌ام این بود که یاد بگیرم چطور وجودم را روی زمین گرامی بدارم، و خودم و دیگران با تمام وجود دوست داشته باشم.

نجات دنیا همانطور که یکی از دوستانم گفت، می‌توانست برآیم یک سرگرمی حساب شود! اما قبل از هر چیز باید خودم را نجات می‌دادم و تا جاییکه می‌توانستم لحظه‌های واقعی را تجربه می‌کردم.

این درک جدید، آزادی را برای من به ارمغان آورد. می‌توانستم به شغلم که تدریس بود بپردازم در حالی که بیست و چهار ساعت روز را به تدریس نگذرانم. کمک کردن به دیگران و لحظه‌هایی که به هر آنچه در این کره خاکی در پیرامونم وجود داشت توجه می‌کردم، همه و همه در راستای هدف عشق ورزیدن بود و به این شکل توانستم لحظه‌های خوشی را به جای آن انجام وظیفه‌های طولانی مدت و طاقت فرسا تجربه کنم. بالاخره به خودم اجازه دادم بدون هیچ قیدوبندی خوشحال باشم.

می‌دانم که اغلب مردم به اندازه من در بروز دادن عواطفشان در زندگی سریع‌الانتقال نیستند. همچنین بسیار مطمئنم که به همان شدت و حدت گذشته هدفی در زندگی ام وجود دارد و بنابراین در نقل داستان زندگیم نیز هدفی است. معلم‌ها اغلب برای رساندن پیام‌هایشان از استعاره و تشبیه استفاده می‌کنند و زندگی من از جهات بسیار خودش یک استعاره زنده است که مرا در کمک کردن به دیگران در طول سفرشان به سوی عشق و کمال یاری می‌کند.

ممکن است شما به اندازه من، نسبت به نقش مسائل معنوی و روحی در زندگی احساس مسئولیت نکنید اما با چیزهای با اهمیت زندگی‌تان که در عین حال در خوشبخت شدن شما مداخله می‌کنند به طور جدی درگیر هستید. درگیری با وظایفتان در محیط کار، خانواده‌تان یا هرآنچه برایتان اهمیت دارد و نیاز خودتان به داشتن زمانی برای فراغت، خوشی و آرامش. و هرچند که ممکن است هرگز روی آن دیوار پانزده متری گیر نیفتاده باشید که نه بتوانید بالاتر بروید و نه جرات داشته باشد پایین بیایید، اما مطمئنم که

۵: لحظه‌های واقعی و کار ۱۷۳

با دیوارهای ترس و توهم خودتان روبه‌رو شده‌اید. شاید حتی همین الان هم با یکی از آنها مواجه باشید.

این داستان‌ها شاید شما را در جستجوی‌تان برای معنا تسلی بدهند، شاید به پادتان بیاورند که تنها نیستید، شاید به شما شهادت بدهند که شغل خود را دوباره مورد ارزیابی قرار دهید، کار واقعی‌تان را کشف کنید و هردو را سرشار از لحظه‌های واقعی نمایید. شاید دریابید که می‌خواهید شغل‌تان را رها کنید و به جای آرام‌تری نقل مکان نمایید، یا جای سالم‌تری برای کارکردن پیدا کنید، یا بخواهید ادامه تحصیل بدهید و یک دامپزشک شوید. یا شاید همان تعدیل‌هایی باشد که برای خوشحال‌تر بودن به آنها نیاز دارید، همانطور که من نیاز داشتم، تعدیل در کارکردن و بیشتر از آن تعدیل افکار‌تان.



در پایان، کار واقعی شما ایجاد لحظه‌های واقعی با انجام کارهای ساده در هر روز زندگی‌تان است.



به خورشید سلام کن.

نفس عمیقی بکش.

از شگفتی‌های بدنت حیرت کن.

لبخند بر چهره‌ای پنهان.

در پس چشمان کسی، روحش را ببین.

قدر هر روز زندگی‌ات را بدان.

از زمین بخاطر غذایی که به تو می‌دهد تشکر کن.

برای پرنده‌ای دست تکان بده.

به دیگوان بگو که دوستشان داری.

به پرودگارت شب به خیر بگو...

لحظه‌های واقعی در اوقات سختی

گاهی به سوی خدا باز می‌گردیم،

وقتی بنیادمان به لرزه درآمده

و درمی‌یابیم که

خود خداوند است که آن را به لرزه در آورده است...

ناشناس

لحظاتی در زندگی ما وجود دارند که با احساس ما گره خورده‌اند و بسیار شیرین هستند. لحظات زندگی روی زمین همچون رحمت و بخششی به نظر می‌آیند، هنگامی که برای اولین بار به نوزاد تازه متولد شده‌تان نگاه می‌کنید، وقتی صبح هنگام در آغوش همسران دراز کشیده‌اید و به صدای ریزش باران که به پنجره می‌خورد گوش می‌کنید، اولین روزی که متوجه

ورود بهار می‌شوید و هوا لبریز از امید شده و هر چیزی به نظر ممکن می‌رسد. همچنین لحظاتی در زندگی‌تان وجود دارد که به نظر می‌رسد همه چیز منطقی به نظر می‌رسد، وقتی اوضاع به همان شکلی اتفاق می‌افتد که آنها را برنامه‌ریزی کرده‌اید، وقتی که با دیدن دنیایی توأم با معجزات فراوان، ایمان آوردن به خدا و یک هوش خارق‌العاده آسان می‌شود.

اوقات دشواری هم وجود دارند، اوقاتی که چیزی را که به خاطر آن سخت تلاش کرده‌اید یا شخصی که به شدت دوست دارید را از دست می‌دهید، اوقاتی که ایمان شما به خوبی مورد آزمایش قرار می‌گیرد، اوقاتی که فقط می‌خواهید درد و رنج از شما دور شود و هیچ چیز معنا و مفهومی ندارد، همه چیز ارزشش را از دست می‌دهد و پذیرفتن هر چیزی دشوار می‌گردد.

اگر به سنی رسیده باشید که این مطالب را بخوانید، حتماً تا به حال اوقات دشوار بسیاری را در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید. شاید هم، هم اکنون در یکی از آن اوقات دشوار به سر می‌برید. از یک چیز مطمئنم، تا زمانی که زنده هستیم، بحران و مصیبت به سراغمان می‌آیند و آنها را پشت سر می‌گذاریم. در کنار خوشی‌ها، غم‌هایی هم در زندگی وجود دارند.

زندگی روی زمین با تغییر همراه است. در واقع شما زنده هستید چون دائماً تغییر می‌کنید و تغییر همیشه شامل مرگ و تولد دوباره می‌گردد. در همین لحظه، سلول‌هایی در هر عضو و ماهیچه بدن شما می‌میرند و سلول‌هایی تازه متولد می‌شوند. وقتی تغییرات و احیای سلول‌های بدن فیزیکی شما متوقف گردد منجر به وجود دیگری می‌گردد که مرگ نامیده می‌شود.

این چرخه تخریب، قبل از خلقت نیز در جهان فیزیکی ما در همه جا وجود داشته است. شکوفه‌های پرتقال روی درخت باید بمیرند تا میوه

۶: لحظه‌های واقعی در اوقات سختی ۱۷۷

بتواند رشد کند. دانه‌ها باید بمیرند قبل از آن که گیاهی بروید. همانطور که گندم در ساختن نان باید بمیرد. چنانکه جوزف کمپل^۱ مرحوم آنقدر هوشمندانه تاکید کرد که: «بدون شکستن تخم مرغ نمی‌توانید املت درست کنید.»



هر چیزی قبل از مرگ برای تولد دوباره اش باید تغییر شکل دهد
و در این فرایند، شکل پیر باید کنار گذاشته شود.



وقتی درباره میوه و گندم حرف می‌زنید نظر دادن و حتی پذیرفتن تغییر کار آسانی است اما وقتی حرف بر سر زندگی خودتان باشد چالش برانگیزتر می‌شود. ما انسان‌ها، آشنا را عزیز می‌داریم. ما به روزمرگی‌ها، عادات روزانه، صندلی محبوبمان، جای پارک همیشگی‌مان، جایمان در رختخواب بیشتر تمایل داریم. در واقع می‌خواهیم با این کار به خودمان یک حس اطمینان بدهیم و بر این واقعیت که این جهان کاملاً غیرقابل پیش‌بینی است، احاطه داشته باشیم. از این رو از تغییر می‌ترسیم چون تغییر امنیتی را که بدان خو گرفته‌ایم از ما می‌رباید و ما را در یک حالت سقوط آزاد هیجانی رها می‌کند.

همان‌قدر که گردش زمین به دور خورشید حتمی است، تغییر هم حتمی است و همیشه هم به صورت از دست دادن است. ما جوانی و شادابی‌مان، موهایمان و ظاهرمان، شغل‌مان، رویاهایمان و انرژی‌مان را از دست می‌دهیم. این از دست دادن، وقتی بروز می‌کند که بچه‌هایمان بزرگ می‌شوند و معصومیتشان و عشق بی‌قید و شرط آنها را از دست می‌دهیم، وقتی از

1. Joseph Campbell

کسانی که زمانی بسیار به آنها نزدیک بوده‌ایم دور می‌مانیم، وقتی پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایمان و سپس پدر و مادرهایمان می‌میرند و ناگهان بزرگتر خانواده می‌شویم. این از دست دادن، وقتی بروز می‌کند که دوستان یا کسانی که دوست داریم از بین می‌روند و ما به طرز دردناکی تنها می‌شویم. این از دست دادن، وقتی بروز می‌کند که پا به سن می‌گذاریم و دیگر شاداب و جوان نیستیم و افراد پیر اما آرام‌تر و نرم‌تر جامعه‌مان می‌شویم. و در نهایت این از دست دادن وقتی بروز می‌کند که ما از جسم خود خارج شویم و به قلمرو روح بازگردیم.

زندگی یک سری خداحافظی‌های تلخ است و خداحافظی‌ها هیچ وقت آسان نیستند. اما آن سوی دیگر خداحافظی، سلام است. آن سوی رهاکردن کهنگی، استقبال از تازگی است.

به این ترتیب، اوقات سخت معمولاً اوقاتی هستند که بزرگ‌ترین تغییرات رخ می‌دهند. ممکن است اوقات لذت بخشی نباشند و مطمئناً هم اوقات راحتی هم نیستند اما با فرصت‌هایی که برای آگاهی‌های بزرگ در خود دارند بسیار مقتدرند. و مستعد لحظه‌های واقعی می‌باشند.



اوقات سختی، لحظات واقعی را بیشتر در دسترس شما قرار می‌دهند چون درهایی را به دنیای درون شما باز می‌کنند که ممکن است به طور طبیعی قفل باشند. وقتی با بحران یا سختی رو به رو می‌شوید درد و رنج شما آنقدر زیاد می‌گردد که فیلترهای معمول که شما را نسبت به احساسات عاطفی شدیدتان بی‌حس می‌کنند از کار می‌افتند. غیرممکن است از آنچه در درون شما اتفاق می‌افتد حواستان پرت شود. مجبورید همه‌چیز را احساس کنید. و با احساس واقعی هر آنچه برایتان اتفاق می‌افتد است که یک لحظه واقعی را تجربه می‌کنید.

۶: لحظه‌های واقعی در اوقات سختی ۱۷۹

به یک تجربه تلخ که در زندگی داشته‌اید فکر کنید. شاید مربوط به وقتی باشد که داشتید از همسرتان جدا می‌شدید، یا شاید وقتی که بیمار بودید، یا شاید وقتی برای یکی از اعضای خانواده‌تان مشکلی پیش آمده بود. اگر شما هم مثل اغلب مردم به قضیه نگاه کنید، می‌توانید آن دوران سخت را بخاطر بیاورید و بگویید: «همانقدر که آن طلاق، بیماری، مشکل، تصادف و... به من لطمه زد، یکی از بهترین اتفاقات زندگی من هم بود.» شما در واقع، از جایی که حالا هستید و به آن اتفاقات که در گذشته پیش آمدند نگاه می‌کنید. دیگر می‌توانید بطور واضح ببینید که به مدد این مشکلات چه موهبتی نصیب شما گردیده است. از هر اتفاق تلخ نکته‌ای آموخته‌اید.

بحران‌ها شما را وادار می‌کنند که به زندگی، روابط، و به خودتان بیشتر توجه کنید. این شرایط سخت درست مثل یک نور افکن قوی عمل می‌کند که نور شدیدش را روی چیزی متمرکز می‌کند و آن را به قدری روشن می‌نماید و حتی جزئیات آن را به قدری واضح نشان می‌دهد که شما نمی‌توانید چیز دیگری غیر از آن را ببینید. و در آن لحظه‌های عمیق خوداندیشی و بروز احساسات درونی است که لحظه‌های واقعی اتفاق می‌افتند.



«از درون هر بحرانی فرصت تولد دوباره پدید می‌آید.»



از دل شب‌سیه، روز سپید سر می‌زند. از دل مصیبت و سختی، قدرت و معرفت شما پدید می‌آید. این قدرت اوقات سخت است که شما را وادار می‌کند شهامت، امید و عشقی را که از وجودشان آگاه نبودید فعال کنید و بروز دهید.



رنج و درد به شما کمک می‌کند

که خودتان را ابراز کنید و گنج‌های نهفته درونی‌تان
را که نمی‌دانستید در وجودتان قرار داده شده‌اند کشف نمایید.



دان میلمن^۱ که کتاب‌های متعددی در رابطه آن چه خودش «جنگجوی صلح طلب» می‌نامد تألیف کرده است، در مورد اوقات سخت می‌گوید: «مصائب همچون یک آسانسور پرسرعت سریع برای روح عمل می‌کنند.» وقتی جای دیگری نباشد که به آن روی بیاوریم به درون خودمان رجوع می‌کنیم و ارتباط جدیدی با یک منبع آرامش و خلوص برقرار می‌کنیم. آیا ما آن قلمرو درونی را بالاخره کشف می‌کنیم؟ شاید. اما یأس و رنج و درد این روند را سرعت می‌بخشند. من اغلب از دوستانی که در شرایط سختی قرار گرفته‌اند می‌شنوم که آنها هم به همین نتایج رسیده‌اند و همانقدر که از اوضاع وحشتناکی که به آن دچار شده‌اند بدشان می‌آید، همزمان به آرامش و قدرت درونی بیشتری هم رسیده‌اند.



ما از طریق خوشحالی هر روزمان نیست
که شهامت را در خود ایجاد می‌کنیم بلکه
در اوقات سخت و پرچالش است که
با شهامت و جرات می‌شویم.



1. Dan Millman

رنج و درد شهادت می‌آورند. یکی از دوستانم که با مشکلات روحی و جسمی بسیاری در زندگی‌اش مواجه شده است، در جمله‌ای ساده می‌گوید: «نمی‌توانید شجاع شوید اگر اتفاقات خارق‌العاده‌ای برایتان رخ ندهد».

هر وقت با من مصاحبه می‌شود یا در مقابل عده زیادی حرف می‌زنم غالباً این سوال از من پرسیده می‌شود: «چه چیزی بیشتر از همه باعث شده است با این جوانی این قدر درباره زندگی بدانی؟» پاسخ من همیشه همین است: «تجربه‌های تلخ» و این عین واقعیت است. وقتی به آن زمان‌هایی در زندگیم فکر می‌کنم که بیشتر آموخته‌هایم از آنهاست، می‌بینم همه آن زمان‌ها زمانهای سخت زندگیم بودند. با به کار گرفتن آنها در زندگیم به خودم اعتماد پیدا کردم در حالی که اگر تمام زندگیم را به خوشی سپری کرده بودم هرگز نمی‌توانستم به دست آورم.

کار ساده‌ای نیست که اوقات سخت را به جای عذاب‌های نا عادلانه چون موهبتی به حساب آوریم. هنگامی که در بحبوحه یک اتفاق تلخ هستید یا دچار اندوه شدیدی شده‌اید، به نظر می‌رسد که انگار خداوند بدبختی را فقط برای شما نازل کرده است. روحتان از اعماق وجود فریاد می‌کشد: «اهمیتی نمی‌دهم که این اتفاق چه درسی به من بیاموزد فقط می‌خواهم این درد و رنج تمام شود!» اصلاً به نظر من اگر نسبت به بدبختی و مصیبت واکنش منفی نشان ندهید که انسان نیستید. اما هرگز بخاطر این که چطور رنج و مصیبت را تحمل می‌کنید خودتان را مورد قضاوت قرار ندهید چون هیچ راه درست یا غلطی برای تجربه سختی وجود ندارد. بیزاری جستن از اوقات سخت به این معنا نیست که ایمان کافی ندارید یا از آگاهی کمتری برخوردارید. معنای آن این است که هنوز این هدیه را کاملاً باز نکرده‌اید. ...معجزه در این است که علی‌رغم موضع‌گیری شما نسبت به

آن اتفاق تلخ و بدون توجه به این که چقدر با تمایل یا عدم تمایل آن را پشت سر می‌گذارید، از میان آن اتفاق بگذرید چرا که در سوی دیگر آن عقل و توانایی بیشتر در انتظار شما هستند.

من هرگاه با شرایط سختی روبرو می‌شوم چیزی را که بیست و پنج سال پیش اولین معلم مذهبی‌ام در یک دوره مدیتیشن به من آموخت را به خاطر می‌آورم:



«باد به شدت و با قدرت به درختان جوان می‌وزد
نه برای آنکه به آنها صدمه بزند بلکه بخاطر آنکه
به ریشه‌هایشان بیاموزد که سخت و محکم به زمین بچسبند.»



زندگی من همیشه بسیار توفانی بوده است و زمان‌هایی پیش آمد که من باد را لعن و نفرین کرده‌ام که چرا سبب شکستن من شده. اما حالا دیگر یک درخت تنومند و بلند با ریشه‌های قوی در خاک شده‌ام. حالا می‌فهمم که آن لحظه‌های تلخ در زندگیم چون رحمتی بوده‌اند و از باد متشکرم. نیروی بیرحم آن مرا به شکل زنی که امروز می‌بینید درآورد.

رقصیدن به ساز درد و رنج

یکبار این جمله را شنیدم که: «تو نمی‌توانی جلوی موج را بگیری اما می‌توانی یاد بگیری که چطور روی آن سوار شوی.» موج سواری یعنی یاد بگیرید که چطور روی امواج شر بخورید و در جهت جریانی که شما را می‌برد حرکت کنید و این بهترین روشی است که برای برخورد با درد و رنج کشف کرده‌ام. به عمق آن بروید به جای آن که از آن دوری گزینید.


 شما می‌توانید با سپردن خود به رنج و درد
 به جای مقاومت در برابر آنها
 در اوقات سخت لحظه‌های واقعی را بسازید.



پیاده کردن ریتم آن زمان سخت و چالش برانگیزی که در آن هستید و هماهنگ کردن خود با آن را من «رقصیدن به ساز رنج و دردها» می‌نامم. یاد گرفتن چطور رقصیدن با رنج و درد یعنی از احساس‌های ناراحتی یا ترس خود اجتناب نکنید بلکه بجای آن تصمیم بگیرید که آگاهانه آن را کشف کنید. یعنی صحبت کردن درباره همان چیزی که ترجیح می‌دهید فراموش کنید. یعنی به خودتان زمان و فضای لازم را برای درگیر شدن با آن غم و اندوه بدهید.

چند سال پیش دقیقاً قبل از کریسمس مردی که بسیار دوستش می‌داشتم و با او مدتی زندگی کرده بودم مرا ترک کرد. او بدون هیچ دلیل منطقی یک روز وسایلش را جمع کرد و رفت. با خودم فکر کردم حتماً به من خیانت کرده است و بعدها فهمیدم که درست حدس زده بودم اما وقتی این اتفاق افتاد تنها چیزی که ذهنم را مشغول کرده بود این بود که مرا تنها گذاشته و رفته و قلبم را شکسته است.

تا چند روز با درد و رنج وحشتناکی که گریبانگیرم شده بود در جنگ بودم. با هر کسی که حاضر بود به حرفهایم گوش کند تلفنی حرف می‌زدم. پشت هم برایش نامه می‌نوشتیم و بعد نامه‌ها را پاره می‌کردم و دور می‌ریختم. به دنبال یافتن دلیلی برای رفتنش تمام کارت‌هایی را که قبلاً برایم فرستاده بود خواندم. هر شب با گریه می‌خوابیدم و از خدا می‌خواستم که

روز بعد حالم بهتر شود و صبح بعد که از خواب برمی‌خواستم تا آن جریانات را بخاطر می‌آوردم دوباره سراسر وجودم را درد و غم فرا می‌گرفت.

نمی‌دانم چه چیزی باعث شد که کریسمس به تنهایی سفر کنم. ناگهان فهمیدم که باید مدتی از تمام دوستانم و تلویزیون و تمام آن چیزهایی که حواسم را پرت می‌کردند فاصله بگیرم. چند روز را در جستجوی راهی برای از بین بردن غم و غصه سپری کردم. بعد در باره کلبه کوچکی در تپه‌های کامبریا واقع در ایالت کالیفرنیا شنیدم که در شهر کوچکی میان سانفرانسیسکو و لوس‌آنجلس واقع شده بود. صاحب کلبه به من گفت که کلبه‌اش بسیار زیبا است فقط نه برق دارد و نه منبع گرما فقط جنگل و پنجره‌ای که چشم اندازی روبه سوی درختان دارد. او می‌گفت که آنجا، جایی بسیار عالی است برای تنها بودن و این دقیقاً همان چیزی بود که من می‌خواستم. من باید با درد و رنجم تنها می‌شدم.

وسایلم را جمع کردم. سوار ماشینم شدم و به سمت ساحل حرکت کردم. تا چهار روز بعد با هیچ کس حتی کلمه‌ای حرف نزد. تمام روز در میان درختان و در کنار ساحل قدم می‌زدم و شبها در سکوت کامل، تنها در روشنایی یک شمع روشن می‌نشستم. دیگر در مقابل آنچه به سرم آمده بود مقاومت نمی‌کردم و بجای آن خودم را بطور کامل به غم و اندوه سپردم.

به تدریج اتفاق حیرت‌انگیزی افتاد. کم کم احساس می‌کردم تمام وجودم را یک حس عمیق تسلی‌دهنده و آرام بخش فرا گرفته است. روحیه‌ام را بدست آوردم و بار دیگر با دنیا ارتباط برقرار کردم. احساس امنیت و آرامش کردم. انگار تمام رابطه گذشته‌ام چون فیلمی از مقابل چشمانم می‌گذشت. وقتی خوب دقت کردم به حقایقی پی‌بردم که قبلاً نمی‌خواستم با آنها روبرو شوم و حالا با آنها مواجه شده بودم. درد و رنج

شدید کم‌کم از بین رفت و جای خود را به یک درد خفیف داد. از آن نوع دردهایی که وقتی زخمی می‌شوید به سراغتان می‌آید. اما کم‌کم خوب می‌شوید.

سال‌ها از آن کریسمس در آن کلبه گذشته است. اما هنوز هم آن چهار روز را که یاد گرفتم چطور به ساز درد و اندوهم برقصم گرانبهاترین و با معناترین لحظه‌های زندگیم می‌دانم. وقتی خود را به آن شرایط بحرانی سپردم و با آن همراه شدم بجای آنکه از آن روبگردانم، به سطح جدیدی از خلوص و پاکی رسیدم. من از دل آن شب تاریک روح گذشتم و به روشنایی صبح رسیدم.

ژوزف کمپل می‌نویسد:

«شب تاریک روح درست قبل از زمان برملا شدن احساسات و عواطف می‌آید. وقتی همه چیز از دست می‌رود و در تاریکی مطلق فرو رفته است. آنگاه به دنبال آن، زندگی جدید و آنچه نیاز است می‌آیند.»

یافتن عشق در تاریکی

شرایط بحرانی مردم را به هم نزدیکتر می‌کند. در چنین شرایطی ماهیت و خصوصیات بشر به بهترین نحو بروز می‌کنند. در چنین شرایطی، دلسوزی و هم‌دردی، سخاوت و الطاف ما بروز می‌کنند. این شرایط به ما کمک می‌کنند که تفاوتها و خاص بودن خود را گرمی بداریم. ما هر وقت سیلاب، زلزله یا طوفانی اتفاق می‌افتد شاهد این تغییرات هستیم. نیروهای عشق همیشه برمی‌خیزند و ما را در روزهای تاریک هدایت می‌کنند.



شرایط سخت همیشه فرصتهایی را ایجاد می‌کنند

که عشق بیشتری را در زندگی تجربه کنیم.



یافتن عشق در تاریکی ساده است. در هنگام ناامیدی از دیگران کمک بخواهید و آنها به شما پاسخ خواهند داد. بگویید من به کمک نیاز دارم و بطور معجزه‌آسایی کمک ظاهر می‌شود. بیشتر از آنکه حتی تصورش را بکنید در زندگیتان افرادی را دارید، دوستان، آشنایان، افرادی که شما را دوست دارند. هنگامی که کاری را دریافت می‌کنید یا کسی با شما تماس می‌گیرد و پیشنهاد کمک می‌کند با خود فکر می‌کنید نمی‌دانستم اینقدر برای دیگران اهمیت دارم. گاهی اوقات باید واقعه تلخ یا فقدان برای ما اتفاق بیافتد تا تازه بفهمیم که چقدر مورد عشق و علاقه هستیم. این یکی از دلایلی است که شرایط سخت می‌توانند با لحظه‌های واقعی غنی شوند چون غنی از عشق هستند.



پارسال یکی از دوستانم در اثر ابتلا به بیماری ایدز از دنیا رفت. نام او جان گولد بود و فقط ۳۹ سال داشت. جان بمعنای واقعی کلمه، مردی مهربان و آرام بود و زندگی‌اش را وقف خدمت به دیگران و خودیابی کرده بود. وقتی خانواده و دوستانش از من خواستند مراسم ختم او را من انجام دهم، افتخار کردم اما کمی می‌ترسیدم که از عهده آن بر خواهم آمد یا نه. می‌خواستم این مراسم در خور روح زیبای جان باشد. اما در عین حال می‌دانستم که با احساس اندوه بسیار شدیدی توام خواهد بود. پدر و مادر جان که از هم جدا شده بودند هر دو آنجا حضور داشتند. در کنار آنها بسیاری از دوستان قدیم و عده‌ای هم غریبه ایستاده بودند. من می‌دانستم که خواهر جان، دختر کوچکش را در یک مصیبت از دست داده بود و به همین خاطر این خانواده در چند سال اخیر بیشتر از رنج و دردی که اغلب خانواده‌ها در تمام طول عمر خود تجربه می‌کنند احساس کرده بودند. مراسم در خانه مادر جان برگزار شد. همسر جان تمام خانه را با گلهای

آفتاب‌گردان زرد و درشت‌ترین کرده بود چون گل محبوب جان، گل آفتاب‌گردان بود. عکس‌های جان در همه جای خانه به چشم می‌خوردند. بیشتر از صد نفر در اتاق جمع شده بودیم و موسیقی محبوب جان نواخته می‌شد. من سخنرانی را با این کلمات آغاز کردم:

«از قدیم بسیاری بر این باورند که در لحظه درگذشتن به روح فرصتی داده می‌شود که زندگی خود و انتخاب‌هایش را مورد ارزیابی قرار دهد و این که گردهم آمدن کسانی که او را دوست دارند به روح کمک می‌کند تا ارزش‌های خود را درک کند، خود را گرمی بخشد و غرق در عشق به حرکت خود به سوی نور و ماجرای زیبایی که انتظارش را می‌کشد ادامه دهد».

ناگهان در آن اتاق احساس آسودگی کردم. چون همه ما دریافتیم هدفمان از دور هم جمع شدن این نبود که برای جان عزاداری کنیم، بلکه می‌خواستیم یاد او را گرمی بخشیم. مرگ عزیزی که دوستش داریم باعث می‌شود ما که هنوز زنده‌ایم احساس درماندگی کنیم و با از دست دادنش هرآنچه که با تمام احساس خود برای او انجام می‌دهیم را نتوانیم مستقیماً با خودش در میان بگذاریم. اما همان طور که در آن شب خاص دور هم نشسته بودیم، هر کدام از ما احساس می‌کردیم از اندوه همان هدفی داریم چون می‌دانستیم می‌توانیم یک کار انجام دهیم، و آن کار، عشق ورزیدن بود.

و ما هم همین کار را کردیم. با نقل خاطرات، تعریف داستان‌های جالب، بخاطر آوردن غذای فوق‌العاده‌ای که برای دوستان و مشتریان می‌پخت و رسیدن به این واقعیت که او چطور زندگی هر یک از ما را تحت تأثیر خود قرار داد، چند ساعتی به او عشق ورزیدیم، خندیدیم، گریستیم و برای آرامش روحش دعا کردیم. وقتی همه این کارها تمام شد هر یک از ما با روشن کردن شمعی و گذاشتن آن روی آب استخر، خداحافظی مخصوصی

با او کردیم.

آن شب در حالیکه تنها به سمت خانه می‌رفتم از جان به خاطر هدیه گرانمایی که با فراهم کردن امکان برگزاری مراسم ختمش به من داده بود تشکر کردم. بار دیگر قدرت شفابخش عشق را به یاد آوردم.



اگر در تاریکی‌ها قلبمان لبریز از عشق باشد،

همان عشق با نور خود قلبهای مان را روشن می‌کند

و دردهایمان را التیام می‌بخشد.

اگر در هنگامه سختی، قلبمان لبریز از عشق باشد،

همان عشق، لحظه‌های واقعی ما را برایمان فراهم می‌کند.



لحظاتی مثل این وجود دارند که فقط برای یک لحظه با تمام وجود احساسات واقعی خود را بروز می‌دهیم. ما به یاد می‌آوریم که چطور عشق بورزیم. درست بعد از آن زمین لرزه ژانویه ۱۹۹۴ در لوس‌آنجلس، لرزان به خیابان رفتم و مقابل خانه‌ام ایستادم. همسایه‌ها در حالی که لباس خانه به تن داشتند به یکدیگر غذا و باطری‌های اضافه می‌دادند و همدیگر را آرام می‌کردند. این جریان مرا به یاد گرهم‌آبی‌هایی انداخت که قبلاً در اواخر دهه ۶۰ در آنها شرکت می‌کردم. در آن چند روز همه از هر نژاد و گویشی همچون اعضای یک خانواده در لوس‌آنجلس جمع می‌شدیم. عشق را می‌شد آنجا حس کرد و بعد که آن بحران شدید تمام شد، عشق هم به راه خود رفت.

چرا فقط این شرایط سخت و مصیبت‌ها هستند که باعث می‌شوند عشق خود را نثار دیگران کنیم؟ چرا باید حوادث قریب‌الوقوع طبیعت به ما

۶: لحظه‌های واقعی در اوقات سختی ۱۸۹

بفهماند که چه قدر همسر، بچه‌ها و دوستانمان را دوست داریم؟ چرا عشق خود را نسبت به دیگران را به خاطر نمی‌آوریم تا وقتی که دیگر خیلی دیر شده باشد؟ چقدر درد و رنج باید بکشیم تا آن عشق را به یاد بیاوریم؟

در بخش زیبایی از کتاب «درسی از معجزات» می‌خوانیم که:
«امتحان‌هایی که پس می‌دهیم همان درس‌هایی هستند که از آنها چیزی نیاموختید، و بار دیگر به ما درس داده می‌شوند».

اغلب با خود فکر می‌کنم که ما در روزهای راحتی اگر عشق بیشتری را نثار می‌کردیم و لحظه‌های واقعی بیشتر را به وجود می‌آوردیم، آیا اوقات سخت کمتری نداشتیم؟

شاید وقتی از ارزش‌های حقیقی خود دور می‌افتیم، بحران ما را وادار می‌کند که به اصل خود بازگردیم. و وقتی از یاد برده‌ایم که واقعا چه چیزی ارزش دارد ما را به تعمق در آن ارزش‌ها وامی‌دارد...

شاید این راهی باشد که جهان هستی برمی‌گزیند تا ما را خیلی سریع متوجه اطراف خود کند و دوباره روی عشق متمرکزمان نماید...
شاید این همان هدیه پنهان باشد که اوقات سختی برای ما به ارمغان می‌آورد.



آرزوی قلبی من برای شما این است

که لحظات خوشی بسیار، و غم و اندوه اندکی داشته باشید. اما هنگامی که آن لحظه‌های سخت می‌آیند، امیدوارم که با خودتان نجنگید و از آنها رونگردانید و با عشق آنها را پشت سر بگذارید.



بخش سوم
لحظه‌های واقعی
و
روابط

لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن

« فقط یک راه برای رسیدن به بهشت وجود دارد.
روی زمین، آن را عشق می‌نامیم. »

در نظر من، هیچ‌یک از عجایب زندگی روی زمین به بزرگی و منزلت عشق نیست. عشق به زندگی معنا و مفهوم می‌بخشد. امید در نومییدی و سپیدی در شب سیاه است. بزرگ‌ترین معلم و رحمتی است که در اختیار شما قرار گرفته است.

عشق از هر نیرویی قدرتمندتر است. غیرقابل رویت است، نمی‌توان آن را دید یا اندازه گرفت اما آنقدر قوی است که می‌تواند در یک لحظه شما را متحول کند و بیش از هر ثروت مادی دیگری برایتان خوشی به ارمغان بیاورد. هنگامی که عشق از آن شما می‌گردد دیگر هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از

شما بگیرد. فقط وقتی خودتان بخواهید می‌توانید رهاش کنید.

عشق جادوی جهان هستی است. از هیچ، همه چیز می‌سازد. یک لحظه وجود ندارد و لحظه‌ای دیگر ناگهان ظاهر می‌شود، با تمام شکوه خود جلوه می‌کند و شما با حیرت آن را می‌پذیرید و چه خوشی‌هایی را با خود می‌آورد، لبخندها، خنده‌ها، احساس گرما، کلمات محبت‌آمیز، اسم‌های احمقانه، اشک‌های شوق و مهم‌تر از همه زندگی. عشق شما را می‌سازد. بدون آن اصلاً نمی‌توانستید زندگی کنید.



بزرگ‌ترین موهبت عشق این است

که می‌تواند همه چیز را تحت تأثیر خود قرار داده، تقدس بخشد.



عشق زندگی را عاری از گناه می‌کند. هر جا که عشق باشد نشانه‌های تقدس هم هست. شما از انسان بودن خود فراتر می‌روید و از بالا با چشمان خدایی خود دنیا را می‌بینید. فرزندان، همسران، سگ یا گربه‌تان، باغچه‌تان یا هر آنچه را که دوست دارید، با وجود هر کم و کاستی که داشته باشند، پیش چشم شما ارزشمند، ستودنی، بسیار زیبا و به نوعی بی‌عیب و نقص جلوه می‌کنند. و عشق نیز زمان و مکان و مایملکی را به آنها اختصاص می‌دهد و با این کار به قدر و قیمت آنها می‌افزاید، روزی که اولین بار با همسران آشنا شدید، سالگرد ازدواجتان، نیمکتی که در پارک همیشه روی آن می‌نشینید، گهواره‌ای که فرزندان را در آن خواب می‌کردید، لحاف قدیمی که مادر بزرگتان برایتان درست کرد، اولین نوشته «دوست دارم مامان» دختر کوچولوی شما، همه و همه مصنوعات مقدسی می‌شوند که حضور عشق در زندگی‌تان را گرامی می‌دارند.

اما مهم‌تر از همه این که به نظر من عشق فرصت یک بیداری معنوی و

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۱۹۵

عمیق‌تر از در اختیاران قرار می‌دهد چون وقتی عاشق باشید موانع معمول که شما را از چیزی دیگری جدا می‌کند برداشته می‌شوند و می‌توانید به ماورای تصور جدایی که موجودیت بشر را تعریف می‌کند بروید و یکی بودن را تجربه کنید. ناگهان می‌بینید که دیگر در جهان هستی تنها نیستید. رابطه‌ای میان وجود شما و وجود هرآنچه بدان عشق می‌ورزید ایجاد می‌گردد. در این رابطه شما تمام وجود خود را نثار معشوق خود می‌کنید و او هم تمام وجود خود را نثار شما می‌کند. روح‌های شما در کنار هم به آرامش می‌رسند.

شاید لحظه‌های این چنینی داشته‌اید اما متوجه نشده‌اید که دقیقاً چرا آن قدر شما را تحت تاثیر خود قرار داده‌اند...

شما و همسران بالای سر نوزاد تازه متولد شده‌تان می‌ایستید و او را تماشا می‌کنید که در خواب است. بدن ظریف و کوچک او با آهنگ نفس‌های آرامش بالا و پایین می‌رود. به طرف همسران برمی‌گردید و در چشمانش نگاه می‌کنید و او نیز در چشمان شما نگاه می‌کند. درست در آن لحظه احساس می‌کنید نیروی عشق از سوی شما نثار او و نوزادان می‌شود و دوباره به خودتان باز می‌گردد و هر سه نفرتان را در بر می‌گیرد و در حالی که در این جریان سرشار انرژی سیر می‌کنید، از رابطه ابدی آگاه می‌شوید که شماها را به هم پیوند می‌دهد. هیچ چیز دیگری وجود ندارد. احساس می‌کنید که دیگر به هیچ چیزی احتیاج ندارید.



دیر وقت است و شما در ایوان خانه تان روی مبل راحتی نشسته‌اید و به صدای جیرجیرک‌ها گوش می‌دهید و ستارگان را تماشا می‌کنید. همسران هم که ده سال است بهترین همدم شما هم بوده کنارتان نشسته است. همانطور که دست گرم او را در دستان خود نوازش می‌دهید ناگهان

حس می‌کنید وفاداری‌های بی‌قید و شرطش را خیلی دوست دارید و عشق در وجودتان موج می‌زند. او هم سرش را برمی‌گرداند و لحظه‌ای در چشمان شما خیره می‌شود، انگار می‌گوید: «بله من هم همین احساس را دارم.» آن شب هر دو شما را آرامش بی‌حد و حصری در برمی‌گیرد و گویی شما دونفر تنها موجودات روی کره زمین هستید. تمام این لحظه مال شماست.

این قدرت عشق است که شما را از جدا بودن به یکی شدن سوق می‌دهد. عشق به محدودیت‌هایی که در زندگی دارید رخنه می‌کند. همان محدودیت‌هایی که باعث می‌شوند احساس کنید از هرکس و هرچیز دیگری جدا هستید و رابطه‌ای با آنها ندارید. می‌دانید که خود همسران، نیستید اما در عین حال در آن لحظه‌های واقعی عشق، من به ما تبدیل می‌شود. به طور قطع این ما از تو تنها بودن به مراتب کامل‌تر است.

به این ترتیب عشق یک تجربه نامحدود را خلق می‌کند که در آن هیچ حد و مرزی نیست و به شما امکان می‌دهد از خودتان هم فراتر بروید.



عشق یک تجربه فراتر از جسم است.



ممکن است شما تا به حال خودتان را یک شخص معنوی در نظر نگرفته باشید اما همانطور که روح شما تحت تاثیر روح شخص یا چیز دیگری قرار می‌گیرد هر تجربه حقیقی عشق، معنوی است. عشق راهی به سوی رستگاری است.

عشق روش غایی برای ایجاد لحظه‌های واقعی است چون شما را وادار می‌کند توجه و آگاهی خود را بیشتر کنید. عشق شما را به یک حضور جاوید رهنمون می‌شود. تمام توجه‌تان را روی آن چه تجربه می‌کنید متمرکز

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۱۹۷

می‌کند و لازم است که خود را به آن بسپارید. هرچه در عشق ورزیدن مهارت بیشتری پیدا کنید می‌توانید لحظه‌های واقعی بیشتری را ایجاد کنید.

یک رابطه صمیمی، فرصتی مقدس برای شماست که از عشق برای تحول معنوی و شخصی استفاده کنید. عشق شما را وادار می‌کند جاهای بی‌حس و کرخت شده را حس کنید، آنچه را مسکوت بوده ابراز کنید، هرجایی که خود را کنار کشیدید حالا برای کمک خود را برسانید. وقتی تنها هستید ساده است که احساس کنید فردی روشن فکر و با محبت هستید اما وقتی رابطه برقرار کنید با تمام محدودیت‌هایی که دارید رو در رو قرار می‌گیرید.

روابط یک زمین آموزشی فوری و دائمی هستند. آنها آینه تمام‌نمایی مقابل شما قرار می‌دهند که در آن نظر دقیقی به خودتان بیاندازید. تمام قسمت‌های وجودتان که از عشق بی‌نصیب مانده‌اند را آشکار می‌کنند، طرف تاریک وجودتان را نشان می‌دهند، به قلب شما نفوذ می‌کنند و از شما می‌خواهند مکان‌هایی را که همیشه بر روی همه بسته‌اید را باز کنید. و بعد هر روز و شب، فرصتی برای تمرین عشق به شما می‌دهند، آنقدر به این کار ادامه دهید که بر انجام آن تسلط یابید.

استفاده از رابطه‌تان به عنوان مسیر طی طریق

من از همان کودکی مسیر عشق را پیش گرفتم چون می‌دانستم مرا به لحظه‌های واقعی معنا که در جستجویش بودم رهنمون خواهد شد. سفری مهیج و رمزآلود و اغلب تلخ اما همیشه آزادی بخش بوده است. تا مدت‌ها در عشق ورزیدن مهارت نداشتم. اشتباهات زیادی از من سر می‌زد، به خودم و دیگران لطمه می‌زدم اما به تدریج آموختم که چطور از عشق و روابطم به عنوان راه یادگیری و تغییر و تحول استفاده کنم و خوشبختانه مردی را

یافتم که مایل بود در مسیر این سفر با من همراه شود. همه خلقت‌های بزرگ با یک تصویر آغاز می‌شوند. یک هنرمند قبل از نقاشی، آنچه را می‌خواهد بکشد در ذهن خود دارد. یک معمار قبل از آنکه ساختمانی را طراحی کند، تصویری از آن را در ذهن دارد و می‌داند که به چه شکلی در خواهد آمد. یک موسیقی‌دان قبل از آن که قطعه‌ای از موسیقی را بنویسد تمام آن قطعه را در ذهن خود می‌شنود. تصویر، تولد هر آنچه را با عشق تولید می‌شود تقویت می‌کند.



اگر از جایی که در رابطه خود می‌خواهید
به آن برسید تصویری در ذهن نداشته باشید
به هیچ مقصدی نخواهید رسید.



داشتن رابطه‌ای که در آن هیچ یک از طرفین در مورد مقصود خود با یکدیگر توافق نکرده باشند همچون مبادرت به سفری طولانی و بدون نقشه می‌باشد. در طول این مسیر بارها و بارها گم می‌شوید و از سفر خود لذتی نمی‌برید. برای آن که از ارتباطتان به عنوان یک مسیر برای طی طریق استفاده کنید، هم شما و هم طرفتان باید یک تصویر مشترک از هدف با هم بودند. داشته باشید و آنگاه واقعا برای زنده کردن آن تصویر، خود را متعهد کنید.

تصویر به ما کمک می‌کند که شرایط سخت را پشت سر بگذاریم، توجه ما را به آگاهی نسبت به مقصودمان جلب می‌کند و ما را تشویق می‌کند حتی وقتی که احساس می‌کنیم گم شده‌ایم، یا دچار دلزدگی می‌شویم به حرکت کردن در این مسیر ادامه دهیم. این تصویر حرفه‌ای که می‌خواهید داشته

باشید است که به شما کمک می‌کند درس بخوانید، مقاله بنویسید و سخت تلاش کنید تا فارغ‌التحصیل شوید، این تصویر در آغوش گرفتن نوزاد تازه متولد شده‌تان است که به شما به عنوان یک مادر شهادت می‌دهد که درد و رنج به دنیا آوردن نوزاد و مادر شدن را بپذیرید. تصویر رابطه‌تان، یک شیوه متحول‌کننده است که به شما و طرفتان نیرو، صبری و قدرت سفر در جاده‌ای پر پیچ و خم عشق را با یکدیگر می‌دهد.

برخی حقایق که تصویر رابطه من و همسر را ساخت، عبارتند از:
(۱) ما برای این هدف کنار یکدیگر قرار گرفتیم که باعث رشد یکدیگر شویم و معلم هم باشیم.

(۲) رابطه ما یک موهبت گران‌بهاست که هر آنچه نیاز داریم برای آن که انسان‌هایی آگاه و با محبت باشیم در اختیار ما قرار می‌دهد.

(۳) چالش‌ها و مشکلاتی که همواره تجربه می‌کنیم مهم‌ترین درس‌های مورد نیازمان را به ما می‌دهند.

چون ما این تصویر هدفمند را برای عشقمان ساخته‌ایم و نسبت به آن خود را متعهد کرده‌ایم، درگیری و مشکلاتی را که با آن مواجه می‌شویم به یک شکل مقدس تجربه می‌کنیم. وقتی با هم بحث می‌کنیم یا از دست یکدیگر عصبانی هستیم، دلسرد می‌شویم و احساس روگردانی می‌کنیم، تصویر ما همچون یک منبع نور در میان ما می‌درخشد و به یاد ما می‌آورد که هدفی بالاتر از مشکلات هر روزه‌ای که با آن مواجه هستیم وجود دارد. به یاد می‌آوریم که به خاطر هدفی در مسیر زندگی با هم و در کنار هم سفر می‌کنیم و با به خاطر آوردن آن می‌توانیم خیلی سریع‌تر عصبانیت را کنار بگذاریم، به یکدیگر لطمه نزنیم، همدیگر را ببخشیم و پیوند جاوید عشقی که همیشه در اعماق وجودمان است را دریابیم.

وقتی سرگرم رسیدن به وظایف‌تان، کار، بچه‌ها و خانواده‌تان هستید

۲۰۰ لحظه‌های واقعی

فراموش کردن هدف واقعی از رابطه‌تان آسان است. و وقتی به عنوان یک زوج هدف خود را فراموش می‌کنید از مسیر خود منحرف می‌شوید. رابطه‌ای که از مسیر خود منحرف گردد دیگر پیشرفت و حرکتی در بر نخواهد داشت چون معلوم نیست که به کجا می‌رود. اگر شما و طرفتان از مسیر خود منحرف شده‌اید با یکدیگر لحظه‌های واقعی را جستجو کنید و در آن لحظه‌ها حتماً راه خود را به عمق عشق خود خواهید یافت.

تغذیه کردن روح رابطه‌تان

برای تغذیه روح عشق خود به لحظه‌های واقعی صمیمیت و یکی شدن نیاز دارید تا بتوانید همواره رشد کنید. تقسیم کردن این لحظه‌ها با طرفتان، رابطه ابدی‌تان، هدفتان را برای یافتن یکدیگر به یاد هر دوی شما می‌آورد. و به این ترتیب، شهادت و تصویر تازه‌ای به شما می‌بخشد تا با چالش‌های زندگی در کنار یکدیگر روبرو شوید.



لحظه‌های واقعی، خون زندگی

روابط نزدیک و صمیمی هستند.



بدون لحظه‌های واقعی روح رابطه شما می‌میرد. ممکن است هنوز هم بخواهید عدم رضایت خود را از بودن با هم نادیده بگیرید و لای رابطه‌تان مثل یک پوسته خالی می‌شود و فقط یک راهکار برای تنها نبودن محسوب می‌شود.

داشتن لحظه‌های واقعی صمیمیت بدان معنا نیست که فقط باید با کسی باشید. بلکه آنچه که وقتی شما دو نفر با یکدیگر هستید، رخ می‌دهد است

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۰۱

که آن را تبدیل به یک لحظه واقعی عشق می‌سازد. ممکن است شما دو نفر از نظر فیزیکی به هم نزدیک و از نظر احساسی و عاطفی بسیار دور از هم باشید چون لحظه واقعی با هم ندارید. یا می‌توانید هنگام صحبت تلفنی یک لحظه واقعی را خلق کنید حتی اگر هزاران کیلومتر از هم دور باشید و علتش هم ساده است چون حد و مرزها را در هم می‌شکنید و از اعماق قلب خود با دیگری حرف می‌زنید.

اغلب رابطه‌هایی که در اطراف خود دیده‌ام از کمبود لحظه‌های واقعی رنج می‌برند. منظورم این نیست که این دو نفر یکدیگر را دوست ندارند، البته که دارند. اما آنها، آن طور که باید عشق را صمیمانه احساس نمی‌کنند چون فرصتی ایجاد نمی‌کنند که عشق ظاهر شود و تمام توجه خود را به آن معطوف کنند. آنها در کنار هم به قدر کافی لحظه‌های واقعی ندارند.



اوایل امسال من و همسرم وقتی که مشغول انتخاب کارت دعوت برای مراسم سالگرد ازدواج بودیم ساعتی را با یک زن فوق‌العاده به نام رابین گذراندیم. جفری قبل از من از فروشگاه خارج شد تا به دفتر کارش برود و من ماندم تا ترتیب جزئیات کار را بدهم.

در همین موقع رابین که صاحب آن فروشگاه بود گفت: «مرد سازنی است، شما دو نفر زوج فوق‌العاده‌ای هستید. مثل دو دوست صمیمی به نظر می‌رسید. من واقعاً از تماشای رفتار شما دو نفر با یکدیگر لذت بردم.» گفتم: «متشکرم. باور کنید ما واقعاً روی رابطه‌مان کار کردیم تا به این شکل که امروز می‌بینید در آید.»

- «می‌خواهید یک واقعیت ناراحت‌کننده را بشنوید؟ من هر هفته حداقل بیست زوج را می‌بینم که به این جا می‌آیند که کارت دعوت انتخاب کنند و شاید در عرض یک هفته حداکثر یک زوج پیدا شوند که در کنار هم

۲۰۲ لحظه‌های واقعی

خوشبخت به نظر برسند و رفتارهای عاشقانه‌ای نسبت به هم داشته باشند. چیزی که باعث تعجب من می‌شود این است که این‌ها اصلاً چرا با هم ازدواج می‌کنند؟

موضوعی که رابین تعریف کرد اصلاً باعث تعجب من نشد. من خودم با سال‌ها برگزاری سمینار می‌دانستم که نظر او ناراحت کننده است اما حقیقت دارد. اغلب مردم به یک رابطه مثل چیزی نگاه می‌کنند که در تملک خودشان است: «من ماشین دارم، شغل دارم، رابطه دارم.» رابطه چیزی می‌شود که افراد می‌توانند آن را به دست آورند و هنگامی که به دست آمد دیگر وقت یا انرژی روی آن نمی‌گذارند.



ازدواج یک اسم نیست،

یک فعل است. چیزی نیست

که آن را به دست آورید،

کاری است که باید انجام دهید.



ازدواج یک حلقه عروسی نیست یا یک تکه کاغذ که ثابت کند شما شوهر یا زن دارید، یا جشنی که بگوید بیست و پنج سال است که عروسی کرده‌اید. ازدواج یک رفتار است که چطور هر روز عشق بورزید و به همسران افتخار کنید. ازدواج واقعی در قلبتان اتفاق می‌افتد نه در کلیسا. تصمیمی است که شما می‌گیرید نه فقط روز عروسی‌تان، بلکه بارها و بارها و این تصمیم در طریقه رفتار با زن یا شوهرتان منعکس می‌گردد. هر بار که یک لحظه واقعی را با هم داشته باشید ازدواج شما تجدید می‌شود و تقدس می‌یابد.





«هر لحظه زندگیتان،

فرصتی برای انتخاب عشق یا ترس

به شما داده می‌شود که با این انتخاب روی زمین

بمانید یا تا بهشت اوج بگیرید.

ترس شمارا به یک مسیر باریک می‌برد،

در حالی که قول می‌دهد

شما را به جایی که می‌خواهید برساند.

اما عشق می‌گوید: «دست‌هایت را از هم باز کن و با من پرواز کن.»



ما از داشتن لحظه‌های واقعی در رابطه‌مان پرهیز می‌کنیم چون اگر به آنها عادت نداشته باشیم می‌توانند در مواقعی که شدت دارند وحشت‌انگیز باشند.

آیا تا به حال کنار کسی که خیلی دوستش دارید شب تا دیروقت نشسته‌اید و از افکار، امیدها و احساسات درونی خود حرف زده‌اید؟ ابتدا فقط حرف می‌زنید اما کم‌کم رابطه‌ای شکل گرفته است و چیزی فراتر از خودهای شما دو نفر خلق می‌گردد. کاملاً محسوس است. هر دو نفرتان آن را حس می‌کنید. فضایی است که با هم اشغال می‌کنید، یک فضای مقدس که وقتی پدید می‌آید که در مورد حقایق به قدر کافی صحبت شود و درک گردد. ناگهان توانایی برقراری ارتباط را در خود قوی‌تر از هر چیزی دیگری که تا به حال حس کرده‌اید، می‌بینید. یک لحظه واقعی را تجربه می‌کنید.

یکبار به در می‌یابید که دیگر کترلی بر خودتان ندارید. محدودیت‌ها و حمایت‌های معمول از بین رفته‌اند و شما را ناراحت و آسیب‌پذیر رها کرده‌اند. بدون هیچ نقابی بر چهره‌تان دیده می‌شوید و عواطف درونی‌تان

توسط شخص دیگری مشاهده می‌گردد. تقدس فضای شخصی شما مورد نفوذ قرار می‌گیرد.

جالب است که این عملاً همان تعریف عشق است، وقتی می‌گذارید روحتان روح شخص دیگری را لمس کند. اگر هنوز نمی‌توانید به دیگران اعتماد کنید و خود را به آنها بسپرد، نمی‌توانید لحظه را تجربه کنید و از عشق روگردان می‌شوید چون می‌ترسید که مبادا با این کار تکه‌های وجود خودتان را از دست بدهید. طرفتان شاید داشتن رابطه را پس می‌زنید. شما شاید فقط از صمیمی شدن و داشتن یک رابطه کامل پرهیز کنید چون می‌دانید در این صورت دیگر مجبور نیستید لحظه‌های وحشتناک انتخاب آزادانه را داشته باشید.

از چه چیزی فرار می‌کنید؟ از عیان شدن خود واقعی‌تان. از چه چیزی واهمه دارید؟ از دست دادن حد و حدودها، خودتان و دربرگرفته شدن توسط نیرویی قدرتمندتر از خودتان. این یک نوع مرگ است. مرگ جدا افتادن، مرگ توهّمات درباره خودتان.

بسیاری از مادر تمام زندگی‌مان با خودمان قایم‌موشک‌بازی می‌کنیم و هر کاری می‌توانیم انجام می‌دهیم تا از روبرو شدن با حقیقت و کشف نقاط تاریک وجودمان اجتناب کنیم. اگر این برنامه شما باشد، شما از عشق عمیق و حقیقی و لحظه‌های واقعی تسلیم شدنی که لازمه آن است وحشت می‌کنید و راه‌هایی برای فرار از آنها خواهید یافت.

کلاریسا پینکولا استاس^۱، نویسنده کتاب «زنانی که با گرگ‌ها می‌دوند»^۲ می‌گوید: «ترس یک بهانه حقیر برای کار نکردن است. همه ما می‌ترسیم، ترس چیز تازه‌ای نیست. تا زنده هستیم، ترس هم داریم... عشق ورزیدن

1. Clarissa Pinkola Estes

2. Women Who Run with the Wolves

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۰۵

یعنی ماندن وقتی که تمام سلول‌های ما فریاد می‌زنند فرار کن! عشق ورزیدن ممکن است یک خطر عاطفی هم به نظر برسد اما در واقع اصلاً خطری در کار نیست.



شما با عشق ورزیدن به هیچ وجه چیزی را از دست نمی‌دهید. بلکه همیشه با پس زدن عشق است که همه چیز را از دست می‌دهید.



... خطر واقعی سالیان سال زندگی کردن در کنار کسی است که نه شما واقعاً روح او را می‌شناسید و نه او روح شما را می‌شناسد. ... خطر واقعی ازدواج کردن به خاطر مادیات و مسائل سطحی و اجتناب کردن از آن نوع روابط انسانی است که واقعا اهمیت دارند. ... خطر واقعی داشتن رابطه ای بدون لحظه‌های واقعی است.

بازیافتن توانایی خود برای احساس کردن

لازمه تجربه کردن صمیمیت با کسی که دوستش دارید این است که با خود واقعی‌تان نه فقط بطور جسمانی بلکه بطور عاطفی در لحظه حضور داشته باشید. وانمود نمی‌کنید که به حرفی گوش می‌دهید ولی فکرتان جای دیگری باشد. زمانی که طرفتان تلاش می‌کند محبتی به شما کند مشغول خواندن مقاله نمی‌شوید، هنگامی که در کنارش هستید احساس کرختی و بی‌تفاوتی نمی‌کنید، شما تمام و کمال با او و در کنار او حضور دارید. بعلاوه اگر شما در آن لحظه حضور ندارید پس چه کسی آنجاست که عشق بورزد، ارتباط برقرار کند و صمیمی شود؟

از نظر عاطفی در آن لحظه بودن یعنی اینکه بدانید که چطور احساسات

خود را تمام و کمال حس کنید.

توانایی احساس عشق براساس توانایی احساس کردن استوار شده است. اگر فراموش کرده‌اید که چطور احساس کنید نمی‌توانید به عشق، خوشبختی یا رضایت دست یابید. بسیاری از ما توانایی احساس کردن را از بچگی از دست داده‌ایم. حالا همانطور که کرخت شدن در بزرگ‌ترها یک عادت قدیمی شده است، ما مرتباً عواطف خودمان را انکار می‌کنیم، جلوی آن را می‌گیریم یا از آن می‌زنیم. ما به درخواست دیگران برای ایجاد ارتباط این‌طور پاسخ می‌دهیم: «فعلاً نه»، «نمی‌خواهم راجع به آن حرف بزنم»، «مشکلی نیست» و... از این رو سال‌ها احساسات منجمد شده درون قلب‌هایمان را با خود حمل می‌کنیم و زمانی که وقت ارتباط برقرار کردن و صمیمی شدن می‌رسد حتی اگر بخواهیم نمی‌دانیم چطور این کار را انجام دهیم.



باز یافتن احساس اولین قدم برای

تجربه صمیمیت واقعی با همسران

و ایجاد لحظه‌های واقعی در رابطه است



برای انجام این کار باید یخ اطراف قلب خود را آب کنید. تمام اشک‌هایی را که تا به حال نگه داشته‌اید بریزید و بغضتان را رها کنید، صدای خود را بیابید و اجازه دهید تمام چیزهایی را که مدت‌های مدیدی مسکوت گذاشته است باز گوید. هرچه بیشتر روی درمان زخم‌های عاطفی خود کار کنید، عشق ورزیدن برایتان آسان‌تر می‌شود.

من تمام زندگی‌م را صرف توسعه روش‌های موثر و مقتدرانه برای درهم شکستن دیوارهای عاطفی کرده‌ام. ابتدا برای التیام یافتن خودم و آنگاه برای

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۰۷

آنکه این روش‌ها را در اختیار شاگردانم قرار دهم به آنها نیاز داشتم. بسیاری معلم‌ها و روانکاوان دیگری هم وجود دارند که روش‌های خود را برای التیام عاطفی ارائه می‌کنند. از ما استفاده کنید. ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم تا راه خود را به سوی خود واقعی‌تان پیدا کنید.



« با حرف زدن یاد می‌گیرید که چطور حرف بزنید، با مطالعه کردن یاد می‌گیرید که چطور مطالعه کنید، با دیدن یاد می‌گیرید چطور بدوید، با کار کردن یاد می‌گیرید که چطور کار کنید، و به همین ترتیب با عشق ورزیدن یاد می‌گیرید که چطور عشق بورزید. تمام کسانی که فکر می‌کنند از طریق دیگری می‌توانند یاد بگیرند خودشان را گول می‌زنند. »



شما چه طور به تدریج لحظه‌های واقعی بیشتری را در عشق ورزیدن تجربه می‌کنید؟ شروع کنید. تا تعطیلات بعدی یا شب جمعه یا وقتی که این فصل از کتاب را تمام کردید این کار را به تعویق نیاورید. وقت این کار همین حالا است. صبر نکنید که وقت مناسبی فراهم شود تا شما در انجام آن مهارت بیشتری پیدا کنید. تا زمانی که این کار را انجام ندهید وقت مناسب آن نمی‌رسد و تا زمانی که شروع نکنید در انجام آن مهارت پیدا نمی‌کنید. خوب عشق ورزیدن یک مهارت است، درست مثل نواختن یک آلت موسیقی، یا کار کردن با کامپیوتر، یا غذا پختن. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید مهارت بیشتری پیدا می‌کنید. ایجاد لحظه‌های واقعی صمیمیت، تمرین می‌طلبید. می‌توانید به نوارهایی که از برنامه‌هایم در همین رابطه ضبط کرده‌ام گوش کنید یا در سمینارهایی که در رابطه با ایجاد ارتباط ترتیب داده‌ام حضور پیدا کنید، اما هنوز با این کار هم در عشق ورزیدن مهارت لازم را

پیدا نمی‌کنید. عشق ورزیدن تنها راه مهارت پیدا کردن در عشق ورزیدن است.

سال‌ها پیش قبل از آنکه معلم بشوم با یک شعبده‌باز معروف ازدواج کردم. او در انجام کارهای خارق‌العاده شعبده‌بازی روی صحنه و تردستی‌های معجزه‌آسا با سکه‌ها و کارت‌ها مهارت خاصی داشت. هرگاه کسی از او می‌پرسید که چه طور کارهای شعبده‌اش را آنقدر راحت و بی‌زحمت انجام می‌دهد، او در پاسخ می‌گفت که سال‌ها روی این کار تمرین کرده است و این جمله مورد علاقه‌اش را نیز در ادامه برای آنها نقل می‌کرد: «سخت باید عادت، عادت آسان و آسان زیبا شود.»

بیشتر از پانزده سال از زمانی که این جمله را برای اولین بار شنیده‌ام می‌گذرد و آن را امروز برای شما می‌نویسم. نتوانسته‌ام آن را از ذهنم بیرون کنم. خوب عشق ورزیدن مشکل است، اما هرچه بیشتر روی آن کار کنیم این عشق ورزیدن یک عادت می‌شود. دیگر مجبور نیستید که به خودتان یادآوری کنید که به طرفتان بگوئید چقدر قدرش را می‌دانید چون خود در حال انجام این کار هستید، مجبور نیستید از او بخواهید که احساساتش را با شما در میان بگذارد، او می‌تواند آزادانه و به اختیار خودش این کار را انجام دهد. ناگهان برای هر دو نفر شما عشق ورزیدن، بخشیدن، صمیمانه برخورد کردن طبیعی‌تر از زمانی می‌شود که عاشق نیستید یا عشق را پس می‌زنید. هر یک از شما، هر چه بیشتر ببخشید راحت‌تر بدست می‌آورد، تا وقتی که دیگر نیاز به هیچ تلاشی نیست. و بالاخره هرچه آسان شده است به تدریج شروع به نهادینه شدن در وجودتان می‌کند و در همین حال شما و معشوقتان قدم‌هایتان را تندتر می‌کنید و می‌گذارید عشق به سادگی از وجود هر یک از شما به وجود دیگری جاری می‌شود. عشق شما زیبا شده است.



۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۰۹

در اولین بخش این کتاب گفتم که خوشبختی یک انتخاب است، عشق نیز همین‌گونه است.



عشق انتخابی است که شما لحظه به لحظه می‌کنید.



شما باید انتخاب کنید که عشق بورزید، آن را ابراز کنید، در اختیار دیگران قرار دهید و نشان دهید. منتظر نشوید که یک احساس قالب عشق شما را در برگرد تا مبادرت به انجام کاری کنید. برای گفتن دوستت دارم منتظر نشوید تا کلمات از دهانتان بیرون بپرند. برای در آغوش گرفتن همسران آنقدر منتظر نمی‌شوید که دیگر نتوانید جلوی احساسات خود را بگیرید. شما این حرکات را می‌کنید تا به خاطر داشته باشید که این شخص را دوست دارید و چون می‌دانید با انتخاب عشق ورزیدن، نه تنها طرفتان را خوشحال می‌کنید بلکه توجه‌تان را نیز به عشقی معطوف می‌کنید که خود احساس می‌کنید و برایتان خوشی به ارمغان می‌آورد.

ایجاد لحظه‌های واقعی در رابطه‌تان

لحظه‌های واقعی شما را در حالی که به سرعت مشغول انجام کارهای مختلف در زندگی‌تان هستید دنبال نمی‌کنند. شما باید با وقت گذاشتن و فضایی که این لحظات بتوانند در آنها پیش آیند آنها را به رابطه‌تان دعوت کنید.

- * ساعت زنگدار خود را ده دقیقه زودتر از زمانی که صبح‌ها باید از خواب بلند شوید تنظیم کنید تا بتوانید در این ده دقیقه در رختخوابتان کنار همسران باشید.

* برای یک نهار به همراه همسران در پارک قرار بگذارید.

* دست در دست هم در سکوت قدم بزنید.

- * به یک ماشین سواری طولانی به همراه یکدیگر بروید.
- * در نور شمع کنار هم روی مبلی بنشینید.
- * آشفته‌کننده‌ترین کابوس‌ها و شیرین‌ترین رویاهایتان را با یکدیگر در میان گذارید.
- * تلویزیون را خاموش کنید و از کارهایی که آن روز کرده‌اید با هم حرف بزنید.

بسیاری از زوجها همیشه افراد دیگری را مثل بچه‌هایشان، آشنایانشان و دوستانشان را دور خود جمع می‌کنند و با این کار خودشان را از صمیمیت لحظه‌های واقعی محروم می‌کنند. آنها به ندرت تنها با یکدیگر بیرون می‌روند. بهانه‌شان هم این است که به خاطر بچه‌ها نمی‌توانند با هم باشند. هرگاه برای تعطیلات به مسافرت می‌روند یک یا دو زوج دیگر هم با آنها هستند. آیا شما هم همین طور زندگی می‌کنید؟ امیدوارم که اینطور نباشد چون در این صورت نتیجه خوبی در انتظارتان نیست. یک روز چشمانتان را باز می‌کنید و می‌بینید همسرتان برایتان غریبه شده است.

برای داشتن لحظه‌های واقعی در کنار هم باید خودخواه باشید. هر کاری لازم است انجام دهید تا وقت لازم را پیدا کنید. اگر در این راه از فرزندان یا دوستان غافل شدید، نگران نباشید. آنها عشق تازه شما را احساس خواهند کرد و از آن به وجد می‌آیند.



بزرگترین موهبتی که شما و همسرتان

می‌توانید به بچه‌هایتان بدهید

الگوی یک رابطه عاشقانه، سالم و صمیمی است.



۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۱۱

هر زوجی باید مسیر خودشان را بروند و لحظه‌های واقعی خود را دنبال کنند. اما در این جا مطلبی را برایتان می‌گویم که اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید کمک موثری برای شما خواهد بود.

قلب همسران را تغذیه کنید - فرمول «۳×۳»

اغلب کسانی که اطراف خود می‌بینیم از عشق سیراب نشده‌اند. قلب آنها برای عشق حریص و مشتاق است و به قدر کافی عشقی نثار آنها نشده است. حالا از خود بپرسید:

«آیا عشق کافی از طرف همسر به من نثار شده است؟»

«آیا خودم به همسر عشق کافی نثار کرده‌ام؟»

برای تغذیه روح همسران یک فرمول صمیمیت ساختم که بسیار موثر است. بدن ما در روز به سه وعده غذا و مقداری تقلبات بعنوان میان وعده نیاز دارد. قلب ما هم به همین صورت باید تغذیه شود. تغذیه کردن قلب همسران با عشق سه وعده در روز یعنی وقتی تصمیم می‌گیرید فعالانه به همسر خود عشق بورزید. حداقل سه بار در روز و هر بار حداقل سه دقیقه این کار را انجام دهید. من این را «۳×۳» نامیده‌ام، سه دقیقه صمیمیت، سه بار در روز برای تغذیه قلب همسران. سه دقیقه‌اش می‌تواند هنگام صبح کنار یکدیگر قبل از بیرون آمدن از رختخواب باشد، سه دقیقه‌اش می‌تواند هنگام صحبت تلفنی در طی روز باشد، و سه دقیقه‌اش بعد از خوابیدن بچه‌ها باشد.

اما وعده‌های عشق کافی نیستند و همسران به میان وعده‌های عشق هم نیاز دارد. یک میان وعده عشق می‌تواند بوسه‌ای کوچک، یک تعریف و تمجید، گذاشتن یادداشتی برای او، یک تشکر، یک تماس تلفنی و یا گفتن دوست دارم باشد. میان وعده‌های عشق فقط چند ثانیه طول می‌کشد اما

باعث ایجاد ارتباط در هر لحظه و به وجود آمدن لحظه‌های واقعی کوچکی می‌شوند.

شما برای تغذیه قلب همسران در وعده‌ها و میان وعده‌های عشق چه می‌کنید؟ درست همانطور که چهار گروه اصلی غذایی برای تغذیه داریم، من سه وعده اصلی غذای عاطفی از خودم اختراع کرده‌ام که آن را گروه سه‌گانه توجه، محبت و قدردانی نامیده‌ام. شما توجه می‌کنید، محبت خود را نشان می‌دهید، و قدردانی خود را ابراز می‌کنید. وقتی در خلال سه دقیقه خود این سه جزء اصلی را در مورد همسر خود رعایت می‌کنید، قلب همسر خود را تغذیه می‌نمایید.

توجه: توجه کردن یعنی صددرصد با شخصی که دوست دارید در لحظه‌ای حضور داشته باشید. هیچ کار دیگری انجام ندهید غیر از آن که تنها بخاطر بودن با او در آنجا باشید. وقتی تمام توجه خود را حتی برای چند لحظه به طرف او معطوف می‌کنید او فرصت پیدا می‌کند که واقعاً شما را احساس کند و عشق شما را دریافت نماید. به چشمانش نگاه کنید. از خود پرسید از شما چه می‌خواهد. پاسخ را زودتر از آنکه فکرش را بکنید در می‌یابید. به خاطر داشته باشید درست وقتی که تمام توجه خود را به آن سمت معطوف می‌کنید لحظه‌های واقعی هم پیش می‌آیند.

محبت: محبت یعنی نشان دادن صمیمیت از طریق نزدیکی فیزیکی، لمس کردن و در آغوش گرفتن یکدیگر. این نوع محبت فقط خاص روابط جنسی نیست بلکه عشق ورزیدن است. محبت فیزیکی است که روح و جسم ما را التیام می‌بخشد و تسلی می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که محبت، سیستم ایمنی بدن را نیز استحکام می‌بخشد. محبت ابتدا میان شما و همسران در بعد فیزیکی رابطه‌ای ایجاد می‌کند که همان رابطه باعث ایجاد پیوند عاطفی بین شما می‌گردد.

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۱۳

قدردانی: قدردانی یعنی نشان دادن عشق خود با کلام و این هنگامی اتفاق می‌افتد که به همسران بگویید چه چیز را در او بیشتر دارید، بابت چه چیزی از او سپاسگزار هستید، چه کار او باعث غرور و افتخار شما شده است. اغلب ما به قدر کافی مورد قدردانی قرار نمی‌گیریم و بسیار مشتاقیم که از ما سپاسگزاری شود. توجه داشته باشید نگفتم قدردانی خود را از طریق انجام دادن کاری نشان دهید. مثلاً با مرتب کردن تخت زنتان یا شستن ماشین شوهرتان. این قسمت از فرمول باید کلامی صورت گیرد. باید از کلمات استفاده کنید و بگوئید: «از اینکه امروز صبح وقتی حال من خوب نبود آنقدر صبر و حوصله بخرج دادی از تو ممنونم»، «بخاطر ارائه گزارش کاری جدیدت به تو افتخار می‌کنم»، «واقعاً به خاطر کاری که کردی تا پسرمان در کارنامه‌اش نمرات بیست و نوزده بگیرد و بخاطرش آنقدر احساس خاص بودن کند متشکرم»، «تو واقعاً یک مادر فوق‌العاده‌ای».

سه بار در روز حداقل سه دقیقه از این فرمول برای تغذیه قلب همسران استفاده کنید. از نتایج آن حیرت خواهید کرد. خواهید دید برخورد همسران با شما به تدریج چقدر گرم‌تر می‌شود. عشق بیشتری را احساس می‌کنید و لحظه‌های واقعی‌تر بسیاری را خواهید داشت.

میان وعده‌های عشق را فراموش نکنید. از زمانی که سن این مفهوم کلی را اختراع کرده‌ام، من و جفری با پشتکار بسیار به رعایت آن پرداخته‌ایم. و چند بار در روز یکی از ما به دیگری نزدیک می‌شود و با لبخند اعلام می‌کند: «میان وعده عشق» این نشانه‌ای است که یک بوس کوچک رد و بدل کنیم یا مدت کوتاهی یکدیگر را در آغوش بگیریم. هر وقت یکی از دوستانمان می‌بیند که این کار را انجام می‌دهیم و ما برایش توضیح می‌دهیم، همان موقع به طرف همسر خود برمی‌گردد و می‌گوید: «من هم یک میان وعده عشق می‌خواهم!»

هدف از این فرمول صمیمیت این است که به داشتن لحظه‌های واقعی عشق و ایجاد ارتباط عاطفی با همسران عادت کنید. ممکن است یک فکر به ظاهر کوچک و بامزه بنظر برسد اما تأثیر آن روی رابطه‌تان بسیار چشمگیر است.

فرآیندهای عشقی

برخی از روش‌های بنا شده برای ابراز عشق خود «فرایندهای عشقی» نامیده می‌شوند که می‌توانند لحظه واقعی و صمیمیت آنی را ایجاد کنند. هنگامی که شما و همسران با یکدیگر تنها هستید و در هر اندک فرصتی که دست دهد از این فرآیندها استفاده کنید. نشستن مقابل هم و گرفتن دست‌های یکدیگر تأثیر به سزایی دارد. در هر فرآیند عشقی، شما و همسران به نوبت پا پیش می‌گذارید و جملات کلیدی را به هم می‌گویید که به شما خواهم گفت. هر چه پاسخ‌هایتان خاص‌تر باشد، این تمرین‌ها موثرتر خواهند بود. وقتی یک جمله را تمام می‌کنید همسر شما باید با تشکر از شما پاسخ‌تان را با جمله‌ای دیگر بدهد.

در اینجا نمونه‌هایی از فرایند عشقی را برایتان آورده‌ام. پاسخ‌های شما احتمالاً چیزی بیشتر از این نمونه‌ها نیستند. می‌توانید هر اندازه که می‌خواهید صرف انجام دادن یک تمرین خاص کنید. من حداقل زمان ده دقیقه را پیشنهاد می‌کنم و قطعاً صرف کردن مدت بیشتر روی این تمرین‌ها نتیجه بهتر هم در بر خواهد داشت.

فرآیندهای قدردانی

• «چیزی که من بیشتر از همه در تو دوست دارم این است...»

«چیزی که من در مورد تو دوست دارم این است که همیشه وقتی از سو کار به خانه می‌آیم کاملاً متوجه خستگی‌ام هستی و همین باعث می‌شود احساس کنم که می‌توانم استراحت کنم و لحظه‌ای راحت باشم.» (متشکرم.)

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۱۵

«چیزی که من درمورد تو دوست دارم این است که حس شوخ طبعی زیادی داری. همیشه وقتی بیش از اندازه جدی می‌شوم مرا می‌خندان و من واقعاً به آن احتیاج دارم.» (متشکرم.)

«چیزی که من درمورد تو دوست دارم این است که برای دوام این رابطه سخت تلاش می‌کنی و هر گاه سعی می‌کنم سکوت کنم و حرف نزنم واقعاً به کمک من می‌آیی. از دست من خسته نمی‌شوی و کاری می‌کنی که احساس می‌کنم می‌توانم حرف دلم را بزنم.» (متشکرم.)

• «دوست دارم چون...»

«دوست دارم چون همیشه به احساساتم، حتی وقتی می‌دانم ناراحت کننده است، گوش می‌دهی و کاری می‌کنی که احساس کنم حرفی که می‌زنم بسیار مهم است.» (متشکرم.)

«دوست دارم چون من و رویاهایی را که برای خانواده‌مان دارم باور داری و هیچ‌کس تا به حال مثل تو در زندگی‌ام پشتیبان من نبوده است.» (متشکرم.)

«دوست دارم چون وقتی تو را هنگام بازی با فرزندانمان تماشا می‌کنم کودک درون تو را می‌توانم ببینم که بیرون آمده است و او شیرین‌ترین و دوست داشتنی‌ترین کودک دنیاست.»

فرآیند سپاسگزاری

• «سپاسگزارم از تو به خاطر...»

«سپاسگزارم از تو که وقتی می‌خواستیم ازدواج کنیم دخترم را مثل فرزند خودت پذیرفتی و برایش پدری شدی که هیچ وقت نداشت.» (متشکرم.)

«سپاسگزارم از تو که وقتی آنقدر از پذیرفتن تعهد واهمه داشتم مرا به حال خود رها نکردی و نرفتی و کمک کردی یاد بگیرم چه طور دوباره به عشق اعتماد کنم، تو زندگی‌ام را نجات دادی.» (متشکرم.)

«سپاسگزارم از تو که وقتی از همسر سابقم بسیار خشمگین بودم آنقدر صبر و حوصله با من به خرج دادی و حتی وقتی که ناراحتی‌ام را روی تو منعکس کردم باز هم مرا دوست داشتی.» (متشکرم.)

فرآیند بخشش

• «متأسفم که...»

«متأسفم که گاهی اوقات آنقدر دست یافتن به عواطف درونی‌ام را برایت دشوار می‌کنم و آنقدر از تو فاصله می‌گیرم. مقصودم این نیست که تو را برای دوست داشتنم به تلاش وادارم. فقط می‌ترسم. لطفاً مرا ببخش.»

«متأسفم که هفته گذشته از سلیقه تو برای تغییر دکور خانه ایراد گرفته و باعث شدم احساس کنی که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهی. واقعاً متأسفم که اینقدر بی‌فکر برخورد کردم و نفهمیدم که چقدر می‌خواستی اوضاع را برای ما بهتر کنی. لطفاً مرا ببخش.»

«متأسفم که همیشه نمی‌گذارم بدانی که چقدر به تو احتیاج دارم و آنقدر سرگرم کارم که تو احساس می‌کنی فراموش شده‌ای. متأسفم که هر روز به تو نمی‌گویم که تو مهم‌ترین فرد زندگی‌ام هستی. لطفاً مرا ببخش.»



من دیده‌ام که این فرآیندهای عشقی در هزاران رابطه عشقی از جمله رابطه خودم با همسرم چه معجزاتی خلق کرده است. این فرآیندها تاثیر بسزایی دارند چون از طریق آنها قلبتان راهی به سوی قلب دیگری پیدا می‌کند و عشقی را که در خود دارد نثار دیگری می‌کند و همزمان عشق همسران را نیز به به سوی خود می‌خواند. امیدوارم که این فرآیندها شما را به لحظه‌های گرانبها و واقعی بسیاری در کنار همسران راهنمایی کنند.

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۱۷

همین حالا تصمیم بگیرید که عشق بورزید

متأسفانه این بخشی از طبیعت ما انسان‌هاست که تا چیزی را از دست ندهیم قدرش را نمی‌دانیم و بعد در فقدانش اشک می‌ریزیم، به خاطر فرصتی که از دست داده‌ایم خودمان را ملامت می‌کنیم.



اگر فرد خاصی در زندگی تان وجود دارد

برای عشق ورزیدن به او وقت را تلف نکنید.



حتی یک روز این کار را به تعویق نیندازید. همین حالا تصمیم بگیرید که عشق بورزید. در ذهن خود مایلید باور داشته باشید که همیشه در این دنیا خواهید بود اما بدانید که این طور نیست. هر کسی که شما را دوست دارد تنها امانتی است که از سوی خدا به شما سپرده شده است و هر لحظه ممکن است از شما باز پس گرفته شود. من این حرف را نمی‌زنم که شما را بترسانم. باور کنید که خودم هم دوست ندارم اینطور فکر کنم اما واقعیت همین است و به همین دلیل است که اینقدر مهم است هر روز را با عشق بگذرانید.

اجازه بدهید دو داستان را با شما در میان بگذارم. ظاهراً هر دو داستان درباره مرگ هستند اما پیام واقعی شان در مورد زندگی است.

به یاد «بابی»

حدود هشت سال پیش در یکی از سمینارهای آخر هفته‌ام در لوس آنجلس که طبق معمول هر ماه انجام می‌شد راجع به روابط عشقی درس می‌دادم. یکی از شرکت‌کنندگان در این سمینار مرد ۵۰ ساله بسیار متمولی بود. او با هجده ساعت کارکردن در روز توانسته بود ثروت انبوهی گرد آورد اما در

عین حال از همسر و سه پسرش غافل شده بود و حال بعد از ۲۵ سال زندگی مشترک، همسرش می‌خواست از او جدا شود. او درمانده شده بود چون فکر می‌کرد شوهر و پدر خوبی برای زن و فرزندانش بوده است و نمی‌توانست بفهمد کجای کارش ایراد داشته است. حتی روانکاو می‌گوید که او را نزد من فرستاد هم نتوانسته بود پی به درون او ببرد.

او بعد از دو روز شرکت در سمینار کاری انجام داد که تا به حال در زندگی‌اش انجام نداده بود. به درون خود مراجعه کرد. در اعماق قلب خود پی به احساساتی برد که تا آن روز آنها را در نیافته بود. عشقی که نسبت به همسر و پسرانش تا به حال ابراز نکرده بود، عصبانیتی که نسبت به پدرش داشت به خاطر اینکه او را از زمانی که بچه کوچکی بود به دنیای کار و موفق بودن در آن سوق داده بود و اندوه شدیدی از این بابت که زمانی پی به این حقایق برده بود که دیگر برای جبران‌ش دیگر خیلی دیر شده بود.

برای اولین بار از زمانی که پسر کوچکی بود شروع به گریه کرد. پنجشنبه شب تعریف کرد که هر چند زندگی مشترکش با شکست روبه‌رو شده است اما مصمم است شروع تازه‌ای داشته باشد و به روابطش با پسرانش توجه کامل کند. او با حالت پیروزمندانه‌ای می‌گفت: «برای اینکه به آنها بگویم چقدر دوستان دارم سر از پا نمی‌شناسم.» همه برای این پیشرفت موثر کف زدیم.

صبح روز بعد جلسه‌مان را شروع کرده بودیم که یکی از کارمندانم با عجله وارد کلاس شد و گفت: «زنی با دو پسرش در سالن منتظر هستند. آنها دنبال پدرشان می‌گردند که به کلاس‌های شما می‌آید. به نظر می‌رسد برادرشان صبح خیلی زود در یک سانحه دوچرخه‌سواری در اروپا کشته شده است.»

نفسم بند آمد. بلافاصله فهمیدم آنها دنبال چه کسی می‌گردند. او را تا

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۱۹

بیرون از کلاس همراهی کردیم و بعد از داخل کلاس در حالی که صدای حق‌گریه و فریادهایش را وقتی هم‌مرش آن ماجرای دردناک را برایش تعریف می‌کرد می‌شنیدیم. ناگهان در باز شد و او وارد کلاس شد. کنار صندلی من آمد و پرسید آیا می‌تواند قبل از رفتنش چیزی به بقیه بگوید.

تا وقتی زنده‌ام آن لحظه را هرگز فراموش نخواهم کرد. او با صورتی پوشیده از اشک مقابل ما ایستاد و چنین گفت: «می‌خواهم در مورد دو نکته حرف بزنم. اول آنکه از خدا متشکرم که این پایان هفته را در اینجا بودم چون یاد گرفتم که چه طور احساساتم را درک کنم و اگر در این سمینار شرکت نکرده بودم حتی نمی‌توانستم برای پسرم گریه هم بکنم و همانطور که در تمام زندگی‌ام احساسی نداشتم بی‌حس می‌شدم.

و دوم آنکه همه شما می‌دانید چقدر درباره آینده هیجان زده بودم. درباره اینکه بالاخره می‌توانم به پسرهایم بگویم چقدر آنها را دوست دارم و به آنها افتخار می‌کنم اما حالا دیگر نمی‌توانم هرگز به بابی این موضوع را بگویم. این فرصت را از دست دادم بنابراین خواهش می‌کنم اگر از من می‌پذیرید اجازه دهید این را بگویم که مثل من آنقدر صبر نکنید که دیگر خیلی دیر شود. اگر کسانی در زندگی‌تان هستند که دوستشان دارید همین امروز به آنها بگوئید و احساساتان را نشان دهید چون ممکن است فردا دیگر نباشند.»

همه ما در آن اتاق همراه با او گریه می‌کردیم. او حقایقی را بازگو می‌کرد که واقعاً به دل‌مان می‌نشست. فکر همه ما متوجه همسران، برادران، پدران و بچه‌هایمان شده بود که تا آن لحظه نسبت به آنها غفلت کرده بودیم چون همیشه فکر کرده بودیم تا وقتی که فرصتی پیدا کنیم و به آنها بگوییم چقدر دوستشان داریم زنده خواهند ماند.

وقتی که برگشت که از کلاس بیرون بروم به او قول دادم که مرگ بابی به هیچ گرفته نخواهد شد و من این داستان را تا آخر عمرم هر وقت که

بتوانم برای دیگران نقل می‌کنم تا هر کس که آن را شنید همان لحظه را برای عشق ورزیدن مغتنم بشمرد. بنابراین این قسمت را به تو تقدیم می‌کنم بایی...

به یاد «الن»

الن بارن دوستم بود. او سه سال قبل به علت بیماری سرطان درگذشت. الن هم سن من بود یعنی در زمان مرگش چهل سال داشت و پسرش جاناناتان پنج ساله بود.

هنگامی که اولین بار الن را دیدم اصلاً نمی‌توانستم تصورش را بکنم که سرطان دارد چون ظاهری بسیار زیبا داشت. او آنقدر با نشاط بود که ممکن نبود آن را از دست بدهد، و وجودش پر از زندگی و عشق بود. همه ما مطمئن بودیم اگر کسی بتواند بر بیماری غلبه کند آن شخص کسی جز الن نمی‌تواند باشد.

روح پر شهامت و قوی الن بر بیماری‌اش غلبه کرده بود در حالی که از آن به عنوان انگیزه‌ای برای رسیدن به سطح بالاتری از آگاهی و ایجاد تغییر و تحول‌هایی از زندگی‌اش بهره می‌گرفت، بدنش نتوانست بیماری را تحمل کند و بعد از سالها درمان و تحمل درد و رنج دریافت که زمان رفتن رسیده است و از دنیا رفت.

هیچ مرگی تا به حال خوشایند نبوده است. اما بیماری و مرگ الن به طرز خاصی باور نکردنی می‌نمود. او و همسرش دیوید از معدود زوج‌هایی بودند که واقعاً به یکدیگر عشق می‌ورزیدند. او در تایید کار شوهرش به عنوان یک عالم مذهبی، هر سال هزاران نفر را تحت تأثیر روح آرام و مهربان خود قرار می‌داد. هنگامی که از دنیا رفت همه کسانی که او را دوست داشتند ناراحت شده بودند.

مراسم ختم الن در اتفاقی برگزار شد که همه در آن ایستاده بودند.

۷: لحظه‌های واقعی و عشق‌ورزیدن ۲۲۱

دوستان بسیار، دکترها، پسرش و همسرش یکی یکی خاطرات دلنشین خود، دردها، فقدان‌ها و بیشتر از هر چیز دیگری عشق خود نسبت به همه ما و روح‌الن که همه می‌توانستیم در نزدیکی خود احساس کنیم را بازگو کردند. تا چند ساعت با خنده و گریه یاد زنی را که الن بارن نام داشت گرامی داشتیم و درگذشتش را به شکل متفاوتی درک کردیم.

بخاطر دارم یک لحظه که نگاهی به دور اتاق انداختم دیدم همه، حتی غریبه‌ها دستان یکدیگر را در دست داشتند. عشق در آن اتاق موج می‌زد. ناگهان غم بزرگی سراسر وجودم را گرفت. از خود پرسیدم: «چرا تا کسانی را که دوست داریم از دست ندهیم قدر آنها را نمی‌دانیم؟ چرا روزی که به کسی بیشتر از همیشه عشق می‌ورزیم و یادش را گرامی می‌داریم روزی است که دیگر نمی‌تواند حرفهایمان را بشنود؟ چرا وقتی که کسی زنده است آن خاطرات، داستان‌ها و احساسات را با تمام وجود برایش تعریف نمی‌کنیم؟» الن باید اینجا می‌بود و سبدهای گل دور تا دور خود او بودند در حالی که از او به عنوان مادر و همسری فوق‌العاده‌ای تعریف می‌کردیم. او همیشه مورد عشق و علاقه همه ما بود اما نمی‌توانستیم این فکر را از سرم بیرون کنیم که این مرگ او بود که همه زوایای وجودش را آشکار کرد.

آیا مردمی که در زندگی شما هستند می‌دانند که چقدر آنها را دوست دارید و واقعاً چقدر به آنها نیاز دارید؟ آنقدر منتظر نمانید که از دنیا بروند و بعد یاد آنها را گرامی دارید. حرف‌هایتان را برای روز عزایشان نگه ندارید. عشق ورزیدن به آنها را تا روزی که شما را ترک کنند به تعویق نیندازید. همین حالا دست به کار شوید.

برای آن کسی که دوست دارید یک «جشن زندگی» بگیرید و، دوستان، خانواده و همسایه‌های آن شخص را دعوت کنید و به هر یک امکان دهید که قدردانی و سپاس خود را ابراز کنند.

ما باید یاد و خاطره زندگان را گرامی بداریم
نه مردگان را و امروز لحظه‌های واقعی را ایجاد کنیم
به جای آنکه فردا خاطرات واقعی داشته باشیم.

«تمایز میان انسانیت و معنویت فقط به واسطه انسان بودن به وجود می‌آید. آنها جدا از هم نیستند. آنها در هم تنیده شده‌اند. اگر با انسان‌ها صمیمانه و با تمام وجود برخورد نکنید، نزدیک شدن به خداوند برایشان دشوار می‌گردد. اگر به انسان‌ها از جمله خودتان عشق نورزید، عشق ورزیدن به پروردگار برایشان دشوار می‌گردد. معنویت شما ریشه در انسانیت شما دارد که با تمایل هر روزه‌تمان به صداقت، مهربانی و عشق ورزیدن تا هر اندازه که می‌توانید میر می‌گردد.»

در نهایت، عشق ورزیدن یک کار معنوی است. وقتی کسی یا حیوانی یا درختی را دوست دارید، یک تکه از خدا را دوست دارید. هر لحظه واقعی در عشق ورزیدن فرصتی برای شکل دادن به تقدس فراهم می‌کند و از این طریق می‌توانید در ایجاد بهشت کوچک دیگری روی زمین سهیم باشید.

به پیرامون خود نظری بیافکنید
کسانی را می‌بینید که به عشق شما نیاز دارند
این عشق را نثار آنها کنید.
در آن لحظه شما رحمتی برای آنها می‌شوید و خداوند لبخند می‌زند.

لحظه‌های واقعی و زن‌ها

«ای مادر بزرگوار ما، مادر همه ما، بزرگترین بزرگان،
از میان پیچ و خم زمان به سراغ من بیا تا کمک کنی،
خرد اجدادم، قدرت جاوید زندگی بخش زن را به خاطر بیاورم.»
هالی ایگل‌هارد اوستن

این فصل را به عنوان یک زن برای شما زنان می‌نویسم تا بتوانیم
لحظه‌های واقعی را که برای ارضای وجود خودمان بدان‌ها نیاز داریم پیدا
کنیم. همچنین برای آن دسته از مردانی می‌نویسم که زنان را دوست دارند
و می‌خواهند آنان را درک کنند.

همانطور که می‌دانید زن‌ها همه چیز را در مورد لحظه‌های واقعی در
عمق وجود خود می‌دانند. لحظه‌های واقعی، قلمرو طبیعی ما هستند. ما در

خانه با آنها هستیم. همچون پرنده‌ای که خود را به باد می‌سپارد و می‌گذارد هر جا می‌رود او را با خود ببرد. برای پرواز باید خود را بسپرد و به همین دلیل است که ما زن‌ها این قدر خوب از میان پستی و بلندی‌های دنیای درون خود اوج می‌گیریم، ما می‌دانیم چطور خود را بسپاریم و واگذار کنیم. بدن‌های ما برای این کار ساخته شده‌اند. ما وقتی عاشق شویم خود را به معشوق می‌سپاریم. هنگام تولد کودکمان خود را تسلیم می‌کنیم تا پسر یا دخترمان به دنیا بیاید و هر گاه بخواهیم خود را به راحتی به لحظه‌های واقعی می‌سپاریم.



زن‌ها کیمیاگرند.

آنها چیزهای معمولی را به چیزهای خارق‌العاده‌ای تبدیل می‌کنند.



ما می‌توانیم از یک قدم‌زدن ساده با فرزندمان یک ماجرای جذاب بسازیم. می‌توانیم وارد یک اتاق خالی شویم و با چند گلدان گل و پرده آن جا را تبدیل به جایی کنیم که مثل یک خانه به نظر برسد. ما می‌دانیم که چطور یک گفتگوی آرام با شخصی که دوستش داریم را تبدیل به فرصتی برای ایجاد ارتباط واقعی نماییم. ما می‌توانیم حرکت ساده تزیین کردن گل‌ها، کادو کردن یک هدیه یا یک در آغوش کشیدن ساده را تبدیل به یک لحظه مقدس سرشار از احساس کنیم. همه این‌ها ناشی از قدرت ماست به علاوه آن صفت زن‌ها که مردها بیشتر از هر چیز از آن می‌ترسند، یعنی اینکه ما در هر چیزی قدرت بالقوه جادو و عشق را می‌بینیم.

از ابتدای تاریخ تاکنون، زنان به اقتضای راهی که برای ایفای نقش آنها در دنیا تعیین شده بود نسبت به مردها دسترسی بیشتری به لحظه‌های واقعی

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۲۵

داشتند. جامعه به ما امکان آن را نداد که در بیرون از خانه ظاهر شویم از این رو ما توی خودمان رفتیم، با بچه‌هایمان در خانه ماندیم. آرامش، خلوت و لحظه‌های ارتباط بیشتری داشتیم. نان خودمان را پختیم، در باغچه خودمان کار کردیم، خواندیم، بافتنی بافتیم و دعا کردیم.

در یک قرن گذشته آزادی‌مان را برای زندگی برابر با مردان به دست آورده‌ایم اما در عمل هدف معنوی خود را از دست داده‌ایم و به بیماری‌های ناشی از فشار روحی که مردان به خاطر نوع کار خود به آنها مبتلا هستند، خستگی مفرط عاطفی و جسمی و فقدان آرامش آنها دچار شده‌ایم. این آزادی دارد ما را از پا درمی‌آورد. ما داریم لحظه‌های واقعی خود را از دست می‌دهیم و باید مذبوحانه تلاش کنیم تا آنها را به زندگیمان بازگردانیم.



زنان دهندگان و تغذیه کنندگان این دنیا هستند. ما از نظر ژنتیکی و روانی طوری خلق شده‌ایم که مراقبت از همه افراد این کره خاکی برعهده ماست. ما زنان می‌توانیم قبل از خود مرد پی به نیازهای او ببریم. می‌دانیم که نوزادمان چه وقت گریه خواهد کرد. می‌دانیم شوهرمان چه وقت نیاز به گریستن دارد. تا کسی عطسه کند، دستمالی به او می‌دهیم. اگر کسی عصبانی شود به او لبخند می‌زنیم. هر کاری از دستان برآید انجام می‌دهیم تا همه را خوشحال کنیم. ما شادی‌بخش هستیم. ما عاشق عشق‌ورزیدن هستیم.

مشکل این‌جاست که وقتی جلب رضایت دیگران را در اولویت قرار می‌دهیم، اغلب این کار به قیمت چشم‌پوشی از راضی کردن خودمان تمام می‌شود. با این اندازه از خودگذشتگی، فرصت و زمان داشتن لحظه‌های واقعی بسیار که در طلب آن هستیم و آن قدر در درکش ماهریم را از دست می‌دهیم و از اصل خود دور می‌شویم.

آیا می‌دانید بدترین صفتی که می‌توانید به یک زن نسبت دهید چیست؟ خودخواه. اغلب ما زن‌ها ترجیح می‌دهیم هر نسبت دیگری به ما داده شود. ما را بزدل، ترسو، معتاد عشق صدا کنند اما خودخواه نه. خودخواه یعنی من به شما توجه ندارم. خودخواه یعنی این که من انسان نیستم، خودخواه یعنی من زن نیستم.

ما از زمانی که دختر بچه‌ای هستیم یاد می‌گیریم که دوست داشتن یعنی به احساسات هر کس دیگری توجه کنیم. هیچ پدری به دخترش این‌ها را نمی‌گوید اما به پسرش می‌گوید: «عزیزم برو بیرون و راه خودت را پیدا کن، با مردم طوری رفتار کن انگار هیچ کسی مهم‌تر از خودت نیست.» در عوض به دختر می‌گوید که خوب باشد، به احساسات دیگران اهمیت بدهد، درک کند، عذرخواهی کند و ببخشد. همه این‌ها رفتارهای خوبی هستند. مردها هم باید این رفتارها را تمرین کنند. اما ما زن‌ها اکثر این رفتارها را داریم. وقتی که باید برای دریافت کردن چیزی پافشاری کنیم آن را اِثار می‌کنیم. وقتی باید با کسی اتمام حجت کنیم او را می‌بخشیم. وقتی که باید از ما عذرخواهی شود عذرخواهی می‌کنیم.



زن‌ها برای متعادل شدن در قبال بخشیدن بیشتر

قسمت‌های وجود خود به دیگران،

به لحظه‌های واقعی خلوت و خود اندیشی نیاز دارند.



بقای معنوی و روانی زن‌ها در گرو این است که وقتی برای لحظه‌های واقعی بگذارند. اگر این کار را انجام ندهیم شیره جان ما توسط هرکس با چیزی که به ما نیاز دارد کشیده می‌شود و چیزی از ما باقی نمی‌ماند. ما نیاز داریم که یک روز، یک ساعت یا حتی پنج دقیقه وقتی را به خودمان، نه

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۲۷

هیچ کس دیگری اختصاص دهیم. روح سخاوتمند ما باید به طور منظم تجدید قوا کند. به این ترتیب می‌توانیم بدون پشیمانی و ناراحتی و بدون خستگی مفرط عاطفی به بخشش خود ادامه دهیم. ما به سکوت نیاز داریم. به فضا نیاز داریم. ما نیاز داریم که گاهی به خواهش‌های قلب خود و نه هیچ قلب دیگری گوش دهیم.

اما اجازه دهید حقیقتی را اعتراف کنم، ما در این کار یعنی به خودمان رسیدن، خیلی وارد نیستیم. ما از این که کارهایی را فقط برای خودمان انجام دهیم احساس راحتی نمی‌کنیم. باعث می‌شود احساس گناه کنیم. شک می‌کنیم که نکنند دیگران، شوهر، بچه‌ها، و دوستانمان را در شرایط بحرانی رها کرده باشیم. بنابراین احساس می‌کنیم که وقتی به خودمان می‌رسیم باید از دیگری عذرخواهی کنیم. چه بخواهیم یک روز را تنها بیرون برویم، یا در اتاق در بسته‌ای بنشینیم و دو ساعت مطالعه کنیم، یا به کلاسی برویم و خانواده مجبور باشند غذای حاضری بخورند، می‌گوییم: «ببین، من فقط چهار ساعت بیرون می‌روم و وقتی برگردم تمام شب را با تو بازی می‌کنم، باشه؟» یا «عزیزم می‌دانم که یک عالمه کار داری و من دارم می‌روم دوستم را ببینم اما وقتی برگردم همه کارها را مرتب خواهم کرد.» رفتاری مطیع و توأم با رشوه دادن بابت هر کاری که می‌کنیم داریم فقط به خاطر این که چون دیگران را تنها می‌گذاریم و به کار خود می‌رسیم از دست ما عصبانی نشوند.

حداقل در این مقوله با تحسین می‌گوییم که مردها هیچ مشکلی با خودخواه بودن ندارند. اگر بخواهند بعد از ناهار همه افراد خانواده را نادیده بگیرند و روزنامه بخوانند حتماً این کار را می‌کنند. آنها عذرخواهی نمی‌کنند، دقت نمی‌کنند که ببینند آیا شما از این کارشان ناراحتید یا نه. آنها شما و هر فرد دیگری را فراموش می‌کنند. پس چرا ما زنان خودمان را مجبور می‌کنیم

که وقتی به خودمان می‌رسیم عذر بخواهیم؟ چرا احساس می‌کنیم باید برای جبران لحظه‌های واقعی که برای خود ساختیم وقتی برگشتیم باید دو برابر آن وقت را برای دیگران بگذاریم؟



برای داشتن لحظه‌های واقعی

و بازیافتن هدف خود نباید بابت

آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند نگران باشید.



اگر تا به حال بدون هیچ توجهی به خودتان فقط به سایر اعضای خانواده رسیده‌اید، کسانی که به خاطر نیازهای عاطفی، حمایت اخلاقی، راننده شخصی شدن، پخت و پز روزانه، شستن رخت و لباس، پند و اندرزهای بی‌ضرر و هرآنچه برای کمک به آنها از دستتان برمی‌آید به شما وابسته شده‌اند و احتمالاً خوششان نمی‌آید که شما وقتی را هم به خودتان اختصاص دهید. آنها نارضایتی خود را علناً ابراز می‌کنند یا شاید فقط ترشروی کنند. آنها را نادیده بگیرید. آنها وقتی برق تازه‌ای را در چشمان شما ببینند و آرامش تازه‌ای را در قلب شما حس کنند به اوقات شخصی خاص شما عادت کرده و حتی شما را تشویق هم خواهند نمود.

حتی قبل از آن که شروع به نوشتن این کتاب کنم، می‌دانستم که لحظه‌های واقعی برای خودم به قدر کافی ندارم. بعد از گذشت چند ماه تغییرات چشمگیری در نحوه سپری کردن اوقاتم ایجاد نمودم. تدریس بسیاری از سمینارهای همیشگی را که عده‌ای همواره به آن وابسته بودند کنار گذاشتم. دیگر در رویدادهای اجتماعی که تمایلی به شرکت در آنها شرکت نکردم و حالا که مشغول نوشتن مطالب این کتاب هستم حتی به تلفن هم جواب نمی‌دهم اما دستیارم را در جریان گذاشته‌ام که به هر کسی

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۲۹

که با من کاری داشت اطلاع دهد که من تا پایان این کتاب در انزوا هستم. این کار من مطمئناً باعث ناراحتی عده‌ای از دوستان و آشنایانم می‌شود. برای آنها سخت است باور کنند که من مثل همیشه و وقتی که آنها می‌خواستند برای کمک به آنها حضور نداشته باشم. البته هیچ یک از آنها نیامده‌اند بگویند: «تو، موجود خودخواه، چطور جرات کردی وقتی را به خودت اختصاص دهی؟» اما حس می‌کنم که بعضی از آنها هر چند به زبان نیاورده‌اند اما این طور فکر می‌کنند.

و می‌خواهید بدانید من چه احساسی دارم؟ واقعاً خارق‌العاده. دوباره تعادل روحی خود را باز می‌یابم. می‌توانم بیشتر و بیشتر هرآن چه می‌توانم برای دیگران انجام دهم. من باید منبع نیازهای درونی خودم را قوایی تازه می‌بخشیدم.

مردها مخلوقات خاص خودشان هستند. آنها می‌دانند حد و مرزهایشان کجاست و آغاز و پایان دنیایشان از کجا تا کجا می‌باشد. اما مرزهای میان زن‌ها و دنیای اطرافشان تعریف شده و معین نیستند، این مرزها قابل نفوذند. حد و حدودهای ما شفاف نیستند، مرزهای ما پر از خلل و فرج هستند و از میان همین راه‌های نفوذ، روح ما قطره قطره بیرون می‌چکد. ما همواره در یک مرحله داد و ستد با آنچه بیرون از ماست هستیم.

زن‌ها همگی بچه‌های ماه هستند. بدن ما با گردش ماه تغییر می‌کند. ماه ما را به سمت خود می‌کشد و درست مثل کاری که با آب اقیانوس‌ها می‌کند جزر و مد‌های نامحسوسی در روح ما به وجود می‌آورد که هیچ کس نمی‌تواند آنها را ببیند و فقط خودمان می‌توانیم احساس کنیم. به این ترتیب بدنمان هرگز به طور کامل مال خودمان نیست. وقتی باردار هستیم، بدن ما نه ماه از یک سال به کودکان تعلق دارد، شخصی دیگری که درون من زندگی می‌کند. بعد از به دنیا آمدنش هم همه چیز تمام نمی‌شود، سینه‌هایم

به نوزادم تعلق دارد و با شیرم بچه‌ام را غذا می‌دهم. اما فقط بدن‌های ما نیست که آن قدر به طور طبیعی با دیگران بده و بستان دارد، بلکه روان ما نیز اینگونه است. وقتی در خیابان راه می‌رویم یا وارد اتاقی می‌شویم یا پای تلفن حرف می‌زنیم، احساس‌هایی به سراغ ما می‌آیند که احساسات خودمان نیستند و برگرفته از خشم، آسیب‌ها و آرزوهای افراد دیگری است که حتی نمی‌خواهیم درباره‌شان بدانیم. کودکی جایی گریه می‌کند و بخشی از شما به طور غریزی می‌خواهد بپرد و او را در آغوش بگیرد. بحران یا مصیبتی در جایی هزاران کیلومتر دورتر از شما اتفاق می‌افتد و شما در می‌یابید روزتان خراب شده است چون بخشی از شما آنجاست تا با دیگران همدردی کند و آنها را کمک کند. این‌ها تصمیم‌هایی نیستند که در کنترل ما باشند. آنها غرایزی هستند که تار و پود زنانه ما با آنها پرورانده شده است. نیروها ما را به سوی خود می‌کشند و ما بدون هیچ فکری پاسخ می‌دهیم.

طبیعت قابل نفوذمان از ما زنانی بسیار انعطاف‌پذیر ساخته است. زنانی بسیار توانا که بعد از یک شکست، خود را به سرعت التیام بخشیم و با قابلیت بسیار بتوانیم خودمان را جمع کنیم و دوباره شروع کنیم. اما در خطر دائمی هر چه بیشتر سازگار شدن و هر چه بیشتر پاسخ دادن به هر آنچه ما را از بیرون به سوی خود می‌کشد هستیم، و با این کار از هدف خود دور می‌شویم و خودمان را از دست می‌دهیم.



زنان به زمان‌هایی احتیاج دارند که
مرزهای خود را جز برای عبور خود
به روی هر چیز دیگری ببندند.



۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۳۱

ما به لحظاتی احتیاج داریم که تمام درهای وجود خود را بر روی دیگران ببندیم. ما به لحظه‌هایی احتیاج داریم که از نظر جسمی، روحی یا روانی در اختیار هیچ کس و هیچ چیز غیر از اشتیاق‌ها و رویاها و ندهای خودمان نباشیم. ما به لحظه‌های واقعی برای خودمان نیاز داریم. فروشگاه را ببندید. نگران مشتریان خود نباشید. وقتی که دوباره شروع به کار می‌کنید آنها بلافاصله پیدایشان می‌شود.

گروه هم آوردن تکه‌های پراکنده روحتان

اغلب زن‌هایی که می‌شناسم زندگی خود را صرف دادن تکه‌های وجود خود، یکی بعد از دیگری به دیگران کرده‌اند. تکه‌ای را به کسی که دوستش داریم، تکه‌ای به هریک از فرزندانمان، تکه‌هایی را به دوستانمان، والدین، خانواده همسرمان، رئیس‌هایمان، کارمندانمان، اعضای کمیته و هر کس دیگری که از ما درخواستی کند، یا حتی آنهایی که حتی در خواست هم نکرده‌اند. ما قطعه‌های روحمان را با بی‌دقتی به هر طرف پخش کرده‌ایم و باز هم متعجبیم که چرا این قدر احساس خلا می‌کنیم و از نظر عاطفی خسته هستیم و نمی‌توانیم بفهمیم که این اتفاق چطور افتاد.



رسیدن به تمامیت و کمال به عنوان یک زن

آنقدرها هم به کشف خود واقعی‌تان مربوط نمی‌شود

بلکه به بازگرداندن قسمت‌هایی از وجودتان

که به دیگران داده‌اید مربوط است.



اگر فکر کنید که دیگران قدرت شما را گرفته‌اند هرگز نمی‌توانید آن را دوباره بدست آورید چون هرگز از این تفکر دست بر نمی‌دارید. وقتی که ببینید خودتان قدرتان را به دیگران داده‌اید آنگاه می‌توانید کم کم برای باز

پس گرفتن آن کاری کنید.

بیداری واقعی من مربوط به زمانی می‌شود که شروع به باز پس گرفتن تکه‌های گم شده خودم کردم. تکه‌های روحم، تکه‌های انسجام، عزت نفس، حقیقت و اعتماد بودند که آنها را به پدرم، همسران سابقم، دوستانم، کارمندانم، معلم‌های معنوی‌ام و شرکای کاری‌ام داده بودم. برخی از این تکه‌ها را وقتی کودکی بودم از خود مایه گذاشتم با امید به این که مورد عشق دیگران قرار گیرم، به امید اینکه مانع رفتن بابا از خانه بشوم و وقتی ما را ترک می‌کرد به امید اینکه بتوانم او را بار دیگر بازگردانم. برخی از این تکه‌ها را وقتی عاشق شدم از خود مایه گذاشتم. یا امید به اینکه از درگیری و اختلاف نظر جلوگیری کنم، با امید به اینکه خوب به نظر برسم و کاری کنم که در نظر مردی که دوستش داشتم کاملاً بی‌عیب و نقص به نظر بیایم تا سراغ زن دیگری نرود. بعضی از این تکه‌ها را زمانی از دست دادم که باید حرفی را می‌زدم و دهانم را بستم. یا وقتی که وانمود کردم به قدر کافی دارم در حالی که به بیشتر از آن نیاز داشتم. یا وقتی که باید فریاد می‌کشیدم اما فقط گریستم. یا وقتی که لبخند زدم تا وانمود کنم اتفاقی نیافتاده است در حالی که باید به راه خود می‌رفتم.

اینها رشوه‌هایی هستند که ما به روح خود می‌دهیم. تکه‌های روحمان را معامله می‌نماییم و در اینکار به خودمان خیانت می‌کنیم... اما برای چه؟ تا بتوانیم بگوییم که ما هم کسی را در زندگی‌مان داریم؟ تا حلقه‌ای داشته باشیم که ثابت کند کسی دوستان دارد؟ که دیگر مجبور نباشیم آخر هفته‌ها تنها باشیم؟ تا بتوانیم خانه و چیزهای قشنگ دیگری داشته باشیم هر چند که احساس بدبختی کنیم؟ تا بچه‌هایمان بتوانند پدری بالای سر خود داشته باشند حتی اگر او یک آدم عوضی باشد؟

هر زنی خودش ارزش خودش را تعیین می‌کند. هر یک از ما به واسطه

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۳۳

وسوسه‌های مختلف به خودمان خیانت می‌کنیم. برای من این وسوسه، حس تعلق داشتن و مورد پسند واقع شدن بوده است. سابقاً همواره حاضر بودم به هر قیمتی روحم را به کسانی که دوست داشتم، دوستان، معلم‌ها و هر کس دیگری که مثل آنها کاری برایم انجام می‌داد یا هرکسی که در زندگیم می‌ماند، بسپارم. برای بسیاری از زن‌ها این وسوسه، حس امنیت است. می‌توانم حداقل ده نفر از دوستانم را نام ببرم که هم اکنون هم با شوهرهایشان فقط به این دلیل زندگی می‌کنند که بسیار راحتند و نمی‌خواهند این شیوه زندگی را رها کنند. آنها خودشان می‌خواهند که زندگی بدون شور و اشتیاقی داشته باشند بشرطی که بتوانند ماشین‌های فشننگ، خانه بزرگ، و خدمتکارانی داشته باشند.

من برای هر زنی که روحش را می‌فروشد تا بتواند احساس کند که برای خودش کسی شده است واقعاً غصه می‌خورم. برای هر زنی که مایل است از ارزش‌ها، عقاید و خواسته‌هایش بگذرد تا بتواند مقبول مردی باشد غصه می‌خورم. برای همه زن‌هایی که روحشان را به هر طرف پراکنده کرده‌اند غصه می‌خورم.

زمانی در زندگی فرا می‌رسد که دیگر نمی‌توانید بدون کنار هم گذاشتن تکه‌های پراکنده وجودتان جلوتر بروید. زمانی فرا خواهد رسید که درمی‌یابید اگر آن قسمت‌های جدا افتاده وجودتان را پشت سر به جا بگذارید نمی‌توانید به هیچ نوع آرامشی دست یابید. ناگهان چشم باز می‌کنید و معلوم می‌شود باید بروید و تکه‌های روح‌تان را جمع کنید.

چطور این کار را انجام می‌دهید؟ برای هر یک از ما این کار فرق می‌کند. برخی از ما که قدرت روحی بسیار کمی برایمان مانده است باید جایی را که هستیم و کسانی را که با آنها به هر نوعی در ارتباط هستیم ترک کنیم تا خود را بازیابیم. برخی از ما باید دیگر از عشق و سر و سامان گرفتن فرار نکنیم.

برخی از ما باید تمام چیزهایی را بگوییم که از دیگران پنهان کرده بودیم، همان دیگرانی که حقیقت را از آنها پنهان کردیم. برخی از ما باید از زیاد حرف زدن دست بکشیم و به سکوت گوش فرا دهیم. برخی از ما باید مشاغل خود را ترک کنیم. برخی از ما باید به حرفه‌ای مشغول شویم. برخی از ما باید قوانین تازه‌ای با هر کسی که در زندگی‌مان است وضع کنیم. برخی از ما باید قوانین را بشکنیم. برخی از ما باید در را ببندیم، تلفن را قطع کنیم و مدتی با خودمان خلوت کنیم. برخی از ما باید از خانه بیرون بیاییم و دیگر مخفی نشویم.

به تدریج می‌توانیم تکه تکه‌های وجودمان را کنار هم بگذاریم. هر بار که یک تکه از خودم را به جای اولش یعنی قلبم باز گردانده‌ام، حس کرده‌ام که روحم به وجد آمده است. مثل مادری که به فرزندی که مدت‌ها پیش گم کرده بود و حالا بازگشته، خوش آمد می‌گوید و با هر بازگشت جدیدی، با ترس کمتر و شهامت بیشتری در زندگی‌م ظاهر می‌شوم.

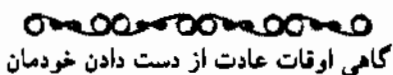
حتماً داستان چوب‌ها را که بارها و بارها به شکل‌های مختلف نقل شده است شما هم شنیده‌اید. اگر یک چوب را بردارید و بخواهید آن را بشکنید به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید اما اگر چند چوب را کنار هم بگذارید و دوباره بخواهید آنها را بشکنید نمی‌توانید از عهده آن برآید. یک دسته چوب بسیار قوی است. یک زن بدون تکه‌های گمشده‌اش مثل یک چوب تنهاست که به راحتی می‌تواند شکسته شود. اما یک زن با تمام تکه‌های وجودش که در کنار هم قرار گرفته‌اند بسیار قوی و شکست‌ناپذیر است.

روحان را آزاد بگذارید

سفر یک زن به سوی تمامیت، سفر آسانی نخواهد بود. حداقل سفر من که اینطور نبود. گاهی اوقات ما نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم یا چطور اولین گام را بسوی لحظه‌های واقعی برداریم. چون آزادی عاطفی حقیقی را

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۳۵

مدت‌های مدیدی است تجربه نکرده‌ایم. آیا تا بحال فیلم مستندی در مورد حیواناتی دیده‌اید که از هنگام تولد در قفسی بزرگ می‌شوند؟ وقتی بالاخره روزی در قفس باز می‌شود حیوان تقریباً از بیرون آمدن امتناع می‌کند. شما فکر می‌کنید تا در قفس باز شود حیوان فرار می‌کند و از این که بالاخره آزاد شده است نفس راحتی می‌کشد اما این اتفاق نمی‌افتد. در ذهن حیوان در قفس هنوز هم همانجاست چون همیشه آنجا بوده است. بنابراین در زندان کوچکش می‌نشیند و از اینکه از جایی که برایش مکان امنی بوده است جلوتر برود وحشت می‌کند.



گاهی اوقات عادت از دست دادن خودمان

قوی‌تر از عادت خودمان بودن می‌شود

و از اینرو نمی‌دانیم چطور روح خود را آزاد بگذاریم.



به این داستان واقعی توجه کنید. در این حکایت، توانسته‌ام یاد بگیرم چطور روحم را آزاد بگذارم: ماجرا مربوط به چند سال پیش می‌شود. مدتی بود که آشفتگی و بی‌قراری شدیدی به من دست می‌داد. این بی‌قراری چیز تازه‌ای نبود. از وقتی شانزده سالم بود این حس گاه گاه به سراغم می‌آمد و می‌رفت و هر بار که ظاهر می‌شد نظم و ترتیب زندگی‌ام را بر هم می‌زد و مرا دچار دردسر می‌کرد. یا دقیق‌تر بگویم خودم مشکل درست می‌کردم چون وقتی این حالت بی‌قراری به من دست می‌داد به نوعی هیجان معنوی دچار می‌شدم و به دنبال آن، جستجوی دیوانه‌واری را برای ارضای اشتیاق و طمع ناگهانی‌ام به تغییر آغاز می‌کردم. وقتی این احساس خیلی قوی نبود به کاری مثل تمیز کردن تمام خانه، یا عوض کردن ماشین یا یک ماشین تازه، یا برنامه‌ریزی برای یک سفر مهیج می‌پرداختم. اما زمان‌هایی هم پیش

می‌آمدند که احساس می‌کردم باید به کار خیلی بزرگی خاتمه دهم، مثل پایان دادن به یک دوستی، جدا شدن از همسر یا تغییر شغل. این بی‌قراری هرگز از زندگیم رخت بر نمی‌بست و همیشه همه چیز طوری پیش می‌رفت که انگار معنای آن پایان دادن به چیزی بود چون من خودم در حالت عادی هرگز تا موعدش نمی‌رسید، تغییری ایجاد نمی‌کردم. اما ناگهانی بودن این روند، اغلب برای دیگران دردناک و طاقت‌فرسا و برای من در زمان شدت آن وحشت‌انگیز بود.

وقتی با جفری آشنا شدم احساس می‌کردم مثل آدمی هستم که بیماری دارد و از همه مخفی می‌کند. چه باید به او می‌گفتم؟ آیا باید می‌رفتم و می‌گفتم: «بین، گاهی اوقات حالت خاصی به من دست می‌دهد، انگار کمی دیوانه می‌شوم و آن روی من بالا می‌آید. اما اگر در این حالت مرا دیدی به خاطر داشته باش که اصلاً منظور خاصی از این کار ندارم.» واقعاً از ابراز آن و خراب کردن رابطه‌مان و از دست دادن بهترین چیزی که تا آن روز در زندگی به دست آورده بودم، می‌ترسیدم. البته هنوز تصمیم نداشتم چیزی به او بگویم و این کار را هم نکردم. یا خود عهد کردم، که اگر این دفعه چنین اتفاقی افتاد کاملاً مراقب باشم. پس به انتظار این حالت بی‌قراری نشستم.

و دوباره اتفاق افتاد. یک حالت بسیار ملایم عصبانیت هر روزه بود و بعد تبدیل به یک برانگیختگی آشنای قدیمی برای رها شدن گردید. اما رها شدن از چه؟ این بار خوشحال بودم. می‌دانستم که باید همانجایی که هستم بمانم. این بار نیازی نمی‌دیدم که این حالت مرا از رابطه یا موقعیتی که در آن بودم رها کند.

به این ترتیب روزها از پس هم گذشتند و با نیروهای درونم که زمزمه می‌کردند: «فرار کن، فرار کن» مبارزه کردم. نمی‌دانستم چه کنی مرا صدا می‌کند. این زمزمه‌ها می‌خواستند من از چه چیزی فرار کنم؟

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۳۷

می‌خواستند به کجا بروم؟ به دنبال پاسخ‌هایی برای این سوالات بودم و واقعاً می‌خواستم بدانم حقیقت چیست و برای پیروزی در مبارزه‌ام به دانسته‌های بیشتری نیاز داشتم.

یافتن لحظه‌های واقعی برای خودمان

در اینجا به برخی راه‌ها که می‌توانیم لحظه‌های واقعی را برای خودمان بعنوان یک زن ایجاد کنیم اشاره شده است:

• **خلوتی بجویند:** زن‌ها به اوقات آرامی نیاز دارند که فقط صدای خود را در آن اوقات بشنوند. ما عادت می‌کنیم که به صدای هر کس دیگری بیشتر از صدای خودمان اهمیت بدهیم. این عادت اغلب ماهاست.



اگر به ما بیاموزند که راه رسیدن به خداوند

از طریق یک مرد میسر می‌گردد

ما برای ارتباط معنوی به بیرون خودمان

و زن بودنمان نگاه می‌کنیم نه به درونمان.



مدت‌های مدیدی برای راهنمایی و پیدا کردن جهت حرکت به مردها متکی بودم و به ندای درونی خود اعتماد نمی‌کردم. در بیشتر زندگیم، مردها را بصورت یک ناجی یا چیزی شبیه به آن می‌دانستم. اغلب آنها در مورد مسائلی که با آنها مشورت می‌کردم نظر خاصی نداشتند. من یک معلم معنوی، شوهری که فکر می‌کرد یک معلم معنوی است و همکارانی که می‌خواستند من فکر کنم آنها معلم معنوی‌ام هستند، داشتم. آنقدر سرم به شنیدن عقاید آنها گرم بود که وقت نداشتم ایده‌های خودم را کشف کنم.

مدتی به خودتان وقتی برای سکوت بدهید تا بتوانید صدای عقل‌تان را بشنوید. ندا باید آنقدر قوی باشد که از صداهای دیگر در زندگی‌تان که تلاش می‌کنند از دانسته‌ها یا احساسات‌تان حرفی بزنند متمایز شود. یک دفتر وقایع روزانه داشته باشید، جایی که فقط صدای خود را بشنوید. در جای آرامی قدم بزنید. گوش کنید. به زودی خواهید شنید که روح خودتان با شما حرف می‌زند.

• چیزی را به دنیا بیاورید: وقتی زنی کودکی بدنیا می‌آورد، با قدرت جادویش برای تغییر شکل چیزها هماهنگ می‌شود. بنابراین هرگاه می‌خواهید یک لحظه واقعی داشته باشید چیزی را بوجود آورید. فرقی نمی‌کند که چه چیز را بوجود می‌آورید. یک باغچه، کیک، نامه‌ای به یک دوست، درمانی برای خودتان، یک آشپزخانه تمیز. احساس می‌کنید نیروی خلاق زندگی در شما جاری می‌شود و شما را به مادر طبیعت پیوند می‌دهد. من معتقدم ما باید بطور منظم چیزی را بوجود آوریم و گرنه رابطه‌مان با لحظه‌های واقعی قطع می‌شود. زن‌هایی وجود دارند که بارها و بارها باردار می‌شوند نه به خاطر این که بچه دیگری می‌خواهند یا برای داشتن بچه آمادگی دارند بلکه چون به روند به دنیا آوردن، بعنوان راهی برای حفظ رابطه با قدرت معنوی و شخصی‌شان معتاد شده‌اند. اغلب این تولد دوباره خودشان است که ناخودآگاه به دنبالش هستند. آنها ناگزیر باید به خودشان، به تکه‌های گمشده روحشان، و به خلاقیتشان زندگی دوباره ببخشند.

ما باید همه کارهای خلاق خود را هم نوعی به دنیا آوردن محسوب کنیم. نه آن که فقط تولید فیزیکی یک بچه را به وجود آوردن حساب کنیم. من خودم هیچ فرزندی ندارم اما یک مادر هستم. من چیزهای زیادی را به دنیا آورده‌ام. من عشق زیادی را بدنیای آورده‌ام.

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۳۹



همه ما زن‌ها مادر هستیم

چون هر جا می‌رویم

عشق و زندگی را به دنیا می‌آوریم.



* به دنبال همراهی زنان دیگر بعنوان معلم، خواهر و دوست باشید. زن‌ها به آینده‌های موثری نیاز دارند که در آنها بتوانند زیبایی خود را کشف کنند. ما زن‌ها وقتی دور هم جمع می‌شویم در کنار هم قدرت می‌گیریم و به خاطر می‌آوریم که چه کسی هستیم.

زن‌ها در سراسر عمر خود، معلم‌های زن، مادر بزرگ‌ها و بزرگ‌ترهای عاقلی داشته‌اند که از طریق آنها حمایت شوند. این افراد، ما زن‌ها را در مسیر زندگی راهنمایی می‌کنند و زیبایی و مقام و جایگاه ما را به ما یادآوری می‌نمایند. اما چند قرن می‌شود که در یک جامعه مرد سالار زندگی می‌کنیم ما به مردها این قدرت را داده‌ایم که ما را تعریف کنند، به ما درس بدهند، جایگاه ما را به ما نشان دهند. ما ارتباط خود را با مادران قدیم که تمام زندگی از آنها سرچشمه می‌گرفت را قطع کرده‌ایم. جادوی خود را فراموش کرده‌ایم. راه خود را گم کرده‌ایم.

من از هجده سالگی که سفر معنوی خود را آغاز کرده‌ام فقط معلم‌های مرد داشته‌ام. البته به همه آنها که درس استقامت و سکوت به من داده‌اند افتخار می‌کنم. اما آنها نمی‌توانستند درباره زن بودن چیزی به من بیاموزند. از این رو چند سال اخیر همانطور که برای بازگشتن به تمامیت خود سعی و تلاش کرده‌ام، در عین حال بسیار مشتاق بودم که زنی، معلم و راهنمایم باشد. دعا می‌کردم که او را پیدا کنم و می‌دانستم که تا با او آشنا نشوم کامل نمی‌شوم.

چندی پیش من و جفری در یک شهر تاریخی کوچک در کالیفرنیا با یک زوج سرخپوست آشنا شدیم. نام مستعار آنها سونی^۱ و بلو برد^۲ بود. سونی یک نویسنده، محیط زیست شناس و رهبر معنوی سرخپوست و بلو برد یک هنرمند و طراح لباس‌های قومی ستی و معاصر است. هنگامی که بلو برد در فروشگاه و گالری هنری‌شان به طرفم آمد و به چشمانم نگاه کرد شک کردم که آیا این همان زنی نبود که مدت‌ها به دنبالش می‌گشتم.

ما در محوطه سبز و پر نور بیرون نشستیم و مشغول حرف زدن شدیم. موضوع صحبت‌مان، موضوعات سطحی نبود بلکه خودمان را دقیقاً به هم معرفی کردیم چون احساس می‌کردیم رشته‌های محکمی ما را به هم پیوند داده است. جفری درباره زندگی، رویاها و کارهای درمانی‌اش به عنوان یک درمانگر از طریق لمس و ماساژ نخاع صحبت کرد. بعد من درباره مسیر خود بعنوان یک جوینده و درس‌هایی که در طول این راه آموخته بودم و میل شدید به دانستن بیشتر حرف زدم. و بلو برد به دقت، به ما گوش داد. وقتی حرف‌هایمان تمام شد، در چشمان من خیره شد و گفت: «باربارا، می‌دانی، چیزی که تو احتیاج داری یک خواهر بزرگتر است.» چشمانم پر از اشک شد. من هیچ وقت خواهری نداشتم، حتی زنی بزرگتر از خودم در زندگی نبود که مرا راهنمایی کند. و در آن لحظه او را یافته بودم و او هم مرا یافته بود. او گفت: «به خانواده بومی ما خوش آمدی! ما با یکدیگر نسبت روحی داریم و من واقعاً خوشحالم که دوباره به تو رسیده‌ام. خواهر کوچکم، به خانه و خانواده‌مان خوش آمدی.»

از آن روز تا بحال بلو برد خواهر بزرگ من، معلم من و دوست من شده است. او به من یاد آوری می‌کند که: «ما زن‌ها باید به خاطر داشته باشیم که

1. Sonney
2. Blue Bird

۸: لحظه‌های واقعی و زن‌ها ۲۴۱

مقدس هستیم. باید به یاد داشته باشیم که زندگی بخش هستیم. خالق را بخاطر تجربه زندگی، خوشی و غم شکر کن و این تجربه را مثل گرانباترین گنج گرامی بدار. این زن زیبا و فروتن به من آموخت که چطور به زمین و هر چه در آن است افتخار کنم، چطور به خودم به عنوان یک زن افتخار کنم و چطور هر روز، لحظه‌های واقعی داشته باشم.



معلم معنوی مونث من، بلوبرد، به شکل خیلی معمول وارد زندگیم نشد چون خود من هم یک زن خیلی معمولی نیستم، اما معلمان شما حتماً نباید آن قدر غیر معمول باشند. شما معلم‌های زیادی دارید که منتظرند تا راه را به شما نشان دهند. روح‌های مونث زیبای بسیاری هستند که به شما در مسیر سفرتان به سوی لحظه‌های واقعی کمک می‌کنند. به اطراف خود نگاه کنید. به مادر بزرگ‌هایتان، عمه‌ها و خاله‌ها، دوستان و دخترانتان نگاه کنید تا آنها را ببابید. بخواهید تا حضورشان بر شما آشکار گردد. مجبور نیستید که در این سفر تنها باشید.



من این فصل را به خواهر بزرگ

و معلم بلوبرد تقدیم می‌کنم

که روح او آرام بر شانه ام می‌نشیند

و به من اشاره می‌کند که او را دنبال کنم

روی زمین، در رودخانه، در اوج آسمان

او زمزمه می‌کند:

«خواهر کوچولو، پرواز کن.»

و من این کار را می‌کنم...





لحظه‌های واقعی و مردها

«حدود پنجاه سال می‌شود که با محبوبیت میان مردم، خصوصت‌ورزی دشمنانم، و توجه و احترام هم پیمانانم در پیروزی یا صلح حکمرانی کرده‌ام. ثروت و افتخار، قدرت و لذت را در اختیار دارم و هیچ نعمتی روی زمین نیست که از آن برخوردار نشده باشم. با تمام این اوصاف، من به دقت حساب تمام روزهای پاک و خوشبختی حقیقی را که نصیب شده است دارم، و تعداد آنها چهارده روز می‌شود.»

جمله منسوب به عبدالرحمان سوم؛ فرمانروای اسپانیا در سال ۱۶۰ میلادی

داشتن لحظه‌های واقعی برای مردها آسان نیست. به همین دلیل آنها رنج بسیاری را متحمل می‌شوند. زنانی که آنها را دوست دارند هم رنج می‌برند. بچه‌هایشان رنج می‌برند. دنیا رنج می‌برد.

من نمی‌توانم آنطور که به عنوان یک زن برای زن‌ها نوشتم، برای مردها بنویسم. اما می‌توانم آن چه را دیده‌ام همانطور که دوست داشتم و با مردها

در زندگیم کار کرده‌ام برایتان بگویم و آنچه را از مردانی که از من خواسته‌اند معلم آنها باشم آموخته‌ام در اختیارتان بگذارم. این مشاهدات، تعمیم‌های قابل قبول اما دقیقی هستند که ممکن است در مورد تمام مردها مصداق نداشته باشند اما حقیقتی را ابراز می‌کنند که به اعتقاد من به بیشتر مردها مربوط می‌شود.

و آن حقیقت این است: آن مردان از نداشتن لحظه‌های واقعی به قدر کافی در رنج و عذابند. آنها از نظر عاطفی در رنج و عذابند چون خود را از عشق و صمیمیتی که بدان نیاز دارند محروم می‌کنند، از نظر جسمی در رنج و عذابند چون در اشتیاق برای کامیابی می‌سوزند، زندگی‌هایشان اغلب آنقدر از توازن خارج می‌شود که نمی‌دانند چه وقت توقف کنند و استراحت نمایند، از اینرو فقط روزها را سپری و بدن‌های خود را فرسوده می‌کنند. آنها از نظر روحی و معنوی در رنج و عذابند چون نمی‌دانند چگونه به درون خود رجوع کنند و سفر خود را به سوی مقدس شدن آغاز نمایند.

اگر شما هم عاشق مردی هستید حتماً قبلاً به این نکته پی برده‌اید. فقدان چیزی را احساس کرده‌اید اما نمی‌توانید دقیقاً روی آن انگشت بگذارید. مسئله ارتباطی به این ندارد که این مرد به چه سختی کار کند یا چه قدر وقت آزاد داشته باشد. اهمیتی هم ندارد چند سالش باشد. یک چیز مادی نیست. بیشتر مربوط به جایی در درون اوست که به ندرت توجهی به آن می‌کند، همان جایی که منبع سکوت، احساس و گشودن راز عشق است. جایی که آرزو دارید او را در آن جا ببینید. شما می‌رسید، انتظار می‌کشید. اما او پیدایش نمی‌شود.

اگر یک مرد هستید احتمالاً این اشتیاق برای داشتن لحظه‌های واقعی را که من به عنوان مختلف از آن یاد می‌کنم تجربه کرده‌اید. میل شدید به

۹: لحظه‌های واقعی و مردها تلخ ۲۴۵

استراحت بعد از آهنگ بی‌وقفه حرکتی که در زندگیتان جریان یافته است. یک اشتیاق ناخوشایند برای رفتن به جایی، نقطه‌ای که با مکان فعلی‌تان فرق داشته باشد، اشتیاقی که می‌دانید با تغییر شغل، ماشین‌تان، یا همسرتان، بدان نخواهید رسید. ندایی است که شما را از درون می‌خواند و شما می‌خواهید به آن پاسخ دهید اما نمی‌دانید چطور. این بی‌قراری و ناآرامی است که شما را رها نمی‌کند.

به این عبارت درباره مردان و لحظه‌های واقعی توجه کنید:



لحظه‌های واقعی با «بودن» در لحظه پدید می‌آیند

نه با «انجام دادن» کاری.

و مردان «انجام دهنده» هستند.



مردها از همان بدو پیدایش در تکاپوی کسب مهارت در انجام کارها بوده‌اند: شکار کرده‌اند، ساخته‌اند، حمایت کرده‌اند. این نقش آنها بود و از این رو با کار، پیکارهایشان و دستاوردهایشان خودشان را تعریف می‌کردند و ارزش خود را می‌یافتند. زن‌ها از سوی دیگر، برای ایجاد رابطه مورد نیاز واقع شدند. ما دیگران را سرگرم و خشنود می‌کردیم، آنها را تغذیه و تربیت می‌کردیم و ارتباط برقرار کردیم. ما بعد در «بودن» و «احساس کردن» ماهر شدیم.

در قرن بیستم این نقش‌ها به تدریج شروع به تغییر کرد اما نمی‌توانیم فراموش کنیم که تا مدت‌های مدیدی وضع به همین منوال بود. عادت‌ها به سختی از بین می‌روند. حافظه تکوینی ما بر بیشتر ارزش‌ها و رفتارهایمان اثر می‌گذارد. همیشه به خاطر دارم که مادرم می‌گفت که من و برادرانم وقتی خیلی کوچک بودیم چقدر با هم فرق داشتیم. می‌گفت: «تو فقط به ایسن

راضی بودی که بنشین و بازی کنی. اما مایکل همیشه راه می‌رفت. اصلاً نمی‌ایستاد، و حق با او بود. ما مایکل را «کارگر اسباب‌کشی» صدا می‌کردیم. چون حتی وقتی خیلی کوچک بود هم همیشه سعی می‌کرد اسباب و اثاثیه خانه را از یک جا به جای دیگر ببرد. اگر نمی‌توانست اشیا خانه را حرکت دهد، خودش دائم حرکت می‌کرد، فیلم‌های قدیمی مایکل را قبل از زمانی که حتی حرف بزند داریم که مثل فرفره این طرف و آن طرف می‌رود.

مردها «حرکت‌دهنده» هستند. حرکت در خونشان است. و بنابراین وقتی به دنبال معنا می‌گردند به شغلشان و به کاری که انجام می‌دهند نگاه می‌کنند. فرقی نمی‌کند چه فعالیتی باشد، چه کامل کردن یک پروژه، چه ساختن طبقات جدیدی برای قفسه‌های انباری و چه خوب بازی کردن باشد. آنها فکر می‌کنند در این جا به رضایتی که می‌خواهند می‌رسند.

اما ماهیت کار مردها تا حد چشمگیری تغییر کرده است. مردها از شکل فاتح، ماجراجو و سرباز تبدیل به حسابدار، فروشنده و برنامه‌ریز کامپیوتر شده‌اند. آنها جنگجویان تبعید شده و کاوشگران بیکار هستند. کار آنها همیشه هم آن رضایت بلادرنگی را که از ساختن یک خانه برای خانواده، مبارزه با دشمن یا شخم‌زدن زمینی که از اجدادشان به آنها رسیده است به دست می‌آورند، برایشان فراهم نمی‌کند. کار آنها اغلب آن قدر بی‌معنا شده که به آنها امکان نمی‌دهد لحظه‌های واقعی بسیاری داشته باشند.



مردها در دنیای فیزیکی، یعنی دنیای محسوسات احساس راحتی می‌کنند. آنها با آنچه می‌توانند ببینند، لمس کنند و اندازه‌گیری نمایند احساس راحتی می‌کنند. آنها هدف‌گرا هستند. به همین علت است که این قدر به انجام دادن کاری بها می‌دهند چون این کار مطابق با الگوی ارزش‌گذاری‌شان است.

۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۴۷

چنانکه همه می‌دانیم تجربیاتی که لحظه‌های واقعی را برایتان فراهم می‌کنند، ضرورتاً لحظه‌های کامیابی یا موفقیت آشکار نیستند. آنها بی‌صداتر و جزئی‌تراند و همانقدر که نامرئی‌ترند، مزایایشان هم ناملموس است. بنابراین طبیعتاً تجربیاتی نیستند که مردها به آنها بها دهند چون آنها به سادگی نمی‌توانند ارزیابی کنند که این لحظه‌ها چقدر می‌توانند با معنا باشند. مردها با خود فکر می‌کنند: «من اگر دو ساعت اضافه کاری کنم و پولش را بگیرم، آن پول سودی است که در جیبم می‌گذارم، این کار معنا دارد. اما اگر همان مقدار وقت را بگذارم که با زخم صحبت کنم یا به تنهایی بیرون بروم و قدم بزنم، چه سودی نصیب می‌شود؟ نمی‌توانم ارزش آن را حساب کنم بنابراین این کار به اندازه آن اضافه کاری برایم ارزش و معنا ندارد.»

این تفاوت ارزش‌ها اختلاف دائمی و دلسردی در روابط میان زن و مرد را باعث می‌شود. شما به همسران یادآوری می‌کنید که دوست دارید وقتی بگذارید تا با او حرف بزنید و او در پاسخ می‌گوید: «در مورد چه؟» ناگهان احساس آزرده‌گی خاطر می‌کنید. چرا باید دلیلی برای حرف زدن به او بدهید؟ آیا کافی نیست که فقط بدانید می‌خواهید حرف بزنید؟ نه، کافی نیست. فقط حرف زدن باهم و داشتن لحظه‌ای صمیمی احتمالاً همان ارزشی را که برای شما به عنوان یک زن دارد برای او به عنوان مردی که اهمیت زیادی به «کار کردن» می‌دهد ندارد.

ما زن‌ها وقتی دست از توجه و مراقبت از دیگران می‌کشیم و تصمیم می‌گیریم روی خودمان تمرکز کنیم، در «بودن» مهارت زیادی داریم. به همین علت است که خصوصاً با همسرمان به دنبال تجربه لحظه‌هایی هستیم که در آنها کاری انجام ندهیم. ما می‌دانیم که به این طریق لحظه‌های واقعی بسیار خوشی را ایجاد می‌کنیم.

~~~~~  
 مردها باید بدانند که تجربه کاری نکردن  
 را به عنوان تجربه‌ای با معنا بدانند.

~~~~~  
 مردها باید از جستجو برای سودی که بلافاصله از یک تجربه به دست می‌آورند دست بردارند و احساس کنند همین حالا و در همین جا واقعاً چه چیزی در لحظه در جریان است. لحظه‌های واقعی غیرقابل رویت و بی‌انتها هستند. ارزش آنها را نمی‌توان اندازه گرفت یا محاسبه کرد. اگر سعی کنید آن را اندازه بگیرید، دیگر لحظه واقعی محسوب نمی‌شود.

سفر برای بازگشت به لحظه‌های واقعی، سفری است که ویژگی آن پرسیدن سوال است، همانطور که در فصل ۴ هم گفتیم سوالاتی شبیه به این: «من چه کسی هستم؟» آیا همان طور که خودم می‌خواهم زندگی می‌کنم؟ یا آنطور که دیگران می‌خواهند زندگی می‌کنم؟ آیا خوشحالم؟ آیا به قدر کافی عشقم را نثار دیگران می‌کنم؟ آیا عشق کافی از دیگران دریافت می‌کنم؟ به منظور پرسیدن سوالات، شما باید بر ترس خود از ندانستن فائق آید و شهادت زندگی کردن با عدم اطمینان را برای مدتی کشف کنید.

این کار برای مردها ساده نیست. مردها زمینی‌اند. آنها به مسیری کاملاً علامت‌گذاری شده، مطمئن و محکم نیاز دارند. آنها از طی مسیرهای مبهم، ناشناخته، ناهموار و پر پستی و بلندی احساس راحتی نمی‌کنند و حتی می‌ترسند. (و البته این یک توصیف خوب برای تعریف روان زن‌ها است!) همین امر باعث می‌شود پرسیدن، جستجو کردن و کشف ناشناخته‌ها برای آنها دشوار گردد آنها با این وادی بیگانه‌اند.

~~~~~  
 زن‌ها از پرسیدن خوششان می‌آید  
 مردها از پاسخ دادن.

## ۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۴۹

پرسیدن یک سوال دال بر این است که شخص پاسخ را نمی‌داند. زن‌ها طبق قاعده از عبارت «من نمی‌دانم» که یک شکل از سقوط آزاد عقلانی است واهمه‌ای ندارند. بعلاوه ما زن‌ها در واگذار کردن و رها کردن استادیم. هر بار که عاشق می‌شویم، کودکی به دنیا می‌آوریم، و فرزندانمان را به مدرسه می‌فرستیم و برای خداحافظی آنها را می‌بوسیم این کار را تمرین می‌کنیم. شما زنان بیشتری را خواهید یافت که با خریدن کتاب‌های کمک به خود و جستجوی درمان و پیوستن به گروه‌های پشتیبانی، به رشد شخصی خود مشغولند. چون ما زنان با پرسیدن سوال مشکلی نداریم و حتی این کار بیشتر ما را بر می‌انگیزد و معمولاً برای گرفتن پاسخ عجله‌ای هم نداریم.

اما مردها دوست دارند بدانند. دانستن مردها شکلی از انجام دادن کار است، یک نمایش قدرت ذهنی است. من مردانی را دیده‌ام که برای اجتناب از گفتن جمله «من نمی‌دانم» تا آنجا پیش می‌روند که در عوض از عباراتی مثل، «من نمی‌خواهم راجع به آن حرف بزنم»، «چرا هیچ وقت راضی نمی‌شوی؟»، «آیا خسته نشدی این قدر حرف زدی؟» یا «راحت باش اوضاع مرتب است.» استفاده می‌کنند. آنها نمی‌خواهند بپذیرند که پاسخ واضحی در ذهن خود ندارند و با وجود این همچنان از پاسخ دادن طفره می‌روند و اگر پافشاری کنید سعی می‌کنند با عصبانیت خود شما را بترسانند تا زمان کافی داشته باشند که اوضاع را بررسی کنند و به محلی از اطمینان و دانستن برسند.

عدم تمایل به دانستن به مردها لطمه می‌زند

و باعث می‌شود همتاجایی که هستند درجا بزنند،

و مانع می‌شود که بتوانند پیش بروند،

و به سطح جدیدی از آزادی معنوی و عاطفی برسند.

سام کین<sup>۱</sup> در کتاب مهم خود به نام «آتش در شکم»<sup>۲</sup> تقدس مآبی مرد برای خودش را به عنوان طی مسیرهای خاصی توصیف می‌کند... «از اطمینان بسیار به شک بسیار... از داشتن پاسخ‌ها تا زندگی کردن با سوال‌ها...» زندگی کردن با سوال‌ها یعنی زندگی کردن در یک حالت ثابت تسلیم و فقدان کنترل. و این با آن چیزی که مردها برای انجام آن آموزش دیده‌اند تناقض دارد. در عوض آنها یاد گرفته‌اند که حاکم بر اوضاع، فاتح، مجاز، محق به انجام هر کاری و تسلیم‌ناشدنی باشند. من این را با احترام بسیار می‌گویم. همین صفات است که هر مردی را قادر کرده با دشمنش بجنگد، برای حمایت از خاک و خانواده اش دشمن را بکشد، برای شکار جهت یافتن غذا وارد جنگل‌های تاریک شود تا کسانی که دوستشان دارد بتوانند به زندگی ادامه دهند، با برادرانش در مقابل ظالمانی که می‌خواهند آزادی را بگیرند بایستد و به منظور پیدا کردن نقطه‌ای امنی برای خانه جدیدش سختی را بر خود هموار کند.

اما مرد در جستجوی خود برای لحظه‌های واقعی باید شهادت به خرج دهد تا به راه‌های جنگجویانه پشت کند، چون این راه‌ها باعث تخریب او و رابطه‌هایش می‌شود. یعنی یاد بگیرد که به کسی که دوست دارد بگوید: «من مطمئن نیستم»، «به وقت نیاز دارم که درباره‌اش فکر کنم»، «آیا می‌توانی واضح‌تر صحبت کنی؟»، «مطمئن نیستم منظورت را فهمیده باشم»، «به چه احتیاج داری که من به تو نمی‌دهم؟»، «چطور می‌توانی این قدر متفاوت عمل کنی.» و «متأسفم». یعنی مایل باشند زمان‌هایی که با عدم اطمینان زندگی می‌کنند، با روی گشاده از ناشناخته‌ها و غیرمنتظره‌ها استقبال کنند، وارد لحظه‌ای شوند که هیچ پیش زمینه‌ای از آن ندارند نه آن که آن را کامل

1. Sam Keen  
2. Fire in Belly

## ۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۵۱

تجربه کرده باشند و بدانند که با تمام این اوصاف همچنان یک مرد هستند. تمام آن چیزی که ما زن‌ها از شما می‌خواهیم همین است. ما از شما می‌خواهیم که با ما سفر کنید تا با هم ناشناخته‌ها را کشف کنیم، همراهان معنوی باشیم، می‌خواهیم مرزهای صمیمیت، وادی‌های تازه حظ بردن و سطوح جدیدی از خوشبختی را کشف کنیم. ما می‌خواهیم با هم در عشق به اوج برسیم. ما نمی‌خواهیم شما را پشت سر بگذاریم و راه خود را برویم. و علیرغم وجود تمام قید و بندهایتان و تمام سلول‌های بدنتان که فریاد می‌زنند: «اما اگر همه چیز را رها کنم و خود را واگذار نمایم دیگر یک مرد نخواهم بود.» بدانید حداقل در نظر ما پر افتخارترین قهرمان و شجاع‌ترین دلاور ما خواهید بود.

### احساسات منجمد و اشک‌های مقدس

حالا نوبت به احساسات می‌رسد یعنی قسمتی که شما مردها از آن وحشت دارید. می‌دانستید که پیش می‌آید این‌طور نیست؟ البته که می‌دانستید چون به منظور داشتن لحظه‌های واقعی، چه با کسی که دوست دارید، چه با فرزندان چه با خودتان مجبورید که با تمام وجود احساس کنید. و انجام این کار برای اغلب مردها دشوار است.

قرن‌هاست که مردها مثل بیگانگان نسبت به دنیای عاطفی زندگی کرده‌اند، دنیایی که ما زن‌ها در آن به کامیابی رسیده‌ایم. شما برای ادامه زندگی مجبور بودید در احساس نکردن استاد شوید. اگر احساس ترحم و دلسوزی داشتید، چطور می‌توانستید با دستان خود گلری فرد دیگری را فشار دهید و او را خفه کنید؟ اگر احساس ترس می‌کردید چطور نیزه خود را بلند می‌کردید و با حیوانی وحشی روبرو می‌شدید که با سرعت زیاد به طرف شما می‌دوید؟ اگر غم و اندوه را به خود راه می‌دادید، چطور می‌توانستید از

دستور انداختن یک موشک در روستایی در منطقه دشمن اطاعت کنید در حالی که می‌دانستید اگر این کار را بکنید مردم بیگناه کشته خواهند شد و اگر این کار را نکنید خودتان کشته می‌شوید؟

در قرن فعلی هم اوضاع فرق نکرده است. دنیای جدید کسب و کار هم مثل هر میدان جنگی فقط باعث تضعیف روحیه و فاسد کردن مردان می‌شود. آنها اگر خشن، ظالم و بیبایک باشند، تحسین می‌شوند و اگر نرمش زیادی نشان دهند طرد می‌گردند. اگر ترس خود را نشان دهند، احترام خود را از دست می‌دهند. اگر اعتماد به نفس زیادی بروز دهند، همه آنها را یک رهبر می‌پندارند. سلاح‌ها عوض شده‌اند اما قوانین بازی همان هستند که بودند.

این بهایی است که به خاطر مرد بودنتان می‌پردازید: آنچه که نیاز دارید تا «یک مرد باشید» و همچنین نیاز دارید تا خودتان را نسبت به احساساتان بی‌تفاوت کنید. و همین مشکل غامض شما به شمار می‌رود. نمی‌توانید توانایی احساس ترس، خجالت، و اندوه را بدون از بین بردن توانایی احساس خوشی، عشق و همدردی در خود بکشید. و بسیاری از شما در یک حالت یأس نهانی به سر می‌برید، قلب‌هایتان لبریز از احساسات منجمد شده‌ای است که نه می‌توانید و نه می‌خواهید رها کنید. زن و بچه‌هایتان دست یاری دراز می‌کنند، به شما التماس می‌کنند که در رقص عاطفه به آنها پیوندید ولی شما سرتان را به نشانه رد خواسته‌شان تکان می‌دهید. در این مواقع ما زن‌ها رویمان را می‌گردانیم و اشک می‌ریزیم و به این نتیجه می‌رسیم که شما ما را دوست ندارید و اصلاً به راز مخفی شما یعنی «فراموش کردن مراحل» پی نمی‌بریم.

اگر با خودتان صادق باشید، اگر به درون خود توجه کنید، زخم‌های روانی را که از مرد بودنتان به جای مانده است احساس می‌کنید، همان

## ۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۵۳

جراحات قدیمی که شما را از زندگی خوشی که استحقاقش را دارید دور می‌کنند، مانع همراهیتان با کسانی که دوستشان دارید می‌شوند و شما را از لحظه‌های واقعی محروم می‌کنند. این زخم‌ها، این جراحات باید چشم‌انداز جدید شما برای فتح کردن باشد اگر می‌خواهید با خود واقعی‌تان و به معنای واقعی کلمه مثل یک انسان و مثل یک مرد زندگی کنید. سام کین در جای دیگری با صدایی مردانه می‌گوید: مردان پیش از آنکه بتوانند زندگی دوباره را از سر گیرند به سوگ چیزهای بسیاری باید بنشینند.



برای غلبه بر یک جراحات، باید آن را درمان کنید

برای درمان آن باید آن را احساس کنید.



روبرو شدن با جراحاتتان و ذوب کردن یخ احساساتتان شهادت، بخشش و اشک‌های بسیار نیاز دارد. به اعتقاد من همه این اشک‌ها مقدسند و به ما امکان می‌دهند بفهمیم که یخ اطراف قلبمان همه در حال ذوب شدن است. اشک ریختن برای مردان ساده نیست اما این کار تکه‌هایی از وجودشان را که حتی نمی‌دانستند گم کرده بودند به آنها باز می‌گرداند. من افتخار می‌کنم که در سراسر سال‌های تدریس شاهد بوده‌ام که هزاران مرد برای اولین بار از زمانی که پسر کوچکی بودند گریستند. این گریستن‌ها مناسبت‌های مقدسی هستند درست همانطور که تولد مقدس است چون در هر دو مورد وجود تازه‌ای پا به دنیا می‌گذارد، کمک می‌کند تا به درک تازه‌ای برسید. و در این حال پرستاری آماده است تا شما را که از آن جلد بی‌حسی که پاره می‌کنید و از آن بیرون می‌آیید بگیرد. این پرستار می‌تواند یک زن عاشق و گشاده‌روی و ترجیحاً زن خردتان باشد!

بعضی از گرانبهاترین لحظه‌های واقعی زن‌ها  
با مردانی که دوست دارند وقتی اتفاق می‌افتد  
که مردان به آنها موهبت اشک‌هایشان را ارزانی می‌کنند.

وقتی جفری آنقدر به من اعتماد می‌کند که درد و رنج خود را به من  
نشان می‌دهد و زمانی که می‌گذارد او را تسلی دهم و آرامش بخشم، من هم  
واقعاً سپاسگزارش می‌شوم. او مرا به حریم قلب خود راه می‌دهد. صمیمیتی  
بیشتر از این وجود ندارد.

کار عاطفی که می‌دانید به انجامش نیاز دارید را انجام دهید. این مهمترین  
تعهدی است که می‌توانید نسبت به زندگی مشترک خود، فرزندان و خودتان  
داشته باشید.

### نفرین گروه: تنهایی مردان

مردها دوست دارند همه کارهایشان را گروهی انجام دهند. گروهی  
برنامه‌های ورزشی را تماشا کنند. گروهی زیر کولر بشینند و حرف بزنند،  
گروهی برای ماهیگیری بروند، گروهی احساس امنیت کنند. در جمع بودن  
باعث می‌شود احساس تنهایی نکنند و به خودشان فشار نمی‌آورند که چیزی  
را عیان کنند. اما علیرغم این مسائل، اغلب مردهایی که من می‌شناسم هر  
چند دورشان را دوستان گرفته باشند باز هم از درون احساس تنهایی  
می‌کنند چون نمی‌توانند در کنار آنها لحظه‌های واقعی را تجربه کنند.

این نوع تنهایی یک تنهایی مشهود نیست. بیشتر مثل یک عزلت‌نشینی  
است. موضوع صحبت مردها اغلب چیزهای بی‌اهمیت است، مثل: چه کسی

## ۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۵۵

دیشب بازی را برد، بابت لوله اگر روز جدید چقدر دادند، و نظرشان درباره بازی فوتبال دیشب چیست. اما آنها رازها و رویاهایشان را به دقت از یکدیگر مخفی می‌کنند. متداول نیست که حتی دوستان صمیمی بدانند که دوستان در زندگی مشترکشان مشکل دارد، نگران پدر و مادر پسر خود است، یک مشکل جنسی دارد، یا ماه‌هاست که پرداخت صورت‌حساب‌هایش عقب افتاده است. فقط در مورد این جور مسائل حرف نمی‌زنند.

نتیجه گزارش اخیر مک گیل در مورد صمیمیت مردانه به قرار زیر است:

- از هر ده مرد فقط یکی دوست مردی دارد که با او در مورد کار، پول یا زندگی مشترکشان حرف می‌زند.

- در میان بیش از بیست مرد فقط یکی دوست مردی دارد که با او در مورد احساساتش نسبت به خود، مسائل جنسی و موضوعات شخصی دیگر بحث می‌کند.

معنای این گزارش این است که اغلب مردها در زندگیشان هرگز درباره چیزی واقعاً مهم یا شخصی با مردان دیگر حرف نمی‌زنند. آنها لحظه‌های واقعی را به هیچ وجه با هم جنس خود یا با برادران معنوی خود تجربه نمی‌کنند.

ماه گذشته من و جفری درباره یکی از دوستانمان که اتفاقاً یکی از دوستان نزدیک جفری هم بود با هم صحبت می‌کردیم، گفتم: «خیلی بد است که او و زنش حالا این قدر با هم جر و بحث می‌کنند.»

جفری با حیرت نگاهم کرد و گفت: «از چه حرف می‌زنی؟»

فهمیدم که جفری از این موضوع اطلاعی ندارد «می‌دانی، آنها به خاطر پول دائم دعوا می‌کنند و با هم کنار نمی‌آیند. واقعاً دوست هیچ چیزی راجع به این موضوع به تو نگفته است؟»

با تعجب گفت: «نه. دیروز با او حرف زدم. می‌گفت اوضاع کاملاً مرتب

است. تو کی با او حرف زدی؟»

- «امروز به من زنگ زد. پای تلفن بغضش ترکید و به گریه افتاد.»  
هر دوی ما وقتی دریافتیم که جفری حتی نمی‌دانست که در زندگی شخصی دوست نزدیکش چه می‌گذرد با حیرت سرمان را تکان دادیم. پس من چطور توانستم او را به حرف زدن وادارم؟ کار سختی نبود. از او پرسیدم اوضاع زندگی مشترکش چطور است. و وقتی مکثی را در صدایش شنیدم، به او کمک کردم و او را تشویق به حرف زدن در مورد آن کردم. کاری که اغلب مردها پیش از اندازه از انجام آن احساس ناراحتی می‌کنند. من تابوی مردانه‌ای را که می‌گوید در مورد مسائل خیلی شخصی حرف نزن زیر پا گذاشتم و چون یک زن بودم موفق شدم.

راحتی خاصی که مردان وقتی در گروه هستند بروز می‌دهند لحظه‌ای که فقط با یک مرد دیگر تنها می‌شوند از بین می‌رود. علت آن، پویایی میان دو نفر است که صمیمیتی را میان آنها می‌طلبد و اگر فکر کنید صمیمیت یک مرد با یک زن چقدر برایش وحشتناک است آن وقت می‌توانید کم کم ترس رموزی را که یک مرد هنگام صمیمی شدن با مرد دیگری احساس می‌کند متصور شوید.

اگر شما یک مرد هستید، لحظه‌ای تصور کنید که نیمه شب است و کنار آتش می‌نشینید و با مرد دیگری حرف می‌زنید. شما عمیق‌ترین احساسات خود، خصوصی‌ترین افکار خود را با او در میان می‌گذارید و او هم همین کار را می‌کند. احساس می‌کنید طوری درک شده‌اید که مدت‌های مدید چنین احساسی نداشته‌اید، طوری که حتی زنی که دوستش دارید هرگز نتوانسته شما را درک کند چون او همجنس شما نیست. رابطه شما و دوستان قوی‌تر و صمیمی‌تر می‌شود. یک نیروی ملموس برادرانه، مثل هم بودن میان شما جاری می‌شود.

## ۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۵۷

ناگهان ناراحت می‌شوید. شما عشق به مرد دیگری را تجربه می‌کنید. در صورتی که علاقمند به جنس مخالف باشید، وحشت می‌کنید و با خود فکر می‌نمایید که: «نباید چنین احساسی داشته باشم. این چه احساسی است؟» و در آن لحظه کاری می‌کنید که از شدت رابطه‌تان کم کنید. همه چیز را به شوخی برگزار می‌کنید، بلند می‌شوید و حرکات کششی انجام می‌دهید، سر خودتان را به کار دیگری گرم می‌کنید. شاید حتی از آن شخص هم دوری کنید و برای از بین بردن اهمیت این رابطه برای خود از آن فاصله بگیرید. من مردانی را دیده‌ام که یک دلیل کاملاً غیر واقعی برای پایان دادن به دوستیشان می‌آورند: اینکه واقعاً می‌ترسند عاشق مرد دیگری شوند.

این رفتار هموفوبیک (ترس از هم‌جنس) کاملاً ریشه در ترس دارد. تعبیر این لحظه قدرتمند عشق ورزیدن به یک جاذبه جنسی، یک سوء تعبیر صرف است. شما به اشتباه به این تجربه اهمیت و عواقبی بسیار فراتر از آنچه واقعیت دارد منتسب می‌کنید. درحالی‌که این تجربه چیزی به جز یک لحظه واقعی عشق نیست. اغلب مردها حتی به خود اجازه نمی‌دهند که تا این حد در صمیمیت با دیگران پیش بروند. بطور ناخودآگاه چنین تجربه وحشتناکی را پیش‌بینی کرده و از آن دوری می‌جویند و در نتیجه به هیچ مردی از حد خاصی بیشتر نزدیک نمی‌شوند. و با این دیدگاه به جایی می‌رسند که هیچ دوست واقعی از جنس خودشان ندارند.



ترس اغلب مردان از تجربه صمیمیت با هم جنس خود،  
دوستی مردانه را در نظرشان زشت و هولناک می‌کند.



منظور من این نیست که زن‌ها در ایجاد دوستی و صمیمیت با هم جنسان خود هیچ قید و بندی ندارند. ما زن‌ها نیز برای آن که از صمیمیت با

هم جنس خود احساس ناراحتی نکنیم، تعریف خودمان را برای ایجاد رابطه یا دوست دخترهایمان داریم، اما اغلب مردها حتی قبل از آن که بخواهند به آن فکر کنند فریاد زنان فرار می‌کنند.



«نداشتن روحی برای یکی شدن با مردان دیگر  
می‌تواند آسیب رساننده‌ترین جراحت برای یک مرد باشد.»



هر مردی نیاز دارد با مردان دیگر از صمیم قلب پیوند برقرار کند، او نیاز دارد که همان برادران و پدرانی را که همیشه می‌خواسته و هیچ وقت نداشته است پیدا کند. او نیاز دارد که با کسی غیر از همسرش صمیمی شود و بعضی نیازهایش را با کمک او برآورده کند. زن او به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی تمام احساسات او باشد (چون بروز تمام این احساسات عاقبت زن را عصبانی می‌کند و مرد را پشیمان می‌نماید). او آینه تمام‌نمایی از جنس خود نیاز دارد که آنچه در طلبش هست را به او نشان دهد و مردانگی‌اش را درک کند، دوستانی یک دل و روح که می‌توانند سفر خود را طوری معنا بخشند که هیچ زنی هرگز نتوانسته است این کار را بکند.

دوستی پیدا کنید. نقاب خود را بردارید، به او نشان دهید که واقعاً چه کسی هستید. واهمه نداشته باشید که چقدر با او احساس نزدیکی و صمیمیت کنید. این فقط عشق است.



یک جمله برای مردانی که زنان را دوست دارند: این چیزی است که همسر شما دلش می‌خواهد به شما بگوید:

آیا می‌خواهی راز خوشحال کردن من را بدانی؟ لحظه‌های واقعی را  
با من تجربه کن. این آن چیزی است که مشتاق آنم. این آن چیزی است

## ۹: لحظه‌های واقعی و مردها ۲۵۹

که سعی دارم به تو بگویم. یک در آغوش کشیدن ناگهانی بعد از شام، یک بوسه بی‌مقدمه، تماسی از سرکار فقط برای این که بگویی «دوست دارم». وقتی عصبانی یا آشفته یا غمگین به نظر می‌رسی معنایش این نیست که به تعطیلات احتیاج دارم یا دچار اختلال هورمونی شده‌ام. بلکه به این علت است که نمی‌توانم تو را پیدا کنم. من در میان تاریکی دستم را به سوی تو دراز کرده‌ام، اما دستم به تو نمی‌رسد. من در قلمب تو را صدا می‌کنم اما پاسخ تو فقط سکوت است. کجا رفته‌ای؟ دلم برای تگ شده، نه برای جسم یا حرف زدنت بلکه برای روح ارزشمندت دلتنگم. این آن چیزی است که از تو می‌خواهم. که مرا در جایی که طنین عشق را در قلبت داری ملاقات کنی. فقط برای یک لحظه احساس کن که چقدر مرا دوست داری، دوست داشتنم را احساس کن تا شکوفا شوی، و آنگاه به آرامی چهره مرا در عشق خود غرق کن.



«اگر مرد واقعاً خوشبختی را پیدا کردی، حتماً او را در حالی خواهی یافت که قایقی می‌سازد، سفونی می‌نویسد، پسرش را آموزش می‌دهد، در باغچه‌اش گل‌های رنگارنگ می‌کارد یا به دنبال تخم‌های دایناسور می‌گردد. او به دنبال خوشبختی نمی‌گردد طوری که انگار اتفاق خاصی در لحظه خاصی باشد. او خوشبختی را عنوان یک هدف جدا از زندگی روزمره جستجو نمی‌کند. او فهمیده است که با زندگی کردن در هر لحظه از روز می‌تواند خوشحال باشد.»



چند نکته قبل از آنکه سفرتان را به سوی لحظه‌های واقعی‌تر آغاز کنید:  
... لحظه‌ای آرام دور از همه به جایی بروید که بتوانید با خودتان خلوت کنید.

... وقایع روز را در دفتری بنویسید. ممکن است بی‌معنا به نظر برسد اما زنها قدرت سری نوشتن افکارشان را قرن‌هاست که دریافته‌اند.

هیچ‌کس نیازی ندارد که آن را بخواند به جز شما.  
 ... دوستی پیدا کنید که بتوانید با کمک او به کمال برسید.  
 ... کمتر کار کنید.  
 ... بیشتر سوال کنید.  
 ... روی زمین قدم بزنید.  
 ... به قلب خود گوش کنید.  
 ... و هرگاه دچار تردید شدید از همسرتان بخواهید به شما کمک کند  
 تا لحظه‌های واقعی را در زندگی تجربه کنید.  
 ... باعث خرسندی ما زن‌ها خواهد بود...



## لحظه‌های واقعی و خانواده

پنج‌جاه سال بعد، دیگر  
 اهمیتی ندارد که چه نوع ماشینی سوار می‌شدید،  
 در چه نوع خانه‌ای زندگی می‌کردید،  
 در حساب بانکی‌تان چقدر داشتید،  
 یا لباس‌هایتان چگونه بود،  
 اما دنیا اندکی بهتر خواهد بود اگر  
 شما در زندگی یک کودک نقش مهمی ایفا کرده باشید.

هرچه تا به حال در این کتاب درباره تجربه لحظه‌های واقعی نوشته‌ام  
 می‌تواند در مورد رابطه شما با خانواده‌تان: پدر، مادر، خواهر و برادرها،  
 بچه‌ها و مجموعه برگزیده دوستانتان به کار رود. این فصل مشتمل بر افکار  
 تازه‌ای برای خانواده‌ها در ارتباط با بچه‌هاست چون چیزهای مهم و خاصی

وجود دارند که ما باید درباره عشق ورزیدن به بچه‌هایمان به خاطر داشته باشیم و در این زمانه چالش‌برانگیز و اغلب ترس‌آور فرزندانمان به عشق و حمایت ما بیشتر از هر زمان دیگری در زندگیشان نیاز دارند.



کودکان چون بذره‌های قوی هستند که در باغچه خانواده رشد می‌کنند. آنچه که ما در ذهن و قلب یک بچه می‌کاریم، یک روز هزاران نفر دیگر را تحت تأثیر قرار خواهد داد. به همین دلیل است که بچه‌ها همیشه تداعی امید هستند، آنها فرصت ما برای رها شدن از چرخه تکراری زندگی، دور ریختن زنجیرهای گذشته و ساختن آینده‌ای بهتر هستند. آنها راه رسیدن به درمان دردها و شروع‌های تازه‌اند.

بچه‌های شما هرچه بشوند عاقبت به خودتان بازخواهد گشت. شما همیشه یکی از تأثیرگذارترین افراد در زندگی آنها خواهید بود. چون کار شما پرورش این دانه‌ها تا زمانی که بتوانند به بار بنشینند بوده است و شما به طور غریزی این را می‌دانید و از این رو تلاش می‌کنید تمام چیزهایی را که خودتان قبلاً نداشتید را برای بچه‌هایتان فراهم کنید و تا آنجا که می‌توانید از آنها مراقبت نمایید. اما در تلاش‌های بی‌دریغ خود ممکن است یک حقیقت مهم را فراموش کرده باشید:



اگر به خودتان توجه نکنید

نمی‌توانید یک والد خوب باشید.



همانطور که اگر شغل شما آب دادن به دانه‌ای باشد لازم است اطمینان حاصل کنید که ظرف آب پاش شما از آب پر است، برای مراقبت از روح فرزندانان نیز باید قلب خود را لبریز از احساس نمایید. باید مطمئن شوید

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده ۲۶۳

که عشق، حمایت و لحظه‌های واقعی کافی را ابتدا قبل از آنکه بتوانید به کودکان خود بدهید نثار خود می‌کنید.

لبریز شدن از احساس چیزی است که بسیاری از والدین به طور رقت‌انگیزی با فدا کردن نیازهای خود به خاطر نیازهای بچه‌هایشان در آن ناکام می‌مانند. ما تلاش کرده‌ایم که هر نوع فعالیت‌های تفریحی را برای فرزندانمان فراهم کنیم و هر فرصت تحصیلی و امکانات مادی که پدر و مادرمان نتوانستند به ما بدهند در اختیار آنها بگذاریم تا والدینی بسیار عالی باشیم. واقعیت این است که والدین سهل‌انگار بسیاری هم وجود دارند که از تلویزیون به عنوان یک پرستار بچه الکترونیکی استفاده می‌کنند. توجهی نمی‌کنند که کودکان با توجه کامل به برنامه‌های تلویزیون همه چیز را می‌گیرد. اما اکثریت ما وقتی زمانی را به خودمان اختصاص می‌دهیم احساس گناه می‌کنیم، و می‌ترسیم مبدا یک روز وقتی بچه‌هایمان بزرگ شوند، انگشتشان را در چشمانمان کنند که: همه‌اش تقصیر توست، اگر تو به تعطیلات نمی‌رفتی به کلاس‌های ورزشی نمی‌رفتی، آن بعد از ظهر را با دوستان نمی‌گذرانیدی، ادامه تحصیل نمی‌دادی من این موجود بی‌صرفی که امروز هستم نمی‌شدم! من زنی را می‌شناسم که بخاطر بچه‌هایش زندگی می‌کند. او سرگرمی، تفریح، علایق و حتی دوستانش را بخاطر آنها رها کرده است چون دو دخترش هیچ وقتی برای رسیدن او به خودش برایش نگذاشته‌اند. اخیراً او را متقاعد کردم که قراری برای ناهار با من بگذارد که البته کار ساده‌ای نبود. به دنبالش رفتم تا با هم بیرون برویم، صحنه خدا حافظی‌اش چنان بود که تصور می‌کردی او برای یک سفر یک ماهه به آفریقا خانه ترک می‌کند، او پنج لیست به پرستار بچه‌ها داد و چند بار به بچه‌ها گفت که فقط دو ساعت بیرون می‌رود و بخاطر این کار از آنها عذرخواهی می‌کرد. تازه به رستوران رسیده بودیم که به خانه زنگ زد تا ببیند بچه‌ها در چه حالند.

گفتم: «مارلن، فقط بیست دقیقه است که خانه را ترک کرده‌ای. حالا واقعاً واجب است به آنها زنگ بزنی؟»

- «خب، آنها عادت ندارند که مرا در خانه نبینند، وقتی دور و برشان نیستم ناراحت می‌شوند.»

به او یاد آوری کردم: «اما آنها دیگر بچه نیستند، ۵ ساله و ۷ ساله‌اند. پس چه طور یاد بگیرند که مستقل باشند؟»

- «شاید حق با تو باشد و من کمی زیاده‌روی کرده باشم اما دلم نمی‌خواهد مثل وقتی که خودم بچه بودم، احساس کنند توجهی به آنها نمی‌شود.»

گفتگوی من با دوستم، یک گفتگوی ساده نبود. چه طور می‌توانستم به او بفهمانم که او با این کارها خودش را نادیده گرفته است؟ چه طور می‌توانستم به او بقبولانم که به نظر من بچه‌های او چقدر متزلزل و وابسته خواهند شد چون یاد نمی‌گرفتند که حتی کمی روی پای خودشان بایستند؟



«هیچ چیزی بیشتر از زندگی «زندگی نشده» والدین از نظر روانی روی محیط آنها و خصوصاً روی بچه‌های آنها اثر ندارد.»

کارل گوستاو یونگ

وقتی شما به خاطر دختران و پسران از خود غافل می‌شوید، در حق آنها لطف نمی‌کنید. اگر فقط به خاطر یا برای بچه‌هایتان زندگی می‌کنید و نیازهای خود را نادیده می‌گیرید، چیزی که به آنها یاد می‌دهید این است که چطور خود واقعی‌شان را برای خوشحال کردن دیگران قربانی کنند، ارزشی که اصلاً آنها را به جایی نخواهد رساند. شاید وقتی که آنها هنوز خیلی بچه

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده ۲۶۵

هستند دوست داشته باشند که تمام وقت منتظر بمانند اما این کار آنها را لوس و کودن می‌کند و وقتی بزرگتر شوند شما را آدمی ناراضی با رویاهایی برآورده نشده می‌بینند و احساس گناه می‌کنند که شما را به خاطر خودشان از تمام خواسته‌ها و رویاهایتان جدا کردند.

یک چیز را می‌توانم به شما قول دهم: هرگز روزی نمی‌رسد که بچه‌های شما بزرگ شوند و بگویند که: «امان، بابا، واقعاً ممنونم که شما از خوشبختی و رابطه صمیمی و رشد خود به عنوان یک انسان بخاطر من گذشتید طوری که در مقابل هیچ خواسته من نه نگفتید. من خوشحالم که شما روزهای خوش نداشتید تا من بتوانم هر چیزی که می‌خواهم داشته باشم. متشکرم که کاملاً از زندگی بهره نبردید. من هم وقتی بچه‌دار شوم، پا جای پای شما خواهم گذاشت و همه خشنودی و رضایت شخصی خود را در زندگی‌ام فدای بچه‌هایم خواهم کرد.»



کودکان از تماشای زندگی کردن شما درس می‌گیرند.  
اگر برای داشتن لحظه‌های واقعی وقتی به خود اختصاص دهید،  
یاد می‌گیرند که همین کار را برای خودشان انجام دهند.



اگر برای رسیدن به قلبتان وقتی اختصاص دهید، بچه‌های شما هم یاد می‌گیرند که برای ارضای قلب خود همین کار را بکنند و به خلأ عاطفی دچار نشوند. به جای قربانی کردن زندگی خودتان به خاطر بچه‌هایتان، از زندگی بهره ببرید تا آنها هم مثل یک الگو از شما تقلید کنند.



واقعاً بچه‌ها از ما بزرگترها در زندگی خود چه می‌خواهند؟  
• آنها می‌خواهند احساس کنند که دوستشان داریم و به آنها بها می‌دهیم.

- آنها می‌خواهند احساس کنند که در زندگی ما تفاوتی ایجاد کرده‌اند.
  - آنها می‌خواهند احساس کنند که به همان شکلی که هستند قبولشان داریم.
  - آنها می‌خواهند احساس کنند که به آنها افتخار می‌کنیم و آنها را با هیچ‌کس مقایسه نمی‌کنیم.
- هر بچه‌ای نیاز دارد بداند که والدینش چنین احساسی دارند تا بتواند میزان مناسبی از عزت نفس و عشق به خود را در وجودش ایجاد کند.



### ایجاد لحظه‌های واقعی با بچه‌هایتان

بهترین راهی است که به آنها نشان دهید

چقدر برای شما مهم هستند

و تجربه موثری از احساس عشق را نثار آنها کنید.



عشق نه اسباب‌بازی باعث می‌شود بچه احساس ارزشمندی کند. متأسفانه در جامعه ما برای جبران کمبود لحظه‌های واقعی ارتباط با آنها، فرزندانمان را از امکانات مادی بی‌نیاز می‌کنیم. برای بسیاری از والدین خیلی راحت‌تر است که برای خرید یک اسباب‌بازی جدید وقت اندکی بگذارند و کمتر خود را درگیر کنند تا این که بخواهند لحظه‌های عشق ورزیدن و روراستی را در کنار آنها داشته باشند.

یکی از حیرت‌انگیزترین داستان‌هایی که در روزهای بعد از زلزله در لوس آنجلس شنیدم با این درهم شدن ارزش‌ها ارتباط داشت. زمین لرزه در ساعت ۴/۳۱ بامداد روز دوشنبه اتفاق افتاد. چند ساعت بعد یک گزارشگر تلویزیون با دوربین در آن جا حضور داشت تا میزان خسارات وارده را گزارش کند. او وقتی صف طولی از مردم را در اطراف ساختمانی دید فکر

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده ۲۶۷

کرد که آنها برای دریافت کمک‌های اورژانسی، آب، یا خریدن چراغ قوه صف کشیده‌اند، چون در بیشتر شهر برق رفته بود. اما حدسش درست نبود. چرا هزاران نفر از مردم فقط چند ساعت بعد از یک مصیبت بزرگ صف کشیده بودند؟ آنها پشت در یک فروشگاه اسباب‌بازی فروشی کوچک صف کشیده بودند تا برای بچه‌هایشان یک اسباب‌بازی جدید بخرند! فکرش را بکنید در آن لحظه! این والدین کودکان وحشت‌زده خود را در خانه با دوستان و آشنایان میان شیشه‌های شکسته و در بحبوحه پس لرزه‌هایی که اتفاق می‌افتاد رها کرده بودند و سه ساعت در انتظار باز شدن فروشگاه ایستاده بودند با بتوانند برای بچه‌های خود سربازهای پلاستیکی کوچولو بخرند.

مطمئنم که آن پدر و مادرها نیت بدی نداشتند. مطمئناً خیلی از آنها با خود فکر می‌کردند که «شرط می‌بندم با این اسباب‌بازی پسر کوچولویم خیلی خوشحال می‌شود». اما این سربازهای اسباب‌بازی، آن چیزی نبودند که آن روز صبح آن بچه‌های وحشت‌زده در لوس‌آنجلس واقعاً نیاز داشتند. آنها احتیاج داشتند که بدانند اگر زلزله‌ای به همان شدت یا شدیدتر از آن دوباره اتفاق افتاد در امان خواهند بود. آنها نیاز داشتند که درباره ترس خود حرف بزنند، آنها نیاز داشتند کسی در آغوششان بگیرد، آنها به عشق نیاز داشتند.



وقتی کودکان‌تان را به جای نثار کردن عشق

فقط با مادیات تأمین می‌کنید،

به آنها می‌آموزید که اشیا خوشبختی می‌آورند نه عشق.



این یک فاجعه است که بسیاری از بچه‌ها فقط به لحاظ مادی تأمین می‌شوند، اما لحظه‌های واقعی صمیمیتی کمی با والینشان دارند. ما معمولاً

واژه صمیمیت را برای توصیف رابطه خود با بچه‌ها استفاده نمی‌کنیم بلکه از آن برای توصیف تجربه نزدیکی با کسی که دوست داریم استفاده می‌کنیم. کلمه «صمیمیت» که در انگلیسی intimacy معنا می‌شود از ریشه لاتین intimus به معنای درونی گرفته شده است. بنابراین در واقع صمیمیت تجربه ارتباط با درون شخص دیگری است. تجربه صمیمیت با بچه‌هایمان وقتی اتفاق می‌افتد که روح‌های یکدیگر را لمس کنید و این دلپذیرترین لحظه‌های واقعی خواهد بود.

بچه‌های شما در جستجوی این لحظه‌های واقعی با شما هستند. آنها صمیمیت می‌خواهند. آنها توجه کامل و وقت شما را می‌خواهند. وقتی شما به کودکی کاملاً توجه کنید او احساس می‌کند مهم است و انگار کسی که هست و آنچه باید بگوید دارای ارزش است. صرف کردن ده دقیقه توجه و عشق به یک کودک ارزشش بیشتر از گذاشتن ده ساعت وقت است که او را از یک جای جالب به جای دیگری ببریم اما واقعاً به درون او اصلاً توجه نکنیم.

چند نفر از ما حالا که بزرگ شده‌ایم، پدر و مادر خود را دوست داریم اما احساس می‌کنیم که آنها واقعاً ما را درک نمی‌کنند؟ چند نفر از ما احساس می‌کنیم که آنها اصلاً برای درک کردن خود واقعی ما با تمام امیدها و ترس‌هایمان وقتی اختصاص نمی‌دهند؟ چند نفر از ما که از نظر مادی تأمین هستیم از یادآوری گذشته احساس سرخوردگی می‌کنیم، و از هر خاطره‌ای که تداعی یک لحظه ارتباط واقعی و عشق بی‌قید و شرط باشد تهی هستیم؟ چند نفر از ما هنوز گریه می‌کنیم چون مادر یا پدرمان ما را درک نمی‌کنند و هنوز با پدر یا مادر خود احساس بیگانگی می‌کنیم؟

با کودک خود بنشینید. به قلب او بنگرید. به دقت به حرف‌هایش گوش دهید. روح زیبا و منحصر به فردی که در درون خود دارد را کشف کنید. هیچ کس مثل او در دنیا وجود ندارد.



کودکان امانتی از سوی خدا هستند.

به کسی که خداوند برایتان فرستاده است

تا از او مراقبت کنید توجه نمایید.



### عشق توأم با احساس گناه: مشکل غامض یک والد متارکه کرده

بار آوردن بچه‌ها همیشه توأم با چالش است اما برای پدر و مادرهایی که از هم جدا شده‌اند یا تنها زندگی می‌کنند به مراتب دشوارتر هم می‌گردد. آنها اغلب به خاطر شکست در زندگی مشترکشان احساس گناه می‌کنند و بسیار می‌ترسند که این شکست، فرزندان را دچار مشکلات عاطفی کند. بنابراین در آن چه من اسم «عشق توأم با احساس گناه» را به آن می‌دهم استاد می‌شوند. نوعی توجه بی‌وقفه که همراه با سرکوب کردن احساسات واقعی و بی‌توجهی به خود می‌باشد را به بچه‌هایشان انتقال می‌دهند. گویی خودشان را محکوم به یک شکل ریاضت کرده‌اند: «من با طلاقم زندگی بچه‌هایم را خراب کرده‌ام بنابراین حالا دیگر نمی‌توانم هیچ لذتی ببرم. با کسی ازدواج نخواهم کرد دوستانم را نخواهم دید و شاید به این وسیله بتوانم گناهم را جبران کنم.» برای این والدین اختصاص دادن زمانی برای لحظه‌های واقعی شخصی به خود یا داشتن این لحظه‌ها و بچه‌هایشان به مراتب دشوارتر از سایرین است.

شما می‌دانید که قربانی یک عشق توأم با احساس گناه هستید وقتی به عنوان یک والد از انجام کاری فقط برای خودتان احساس خجالت می‌کنید و در مقام دفاع از خود بر می‌آیید. دائم به خاطر کارهایی که دلیلی ندارد توضیحی بابت انجامشان بدهید، از فرزندان عذرخواهی می‌کنید: «مامان

وقت دندان پزشکی دارد و امروز چند ساعتی بیرون می‌رود اما قول می‌دهم بقیه هفته تمام وقت با هم باشیم، باشد؟» پیامی که با این کار به بچه خود می‌دهید این است که شما فقط برای این زندگی می‌کنید که برده او باشید و هر زمانی که بخواهید یک نیاز شخصی را پاسخ دهید قوانین را نقض می‌کنید.

دوستی دارم که متارکه کرده است. او از یافتن همسر جدیدی برای خود امتناع می‌کند چون به قول خودش «ممکن است برای بچه‌ها خوب نباشد». وقتی بچه‌هایش را آخر هفته‌ها ملاقات می‌کند حتی به تلفن‌های دوستانش هم پاسخ نمی‌دهد. می‌گوید: «نمی‌خواهم آنها احساس کنند که دوباره ترکشان کرده‌ام.» آیا می‌توانید تصورش را بکنید که بچه‌هایش چه جور رفتاری دارند؟ آنها افرادی خودخواه، در خود فرو رفته و غرغرو هستند که نسبت به احساسات هیچ کس جز خودشان حساسیت نشان نمی‌دهند. آنها می‌خواهند دائم مورد توجه قرار گیرند و سوگرم شوند. نمی‌دانند چطور باید پنج دقیقه ساکت یا تنها باشند و چرا باید این طور بشوند؟ چون این همان چیزی است که پدرشان بی‌غرضانه با نادیده گرفتن نیازها و خواسته‌های خود به خاطر آنها به آنها آموخته است.

میزان بالای طلاق، یک نژاد کامل از «پدران شهربازی» بوجود آورده است. پدران آخر هفته‌ای مثل دوست من که تلاش می‌کنند دو هفته عشق ورزیدن و سرگرم شدن با بچه‌هایشان را در دو روزی که یک یا دو بار در ماه آنها را ملاقات می‌کنند بگنجانند. بچه‌ها وارد خانه‌ای می‌شوند که پسر از رشوه‌هایی به شکل امباب بازی و هدایایی هستند که با دیدن آنها انگار پدر به آنها می‌گوید: «من این را برایت خریدم تا تو هم دیگر از اینکه نمی‌توانم با تو زندگی کنم عصبانی نباشی.» آنها دل بچه‌هایشان را با تمام انواع غذاهای حاضری، فیلم‌های ترمناک و یا دیر وقت بیدار ماندن که مادرشان

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده ۲۷۱

به آنها اجازه‌اش را نمی‌داد به دست می‌آوردند و تبدیل به باباهای خوش اخلاق می‌شوند و همه کارهای سخت و انضباط و مقررات خشک را برای مادر می‌گذارند.

اجازه بدهید به عنوان کسی که سال‌ها پیش یکی از همین بچه‌های طلاق بود چیزی به شما بگویم. ما در دل از این هدایای ناشی از احساس گناه بیزاریم، از آن دیدارهای همه چیز تمام که قرار است این حقیقت را جبران کنند که او شب‌ها در کنار ما نیست تا ما را به تختمان ببرد، بر ایمان قصه بخواند و پتو را رویمان بکشد، که او باعث گریه مامان می‌شود، که خانواده ما برای همیشه از هم پاشیده است متفریم. ما از آن نگاه‌های غرورآمیز که به اتکای آن بازی‌ها و عروسک‌ها و لباس‌ها در چشمانتان به وجود می‌آید متفریم، در حالی که شما انتظار دارید به خاطر آخرین خریدتان واکنش خوب بزرگی از ما ببینید، انگار واقعاً فکر می‌کنید ما کوچکتر از آنیم که بفهمیم شما می‌خواهید با این کادوها احساسات ما را بخرید. وقتی پایان روز بعد از غذا دادن و مرگرم کردن ما مثل یک حیوان خانگی نفس آسوده‌ای می‌کشید و از این که یک بابای خوب بودید و اوضاع مرتب است از خودتان احساس رضایت می‌کنید در نظر ما کوچک می‌شوید.

همانطور که به سمت ماشین می‌روید و دستتان را برای خداحافظی تکان می‌دهید می‌خواهیم از ته دل فریاد بکشیم: «این اصلاً درست نیست!! آن اسباب بازی‌ها و رفتارهای احمقانه کار را درست نمی‌کنند! چرا واقعاً با ما حرف نمی‌زنید؟ چرا توجه نمی‌کنید که چقدر بدبختیم؟ چرا فقط ما را بغل نمی‌کنید تا بگویید چقدر دوستان دارید؟»

این آن چیزی است که بچه‌های شما می‌خواهند شما بدانید، چه پنج ساله و چه پنجاه ساله و صاحب فرزند، چه شما به عنوان والدینشان از هم

جدا شده باشید و چه با هم زندگی کنید: تمام آن چیزی که فرزندان تا به حال خواسته‌اند و می‌خواهند، داشتن لحظه‌های واقعی با شماست، وقتی که شما آنها را ببینید، پذیرید و دوست داشته باشید. فقط همین.



بچه‌ها به طور طبیعی می‌دانند چگونه لحظه‌های واقعی داشته باشند؟ آنها در لحظه کنونی زندگی می‌کنند آنها دنیای هر روزه را پر از عجایب و راز می‌بینند و با این برداشت معمولی‌ترین چیزها را با جادو در می‌آمیزند. طرح‌های روی کاغذ دیواری تبدیل به عکس‌های جذابی می‌شوند، روسری قدیمی تبدیل به یک لباس تازه می‌شود، سگ خانواده تبدیل به یک شیر غران می‌شود که از پرنس جوان حمایت می‌کند. هر شیء و هر کاری اهمیت پیدا می‌کند.

دوست داشتنی‌ترین خاطرات از دوران بچگی‌ام به اسباب‌بازی‌هایی که از مغازه خریده‌ایم مربوط نمی‌شوند بلکه مربوط به لحظه‌های واقعی می‌شوند که من و برادرم با هم خلق می‌کردیم. یکی از کارهای مورد علاقه ما ساختن یک غار با مقواهای بزرگ قرمز رنگ بود، یک شال توری کشمیری قدیمی مادرم را برمی‌داشتیم و روی قسمت ورودی غارمان آویزان می‌کردیم و بعد در غار چند ساعت می‌نشستیم. ما وانمود می‌کردیم در یک چادر عربی بسیار جالب در صحرا هستیم. نور چراغ که از لابلای تار و پود شال نازک بنفش رنگ به درون می‌آمد فضای آن مخفی گاه را کاملاً روشن می‌کرد. آنجا مکان خاص ما برای بیان رازها و ترس‌هایمان بود و خلوتگاهی بود برای گفتن داستان‌هایی از این که می‌خواهیم زندگیمان چگونه از آب در آید. همه بچه‌ها می‌دانند که چگونه دری به سوی شگفتی‌ها باز کنند.

اگر باید لحظه‌های واقعی بیشتری را در زندگیتان تجربه کنید از بچه‌ای بخواهید شما را به دنیای خودش برد چند ساعت یا یک روز با قدم‌های او

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده ۳۷۳

همراه شوید، هر آنچه او انجام می‌دهد را انجام دهید، با هر چیزی بازی می‌کند بازی کنید تا به خاطر بیاورید که چطور دنیا را از دریچه چشمان یک بچه ببینید. اگر به دقت توجه کنید درمی‌یابید که بچه‌ها دائماً شما را به دنیای واقعی‌شان دعوت می‌کنند اما شما از پذیرفتن دعوتشان امتناع می‌کنید. آنها موهبتی گران‌بها را که همان فرصت داشتن لحظه‌های واقعی است به شما عرضه می‌کنند.

هفته پیش هنگامی که طبق معمول هر صبح قدم می‌زدم یکی از دوستان کوچکم را دیدم که پایین خیابان زندگی می‌کرد. اسم او الکس است. ایستادم تا به او سلام کنم. گفت که مشغول جمع‌آوری گل‌های قدیمی است تا آنها را خشک کند و با آنها عکس بسازد. اول می‌خواستم هر چه زودتر به خانه برگردم و پشت کامپیوترم قرار گیرم چون آن موقع مشغول نوشتن یک بخش پر کار از همین کتاب بودم بعد به خاطر آوردم که عنوان این کتاب «لحظه‌های واقعی» است و من باید هر چه بیشتر این لحظه‌ها را تجربه کنم. از الکس خواستم اگر بشود به او کمک کنم تا برای مجموعه‌اش با هم گل جمع کنیم. بعد به او پیشنهاد کردم به باغ بزرگی که پشت خانه‌مان است برویم چون گل‌های زیبایی می‌شد آنجا پیدا کرد.

یک ساعت بعد من و الکس اطراف حیاط پشتی را می‌گشتیم و به دنبال گل‌هایی که ساقه‌هایشان شکسته بود، شکوفه‌هایی که از درخت افتاده بودند، گلبرگ‌هایی که روی زمین ریخته بودند می‌گشتیم. او به من نشان می‌داد که رنگ‌های مختلف چقدر باهم زیبا به نظر می‌رسند و مخلوط کردن برگ‌ها با گل‌ها و گلبرگ‌ها چه تاثیر خوبی بر بیننده می‌گذارد. بعد از ده دقیقه متوجه شدم که احساس تنشی را که تمام روز در خود داشتم کم کم از بین رفته است و چیزی نگذشت که این احساس همانطور که گل‌های خشک را با دوست نه ساله‌ام جمع می‌کردم جای خود را به شادی و لذت داد. یک بعد

از ظهر بسیار دوست داشتنی بود.

هر چند هفته لحظه‌های واقعی شبیه به این را حتماً با بچه‌های همسایه تجربه می‌کنم. من و بیجو با دو یا سه بچه روی جدول کنار پیاده‌رو می‌نشینیم و درباره مدرسه، دوستان جدید، افکار و احساساتشان حرف می‌زنیم. آنها می‌گذارند که وارد دنیایشان شوم و به خاطر بیاورم که چطور هر چیزی را معنا و مفهوم ببخشم. به پشت دراز می‌کشیم و به شکل‌های مختلف ابرها نگاه می‌کنیم و می‌بینیم چه اشکالی را به ما نشان می‌دهند. سگ‌ها و گربه‌ها را تماشا می‌کنیم که با هم بازی می‌کنند و مجسم می‌کنیم آنها به هم چه می‌گویند، در مورد فیلم‌های مورد علاقه‌مان حرف می‌زنیم. اغلب احساس می‌کنم آن وقتی که در خیابان با دوستان کوچکم گذراندم و از لحظه‌های واقعی لذت بردم احتمالاً بیشتر از تمام کتاب‌هایی که می‌توانستم در آن مدت بخوانم یا سمینارهایی که برگزار کنم، در بهتر شدن روحیه‌ام موثر بود. اگر بچه دارید فرصت‌های داشتن لحظه‌های واقعی را در خانه‌تان ایجاد کنید. اگر هم مثل من خودتان بچه‌ای ندارید نیم ساعتی بچه شخص دیگری را قرض بگیرید و بگذارید شما را در راه بازگشت به معصومیت و شگفتی راهنمایی کند.



شما همانقدر که به بچه‌ها یاد می‌دهید

باید از آنها بیاموزید.



تصور کنید بچه‌تان روی یک کاغذ سفید اشکالی را ترسیم می‌کند. بعد آنها را با قیچی تکه تکه می‌کند. به سراغ او می‌روید و می‌پرسید چه می‌کند. با آزرده‌گی خاطر به شما نگاه می‌کند و انگار می‌گوید: «نمی‌بینی که چکار می‌کنم؟» او چند شکل ترسیم می‌کند و با قیچی آنها را تکه تکه می‌کند،

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده لک ۲۷۵

منظور واقعی شما از پرسیدن این سوال این است که بدانید هدفش از انجام این کار چه بوده است. مقصود از فعالیتش چیست اما با این کار ارزش‌های هدفمند خود را به بچه‌تان تحمیل می‌کنید و او را از لحظه بیرون می‌کشید.

همیشه سوالاتی غلط نظیر این را از بچه‌هایمان می‌پرسیم.

«این کار برای چیست؟»

«می‌خواهی با این چه کار کنی؟»

«چرا این کار را می‌کنی؟»

اگر دوران بچگی خودمان را به یاد می‌آوردیم، اگر لحظه‌های واقعی بیشتری را تجربه می‌کردیم دیگر این سوالات را نمی‌پرسیدیم چون از قبل پاسخ آنها را می‌دانستیم؛ من کاری را انجام می‌دهم که دارم انجام می‌دهم، جایی هستم که همین حالا هستم، شاید در یک لحظه تصمیم بگیرم کار دیگری انجام دهم اما هم اکنون از انجام این کارها دقیقاً به همین شکل خوشحالم.

یاد دادن اهمیت هدف‌گذاری به بچه‌ها برای خودشان خوب است اما هنگامی که برای موفق شدنشان تلاش می‌کنیم اغلب ارزش‌های ذاتی و دانسته‌های طبیعی آنها را از آنها می‌گیریم و لحظه‌های واقعی را که آنها برای خود ایجاد می‌کنند کم می‌کنیم.



با پرسیدن سوالاتی از بچه‌ها برای توضیح هدفشان از انجام کاری،

به آنها یاد می‌دهیم که ملاک ارزش آنها به بودن آنها نیست

بلکه در کاری است که انجام می‌دهند.



بسیاری از مشکلات ما بزرگ‌ترها ناشی از سیستم تحریف شده ارزش‌هایمان است که بر کارهایی که انجام می‌دهیم بیشتر از آن که هستیم

به عنوان معیار ارزشی خود تاکید دارد. ما باید بچه‌هایمان را در خروج از این دایره بسته حمایت کنیم و به آنها یاد آوری نماییم آن چه که هستند آنها را خاص می‌کند نه آن چه به دست می‌آورند. برای یاد دادن این مطلب به بچه‌هایمان متأسفانه نمی‌توانیم به سیستم آموزشی کنونی مان تکیه کنیم چون کاملاً هدفمند است. به ما بستگی دارد که با گفتار و رفتارمان به دخترها و پسرهایمان بگوییم که دوستشان داریم و آنها را تحسین می‌کنیم نه به خاطر کاری که انجام می‌دهند یا آنچه به دست می‌آورند بلکه به خاطر خوبی نابی که از قلب‌های آنها می‌تراود.

دیگر نگران نباشید که بچه‌های شما چه می‌شوند، دیگر سعی نکنید چیزی را در آنها به وجود آورید. کار شما کمک کردن به آنهاست تا خوشحال باشند چنانکه بعضی عقیده دارند: «اگر بچه‌ها خوشحال باشند می‌توانند دکتر شوند یا هنرمند یا هر چیزی که بخواهند چون در مهم‌ترین کار در زندگی مهارت پیدا کرده‌اند.

### ایجاد لحظه‌های واقعی با و برای بچه‌هایتان

برخی از پیشنهادات برای تجربه لحظه‌های واقعی بیشتر با بچه‌هایتان به قرار زیرند.

#### \* به آنها اجازه دهید عواطف خود را کاملاً احساس کنند.

بچه‌ها به‌طور فطری می‌دانند برای رها شدن از احساس‌های ناراحت‌کننده ابتدا باید آن را کاملاً احساس کنند. آنها گریه می‌کنند، جیغ می‌زنند و پنج دقیقه بعد لبخند می‌زنند. آنها ابتدا کج خلقی می‌کنند و در عرض نیم ساعت هر چه باعث عصبانیتشان شده است را فراموش می‌کنند. این ما بزرگ‌ترها هستیم که با گفتن جملاتی مثل این که: «نباید ناراحت باشی»، «گریه کردن

## ۱۰: لحظه‌های واقعی و خانواده ۲۷۷

برای همچنین موضوعی احمقانه است. «چرا این قدر می‌خندی؟»، یا «دلیلی برای عصبانیت وجود ندارد.» به اشتباه سعی می‌کنیم بچه‌هایمان را وادار کنیم عواطفشان را سرکوب کنند. با این کار آنها را از لحظه‌هایی که در آن با درد و رنج یا خوشی شان به سر می‌برند بیرون می‌کشیم.

اجازه بدهید بچه‌هایتان احساساتشان را حس کنند. کمک کنید عباراتی بیابند تا عواطف درونی‌شان را ابراز کنند. نشان دهید که درک می‌کنید که در چه شرایطی به سر می‌برند. از آنها بپرسید که آیا کاری برای کمک به آنها از دستان بر می‌آید. در اغلب موارد چون متوجه نیستند که شما به خاطر ناراحتیشان از خود آنها ناراحت‌تر هستید، باید آنها را به حال خود بگذارید. البته اگر این توصیه را در زندگی خودتان هم به کار گیرید، برای خود شما هم موثر است!

### • بچه‌هایتان را تشویق کنید که یک دفترچه خاطرات داشته باشند.

وقتی ما افکار و احساساتمان را درمورد یک روز یا یک واقعه می‌نویسیم، با این کار به عقب بر می‌گردیم. آنها را به طور واضح نگاه می‌کنیم و از آنچه می‌بینیم درس می‌گیریم. داشتن یک دفترچه خاطرات راه شگفت‌انگیزی برای ایجاد لحظه‌های واقعی برای ما بزرگ‌ترهاست، این امر در مورد بچه‌ها هم مصداق دارد. خاطرات، یک دوست پنهانی و خاص می‌شوند، یک خروجی برای عواطفشان و فرصتی برای توجه کردن و آگاه بودن نسبت به آنچه در دنیایشان اتفاق می‌افتد. اگر بچه‌هایتان کوچکتر از آنند که بنویسند می‌توانید به آنها یاد بدهید که افکار و احساساتشان را برای شما دیکته کنند و شاید برای بیان آنها تصاویری نقاشی کنند و همانطور که بزرگ‌تر می‌شوند می‌توانند از نوشتن به عنوان یک شکل مراقبه و اکتشاف شخصی استفاده کنند.

### • ایجاد رسومات خانوادگی برای تجربه لحظه‌های واقعی با یکدیگر

همان فرایند عشقی که در پایان فصل «عشق ورزیدن و لحظه‌های واقعی» توصیف کرده‌ام برای تمرین در داخل خانواده فوق‌العاده‌اند. به هزاران پدر و مادر تمرین‌های قدردانی، سپاسگذاری و بخشش را آموخته‌ام. شنیده‌ام که چقدر در میان گذاشتن این‌ها با بچه‌هایشان برای آنها رضایت‌بخش است. بعضی از مردم دوست دارند یک بار در هفته شاید یک بعد از ظهر تعطیل وقتی بگذارند که در جمع خانواده بنشینند و به قدردانی و سپاسگذاری بگذارند. دستانشان را به هم بدهند و به نوبت بگویند: «چیزی که من به خاطر آن سپاسگذارم...» یا «چیزی که من واقعاً در مورد شما دوست دارم...» برخی دیگر از خانواده‌ها دوست دارند صورت‌های کوتاه‌تری از این تمرین‌ها را درست سر میز شام قبل از خوردن شام یک یا دو بار در هفته انجام دهند و هر وقت ناراحتی یا تنش در خانواده پیش آید تمرین بخشش ضروری گردد. فراموش نکنید که این تمرین‌ها فقط به بچه‌ها اختصاص ندارد و شامل حال بزرگ‌ترها هم می‌شود.

در بخش بعدی و آخرین بخش این کتاب برخی ایده‌ها را در مورد ایجاد لحظه‌های واقعی در زندگی‌تان با شما در میان می‌گذارم. شما را تشویق می‌کنم که همه آنها را به بچه‌هایتان یاد بدهید و آداب عشق ورزیدن را بخش تفکیک‌ناپذیر سنت خانواده‌تان بسازید.



«کودکان روح‌های بسیار باستانی در بدن‌های کوچک هستند.»



کودکان، فقط کودکان شما نیستند. آنها معلم‌ها، راهنمایان و دعوت‌کنندگان شما به چالش و سر آغاز یادگیری شما و حقیقت‌گویسان و التیام‌دهندگان

قلبتان و جلادهندگان روحتان هستند. آنها ما را با منبع عشق و خرد که اغلب ما ضمن بزرگ شدن از دست داده‌ایم مرتبط می‌کنند. کودکان فرشتگان را می‌بینند، عشق بی‌قید و شرط را تمرین می‌کنند و با جهان هستی رابطه دارند.

همه بچه‌ها جادوگران کوچکی هستند. آنها به سادگی در دنیاهای دیده و نادیده سفر می‌کنند. آنها هنوز به مرزهای زمان و مکان نرسیده‌اند. آنها می‌دانند چگونه پرواز کنند.

همه بچه‌ها دارای یک معنویت طبیعی هستند تا زمانی که ما با عقاید خود درباره آنچه واقعی و غیرواقعی است مانع بروز احساسات آنها می‌شویم. آنها چیزهایی را که ما فراموش کرده‌ایم به خاطر دارند و ستاسفانه ما نه تنها به دانسته‌های طبیعی آنها احترام نمی‌گذاریم و تایید نمی‌کنیم بعلاوه آنها را وادار می‌کنیم این دانسته‌ها را به دست فراموشی بپارند.

چند وقت پیش داستان زیبایی درباره مادری شنیدم که دومین فرزندش را به دنیا آورد، یک پسر کوچولوی دیگر. یک شب وقتی به اتاق نوزادش رفت تا سری به او بزند، پسر بزرگش را آنجا دید که کنار گهواره برادرش که در خواب بود ایستاده بود و به انگشتان ظریفش خیره شده بود. چون نمی‌خواست خلوت او را به هم بزند، همانجا بیرون در اتاق ماند. بعد دید پسرش روی برادر کوچکش خم شده و با لحن خاصی زمزمه می‌کند: «جیمی، منم دنی برادرت، بگو خدا چه شکلی است، من کم کم دارم فراموش می‌کنم.»

مادر در حالی که شاهد آن لحظه واقعی و مقدس بود چشمانش پر از اشک شد. او دریافت دنی می‌داند جیمی کوچولو از دنیای روح و معنی آمده است، دنیایی که دنی به طور مبهم آنجا را به یاد می‌آورد اما همانطور که بیشتر با بدن فیزیکی و نقش خود به عنوان یک انسان مذکر به نام دنی

## ۲۸۰ لحظه‌های واقعی

بیشتر شناخته می‌شد، ارتباطش را با این دنیا از دست می‌داد. در این گفتگوی پنهانی او با امید به پس گرفتن حقیقتی که احساس می‌کرد هر روز بیشتر و بیشتر از او دور می‌شد از جیمی کمک می‌خواست. من عاشق این داستانم. این داستان همه چیز را درباره این که بچه‌های ما واقعاً که هستند می‌گوید:



به آنها به عنوان معلمان و  
برکت‌های زندگی خود، خوش آمد بگویید...  
بگذارید به شما نشان دهند  
که چطور در هر لحظه‌ای معنا و مقصود را بیابید...  
و اگر شما هم فراموش کرده‌اید  
که خداوند چه شکلی است از بچه‌ای بخواهید  
به شما کمک کند تا به یاد بیاورید...



## بخش چهارم

راه رسیدن به لحظه‌های واقعی

ابزاری برای بوجود آوردن عشق و معنی در زندگیتان



## معنویت هرروزه: لحظه‌های واقعی با خودتان

«تمایز میان انسانیت و معنویت فقط به واسطه انسان بودن به جود می‌آید. آنها جدا از هم نیست. آنها در هم تنیده‌اند. اگر با انسان‌ها صمیمانه و با تمام وجود برخورد نکنید، نزدیک شدن به خداوند برایتان دشوار می‌گردد. اگر به انسان‌ها از جمله خودتان عشق نورزید، عشق ورزیدن به پروردگار برایتان دشوار می‌گردد. معنویت شما ریشه در انسانیت شما دارد که با تعایل هر روزه‌تان به صداقت، مهربانی و عشق ورزیدن تا هر اندازه که می‌توانید میسر می‌گردد.»

روزگاری تمام انسان‌های روی زمین حقیقت یکی بودن را می‌دانستند: که جسم فقط آهنگ لذتبخش روح است، که انسان فقط نتیجه یک حرکت شاد خداوند است، که زمین، حیوانات، باد، خورشید و ستارگان همه و همه در داشتن قلبی سهیمند که با آهنگ موزون جهان به تپش در می‌آید. و این

علم به یگانگی، روزهای زندگی‌شان را متبرک نمود. چرا که هرچیزی را تجربه کردند مقدس گردانید.

اما با گذشت زمان، حقیقت به فراموشی سپرده شد و راه انفصال پی‌ریزی شد و مردم باور کردند که خداوند متفاوت با انسان و خارج از وجود اوست، طبیعت واژه‌ای برای روح دادن به اشیا چون کوه‌ها، رودخانه و درختان است تا در خدمت بشر باشند. تصمیم گرفتند گروهی از مردم مثل کشیش‌ها و افراد دانا و برخی مکان‌ها مثل کلیساها و معابد از سایرین تقدس بیشتری داشته و در نتیجه بهتر باشند. آنها بهشت را بالای سرشان قرار دادند و دیگر زمین را بعنوان یک مکان مقدس ندیدند از اینرو زندگی هر روزه برایشان عادی شد چون رابطه‌شان را با منبع الهی از دست داده بودند.



ما نبره و نتیجه آن کسانی هستیم که راه انفصال را پیش گرفتند. ما زندگی هر روزه‌مان را از معنویت و در نتیجه خودمان را از تجربه معنویت هر روزه جدا کرده‌ایم. معنویت در مراسم مذهبی، عبادت روزهای یکشنبه، یوگا، مدیتیشن یا سفری به هند و یا سیاحتی در یک کلیسای بزرگ معروف اروپائی خلاصه شده است. به عقیده ما دعا کردن معنویت بیشتری از دوچرخه‌سواری و خواندن متون مذهبی تقدس بیشتری از دوست‌داشتن دیگران دارد. ما زندگی خود را از روحانیت و معنویت جدا کرده‌ایم و فقط زندگی دنیوی داریم، با وجود این در حیرتیم که چرا این زندگی اغلب این قدر بی‌معنا و خالی از هدف به نظر می‌رسد.

ما حتی خانه‌مان را از زمین جدا کرده‌ایم. ما رابطه‌مان را با آهنگ‌های آن قطع کرده‌ایم. تلاش می‌کنیم تمام کائنات را با تکنولوژی رام کنیم گویی خود سیاره یک حیوان وحشی است و ما تصمیم داریم بر آن چیره شویم. ما

## ۱۱: معنویت هرروزه ۲۸۵

خصمانه با زمین رفتار می‌کنیم. اگرکوهی سر راهمان باشد آن را بر می‌داریم. اگر درختی جلوی دیدمان را بگیرد آن را قطع می‌کنیم و چون خودمان را به شکل احمقانه‌ای متمایز و جدا از زمین می‌دانیم، متوجه نمی‌شویم که با لطمه زدن به مادرمان زمین، به خودمان لطمه می‌زنیم. جستجو برای لحظه‌های واقعی و معنویت هر روزه باید با بازگشت به سوی راه یگانگی آغاز شود.



معنویت هر روزه فرار از زندگی معمولی‌تان

در جستجوی تجربه ای خاص و متعالی نیست

بلکه واگذارنِ تمام و کمال خود به هر تجربه در زندگی‌تان است.



راه یگانگی راهی نیست که شما را از انسانیت دور کند و به سوی معنویت هدایت کند و شما را از زمین به بهشت برساند. به عبارت دیگر معنویت در گرو انسانیت است. این مسیر، شما را به زندگی عادی و هرروزه بر می‌گرداند و از شما دعوت می‌کند تا معنویت را در درون خود جستجو کنید. آغاز و پایان این مسیر جایی است که هستید، همین جا و هم اکنون. چیز دیگری برای جستجو وجود ندارد، هیچ چیزی برای بدست آوردن نیست. شما از ابتدا هر آنچه نیاز داشتید را دارا بوده‌اید.



« ما موجودات بشری با یک تجربه معنوی نیستیم.

ما موجودات معنوی با یک تجربه بشری هستیم. »



هنگامی که یک جستجوگر شدم و مسیر معنوی‌ام را آغاز کردم در اشتیاق و آرزو برای شناختن پروردگار از چیزهای دنیوی رو گرداندم،

ساعت‌ها و اوقاتی از روز را به تمرین مدیتیشن پرداختم، تمام سال را به سکوت و مکاشفه، زندگی کردن در کوه‌ها، دیدن فقط کسانی که مدیتیشن کار می‌کردند گذراندم، بدن فیزیکی‌ام را مانعی برای رستگاری و خواسته‌های بشری‌ام را چون سدی می‌دیدم که جلوی رسیدنم به خلوص و معنویت را گرفته‌اند. به زندگی‌ام روی زمین به عنوان نوعی محکومیت به زندانی بودن در قفس تن می‌نگریستم، فکر می‌کردم که خدمت کردن در این جسم خاکی مرا از بازگشت به وطن، به مبدا الهی‌ام باز می‌دارد.

در خلال آن سال‌ها تجربیات زیبا و متعالی بسیاری داشتم اما فقط وقتی مشغول انجام فرایض دینی و «تمرین معنوی» بودم احساس خوشحالی می‌کردم. بعد از گشتن و گشتن بسیار به دنبال پاسخی برای تردیدهاییم بالاخره به این درک مهم رسیدم که همه زندگی بشری یک تمرین معنوی است. من باید انسان بودن را تمرین می‌کردم! به این ترتیب کارم را به درستی انجام نداده بودم. در واقع تلاش کرده بودم از یک بشر کامل بودن اجتناب کنم. تعجبی نداشت که این قدر بدبخت بودم. من در آب بودم و سعی می‌کردم خیس نشوم!

از آن زمان تا بحال روی انسان بودنم کار کرده‌ام و با آغوش باز آن را پذیرفته‌ام و دیگر از آن نگریخته‌ام و همان تجربیات معنوی که قبلاً در جای دیگری جستجو می‌کردم حالا در درون خود می‌جویم. حالا می‌دانم که حضور من اینجا روی زمین یک محکومیت نیست یک موهبت است، انسان بودن یک نقص روحی نیست بلکه فرصتی برای روح است که روی کره خاکی از وجود خود لذت ببرد. من اینجا هستم چون مورد عشق واقع شده‌ام.

برای تجربه معنویت هر روزه باید به خاطر داشته باشیم که ما موجودات معنوی هستیم که چند وقتی را در یک جسم بشری می‌گذرانیم. ما از روح

## ۱۱: معنویت هرروزه ❀ ۲۸۷

جدا نیستیم. غیرممکن است که باشیم. به تعبیر ساده ما روحی هستیم که به یک شکل بشری در آمده‌ایم. به این ترتیب با تمام زندگی رابطه داریم. گل روحی است که به شکل گل درآمده است، گوجه‌فرنگی روحی است که به شکل گوجه‌فرنگی درآمده است، صخره روحی است که به شکل صخره درآمده است، این کتاب که دارید می‌خوانید روحی است که به شکل کتاب درآمده است. همه ما یکی هستیم.

از آنجایی کل قسمت‌های ارگانیسم، زندگی خوانده می‌شود، ما برای بقای خود به طور حتم به تمام خلقت فیزیکی نیاز داریم. بدن شما محدود به حد و حدودی که پوست شما نشان می‌دهد نمی‌شود، بلکه فراتر از محدودیت‌های فیزیکی در هوای اطراف شماست که شش‌های شما را تغذیه می‌کند، وسعت آن در اوج آسمان به خورشید می‌رسد که خاک را با نور خود تغذیه می‌کند و به شما غذا می‌رساند. وسعت آن در اعماق، به زمین می‌رسد که با چوب، سنگ و خاک سرپناهی برایتان فراهم می‌کند. به این ترتیب بدن شما از هر سو تا بی‌نهایت ادامه دارد و همه چیز را شامل می‌شود.

وجود شما محصول یک عشق جاوید کیهانی میان زمین و بهشت است، آیا نمی‌بینید که چقدر مورد عشق و علاقه پدر خود آسمان و مادر خود زمین هستید که در هر لحظه کنار هم به شما زندگی می‌بخشند؟ مراقبه‌ای است که من در یکی از سمینارهایم به شاگردانم یاد می‌دهم.



زمین مادر من است،

آسمان پدر من است،

من ثمره عشق جهان هستم...



دفعه بعد که احساس می‌کنید ارتباطتان با دنیای پیرامون قطع شده است، یا به دنبال یک لحظه واقعی می‌گردید بیرون بروید، روی خاک یا چمن بنشینید و با خود به آرامی یا با صدای بلند، با چشمان باز یا بسته، این جمله را تکرار کنید. در فاصله هر تکرار ریه‌های خود را از موهبت هوا پر کنید. چیزی نمی‌گذرد که با منبع کمال دوباره ارتباط برقرار خواهید کرد و به آرامش خواهید رسید.



انسان‌ها خداوند را هر روز می‌بینند. فقط او را نمی‌شناسند.

وقتی معنویت را از هر روزمان جدا کنیم فرصت‌های داشتن لحظه‌های واقعی را محدود می‌کنیم. معجزه‌ها و عجایبی را از دست می‌دهیم چون به دنبال چیزی چشم‌گیر هستیم که فریاد کند: «من خاصم، من مقدسم». آنقدر حواسمان متوجه یافتن چیزهای خارق‌العاده است که حتی وقتی با مقدسات روبرو می‌شویم هم آنها را تشخیص نمی‌دهیم.

دو روز پیش با یکی از دوستان خویم قدم می‌زدیم و در مورد روند رشد خودمان صحبت می‌کردیم. از من پرسید که آیا اعتقاد دارم که اصلاً انسان‌های واقعاً مقدسی در دنیا وجود داشته باشند. لحظه‌ای فکر کردم و پاسخ دادم به عقیده من هر زمان که کسی از جایی عشق و مهربانی را با خود بیاورد، او فرد مقدسی است. ریشه لغت مقدس در زبان یونانی "holos" می‌باشد که معنای آن کامل یا تمام است. بنابراین تقدس واقعاً یعنی کمال و افراد مقدس افرادی هستند که با کمالشان و کمال ذاتی جهان هستی مرتبط هستند.

## ۱۱: معنویت هرروزه ۲۸۹

من یاد گرفته‌ام که مجبور نیستم به دنبال لحظه‌های واقعی تقدس بگردم. این لحظه‌ها همه جا هستند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که توجه و دقت کنید...

چند ماه پیش یک شب من و شوهرم از رستورانی بیرون می‌آمدیم که صدای آواز خواندن شخصی را شنیدیم. به اطرافمان نگاه کردیم و مرد میانسالی را دیدیم که آرام آرام در پیاده رو قدم می‌زد و چند ساک خرید در دست داشت و از سر دلتنگی آوازی زیر لب می‌خواند. با خود فکر می‌کردم او فقط غمگین است. وقتی که نزدیک‌تر آمد متوجه لباس‌های مندرسش شدم، او مرد لاغر و گرسنه‌ای بود که از سرما می‌لرزید. با ناراحتی اندیشیدم که: «احتمالاً بی‌خانمان هم هست.» اما بر خلاف تصورم پولی از ما درخواست نکرد و از کنار ما رد شد. چیزی در صدایش بود که واقعاً به دلم نشست تصمیم گرفتم به او کمک کنم. با صدای بلند گفتم: «شما صدای قشنگی دارید» ایستاد و لبخندی زد: «متشکرم، نظر لطف‌تان است. قبلاً صدایم بهتر بود ولی هوای مرطوب اصلاً برایش خوب نیست.»

- «ممکن است برایمان بخوانی.» و او هم همین کار را کرد اول خجالت زده و با صدایی آهسته اما بعد فراموش کرد که کیست و کجاست. بی‌پروا با تمام قلب و روح خود سرودش را که درد دل با خدا بود سر داد در عرض یک لحظه او دیگر آن چهره ناشناس و فراموش شده کنار بلوار نبود که به دنبال جایی برای خوابیدن می‌گشت، بلکه هنرمندی بود که تماشاچی داشت و هنرش را در اختیار آنها قرار داده بود. تنها چیزی که برایش مانده بود همین لذت خواندن بود که توانسته بود علیرغم از دست دادن همه چیزش آن را حفظ کند و حالا این لذت را به ما می‌بخشید. و همانطور که صدایش اوج می‌گرفت، آن شب را با یک تقدس قدیمی لبریز می‌کرد چون من در آوازش صدای هر انسانی را که تا آن روز در خوشی، تاریکی، یا ناامیدی با

خدا درد دل کرده بود می‌شنیدم.

وقتی آوازش تمام شد. برایش دست زدیم و گفتیم کارش عالی است. اندی یعنی همان مرد، عذرخواهی کرد که فقط چند خط از آن شعر در خاطرش مانده بود: «اخیراً وضع آشفته‌ای داشته‌ام، شغلم و خانه‌ام را از دست داده‌ام اما هنوز سعی می‌کنم مثبت فکر کنم.» همانطور که به حرف‌های اندی گوش می‌دادم که در مورد زندگی واقعاً دشوارش با روی خوش حرف می‌زد دریافتم او در کاری موفق شده است که اغلب مردم از جمله خودم با آن مشکل دارند. علیرغم تمام مشکلات همچنان روحیه‌اش را حفظ می‌کرد. او با آواز خواندن، مسیر زندگی‌اش را پشت سر می‌گذاشت. او لحظه‌های واقعی را تجربه می‌کرد.

قبل از آن که برود مقداری پول به او دادیم و برایش آرزوی موفقیت کردیم. می‌دانم که ما در زندگی او تفاوت ایجاد کردیم نه به خاطر پول‌هایی که به او دادیم بلکه چون به او امکان دادیم لحظه‌ای شخص خاصی باشد و متقابلاً او نیز تفاوتی در زندگی ما ایجاد کرد. آن شب ما بهره بیشتری از این جریان بردیم، اندی معلم ما بود، فرشته پیاده‌روی ما بود، هرچند ظاهراً به نظر نمی‌آمد اما قدیس واقعی ما بود. روح تمام نشدنی او مرا لبریز از فروتنی کرد. با خود فکر می‌کردم با وجود تمام نعمت‌هایی که در زندگی‌م داشتم هیچوقت مثل او از سر خوشحالی آواز سر نمی‌دهم.



لحظه‌های واقعی تقدس وقتی اتفاق می‌افتند که ما لحظه‌های واقعی کمال را در خود تجربه کنیم. درحالی که روزتان را سپری می‌کنید لحظه‌های مقدس و معجزات هرروزه‌تان را دنبال کنید، وقتی که فرزندان بدون هیچ دلیل خاصی شما را در آغوش می‌گیرد، دسته پرندگان که پرواز کنان ابری را پشت سر می‌گذارند، میوه‌ها و سبزیجاتی که زمین برای شما تولید کرده

## ۱۱: معنویت هر روزه ۲۹۱

است، آوازی که از رادیو پخش می‌شود و همان پیامی را می‌دهد که شما نیاز داشتید بشنوید، قاصدک زرد رنگ یک‌ه و تنهایی که روی پیاده‌رو در شکاف سنگی جلوی پایتان افتاده است.



وقتی می‌ایستید و به لحظه‌های مقدس

و معجزات هر روزه توجه می‌کنید،

زندگی با حیرت و شگفتی را آغاز می‌کنید

و در یک کار عشقی الهی با خدا شرکت می‌کنید.



### زندگی کردن هر روز با ستایش و تکریم

من و همسرم اخیراً چند هفته را در بالی گذرانیدیم. بالی جزیره‌ای در اندونزی است. مردم بالی به خوش مشرب بودن شهرت دارند. می‌گویند آنها خوش مشرب‌ترین مردم روی زمین هستند و بعد از آشنائی با عده‌ای از آنها در طی این سفر به نظر من می‌شود گفت آنها همچنین شادترین مردم روی زمین هم هستند. این شادی بخاطر داشته‌هایشان نیست چون آنها از نظر مالی چیز زیادی ندارند در آمد متوسط آنها در سال حدود ۳۰۰ دلار است. اغلب مردم بالی در خانه‌های رو بازی زندگی می‌کنند که درهای محکم و پنجره‌های شیشه‌ای ندارد. اکثر آنها در آب رودخانه‌ها حمام می‌کنند و لباس‌هایشان را هم در همان آب‌های جاری که شالیزارهای سر سبز و پر آب را فر گرفته‌اند می‌شویند. اما من هرگز مردم بالی را فقیر نمی‌دانم چون آنها از این موهبت کم‌یاب بهره دارند که می‌دانند چطور مفهوم مقدس هر لحظه زندگی را پیدا کنند و از آن لذت ببرند و این همان راز خوشبختی آنهاست. آنها در ایجاد لحظه‌های واقعی استادند.

من و جفری هر روز صبح در رستوران هتل صبحانه می‌خوریم و پوتو

پیشخدمت خوش‌رویمان به ما خوش آمد می‌گفت. پوتو یکی از خوشنودترین افرادی بود که من در زندگیم دیده بودم. چشمانش از شادی برق می‌زد و رفتارش گرم و صمیمی بود. اولین بار که او را دیدم وقتی بود که تازه از آمریکا به آنجا رسیده بودیم. با دیدن او دریافتم که خودم چقدر عصبی، عجول و دست‌پاچه بودم. حرکت‌های زیبایش را تماشا کردم. خنده‌هایش را وقتی لیوان آب میوه را به من می‌داد شنیدم و دریافتم که پوتو چیزی را می‌داند که من نمی‌دانستم. با وجود تمام موفقیت‌ها و زندگی راحت و تجملاتی که در آمریکا داشتم باید می‌پذیرفتم که پوتو خیلی شادتر و خوشحال‌تر از من بود. خودش هم این موضوع را می‌دانست. او با انگلیسی دست و پا شکسته‌اش می‌گفت: «درک این موضوع برای ما خیلی سخت است که چرا تمام کسانی که از آمریکا به این جا می‌آیند با وجود این همه پول و ثروت اینقدر ناراحت به نظر می‌رسند.»

پوتو بی‌منظور این حرف را زد. او نتوانست درک کند کاری که ما توریست‌ها در زندگی روزمره‌مان می‌کنیم باعث شده است که قلب و روحمان نسبت به دوستان و آشنایان او که آنقدر ساده در آن جزیره زندگی می‌کنند، تا این حد با دیگران بیگانه باشد. اما من بعد از گذراندن مدتی در بالای این پاسخ را یافتم. آن را از تماشای زوج پیر کوچک اندامی آموختم که در سن هشتاد سالگی با شور و شوق یک روز کامل را در شالیزارشان کار می‌کردند. آنها بیشتر از شصت سال می‌شد که این کار را انجام می‌دادند و آن روز وقتی از کنار شالی آنها می‌گذشتم دست از کار کشیدند و با شور و شوق برایم دست تکان دادند. من پاسخ را از آدی، راهنمایمان، آموختم که به من گفت هر روز صبح با هیجان از خواب بیدار می‌شود و منتظر است ببیند چه آدم‌های جالب و چه چهره‌های زیبایی را خداوند سر راهش قرار داده است. من این پاسخ را از آن استاد صنایع دستی چوبی در روستای

## ۱۱: معنویت هرروزه ۲۹۳

کوچکی گرفتیم که هر کدام از مجسمه‌های کنده‌کاری شده بودایش را با عشق پولیش می‌زد و طوری با آنها رفتار می‌کرد که انگار خود بودا بودند. همه این مردم مهربان یک چیز مشترک دارند. آنها هر روز زندگی‌شان را با لذت و ستایش و تکریم زندگی می‌کنند. آنها هنگام برداشت برنج خود از برنج تشکر می‌کنند که روییده است. آنها هنگامی که گرمای خورشید را بر تن خود حس می‌کنند از خورشید بخاطر طلوع کردنش تشکر می‌کنند. آنها از دیدن هر شخص تازه‌ای خوشحال می‌شوند. آنها هر روز تازه را به‌عنوان یک نشانه مقدس گرمی می‌دارند. آنها در معنویت بخشیدن به هر روز خود استادند. تمام زمین معبد آنهاست و دلیل وجودشان کافی است که آنها را به وجد آورد.

سفر خارق‌العاده من به بالی یک تجربه فروتنی و امید بود. از وقتی از آن سفر برگشتم سعی کرده‌ام با احترام بیشتری نسبت به پیرامونم زندگی کنم و وقتی این کار را می‌کنم لحظه‌های واقعی بیشتری نصیب می‌شود.



«مردی از عالمی پرسید: «ای پیر فرزانه چگونه می‌توانم به بهترین شکل به خدا خدمت کنم؟» و منتظر دریافت پاسخی پیچیده شد. عالم لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «می‌توانی با هر کاری که در لحظه انجام می‌دهی به بهترین شکل به خدا خدمت کنی.»

لحظه‌های واقعی با خودتان زمانی رخ نمی‌دهند که کار خاصی انجام دهید یا بر خلاف معمول کاری کنید بلکه همانطور که عالمی بزرگ گفت: «لحظه‌های واقعی هنگامی اتفاق می‌افتند که کارهای کوچک را به شکل خارق‌العاده‌ای انجام می‌دهید.» هر کاری را که قبلاً هم انجام می‌دادید انجام دهید اما به آن کاملاً توجه کنید.



این دقت و آگاهی است که

کار هر روزه مان را تبدیل به

تجربه‌ای خارق‌العاده می‌کند.



### مراقبه‌ای که هم اکنون انجام می‌شود

می‌خواهم روش مورد علاقه خود را برای زندگی کردن با توجه و آگاهی در اختیارشان بگذارم اما ابتدا اجازه دهید برایتان بگویم که این روش از کجا آمده است. حدوداً یک سال پیش روزی منگم بیجو را برای گذراندن بیرون بردم. هنوز خیلی دور نشده بودم که ناگهان به خودم آمدم و دیدم اصلاً متوجه پیاده‌روی نیستم. به تماس تلفنی که قبل از بیرون آمدن از خانه با تهیه‌کننده برنامه تلویزیونی داشتم فکر می‌کردم، نگران به پایان رسیدن موعد تعیین شده برای نوشتن کتابم بودم، نمی‌دانستم که آیا باید گل‌رمنند جدیدی استخدام کنم یا نه. خلاصه همه جا بودم و به همه چیزی فکر می‌کردم به جز قدم زدن در آن خیابان. به خودم یادآوری کردم که: «خوشبختی می‌تواند در همین لحظه پیدا شود اما چطور باید به این لحظه بازگردم و وقتی بازگشتم چطور باید در آن بمانم؟»

ناگهان دو واژه به ذهنم رسید: «هم‌اکنون...» تصمیم گرفتم از این عبارت استفاده کنم و از هر کاری که در لحظه انجام می‌دهم جمله‌ای بسازم که با این عبارت آغاز شده باشد. به این شکل افکارم را هدایت کردم:

«هم اکنون، با بیجو از این تپه بالا می‌روم... هم‌اکنون، یک پا را جلوی پای دیگرم می‌گذارم و روی سنگفرش خیابان قدم می‌زنم... هم اکنون، بدن کوچولوی بیجو را تماشا می‌کنم که جلوی من بالا و پایین می‌پرد و می‌دود... هم‌اکنون، به آسمان آبی بالای سرم نگاه می‌کنم... هم‌اکنون، آن

گل سرخ را می‌پسندم... هم اکنون، همین جا هستم، هم اکنون...» همانطور که «مراقبه هم اکنون» را تمرین می‌کردم ذهنم آسوده شد و نفس کشیدنم عمیق‌تر شد. دیگر سعی نمی‌کردم با عجله بیجو را به گردش بیرم و برگردانم و هر جا که می‌شد می‌ایستادم و لذت می‌بردم. به تدریج به هر لحظه کاملاً توجه کردم و حس آرامشی به تمام وجودم راه یافت. وقتی قدم زدن ما به پایان رسید حس می‌کردم که یک نیم‌چرخه تعطیلات داشته‌ام و لبخندی از رضایت بر چهره‌ام نقش بست.

از آن روز «مراقبه هم اکنون» را تمام مدت مخصوصاً وقتی به دنبال لحظه‌های واقعی هستم تمرین می‌کنم.

### چند نکته برای تمرین

#### «مراقبه هم اکنون»

- سعی کنید حداقل یک بار در روز این کار را انجام دهید.
- می‌توانید هنگام رانندگی، آشپزی، خوردن، تماشای مردم، ساختن چیزی، قدم زدن، یا هر کار دیگری که انجام می‌دهید از این روش استفاده کنید.
- برای بردن بیشترین بهره از این روش حداقل پنج دقیقه روی آن کار کنید.
- همیشه با این عبارت تمرینات را به اتمام برسانید: هم اکنون من همین جا هستم، هم اکنون...
- بین هر جمله‌ای که باهم اکنون... می‌گویید نفس عمیقی بکشید چون نفس کشیدن همیشه شما را بلافاصله در لحظه قرار می‌دهد.
- من دریافته‌ام که این روش وقتی اثربخشی بیشتری دارد که به

جای آن که با صدای بلند جملات خود را بگویید به آرامی با خود به «هم‌اکنون‌ها» فکر می‌کنید. شاید بهتر باشد خودتان امتحان کنید.

### از «هم‌اکنون»

به عنوان یک مراقبه نفس کشیدن استفاده کنید

نوع دیگر این روش توجه و آگاهی، استفاده کردن از آن با نفس کشیدن تان می باشد. وقتی آرام با چشمان بسته می‌نشینید. یک مکان راحت پیدا کنید که حواستان پرت نشود. چشمانتان را ببندید. به دم و بازدم خود فکر کنید. از نفس کشیدن تان آگاه باشید. بعد «مراقبه هم‌اکنون» تان را به آرامی به شکل زیر آغاز کنید:

در حالی که به دم خود فکر می‌کنید: هم‌اکنون نفس را درون می‌دهم...

در حالی که به بازدم خود فکر می‌کنید: هم‌اکنون نفس را بیرون می‌دهم...

تکرار کنید...

متوجه خواهید شد که نفس کشیدن تان کم کم آهسته و یکنواخت تر می‌شود و آن فاصله‌های میان دم و بازدم با آرامشی بی‌حد و حصر پر می‌شود. وقتی به هم‌اکنون‌هایتان فکر می‌کنید تمرکز نکنید... فقط به نفسی که به درون و بیرون می‌دهید فکر کنید.

اگر می‌خواهید نفس کشیدن هم‌اکنون تان را برای درمان عاطفی خود استفاده کنید می‌توانید این عبارات را به کار ببرید:

درحالی که به دم خود فکر می‌کنید: هم‌اکنون عشق را با نفس خود به درون می‌دهم...

درحالی که به بازدم خود فکر می‌کنید: هم‌اکنون ترس را با نفس خود بیرون

می‌دهم...

تکرار کنید...

این کار را چند بار امتحان کنید. من این تمرین را در سمینارهایم امتحان کرده‌ام و نتایج خارق‌العاده‌ای گرفته‌ام. شما حتی ممکن است متوجه احساسات مدفون شده‌ای شوید که ظاهر می‌شوند و تصفیه می‌گردند یا اشک‌های خشکیده‌ای که از چشمانتان جاری می‌شوند.

### روش‌های دیگری برای ایجاد لحظه‌های واقعی با خودتان

۱- دفترچه‌ای برای ثبت خاطرات و وقایع روزانه داشته باشید: پیشامدهای معمول را بنویسید بلکه ترجیحاً احساسات سانسور شده و مشاهدات و لحظه‌های واقعی‌تان را ثبت کنید. ضرورتی ندارد هر روز در آن بنویسید. انجام این کار حتی چند روز در هفته نیز ارزشمند است. هرچه بیشتر توجه خود را به لحظه‌های واقعی که تجربه کرده‌اید معطوف کنید دفعه بعد تعداد بیشتری از آنها را تشخیص خواهید داد.

۲- داشتن یک جلسه راهنمایی با درون خودتان: راه دیگری که می‌توانید خاطرات و وقایع را حفظ کنید این است که تصور کنید به یک منبع خرد و حقیقت متصل هستید، فرقی نمی‌کند که این منبع را یک راهنما یا یک معلم مجسم کنید یا حتی یا به صورت یک انرژی ببینید. از او بخواهید پیامی را که باید از طریق روند نوشتن بشنوید برایتان بفرستد. هرآنچه در ذهنتان است را پذیرا باشید و هر آنچه در سرتان است را بنویسید. نخواهید اول این پیام‌ها را درک و تجزیه و تحلیل کنید و بعد بنویسید. وقتی کار نوشتن تمام شد، مطالب نوشته شده را بخوانید. از کیفیت خرد و راهنمایی درونی خود که روی کاغذ آورده‌اید حیرت خواهید کرد.

۳- با توجه و آگاهی قدم بزنید. برای قدم زدن بیرون بروید و به جای فقط راه رفتن آن جا را به جای خاصی تبدیل کنید، به یک قدم زدن با توجه و آگاهی تبدیل کنید. درحالی که راه می‌روید از «مراقبه هم اکنون» استفاده

کنید متوجه چیزهایی در درون و برون خود خواهید شد که قبلاً از آن آگاه نبودید.



«بودن به خودی خود یک نعمت است.

زندگی کردن به خودی خود مقدس است.»



دیروز تقریباً دویست هزار نفر در سراسر دنیا مردند. رسالت آنها روی زمین به پایان رسیده بود. آنها امروز صبح چشمانشان را باز نکردند، خورشید را بر پوستشان حس نکردند، صدای خنده‌ای یا آوازی یا چهچه پرندگان را نشنیدند. آنها نتوانستند سیبی بخورند یا لیوان آبی بنوشند. دیگر کسی نمی‌تواند آنها را در آغوش بگیرد و ببوسد و به آنها لبخند بزند. آنها نمی‌توانند به ماه خیره شوند. نمی‌توانند این کلمات را بخوانند، کتاب را ببندند، چراغ را خاموش کنند و در بستر دراز بکشند تا بخوابند و دوباره بیدار شوند.



شما زنده‌اید

شما هم اکنون اینجا هستید

شما یک روز دیگر دارید

این یک نعمت است

از معجزات هر روزه معنوی که زندگی شما را

می‌سازند لذت ببرید...

آنها مقدس‌ترین لحظه‌های واقعی شما خواهند بود



## سکوت و فضاهاى مقدس

« ما نیاز داریم خدا را پیدا کنیم و او در سر و صدا و نا آرامی پیدا نمی‌شود.  
خداوند دوست سکوت است. »

مادر ترزا

اغلب در سکوت و انزوا است که شما با معنی‌ترین لحظه‌های واقعی‌تان را پیدا می‌کنید. سکوت روح را تغذیه می‌کند و قلب را التیام می‌بخشد. سکوت، فضای عایقی میان شما و شلوغی و دنیای وانفسایی که در آن زندگی می‌کنید ایجاد می‌کند. این فضا، رحم آرامی است که در آن بتوانید بارها و بارها متولد شوید. سکوت دارای یک قدرت احیاکنندگی است. همیشه مقدس است. همیشه شما را به مقصدتان می‌رساند.

انزوا لازمه سکوت است. شما باید زمانی برای تنها بودن ایجاد کنید. تنهایی فیزیکی به معنای تنهایی روحی نیست. وقتی شما از نظر فیزیکی تنها

باشید از دیگران دوری نمی‌کنید بلکه با خودتان هستید. شما همه یکی هستید. شما با ماهیت خودتان یکی می‌شوید و به تمامیت خودتان برمی‌گردید. به این ترتیب از عدم وجود دیگرانی که به‌طور موقت از آنها فاصله گرفته‌اید آگاه نیستید. از کامل شدن خود آگاهی دارید. شما با یکی شدن با خود است که می‌توانید به صداهای درونی خود گوش کنید، از راهنمایان خودتان جهت بگیرید و به رویاهای خودتان دست یابید.

پیشینیان ارزش انزوای طلبی، ساکت نشستن کنار آتش و شب زنده داری و در پی الهاماتی ماندن را می‌دانستند. اما ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که تکنولوژی سکوت و انزوای ما را از ما دزدیده است و به طرز فزاینده‌ای یافتن مکانی واقعاً ساکت مشکل است. حتی سکوت کوه‌ها و آرامش صحراها هم مرتب با غرش هواپیماهای جت که در بالای آنها به پرواز در می‌آیند یا صدای عبور اتومبیل‌ها یا رادیو پخش‌هایشان به هم می‌خورد. به طور کل تنها شدن با وجود پنج میلیارد نفر آدمی که روی یک سیاره زندگی می‌کنند سخت است.

اکثریت ما سکوت بسیار اندکی در زندگی داریم. سعی کنید آخرین تجربه‌ای را که از بودن در سکوتی به مدت یک ساعت یا بیشتر داشته‌اید بجز ساعت‌هایی که خواب بودید را به یاد آورید. شما با صدای رادیو از خواب بیدار می‌شوید، هنگامی که لباس می‌پوشید و غذا می‌خورید تلویزیون تماشا می‌کنید و ضمن گوش دادن به برنامه مصاحبه صبحگاهی رادیو برای رفتن به سر کارتان رانندگی می‌کنید، شام را در یک رستوران پر سر و صدا می‌خورید و همانطور روزتان سپری می‌شود. ما به کمبود سکوت آنقدر عادت کرده‌ایم که وقتی به آن می‌رسیم احساس راحتی نمی‌کنیم. دوستی دارم که در نیویورک زندگی می‌کند و غالب اوقات در سفر است. او هنگام ترک خانه یک چیز را همیشه با خود دارد و آن «دستگاه صداساز» ویژه‌ای است که یک صدای پس‌زمینه‌ای تولید می‌کند که مردم برای

## ۱۲: سکوت و فضاهای مقدس ۳۰۱

خوابیدن به آن گوش می‌دهند. هر وقت به خانه من که در کوه‌های بیرون از لوس آنجلس واقع شده می‌آید، شاکی است که: «اینجا بیش از اندازه ساکت است، سکوت مرا کسل می‌کند.» و بعد دستگاه کوچکش را به برق می‌زند و همانطور که به آن سر و صدا گوش می‌دهد آرام آرام به خواب می‌رود.

این «کلافگی»های دوست من به خاطر ناراحتی و رنجی است که وقتی سکوت همه مایه‌های حواس پرتی او را از بین می‌برد تجربه می‌کند، توجه او را به سمت درونش معطوف می‌کند و وادارش می‌کند که با خود خلوت کند.



سکوت و انزوا دو واژه متقابل هستند

آنها دائماً ما را با حقیقت پیوند می‌دهند

به همین دلیل است که برای سلامتی روحمان

تا این حد ضروری هستند.



سکوت به شما امکان می‌دهد که به همه چیز توجه کنید، جریان ناخواسته‌های روانی را که در ذهن شما جریان می‌یابند تماشا کنید. مثل لحظه‌ای نشستن کنار رودخانه و تماشای خاشاکی که با جریان آب رودخانه به کناری می‌روند. وقتی به انتخاب خود سکوت و انزواطلبی را پیشه می‌کنید، به افکار، واکنش‌ها و عواطفی می‌رسید که در توانایی اتخاذ تصمیم‌های واضح و روشن دخالت دارند و راهکار مشکلاتی را کشف کرده و به احساسات واقعی خود پی می‌برید. می‌توانید تمام این خاشاک عاطفی را مشاهده کنید و متوجه شوید که چه چیزی در خدمت شما نیست یا باعث رنج و پریشانی در زندگیتان شده است و تصمیم بگیرید که چه چیزی را دور بریزید و چه چیزی را برای خود حفظ کنید.

مجسم کنید که قاب عکس‌هایی را به دیوار اتاق نشیمن نصب می‌کنید. آن قدر مجذوب کار خود شده‌اید که وقتی نمی‌گذارید دست از کار بکشید، عقب بایستید و توجه کنید عکس‌ها درست آویزان شده باشند. همچنان به کار خود ادامه می‌دهید و میخ‌ها را به دیوار می‌کوبید. اختصاص دادن وقتی برای سکوت یعنی آن قدر عقب بروید که بتوانید تشخیص دهید عکس‌ها در زندگی‌تان کج نیستند. سکوت به شما کمک می‌کند که به‌طور واضح و گاهی اوقات برای اولین بار دقیقاً ببینید که چه چیزی در زندگی‌تان از تعادل خارج شده است.



در خود رفتن باعث می‌شود

با قدرت بیشتری به خودمان بیایم



زمانی که برای دست کشیدن و بیکار ماندن وقتی را به سکوت و انزوا اختصاص می‌دهید، کاری که انجام می‌دهید به مراتب پرمعنی‌تر و موثرتر می‌گردد. عالمان بزرگ، کاهنان، پرهیزگاران و جنگجویان همواره به این نکته واقف بوده‌اند. آنها قبل از مبادرت به مسافرت، مبارزه، مراسمی یا طلب چیزی، در سکوت مکاشفه می‌کردند. آنها روی تپه‌ها، زیر نور قرص ماه، در بیشه‌های مخفی در اعماق جنگل، در کلیساها و مساجد گوشه عزلت می‌گزیدند. در آنجا خودشان را از محدودیت و مسئولیت‌هایشان رها می‌کردند و به راز مقدس تهی از هر چیزی بودن پی می‌بردند. آنها فراتر از محدودیت‌های زمانی و مکانی می‌رفتند. قدرت زندگی بخشی که منبع تمام خلقت است آنها را در بر می‌گرفت و آنگاه با قدرت و بینشی که تنها از تماس با آن قدرت بی‌کران به دست می‌آید، برای انجام مسئولیت‌های زمینی خود باز می‌گشتند. در زندگی خود، سکوت اساس خلقت‌ها و بخشش‌هایی که من واقعاً به آنها افتخار می‌کنم بوده است. وقتی بیست ساله بودم، ماه‌ها وقت صرف تمرین دوره‌های مراقبه در اروپا با معلم‌های مدیتیشن کردم. ما اغلب روزها

## ۱۲: سکوت و فضاهای مقدس ۳۰۳

و حتی هفته‌ها را در راستای تمرین‌های منظم مراقبه خود به سکوت می‌گذرانیدیم. گاهی چند هفته می‌گذشت و حتی کلمه‌ای حرف نمی‌زدیم، نه حرفی می‌شنیدیم نه گفتگویی با کسی داشتیم، نه احوال‌پرسی و نه خوش و بشی با کسی می‌کردم، فقط سکوت بود و سکوت. هرچه بیشتر سکوت می‌کردم، به تجربه معنوی عمیق‌تری دست می‌یافتم.

با نگاهی به گذشته در می‌یابم که این لحظه‌ها برخی از مقتدرانه و متحول‌کننده‌ترین لحظه‌های زندگی‌م بودند که مرا برای کاری که باید سال‌های بعد انجام می‌دادم محیا می‌کرد. هم‌سرم سر به سرم می‌گذازد. می‌گوید: «بله، اما زمانی که از سکوت بیرون آمدی شروع به حرف زدن کردی و هنوز هم ساکت نشده‌ای!!» از بعضی جهات درست می‌گوید. من عمیقاً در خودم رفتم. درست مثل تیری که در کمان کشیده می‌شود. آنقدر عمیق بود که اغلب حس می‌کنم هنوز هم در جهت دیگری در آسمان پرواز می‌کنم. من به طور حتم می‌دانم که بدون آن فرصت‌ها برای سفر به عمق درون هرگز قادر نمی‌شدم با چنین عزم جزمی به دنیا برگردم و در نمی‌یافتم چطور به نیروهایی که مرا هدایت کرده‌اند گوش بسپارم.



قدرت سکوت، در خلاء آن است. سکوت یک فضای پذیرش است. سکوت یک تهی بودن مقدس ایجاد می‌کند، روزنه‌ای است که از آن طریق می‌توانید حقیقت، درک، قدرت، شفا و الهام را دریافت کنید. در سکوت، به ماورای واژه‌ها می‌روید و بدون کلام رابطه برقرار می‌کنید. به ماورای هر شکل و ترتیبی می‌روید و بدون شکل و ترتیب رابطه برقرار می‌کنید. لبریز از یک آگاهی آرام بخش می‌گردید.

سکوت مثل دعا نیست. دعا راهی برای هدایت افکار و احساسات شما، تمرکز روی آنها و ارسال آنها به سوی یک منبع است. حال آنکه سکوت،

گوش دادن، دریافت کردن و وجود داشتن است. با دعا تلاش می‌کنید به منبع دست یابید یا با آن ارتباط برقرار کنید. اما با دیگری یعنی همان سکوت به خود امکان می‌دهید ندای درون خودتان بشنوید و با آن یکی شوید. دعا راهی به سوی بیرون است. سکوت راهی به درون است. با دعا شما یک فرستنده هستید اما با سکوت یک دریافت‌کننده‌اید.

به اعتقاد من، ما باید خداوند را بخوانیم و هم از او قدردانی و سپاسگزاری می‌نماییم. اما همچنین ایمان دارم که ارتباط با روح مثل یک رادیوی دو طرفه است که شما پیام‌هایی را دریافت می‌کنید علاوه بر این که می‌توانید آنها را بفرستید. در صورتی که احساس می‌کنید به آن اندازه دلخواهتان با روحتان در ارتباط نیستید و تا جایی که می‌توانسته‌اید به روش ستی دعا کرده‌اید، شاید نیاز دارید که کمتر دعا کنید و بیشتر گوش بسپارید. شاید خداوند در انتظار فرصتی برای صحبت کردن با شما باشد اما نتوانسته است با واژگانی که شما به کار می‌برید با شما ارتباط برقرار کند.

### گوش سپردن به سکوت را بیاموزیم

یافتن جهت از طریق سکوت مثل جهت‌یابی در اقیانوس است و یک مهارت به شمار می‌رود. اولین گام در این راه، آرام کردن ذهنتان است. پشت سر گذاشتن روندهای فکری معمولتان است. درست مثل نشستن در قایقی که شما را از ساحل دور می‌کند و به وسط دریا می‌برد. همانطور که انواع بسیاری از قایق‌ها وجود دارند، روش‌های بسیاری برای آماده کردن ذهن هم وجود دارند. می‌توانید هر روش مراقبه یا تمرین‌های نفس کشیدن را به کار گیرید. مدتی وقت صرف می‌شود تا قایقی را که مناسب شما باشد پیدا کنید. در مجموع اگر از قایقتان خوشتان نیاید تمایل پیدا نمی‌کنید که غالب اوقات برای قایق‌سواری بیرون بروید.

زمانی که وسیله‌ای برای رفتن به مسافت‌های دورتر از محدوده هر

## ۱۲: سکوت و فضاهای مقدس ۳۰۵

روزتان یافتید باید در سوار شدن بر امواج مهارت لازم را پیدا کنید. امواج یا سطوح مختلفی از سکوت وجود دارند:

... **سکوت سطحی:** یک آرامش، ملایمت و آسودگی است که شما را با تمرکزی که پیدا می‌کنید آرام می‌کند.

... **سکوت عمیق:** فوران قدرتمند عشق و آگاهی که روحتان را در سطوح جدیدی از خودآگاهی تسلی می‌بخشد.

... و سپس موج عظیم و پرگششی از سکوت: یک نیروی تسخیرکننده که شما را به‌طور کامل دربرمی‌گیرد و منیت و هویت شما را در خود فرو می‌برد و شما را در نور و خوشی فراوان غرق می‌کند. تا زمانی که با آن یکی شوید. از هر جا هستید شروع کنید و بگذارید خود سکوت راهنمای شما شود. سکوت شما را به هر جا لازم باشد می‌برد.



در صورتی که به در خود فرورفتن عادت ندارید باید تا زمانی که یاد بگیرید چطور مکان درونی را جهت ببخشید با خود صبورانه برخورد کنید. مدتی وقت صرف می‌شود تا به ملودی‌ها و ریتم‌های آن عادت کنید.

تصور کنید با دوستی که تصادفاً یک ضبط صوت کوچک با خود دارد در جنگلی راه می‌روید. از ضبط موزیک بلندی پخش می‌شود. شما نمی‌توانید هیچ چیزی غیر از صدای آن آهنگ را بشنوید. اگر دوستان ضبط را خاموش کند در ابتدا باز هم چیز زیادی نمی‌شنوید، گوش‌های شما نیاز دارند که با آن محیط آرام انطباق پیدا کنند. چیزی نمی‌گذرد که متوجه صداهایی می‌شوید که در جنگل می‌شنیده‌اید، خش خش برگ‌ها در باد، حیوانات کوچک که از میان بوته‌ها حرکت می‌کنند، صدای غوک‌ها در میان شاخه‌های انبوه درختان. هر چه بیشتری گوش می‌دهید بیشتر می‌شنوید.

این کار درست مثل سفر کردن به درون خودتان است. ابتدا به نظر می‌رسد هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد. مثل این که فقط می‌نشینید نفس می‌کشید و تمرین

مراقبه می‌کنید. چیزی نمی‌گذرد که یاد می‌گیرید احساساتی که بسیار آرام که همواره در پس سر و صداها هر روزه ذهن هستند را نیز تشخیص دهید.



هنگامی که شما و سکوت با هم مانوس شوید  
سکوت با صدایی بلند و رسا با شما سخن خواهد گفت،  
مثل هر صدایی که در دنیای بیرون می‌شنوید.  
به زودی دیگر نمی‌توانید این صدا را نادیده بگیرید  
چون این ندای روح خودتان است که شما را فرا می‌خواند.



برخی راه‌های ساده تجربه کردن سکوت بیشتر در زندگی‌تان به شرح زیرند:  
\* با رادیوی خاموش رانندگی کنید. اتومبیل‌ها مراکز مراقبه متحرک فوق‌العاده‌ای هستند. در اتومبیل‌تان حواستان پرت نمی‌شود و نمی‌توانید بلند شوید و محل را ترک کنید. برخی از خارق‌العاده‌ترین الهامات عاطفی من زمانی اتفاق افتاده‌اند که در ماشینم مشغول رانندگی بوده‌ام. به مدت دوازده سال ماهی یکبار در لوس‌آنجلس یک سمینار آخر هفته‌ای داشتم و هر شب جمعه دز مسیر سمینار در سکوت کامل رانندگی می‌کردم و می‌گذاشتم ذهنم خالی شود تا ندای درونی‌ام را بشنوم. همچنین با اتومبیل‌م به سفرهای فوق‌العاده طولانی بسیاری در سکوت رفته‌ام. خصوصاً وقتی که از شهر خارج می‌شوم. زمانی که به مقصد می‌رسیدم راهنمایی را که نیازمند آن بودم و پاسخی را که در جستجویش بودم می‌گرفتم.

\* ماشین خود را تبدیل به یک مکان مقدس کنید: وقتی تنها هستید سعی کنید در سکوت رانندگی کنید یا به موزیک ملایم بدون کلامی گوش دهید. به جاده چشم بدوزید اما به ندای درون خود هم گوش بسپارید.

\* در سکوت کنار شعله آتش یا نور شمع بنشینید: در شومینه خود آتش درست کنید یا چند عدد شمع روشن کنید. آنها را نزدیک خود روی میزی

## ۱۲: سکوت و فضاهای مقدس ۳۰۷

بگذارید، جایی که بتوانید آنها را ببینید و همه چراغ‌ها را خاموش کنید. رادیو و تلویزیون خاموش باشند تا حواس شما را پرت نکنند. بعد بنشینید و شعله‌ها را تماشا کنید. به صدای ترق و تروق سوختن چوب‌ها در آتش گوش دهید یا چکیدن اشک شمع را خوب نگاه کنید. تصور کنید نوری تمام مکان‌های تاریک یا مخفی درونتان را روشن می‌کند. به آنچه می‌بینید توجه کنید. یا اگر چیزی نمی‌بینید فقط از سادگی وی‌آلایش لحظه لذت ببرید.

• **با شخصی که دوست دارید در سکوت قدم بزنید.** این راهی برای سهیم کردن کسی در سکوتان است. جای لذت‌بخش را پیدا کنید. هرچه ساکت‌تر باشد بهتر است. دستان یکدیگر را بگیرید. آهنگ قدم‌های یکدیگر و گرمای پوست او را که پوست شما را لمس می‌کند، حس کنید. به هر چیزی که می‌بینید و احساس می‌کنید توجه نمایید. چیزی نمی‌گذرد که متوجه می‌شوید قلب‌های شما با یک زبان سکوت با یکدیگر سخن می‌گویند.



« مکان مقدس شما جایی است که خود را دوباره و دوباره پیدا کنید. »



به اعتقاد من هر یک از ما به یک مکان مقدس نیاز داریم. مکان مقدس یک محیط نمادین است که ما را نسبت به درون خود آگاه می‌کند، توجه‌مان را به سفر واقعی‌مان معطوف می‌کند. داشتن مکان مقدس خودتان به شما کمک می‌کند که لحظه‌های واقعی بیشتری در زندگی تجربه کنید. این مکان شما را به سوی لحظه‌های واقعی باز می‌گرداند که قبلاً هم داشته‌اید و زیارت درونتان را آسان‌تر می‌کند.

یک مکان مقدس می‌تواند بالشی در گوشه اتاق خوابتان باشد، جایی که دعا می‌خوانید یا مراقبه می‌کنید، یک قفسه یا جالپاسی باشد که اشیایی را که برایتان ارزش خاصی دارند را در آن می‌گذارید، حتی می‌تواند دیواری باشد که یادگارهای دوران کودکی و نوجوانی خود را روی آن نصب کرده‌اید.

باید جایگاهی باشد که بتوانید مقابل آن بنشینید یا زانو بزنید یا اگر امکانش نیست جایی که بتوانید مقابل آن بایستید. لازم نیست بزرگ باشد می‌تواند فقط یک میز بسیار کوچک باشد.

یک مکان به واسطه نیت شما مقدس می‌گردد. شما به تمثال‌های خیالی یا اسباب و اثاثیه نیازی ندارید. تنها چیزی که نیاز دارید هر آن چیزی است که مایلید آنجا داشته باشید، کارهایی که به تمرکز پیدا کردن شما کمک می‌کنند و محرک روحتان هستند. می‌توانید اشیای زیر را در مکان مقدس خود بگذارید:

- عکس‌های افرادی که دوستشان دارید، همسر، فرزندان، دوستان، خانواده و حیوانات خانگی.

- عکس‌های عزیزانی که در گذشته‌اند.

- نمادهای معنوی یا مذهبی که برای شما معنا و مفهومی دارند.

- عکس‌های مریبان و معلم‌هایتان

- یادگاری‌هایی از زندگی‌تان که لحظه‌های واقعی خاصی را به یاد شما می‌آورند.

- کتاب‌های الهام‌بخش مورد علاقه من از قبیل انجیل یا کتاب‌های دعا

- اشیایی از طبیعت که ارتباط شما را با زمین، صخره‌ها، بلورها، گل‌ها، صدف‌ها به یاد شما می‌آورند.

- شمع‌ها

مکان مقدس من در اتاق مطالعه‌ام است. هم اکنون به آن نگاه می‌کنم. جای آن روی قفسه کوتاهی جلوی پنجره است. بسیاری از نمونه‌هایی که بالا اسم بردم و اشیای دیگری که برای من ارزش بسیاری دارند در آن هست. جایی است که من دعا می‌خوانم، جایی است که تمرکز می‌کنم، جایی است که طلب هدایت می‌کنم، جایی است که به خاطر نعمت‌های پروردگار قدردانی می‌کنم. رسوم خاص خود را آنجا به جا می‌آورم. رسوماتی که برای کمک به خودم گذاشته‌ام تا بتوانم از طریق آنها به درونم رجوع کنم و به

## ۱۲: سکوت و فضاهای مقدس ۳۰۹

خاطر بیاورم که واقعاً کیستم و برای چه به این دنیا آمده‌ام. هرگاه احساس می‌کنم گم شده‌ام یا ترسیده‌ام، هرگاه تمرکزم را از دست می‌دهم، به مکان مقدس در طبقه بالا می‌آیم، مقابل آن می‌نشینم یا زانو می‌زنم و از آن جا استفاده می‌کنم تا راه بازگشت خود را در مسیر زندگی بیابم.

حتی وقتی در حال سفر هستم، هر جا باشم یک مکان مقدس کوچک برای خودم ایجاد می‌کنم. وقتی به اتاق هتل می‌روم اولین کاری که انجام می‌دهم این است که چند شی خاص را از کیفم بیرون می‌آورم و کنار تخت می‌گذارم. حالا دیگر این اتاق مال من است و در آن احساس آرامش می‌کنم. برخی از مردم دوست دارند مکان مقدس دیگری خارج از خانه داشته باشند. اگر در جایی زندگی می‌کنید که این امکان برایتان فراهم است، بیرون از خانه، مکان مقدس شما می‌تواند یک درخت خاص در پشت خانه‌تان باشد، یا یک نقطه کنار دریاچه، یا بالای تپه‌ای که چشم‌اندازی به اقیانوس داشته باشد. هرگاه می‌خواهید به آن جا بروید می‌توانید اشیاء مهم را با خود به آن محل ببرید یا تنها به آنجا بروید و فقط به تقدس مادر طبیعت امکان دهید که به شما کمک کند تمرکز خود را بازیابد.

برای ایجاد یک مکان مقدس در محل زندگیتان عجله نکنید. اگر تا به حال چنین مکانی نداشته‌اید فقط دعوت کردن آن را به زندگیتان در نظر داشته باشید و آنگاه مدتی منتظر بمانید. اجازه دهید مکان مقدس شما به شما بگوید می‌خواهد کجا واقع شود. به تدریج خودش را به صورت اشیایی نشان می‌دهد که جای خود را در زندگی باز کرده‌اند برخی چیزهایی خواهند بود که مدت‌های مدید داشته‌اید. برخی هم موهبت‌های غیرمنتظره‌ای خواهند بود. به موقع رسومات منحصر به فرد و لحظه‌های واقعی را در مکان مقدس خود ایجاد خواهید کرد.



هر چه بیشتر مکان مقدس فیزیکی خود

را دیدار کنید بیشتر عادت می‌کنید که  
 با مکان مقدس درون خود رابطه برقرار کنید  
 و دیری نمی‌گذرد که هر جا بروید  
 مکان مقدس خود را به همراه خواهید برد.



ساده‌ترین راه ایجاد هر مکانی که بتوانید لحظه‌های واقعی را در آن تجربه کنید این است که عشق را به آن فضا بیاورید. عشق هر مکانی را مقدس می‌کند و هر لحظه را معنا می‌بخشد. هنگامی که کنار همسر خود آرمیده‌اید در یک فضای مقدس به سر می‌برید، هنگامی که موهای دخترتان را می‌شوید در یک فضای مقدس به سر می‌برید، وقتی دوستی را که لبریز از غم و ناراحتی است در آغوش می‌گیرید در یک فضای مقدس به سر می‌برید. عشق ما را به یک خلسه روحانی بی‌انتهای هدایت می‌کند. زمانی که عشق می‌ورزیم، فقط عشق همه جا وجود دارد. هیچ چیز دیگری وجود ندارد.



بعد از آنکه این جمله را خواندی چشمانت را ببند.  
 آرام و عمیق نفس بکش تا آگاهی‌ات از بیرون را متوجه درون خود کنی  
 از افکار گذر کن و به دور احساسات بپرخ.  
 به رفتن ادامه بده تا به سکوت برسی.  
 در سکوت غرق شو... بیشتر و بیشتر به عمق آن نفوذ کن  
 حالا بگذار در سکوت شناور شوی.  
 بگذار به هر سلول وجودت رخنه کند.  
 آن را به مایه تسلی بدان  
 آن را مایه عشق بدان  
 خود سکوت شو...





## لحظه‌های واقعی و رسوم

« انسان‌ها هنگامی که در مراسمی شرکت می‌کنند وارد یک فضای مقدس می‌شوند. همه‌چیز بیرون از آن فضا بی‌اهمیت جلوه می‌کند. زمان در یک بُعد متفاوت سپری می‌شود. عواطف آزادانه‌تر جاری می‌شوند. بدن‌های شرکت‌کنندگان سرشار از انرژی زندگی می‌شود. این انرژی، به خلقت در اطراف آنها کمک می‌کند و برکت می‌بخشد. همه چیز تازه می‌شود و هر چیزی مقدس می‌گردد. »

رسوم فرصت‌های خارق‌العاده‌ای را برای تجربه لحظه‌های واقعی برای شما فراهم می‌کنند. آنها شما را از دنیای روزمرگی‌ها به دنیای مقدسات می‌برند و دوباره شما را با کمال زندگی پیوند می‌دهند. هنگامی که رسمی را به جای می‌آورید یا در مراسمی شرکت می‌کنید بلادرنگ آگاه و متوجه می‌شوید. زمان و مکان مقدسی را ایجاد می‌کنید در حالی که هر عملی با

اهمیتش غنی می‌گردد. شما در این مکان و در این زمان در حال حضور دارید در حالی که هدف واقعی‌تان را به خاطر می‌آورید، قلبتان را تغذیه می‌کنید، روحتان را احیا می‌نمایید.

از زمانی که بشر پا روی زمین گذاشته است آداب و رسوم بخشی از زندگی‌اش شده است. آنهایی که قبل از ما آمده‌اند و هماهنگ با زمین زندگی کرده‌اند اهمیت مراسم مقدس را به عنوان مسیری برای خلق رابطه و القای معنای والاتری به آنچه غالباً یک وجود چالش برانگیز و خشن بود، درک کرده‌اند. رسومی برای عمل آوردن محصول و مراسمی برای گرامی داشت دروی محصول وجود داشتند. رسومی برای تکریم تغییر فصل‌ها و رسومی برای تکریم تغییرات بدنمان. رقصیدن، آواز خواندن، جشن گرفتن، شادی کردن، تطهیر کردن و دعا خواندن به طور تصادفی پیش نمی‌آمدند. آنها در زمان‌های خاصی و برای هدفی خاص اتفاق می‌افتادند.

به تدریج با گذشت قرون، ارتباط ما با زمین قطع شد و از زندگی کردن با یک وجود معنوی به یک وجود غیرمذهبی و دنیوی رسیدیم. و در طی این روند بسیاری از رسوم را از زندگیمان راندیم. ما آن قدر مشغول بیشتر به دست آوردن و بیشتر شدن بودیم که لحظه‌ای درنگ نکردیم و وقتی برای به جا آوردن رسومی که نتایج بلادرنگی را که ما به آنها عادت کرده بودیم ایجاد نمی‌کردند اختصاص ندادیم.

برخی رسوم باقی ماندند اما به خصوص این جا در آمریکا آنها هم به واسطه ارزش‌های مادی‌گرایانه ما تغییر کردند. روزهای تولد، کریسمس و سالگردهای ازدواج فقط در دریافت هدیه و زیاده‌روی خوردن و نوشیدن خلاصه شدند، نه گرامی داشتن عشق و احیای آن. عروسی‌ها فقط جشن‌های پر از ریخت و پاش شدند نه تقدیس کردن پیوند دوز قلب. حتی مرگ هم از هجوم کاسب‌کاری مصون نماند و هزینه‌های گزافی صرف

### ۱۳: لحظه‌های واقعی و رسوم ۳۱۳

خرید تابوت‌ها و سنگ قبرهای گران قیمت گردید، به جای آن که وقتی را به طور کامل به تکریم و طلب آرمزش برای روح دوست یا آشنای از دست رفته‌مان اختصاص دهیم.

وقتی زندگی‌مان عاری از رسوم شود، آن را با عجله سپری می‌کنیم. روی معنا و مفهوم وقایعی که برایمان اتفاق می‌افتند تأمل نمی‌کنیم. به خاطر آوردن هدفمان از انجام کارهای بزرگ برایمان دشوار می‌گردد. فراموش می‌کنیم که هستیم. راه خود را در زندگی گم می‌کنیم.

~~~~~

وقتی رسوم ما از احساسات و معنویت عاری شوند
و فقط به مادیات پردازند، روحمان راه خود را به
سوی مقصد واقعی خود گم خواهد کرد.



من برای آن که نمونه ای از نیروی زندگی بخش رسوم را بینم مجبور شدم از این سر دنیا به آن سرش سفر کنم و به بالی بروم. اهالی بالی برای هر چیزی رسومی دارند. برای باز کردن محل کسب و کار خود هر روز صبح رسومی دارند، برای دعا برای پل‌ها که وسایل نقلیه به سلامت از روی آنها عبور می‌کنند رسومی دارند. برای لحظه‌ای که بچه‌تان اولین قدم را بر می‌دارد رسومی دارند. آدی، راهنمای خوش قلب و مهربان ما، من و همسرم را در میان شالیزارهای برنج و تپه‌های آن جزیره گرداند، تمام دعاها و مراسم خاص را با احترام برایمان خواند. او متواضعانه می‌گفت: «رسوم به ما فرصتی می‌دهند که بتوانیم به آن چه مهم است توجه کنیم.»

آرامش معنوی که هرکسی در بالی احساس می‌کند ناشی از آن معنا و مفهومی است که مردم بالی در زندگی‌شان به انجام هر کاری می‌بخشند. آنها

مثل اکثر ما غربی‌ها منتظر رسیدن روزهای خاصی در سال نمی‌مانند که فرزندانشان یا غذایی را که زمین برایشان فراهم کرده است یا عشق به خانواده را تکریم کنند و گرمای بدارند بلکه هر روز در زندگی ساده و هماهنگ خود این نعمت‌ها را گرمی می‌دارند. هر روز آنها تبدیل به یک سری لحظه‌های واقعی و مهم می‌گردد.

فایده رسوم چیست؟

• **رسوم به زندگی آهنگ موزونی می‌بخشند.** آنها با آهنگ ضربه‌های منظم خود همانطور که در مسیر زندگی گام برمی‌دارند زمان را برایشان حفظ می‌کنند. استمرار و تداوم می‌آورند. فاصله‌های زمانی قابل پیش‌بینی را در این دنیای غیرقابل پیش‌بینی عرضه می‌کنند. به این ترتیب رعایت رسومات مثل ریسمانی است که با گذر شب و روزتان در خودش تنیده می‌شود و شما را با آشنا پیوند می‌دهد. دعایی که شما هرروز صبح با طلوع فجر می‌خوانید، مراسم تجدید عهد شما و همسران در هر سالگرد ازدواج، قدم‌زدن تنها در آخر هفته‌ها، همه و همه نشانه‌گذاری‌هایی می‌شوند که با آنها سفر خود را به سوی مقصد ارزیابی کنید. آنها به منزله درنگی هستند که در آن بتوانید به جایی که هستید، عواطفی که دارید و لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید توجه کنید.

آخرین روز از هر سال من و جفری رسم خاصی برای خود داریم. ما ساعت‌های بسیاری را در یک مکان ساکت کنار هم می‌نشینیم و بابت هر جریانی که دوازده ماه گذشته برایمان پیش آمده است سپاسگزاری خود را ابراز می‌کنیم. ما علاوه بر یکدیگر، افراد دیگری که عشقی نثار ما کرده‌اند را نیز مورد قدردانی قرار می‌دهیم، همچنین بابت وقایعی که رخ داده‌اند، درس‌هایی که آموخته‌ایم، چالش‌هایی که با آنها روبرو بوده‌ایم و خرد جدیدی که برایمان به ارمغان آورده‌اند نیز قدردانی می‌کنیم. هر ماهی که از

۱۳: لحظه‌های واقعی و رسوم ۳۱۵

سال می‌گذرد آن سال را مرور می‌کنیم، لحظه‌های مهم، خاطرات دوست‌داشتنی و نعمت‌های خارق‌العاده را به خاطر می‌آوریم. زمانی که عید سال نو برسد احساس خوشبختی و لذت کامل می‌کنیم.

ناراحت‌کننده است که بسیاری از مردم هنگام گذر از لحظه‌های مهم زندگی آنقدر خود را مست و از خود بی‌خود می‌کنند که روز بعد از آن تنها چیزی که برایشان می‌ماند یک خماری بیشتر نیست. این هم یک نوع مراسم است اما نوعی که براساس ناآگاه‌شدن یا آگاه‌تر نشدن پایه‌ریزی شده است. رسم عید سال نوی ما باعث می‌شود با سالی که پشت‌سر گذاشته‌ایم احساس کامل بودن کنیم و هیجان زده در انتظار آمدن سال جدید باشیم. ما سال را با لحظه‌های بسیار واقعی که طبیعی‌ترین لحظات زندگی هم هستند به پایان می‌بریم.

*** رسوم برای گرامی داشتن تولد دوباره، برای مشخص کردن گذر از یک مرحله از زندگی به مرحله دیگر هستند:**

آنها برای تکریم گذر از یک آستانه نشانگذاری شده اهمیت بسیاری دارند. ما از رسوم برای تایید و قدردانی از تغییرات آشکار زندگی بهره می‌گیریم: تولد، ازدواج و مرگ، اما مناسبت‌های مهم دیگری هم هستند که به آنها توجه نشده است و از اینرو قداست خود را از دست داده‌اند: پیوند مجدد دو خانواده، تغییر شغل، نقل مکان به خانه جدید، غلبه بر اعتیاد، شفا یافتن از یک بیماری یا تصادف، شروع دوران قاعدگی زنانه و بعد یائسگی، طلاق یا ادامه دادن به یک رابطه، وقتی آخرین فرزندان خانه را ترک می‌کند و رسیدن به هدفی بعد از مدت‌ها. از طریق مشخص کردن این تجربه‌ها با یک رسم و رسوم، آنها به واقع تبدیل به لحظه‌هایی پر مسمی می‌شوند.

چند سال پیش وقتی من و جفری در مورد ازدواج با هم صحبت می‌کردیم دریافتم که بسیار احساس آشفتگی و نگرانی می‌کنم. می‌دانستم

علت آن این بود که هنوز به خاطر شکست در رابطه‌های قبلی‌ام رنج زیادی را تحمل می‌کنم. فکر می‌کردم مثل اجناس صدمه دیده خراب شده‌ام. با خود آرزو می‌کردم ای کاش قبلاً ازدواج نکرده بودم و ای کاش می‌توانستم طوری برخورد کنم که انگار جفیری اولین انتخاب زندگی من است. برگرداندن زمان به عقب غیرممکن بود بنابراین تصمیم گرفتم یک «رسم گذر کردن» برای خودم ایجاد کنم تا با کمک آن رسماً به درد و رنجی که سال‌های سال تحمل کرده بودم خاتمه دهم و از آن به بعد با خشنودی و رضایت زندگی کنم.

به نقطه خاصی روی تپه ای رفتم که چشم‌اندازی از اقیانوس داشت جایی که بتوانم با خودم خلوت کنم. برخی یادگاری‌های مربوط به دوستانم و همچنین چند شی از مکان مقدسی که در خانه داشتم و همیشه به من کمک می‌کردند با حقیقت برتر رابطه برقرار کنم با خود برده بودم. و آنگاه «رسم رها کردن» را به جا آوردم، از هر یک از آن مردان بابت درس‌هایی که به من آموختند و عشقی که به من دادند تشکر کردم. هر تکه از وجودم را که احساس می‌کردم به آنها داده‌ام پس گرفتم و با گذشته خداحافظی کردم. نامه‌ها و عکس‌ها را پاره کردم و همه را در جام کوچکی سوزاندم تا وقتی خاکستری از آنها به جا ماند. همه خاکسترها را جمع کردم و به دست باد و زمین سپردم. از آنها خواستم قلبم را از هر واهمه‌ای بابت پذیرفتن تعهد شفا بخشد تا بتوانم تمام آن را به جفیری تقدیم کنم.

این رسم، نشانی برای گذر من از زنی که بودم به زنی که هستم گردید. یک لحظه برای درک کامل تحول و رسماً آزاد شدن از گذشته‌ام را به من داد. بعد از آن فارغ از ترس فوق‌العاده احساس سبکی می‌کردم گویی باری از دوشم برداشته شده بود. البته به کارم برای ایجاد اعتماد به نفس و استحکام رابطه‌مان ادامه دادم. اما آن مراسم یک نقطه عطف در روند

درمانی‌ام بود.

شاید شما مراحل بسیاری از زندگیتان را بدون توقف برای احترام و گرامی داشت سفرتان پشت سر گذاشته‌اید، یا شاید مرحله مهمی را در همین مقطع دارید پشت سر می‌گذارید. برای ایجاد یک رسم با معنی برای خودتان و گرامی داشتن تولد دوباره‌تان وقتی اختصاص دهید.

*** رسوم برای درمان و احیا هستند.** آنها می‌توانند برای خلوص بخشیدن به رابطه شما با خداوند، همسران، کارتان و خودتان مورد استفاده قرار گیرند. وقتی نیاز به قدرت و روشنی تازه‌ای را احساس می‌کنید، وقتی به راهنمایی و جهت نیاز دارید یا وقتی که شما و کسی که دوستش دارید می‌خواهید به سطح عمیق‌تری از صمیمیت برسید اما احساس می‌کنید برخی چیزها سر راه شما قرار گرفته‌اند شما می‌توانید یک رسم احیا ایجاد کنید.

من قبل از نوشتن هر کتابم، هنگامی که احساس می‌کنم از نظر روحی و معنوی رابطه‌ام سست شده و بیش از حد درگیر کارم شده‌ام، و وقتی رنج‌های عاطفی قدیمی آرام آرام مرا در خود می‌گیرند، رسوم احیا را به جای می‌آورم. گاهی اوقات این رسوم را در مکان مقدسی در خانه انجام می‌دهم، گاهی اوقات در وان حمام اگر بخواهم احساس کم که واقعاً تطهیر می‌شوم، گاهی اوقات در نوک قله کوهی یا اگر بتوانم به یکی از نقاط مورد علاقه‌ام مثلاً جایی در آریزونا می‌روم. همیشه از به جا آوردن رسوم احیا احساس امنیت و تمرکز به من دست می‌دهد.



همه رسوم از قلب نشأت می‌گیرند و به قلب هم ختم می‌شوند. آنها ربطی به مکان‌ها و یا اشیاء ندارند. آنها با عشق، احترام و به یادآوردن مرتبط هستند.

هر کاری که با توجه و آگاهی و با هدفی انجام شود شکلی از یک رسم

است. در ایجاد رسوم خودتان آن قدر به مادیات نپردازید که از هدف اصلی خود غافل شوید. برای ایجاد یک لحظه ارتباط معنوی و آگاهی با معنی نیازی نیست که دور تا دور خود را شمع و عود بگذارید یا در جای خاصی باشید یا از قاعده خاصی استفاده کنید. تنها چیزی که نیاز دارید این است که تصمیم بگیرید زمان و مکانی را خودتان معنا بخشیده و تجربه‌ای را مقدس گردانید.



چه چیزی یک لحظه را به یک رسم تبدیل می‌کند؟

نیت شماست که وقتان را هدفمند و تبدیل

به یک رسم می‌کند. بسته به شماست که

به آنچه انجام می‌دهید معنا ببخشید.



هریک از ما نیاز داریم که رسوم خود را دوباره کشف و تعریف کنیم. برخی از شما هر روز تمرین می‌کنید و برخی در اوقاتی خاص این کار را انجام می‌دهید. در این جا برخی مفاهیم که به مناسبت‌های سنتی ما برای جشن گرفتن و گرامی داشتن، معنا می‌بخشند ذکر شده‌اند. این که چه نوع رسومی داشته باشید و چطور آنها را انجام دهید به خودتان بستگی دارد.

روز تولد: تولد شخصی را که طی یک سال گذشته به آن تبدیل شده‌اید جشن بگیرید. قدردانی و سپاسگزاری را به خاطر یک سال دیگر از زندگی و تمام نعمت‌هایی که دریافت کرده‌اید ابراز کنید. هرآنچه را که نمی‌خواهید در سال جدید پیش رو داشته باشید کنار بگذارید. پدر و مادر خود را به خاطر این که شما را به این دنیا آوردند گرامی بدارید.

سالگرد ازدواج: رشد خود را به عنوان یک زوج در عرض یک سالی که گذشت جشن بگیرید. عشق و از خود گذشتگی یکدیگر را نسبت به هم

۱۳: لحظه‌های واقعی و رسوم ۳۱۹

گرامی بدارید. از همسر خود به خاطر تغییراتی که در او دیده‌اید قدردانی کنید. عهد خود را نسبت به رابطه‌تان تجدید کنید. قول و قرارهای قدیمی را احیا نمایید. برای سالی که در پیش دارید عهد و پیمان‌های جدیدی ببندید.

حمام زایمان: هر شخصی می‌تواند آرزوها و تجربیات خود را در اختیار مادر و فرزندش بگذارد و موهبت‌هایی از علم و دانش را به آنها بدهد. به نوزاد تازه متولد شده‌تان بگویید چقدر او را دوست دارید و بی‌صبرانه انتظار تولدش را می‌کشیدید.

شکرگزاری: به خاطر نعمت و برکت‌های آن سال، سپاسگزاری خود را ابراز می‌کنید. تماس بگیرید یا نامه بنویسید و سپاسگزاری خود را بیان کنید. از زمین به خاطر این که خانه شما را تامین کرده و با غذایش شما را زنده نگه داشته تشکر کنید.

سال نو: برکت‌های سال، عشقی که دریافت کرده‌اید و نوری که در زندگی‌تان هدایت‌گر بوده است جشن بگیرید. مراتب عشق و سپاسگزاری خود را با کسانی که برایتان اهمیت دارند در میان بگذارید. هدیه بدهید. در سیر جدید با روی خوش راهنما باشید. هر چیزی را که می‌خواهید از آن رهایی یابید رها کنید. قسمت‌هایی از خود را که دیگر بدان‌ها نیاز ندارید یا در خدمت حرکت رو به کمال شما نیستند رها کنید. با بخشی از خود قدیمی‌تان که در حال مرگ است خداحافظی کنید و به بخشی از خود جدیدتان که سفرش را به سوی آزادی بیشتر آغاز می‌کند خوش آمد بگویید.

تعطیلات: برای احیای معنوی و روحی اهدافی بگذارید. نیت کنید که با فشارها، پریشانی‌ها یا موانع عاطفی که با آنها مواجه خواهید شد از مسیر مستقیم خود باز نگردید. برای درمان و ارتباط دوباره با خودتان و کسانی که دوستشان دارید وقت بگذارید.



سیاره، خانه ما، راز رسومات و گرامیداشت‌ها را می‌داند. هر صبح خورشید با نور قرمز و نارنجی طلوع می‌کند تا با گرمایش بر زمین بوسه بزند. پرندگان اولین آواز شادشان را برای سپاسگزاری از روزی می‌خوانند. باغ‌ها با یک سلام رنگارنگ گشوده می‌شوند. هر شب خورشید غروب می‌کند در حالی که آسمان را با یک خداحافظی دراماتیک نقاشی می‌کند و راه را برای تاریکی باز می‌گذارد. جیرجیرک‌ها لالایی موزون خود را سر می‌دهند و زمین می‌خوابد. هر زمستان زمین با خشوع کهنگی‌ها را می‌پوشاند تا طبیعت جوان بتواند برود. هر بهار با غرور تجدید زندگی را با وفور نعمتش گرمی می‌دارد.

زمین اجازه نمی‌دهد که تغییراتش زودتر از موعد انجام گیرد. زمین با رسم دراماتیک و با شکوهی این تغییرات را گرمی می‌دارد. ما باید از زمین یاد بگیریم. دوره‌های خود را با مراسم مقدسی گرمی بداریم. این کار راه را به ما نشان می‌دهد.



اگر شما به شیوه‌ای آگاهانه و مقدسی زندگی کنید

هر لحظه می‌تواند مراسمی باشد

که شما را با خالق و تمام موجودات زنده

دیگر گرمی بدارد.



قدردانی و مهربانی

« ما نمی توانیم کارهای خارق العاده ای بکنیم اما می توانیم کارهای کوچک را
با عشق خارق العاده ای انجام دهیم. »

مادر ترزا

سال ها پیش زنی به نام آنا هربرت از ایالت کالیفرنیا به کُنه مطلبی که به
ذهنش رسیده بود پی برد:

«مرازگامی مهربانی کردن و انجام اعمال خوب را تمرین کنید.»
او شروع به در میان گذاشتن این فکر با دوستانش کرد. در حالی که آن
را شکلی از «هرج و مرج مثبت» می نامید تصمیم گرفت بسا مهربانی کردن
بدون آن که منتظر فرصتی شود، این فلسفه اش را تجربه کند. او در یک
جای خالی زشت چند شاخه گل کاشت. عوارض چند ماشین پشت سرش

را روی پل پرداخت. چیزی نگذشت که این ایده در تمام کشور و برچسب‌های روی سپر اتومبیل‌ها شایع شد و به نام حرکت «مهربانی پارتیزانی» شهرت یافت.

کارهایی که از روی مهربانی انجام می‌شوند، لحظه‌های واقعی را بلادرنگ ایجاد می‌کنند. آنها رسوم زنده کردن معنویت هر روزه ما هستند. آنها قلب شما را با شخص دیگری پیوند می‌دهند و راهی را ایجاد می‌کنند که عشق از آن جاری شود.

نکته خارق‌العاده شرکت کردن در انجام عمل نیک بدون آن که منتظر فرصت مناسب بمانیم، این است که هزاران فرصت برای انجام این کار برایتان پیش خواهد آمد. ماشینی که منتظر است تا به او راه دهید تا در بزرگراه به خط شما بیاید، شخصی که با عجله می‌دود تا به آسانسوری که شما در آن ایستاده‌اید خود را برساند، شخصی که وسایلش از دستش می‌ریزد و برای جمع کردن آنها به کمک نیاز دارد، شما بچه‌هایی دارید که نیاز دارند به آنها بگویید خاص هستند، همسری دارید که باید به او بگویید دوستش دارید، دوستانی که از یک تماس تلفنی یک دقیقه‌ای استفاده می‌کنند، فقط برای این که به آنها بگویید چقدر به آنها اهمیت می‌دهید، صدها غریبه‌ای که لبخندی به آنها معنایش این خواهد بود که نسبت به آنها بی‌تفاوت نیستید.



دو سال پیش من و جفری برای تعطیلات پایان سالمان کلبه کوچکی در یک جزیره کوچک اجاره کردیم. روز اول بعد از این که به آنجا رسیدیم بیرون کلبه نشسته بودم و مطالعه می‌کردم که صدای میومیوی رقت‌انگیز گربه‌ای را شنیدم که انگار داشت گریه می‌کرد. وقتی میان علف‌ها را نگاه کردم بچه گربه سیاهی را دیدم که بیشتر پوست و استخوان بود. انگار

هفته‌ها غذا نخورده بود و از گرسنگی و ترس بدنش می‌لرزید. می‌دانستم که اگر به او غذا بدهم تا ده روز دیگر هم ما را رها نمی‌کند. اما با فکر کردن به گرسنگی او دلم شکست. به داخل رفتم و یک قوطی تن ماهی آوردم و جلویش گذاشتم.

تا بیست دقیقه گریه گریه و ناله می‌کرد. او می‌ترسید. فهمیدم عادت کرده است که سرش فریاد بکشند و دنبالش کنند تا در برود. بنابراین اعتماد نداشت که من هم به او صدمه زنم. روی زمین نشستم و با صدای آرامی شروع به صحبت با او کردم و قول دادم که اگر فرصتی به من بدهد از او مراقبت کنم.

عاقبت بچه گریه کوچولو با احتیاط نزدیک تن ماهی آمد و به سریع‌ترین شکلی که می‌توانست آن را برداشت و به داخل علف‌ها فرار کرد. می‌دانستم که بر می‌گردد و برگشت. درست به موقع، سر غذا. منتظرش بودم. قبلاً به مغازه‌ای در همان نزدیکی رفته بودم و غذای گریه خریده بودم. فقط پنج دقیقه طول کشید که آنقدر احساس امنیت کند که غذا را بخورد.

ده روز دیگر هم از دوست کوچولوی سیاهم مراقبت کردم. بیشتر روزش را کنار ما زیر نور خورشید لم می‌داد، و چند بار که شب باران گرفت می‌شنیدم که مرا صدا می‌کرد. در ایوان را باز می‌گذاشتم تا بتواند جای خشکی برای در امان ماندن از باد و باران داشته باشد. هر شب بی‌صبرانه در انتظار رسیدن صبح و دیدن چهره کوچکش بودم که هر صبح از پشت علف‌ها دزدانه سرک می‌کشید. جفری دانهم یادآوری می‌کرد که وقتی از آنجا برویم کرایه‌کنندگان بعدی این کلبه به او اجازه نخواهند داد که به آنجا نزدیک شود اما من نمی‌خواستم به این موضوع فکر کنم.

سرانجام روز سرنوشت‌ساز رسید. هنگامی که طبق برنامه می‌خواستیم آنجا را ترک کنیم و به خانه باز گردیم. بچه گریه ما را تماشا می‌کرد که

وسایلمان را جمع می‌کردیم و دانه میان پاهای من می‌چرخید انگار می‌گفت: «لطفاً نرو». نوشته‌ای برای هر کسی که بعد از ما به کلبه می‌آمد گذاشتم و در آن از او خواهش کردم که به گریه غذا بدهد و چند قوطی اضافه غذا برای او گذاشتم. اما همانطور که کنار درب بزرگ اصلی با چمدان‌ها ایستادم، بچه گریه جلوی من سبز شد. چشمان سبزش با چشمانم تلاقی کرد. به گریه افتادم. این فکر آزارم می‌داد که دارم ترکش می‌کنم. می‌دانستم که نمی‌توانم او را با خودم به آمریکا ببرم اما حالا که عشقم را نثار او کرده‌ام دریغ کردن آن از او بیرحمی بود. شاید اگر اصلاً به او مهربانی نکرده بودم حالا او آنقدر وابسته نمی‌شد.

ناگهان صدایی در سرم پیچید: «تو به او مهربانی کردی که هیچ‌کس در زندگیش به او نکرده است. او همیشه بخاطر خواهد داشت و همیشه می‌داند که کسی هست که او را دوست دارد. عشق هیچگاه هدر نمی‌رود. هرگز نخواهم دانست که بر سر دوست کوچولویم چه خواهد آمد. امیدوارم شخص دیگری از او نگهداری کند. اما این را بطور حتم می‌دانم که با کمک کردن به او خودم لحظه‌های گرانبها و واقعی بسیاری را در خلال آن تعطیلات تجربه کردم عشق و مهربانی که در آن مدت کوتاه نثار او کردم تفاوتی در زندگیش ایجاد کرد و عشق او هم در زندگی من تفاوتی ایجاد کرد.

عشق و مهربانی هیچ‌گاه به هدر نمی‌روند

و همیشه تفاوتی ایجاد می‌کنند.

عشق و مهربانی برای کسانی که آنها را دریافت می‌کنند

و کسی که آنها را نثار دیگری می‌کند

رحمتی به شمار می‌روند.

راه‌های بیشماری برای ایجاد لحظه‌های واقعی با نثار کردن مهربانی‌تان وجود دارند. شما می‌توانید چند ساندویچ درست کنید و به پارک بروید و آنها را به افراد بی‌خانمانی بدهید که آنجا هستند، می‌توانید یک شاخه گل آفتاب‌گردان جلوی شیشه ماشین غریبه‌ای بگذارید، می‌توانید به پیشخدمتی که در رستوران ایستاده تا به مشتریانی که وارد می‌شوند خوش آمد بگویید، بگویید کارش خارق‌العاده است. حتی مجبور نیستید هیچ کار فیزیکی انجام دهید و فقط می‌توانید افکار محبت‌آمیز خود را نثار دیگران کنید. آنها را تحت تاثیر عشق خود قرار دهید، موج مثبتی به آنها بدهید. وقتی به کسی برخورد می‌کنید که ناراحت یا تنه‌است او را غرق در نور و عشق تصور کنید. وقتی به کسی فکر می‌کنید که از چیزی رنج می‌برد یا از دست رفته است، برای او هاله انرژی از عشق بفرستید.

هرگز از قدرت شفابخش مهربانی هر روز غافل نشوید. یک کلمه محبت‌آمیز می‌تواند شخصی را از عمق یأس و ناامیدی بیرون بکشد و به او امید ببخشد. یک لبخند می‌تواند او را کمک کند باور نماید که آدم مهمی است. یک عمل نیک می‌تواند حتی زندگی شخصی را نجات دهد. من خودم افراد زیادی را دیده‌ام که به من مراجعه کرده‌اند و گفته‌اند که بطور جدی قصد خودکشی داشتند، اما با سلام غریبه‌ای به آنها در یک آسانسور یا با تماس دوستی که به آنها گفته است: «داشتم به تو فکر می‌کردم.» از انجام آن منصرف شدند. یک لحظه واقعی عشق کافی بود که تفاوتی ایجاد کند.

اگر هر یک از شمايي که این کتاب را می‌خوانید، هر روز حرکت محبت‌آمیزی را که بدون آن که منتظر فرصت مناسب باشید انجام دهید دنیای ما متحول خواهد شد.

« همه ما یا همه کس و همه چیز در جهان هستی ارتباط داریم.

از اینرو هر کاری که شخص به عنوان یک فرد از جهان انجام می‌دهد

بر تمام افراد اثر می‌گذارد.

و دعاها، نعمت‌ها، آموزش‌ها و کردارها همه را متاثر می‌کند.

دیروز از کوهی بالا رفتم. وقتی به قله رسیدم، بر سطح صافی میان دو تخته سنگ بلند نشستم و به افق خیره شدم. روز صاف و خوبی بود و می‌توانستم تا دور دست‌ها را ببینم، صخره‌های قرمزی که مدت‌ها از عمر آنها می‌گذشت، آثار تاریخی ناشی از تغییرات زمین که این بخش زیبا را در جنوب غربی ایالات متحده به وجود آورده بودند، تپه‌های همواری که با کاکتوس‌ها جان گرفته بودند، گیاهان صحرایی و گل‌های وحشی و آسمان با رنگ آبی فیروزه‌ای که انگار گستره‌ی آن تا بی‌نهایت ادامه داشت. باد شدیدی می‌وزید و با نفس شیرین و گرمش بر چهره کوه و من بوسه می‌زد. دو شاهین تقریباً بی‌حرکت در آسمان بالای سرم شناور بودند، بال‌هایشان را گسترده بودند تا نسیم را بگیرند، انگار آنها نیز از شکوه این مکان و این بعد از ظهر عالی یکه خورده بودند.

من برای جستجوی یک لحظه واقعی به کوه آمده بودم و حالا به آن رسیده بودم. هر چیز دیگری غیر از جایی که بودم و لحظه‌ای که تجربه می‌کردم محو شد و تنها با حس سپاسگزاری بر جا مانده بودم. همانطور که شکوه خارق‌العاده خالق را مشاهده می‌کردم، واقعاً سپاسگزار بودم که چنین نقطه‌ای وجود دارد. واقعاً سپاسگزار بودم که پاهایم آن قدر قوی بودند که بتوانم از تپه‌های پر شیب بالا بروم و به این جا بیایم. واقعاً سپاسگزار بودم که چشمانم آن قدر بینا بودند که بتوانم چنین صحنه بدیعی را از پروردگار

بینم. سپاسگزار بودم که می‌توانستم حضور همسر دوست داشتنی و همسفر معنوی‌ام را در کنار خود احساس کنم. سپاسگزار بودم که در زندگیم راهنمایی و حمایت شده‌ام تا بتوانم به این لحظه برسم. قلبم لبریز از لذتی توام با آرامش گردید. ذهنم خالی شد و تسکین یافتم. و فقط یک عبارت را با تمام وجودم می‌شنیدم: «متشکرم...»



در نهایت، لحظه‌های واقعی

همیشه لحظه‌های سپاسگزاری هستند.



شما نمی‌توانید یک لحظه واقعی بدون احساس سپاسگزاری واقعی داشته باشید. فقط این واقعیت که شما این جا هستید و قادرید هر کاری را که انجام می‌دهید انجام بدهید و یک لحظه واقعی را تجربه کنید باعث می‌شود که احساس سپاسگزاری داشته باشید. همان وجود شما یک معجزه است. مثل همین دنیایی که در آن زندگی می‌کنید. مجبور نیستید برای احساس سپاسگزاری روی قله کوه باشید. هر وقت لحظه‌ای توقف کنید و تمام توجه آگاهانه خود را به واقعیت وجودتان در این جا روی کره زمین معطوف کنید، روحتان نجوا خواهد کرد که: «متشکرم.»



اگر می‌خواهید یک لحظه واقعی را تجربه کنید و هیچ چیزی را از آنچه در این صفحات خوانده‌اید از قلم نیاندازید به سادگی روی حس سپاسگزاری خود تمرکز کنید. چیزی را پیدا کنید که نسبت به آن احساس سپاسگزاری می‌کنید و آنگاه به خودتان اجازه بدهید که واقعاً آن را احساس کنید. شاید به خاطر این سپاسگزار باشید که بچه‌هایتان سالم و سلامت

هستند. شاید به خاطر این سپاسگزار باشید که دوستی همواره عشق و محبتش را نثار شما می‌کند، شاید هم به خاطر این سپاسگزار باشید که در یک جای راحت می‌خوابید و چیزی برای خوردن دارید، شاید به خاطر این سپاسگزار هستید که علیرغم کارهایی که انجام دادید و با انجام آن کارها دست به خود تخریبی زدید هنوز تا این زمان هنوز زنده‌اید. به طور کامل خود را به احساس سپاسگزاری تان بسپارید و خواهید دید که یک لحظه واقعی را تجربه می‌کنید.

~~~~~  
وقتی همیشه با حس سپاسگزاری زندگی کنید،

زندگی تان یک دعای جاودانی می‌شود

~~~~~

ما اغلب به دعا به صورت یک درخواست، خواهش برای لطفی یا نعمتی از یک قدرت برتر نگاه می‌کنیم. وقتی باید راهنمایی و قدرت را درخواست کنیم، زمان و مکان وجود دارد. اما واژه دعا به معنای واقعی یعنی «استودن». از همان آغاز، زن و مرد قدرت دعا به عنوان وسیله‌ای برای شکرگزاری به خاطر شگفتی خلقت و گرمی داشتن موهبت زندگی را دریافته‌اند. بعد این نوع دعا وسیله‌ای می‌شود که از طریق آن بتوانیم سپاسگزاری خود را ابراز کنیم. دعا ما را با عشق به زندگی پیوند می‌دهد و فراوانی لحظه‌های واقعی را به طور مستمر به ما ارزانی می‌دارد.

سان پیر، یک نویسنده و معلم سرخپوست می‌گوید: «دعا راهی است برای بشر که بتواند انرژی را که همواره دریافت می‌کند به عالم خلقت بازگرداند.» زمین به ما خانه‌ای می‌دهد که پاهایمان را بر آن بگذاریم، هوا به ما امکان می‌دهد که نفس بکشیم، آب ما را زنده نگاه می‌دارد، خورشید ما را گرم می‌کند و به ما روشنایی می‌بخشد. چنانچه قدر این نعمت‌ها را بدانیم

زندگی راه تعادل را خواهد رفت.

دعاها و ستایش‌های ما چطور بر جهان تاثیر می‌گذارد؟ آنها یک انرژی هستند، یک ارتعاش عشق و تمام این ارتعاش‌ها بر همه چیز خلقت اثر می‌گذارد. وقتی در قلب خود احساس قدردانی می‌کنیم به یک طریقه واقعی به خلقت عشق می‌ورزیم.

زمین یک موجود زنده است که نفس می‌کشد. مثل من و شما و هر موجود زنده دیگری، زمین هم نیاز دارد که با عشق و مهربانی با او رفتار شود. ما چقدر ساده فراموش می‌کنیم که روی این سیاره مهمان هستیم و مادر زمین سخاوتمندانه راحتی و خوشی را به ما ارزانی می‌کند. اگر دوستی شما را دعوت کند که در خانه‌اش مهمان باشید آیا روی زمین خانه‌اش آشغال می‌ریزید؟ آیا در آتش سم می‌ریزید؟ آیا دیوارهای خانه‌اش را خراب می‌کنید و برای خودتان اتاقی می‌سازید؟ آیا حیوانات خانگی‌اش را می‌کشید تا جای بیشتری برای خود داشته باشید یا این کار را می‌کنید فقط چون فکر می‌کنید این کار خالی از تفریح نیست.

این دقیقاً همان رفتاریست که ما با سیاره‌مان انجام می‌دهیم. مثل مهمانی بی‌ادب به اشتباه فکر می‌کنیم می‌توانیم هرگاه بخواهیم آنجا را ترک کنیم. اما این خانه ماست. هیچ جای دیگری برای رفتن نداریم.

ما باید از بی‌توجهی نسبت به میزبان دوست داشتنی‌مان، مادر زمین دست برداریم. ما باید مثل هر میهمان دیگری به جایی که به ما داده شده است احترام بگذاریم، هرچه را می‌ریزیم تمیز کنیم، در صورت لزوم کمکمان را دریغ نکنیم و مهم‌تر از همه یاد بگیریم که بگوئیم: «متشکرم».



گفتن متشکرم به خلقت را هرگاه می‌توانید تکرار کنید. همین حالا می‌توانید شروع کنید...

... اگر پنجره‌ای در نزدیکی شما قرار دارد از آن به بیرون نگاه کنید. به درختان و مردم دیگری که همراه شما روی این کره خاکی زندگی می‌کنند، روشنائی نور که به شما اجازه می‌دهد همه این زیبایی‌ها را ببینید دقت کنید و بگوئید: «متشکرم». این جمله را با صدای بلند بگوئید. احساس خوبی به شما دست می‌دهد. شما را به لبخند زدن وا می‌دارد.

... اگر در خانه هستید و یخچالی پر از غذا دارید که زمین سخاوتمندانه آن غذاها را برای شما فراهم کرده است در را باز کنید و به تنوع حیرت‌انگیز غذاهای خوشمزه نگاهی کنید و بگوئید: «متشکرم».

... به اتاق خواب بجه‌هایتان بروید و آنها را که در خوابند تماشا کنید. آنها از وجود خود شما خلق شده‌اند. و این کار به مدد یک طرح زیرکانه الهی صورت گرفته است. پیشانی‌شان را ببوسید و پتو را رویشان بکشید و بگوئید: «متشکرم».

... نفس عمیقی بکشید. هوا را در درون ریه‌های خود احساس می‌کنید. بدن‌تان را با زندگی تغذیه کنید. با بازدم خود هر چیزی را که نمی‌خواهید رها کنید. دوباره نفس را فرو دهید. هوای کافی برای هر نفسی که می‌کشید وجود دارد و این قاعده بی‌عیب و نقص هست که شما را زنده نگاه می‌دارد. دوباره نفستان را بیرون دهید و بگوئید: «متشکرم».

از شما متشکرم که کلمات مرا می‌خوانید
و عشق را در پس آنها دریافت می‌کنید
از شما متشکرم که با من سفر می‌کنید
و تا اینجا در این سفر با من همراه بوده‌اید.
ما تقریباً به مقصد خود رسیده‌ایم.

یافتن راه بازگشت به اصل خود

« در جستجوی خدا بودم و چیزی جز خودم نیافتم.

در جستجوی خودم بودم و چیزی جز خدا را نیافتم. »

نقلی از یک صوفی

سر منزل واقعی مقصود در زندگیتان چیست؟ مقصد واقعی جایی جز همین جا و زمانی جز همین الان نمی باشد. تنها در همین لحظه است که شما می توانید خود را پیدا کنید. چون همواره هیچ چیز دیگری غیر از این لحظه و این لحظه وجود ندارد.

من تمام زندگی ام را صرف کرده ام که یاد بگیرم چگونه به این لحظه و به جایی که هستم باز گردم. به تدریج ذره ذره وجودم را همچون تکه های روحم که از خانه گریخته بودند، فرا خواندم. آنها هم یکی یکی از جستجو

برای کشف واقعیتی که فکر می‌کردند مرا خوشحال می‌کند باز می‌گردند، این واقعیت که خوشبختی اکسایبی نیست بلکه مهارتی است که می‌توان آن را آموخت.



هنگامی که به دنبال خوشبختی هستم

آن را به دست نمی‌آورم.

هنگامی که از جستجو دست می‌کشم

و خود را به جایی که هستم می‌سپارم

آن را می‌یابم.



به همین شکل، همه ما فراموش می‌کنیم که هستیم و بعد به خاطر می‌آوریم و دوباره بارها و بارها فراموش می‌کنیم. این روند سفر است، نه یک خط مستقیم که از جایی به جای دیگر کشیده شده باشد، دایره‌ای است که از نقطه‌ای شروع و به نقطه‌ای می‌رسد اما هر بار این فراموش کردن تلخی کم‌تری دارد و به خاطر آوردن آسان‌تر می‌شود.

زمانی کسی به من توضیح داد که رشد معنوی ما مثل عقابی که بال می‌گشاید و از زمین به سوی آسمان پرواز می‌کند صورت می‌گیرد. عقاب در یک مسیر مستقیم به سوی بالا پرواز نمی‌کند. او دور می‌زند و بالای همان منطقه دوباره و دوباره در یک مسیر دوار پرواز می‌کند اما هر بار از یک نقطه بالاتر. این گونه است که ما به مقصد می‌رسیم، به تدریج به کمال و آزادی خود واقعی‌مان را می‌یابیم، عاقبت با حقیقت یکی می‌شویم.

هر برگ از علفزار برای خود فرشته‌ای دارد که روی آن خیم شده و نجوا می‌کند: «رشد کن، رشد کن...». شما هم در سفرتان به مقصد مورد هدایت و حمایت قرار می‌گیرید. معلم‌ها هنگامی که به آنها نیاز دارید و هنگامی که

آمادگی داشته باشید ظاهر می‌شوند آنها همیشه در میرتان هستند برخی از شما این را تشخیص می‌دهید برخی ممکن است متوجه نشوید. فراموش نکنید که معلم‌ها در همه‌ی حیاتی ظاهر می‌شوند و برخی از بهترین‌ها ممکن است اصلاً مثل یک معلم به نظر نرسند.

وظیفه معلم شما این نیست که شما را به جایی ببرد بلکه باید به شما کمک کند که به جایی که هستید توجه کنید. بدانید که هر چه بیشتر خود را به لحظه سپارید زودتر قادر خواهید بود که تمام عشق و آرامشی که درست در همین جا انتظار شما را می‌کشند تجربه کنید.



«اگر هر روز و هر لحظه از زندگیتان را به عنوان یک اثر هنری رو به تکامل زندگی کنید، زندگی چگونه خواهد بود؟ تصور کنید شما یک شاهکار هستید که هر ثانیه از هر روز بخشی از شما آشکار می‌شود، یک اثر هنری هستید که با هر نفس شکل می‌گیرد و کامل‌تر می‌شود.»



هنگام غروب خورشید است و من در حیاط پشتی خانه‌ام در جایی نشسته‌ام که می‌توانم به آن که چون دریا در میان دره جاری شده است و میان تپه‌ای که روی آن زندگی می‌کنم و دشت دست‌خورده مقابل آن را پر کرده تماشا کنم. آسمان به رنگ بنفش و برافروخته است. تنها صدای پرندگان شب چون زمزمه راهبه‌های خشنود به گوش می‌رسد. همه جا در سکوتی مطلق به سر می‌برد.

من شیوه خارق‌العاده شب به خیر گفتن طبیعت را می‌نگرم. و بعد با خود فکر می‌کنم: «این جا همه چیز حتی چهل یا پنجاه سال دیگر که من زنده نیستم تا شاهدش باشم به همین شکل خواهد بود. بازهم همین‌مه

هنگام غروب خورشید در روزهای گرم تابستان ظاهر خواهد شد، و شب را هم در خود فرو می‌برد. باز هم همین دریا به آرامی تا دور دست‌ها جریان خواهد داشت. باز هم همین درختان سایه‌های خود را به علفزار می‌بخشند. باز هم همین ماه از میان ابرها بیرون خواهد آمد و نور نقره‌ای‌اش را به دره خواهد پاشید همه این اتفاق‌ها می‌افتد اما من دیگر زنده نیستم.»

تا چند دقیقه مفتون جاودانگی طبیعت می‌شوم. از بی‌مقداری خودم در مقابل آن احساس ترس، کوچکی و ناگزیری می‌کنم. مفهوم زندگی چیست؟ چه کاری می‌توانم انجام دهم تا بر آن معنا بخشم. ناگهان به خاطر می‌آورم تنها کاری که باید انجام دهم همان کاری است که در این لحظه انجام می‌دهم:

فکر کردن، به پیشی صندلی تکیه دادن و تماشا کردن جلوه شکوهمند خلقت...
به خاطر دریافت کردن امتیاز و رحمت زنده بودن...
به خاطر حضور داشتن با تمام وجود در همین لحظه و همین جا....
به خاطر عشق ورزیدن و سپاسگزار بودن....
به خاطر گرمی داشتن لحظه به لحظه زندگی....



من بخشی از اتفاق مقدسی هستم که در حال وقوع است...
من بخشی از چیزی هستم که آن را زیبا می‌کند...
الهی زندگیتان با لحظه‌های واقعی غنی شود

و

الهی مسیر سفرتان در صلح و آرامش طی شود...



پایان