

انتخابهای زندگی تحوالات زندگی

بیش شخصی خود را توسعه دهید تا به زندگی دلخواه برسید.

دکتر دینا گلوبرم
ترجمه شیرین لارودی (افراشی)

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۵

Glouberman, Dina

گلوبرمن، دینا

انتخابهای زندگی، تحولات زندگی / دینا گلوبرمن؛ ترجمه شیرین لارودی (افراشی). - تهران: پیکان، ۱۳۸۴.

ISBN 964-328-472-7

۴۴۸ ص. مصور.

فهرستبندی بر اساس اطلاعات فیبا.

Life choices, life changes.

عنوان اصلی:

through imagework ... © 1989.

۱. موفقیت - جنبه‌های روانشناسی. ۲. صور خیال (روانشناسی). ۳. تجسم

ب. عنوان.

الف. لارودی، شیرین (افراشی)، مترجم

۱۳۸۴

۱۵۳/۳۲

BF ۶۳۷/۳۸ گ ۸

م ۸۴-۳۳۳

کتابخانه ملی ایران



LIFE CHOICES, LIFE CHANGES

Hodder and Stoughton, London, 1989

انتخابهای زندگی، تحولات زندگی

Dr Dina Glouberman

دکتر دینا گلوبرمن

مترجم: شیرین لارودی (افراشی)

ویراستار: سمیرا نجد سمیعی (samira_samii@yahoo.com)

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

حروفچین: سعید شبستری

طراح: ستاره نورونی

چاپ: چاپخانه زیبا

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

تیراژ: ۱۵۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: تهران، خ شهید بهشتی شرقی، خ اندیشه، اندیشه ۳ شرقی، شماره ۱۴

تلفن و دورنگار: ۸۸۴۴۹۲۳۷-۹

www.paykanpress.com

فهرست

- پیشگفتار..... ۱
مقدمه..... ۷
۱. سگ، هویج و سماور..... ۱۱

بخش اول: نظریه تصویرسازی ذهنی

۲. تصویرسازی: رسیدن به بخشهایی که واژه‌ها راهی به آنها ندارند... ۳۷
۳. انتخابهای زندگی، تحولات زندگی، چالشهای زندگی:
انتخاب تصاویری که با آنها زندگی می‌کنیم..... ۴۱

بخش دوم: انجام دادن کار تصویرسازی ذهنی: دوره مقدماتی

۴. چگونگی انجام دادن تمرینات: به عمل در آوردن
تصویرسازی ذهنی..... ۸۷
۵. آرامش داشتن و خواب: نیاز دارم به خودم مرخصی بدهم..... ۱۰۲
۶. تصویرسازی در حکم استعاره‌ای از زندگی:
من چه کسی هستم؟..... ۱۲۴
۷. توسعه روابط: سیر در فواصل..... ۱۶۰

۸. آزرده‌گیها، پس زدن‌ها و سوگواریها: وداع گفتن ۱۸۶
۹. استفاده خلاق از گذشته: کودک درون من ۲۱۰
۱۰. درک انتخابهای زندگی، انجام دادن تصمیمات زندگی:
- به کدامی روم؟ ۲۳۰
۱۱. عبور از درون تغییرات زندگی، انجام دادن بهتر امور:
- چگونه اطمینان حاصل کنم که به آنجای رسم؟ ۲۵۴

بخش سوم: گسترش تمرینات تصویرسازی ذهنی

۱۲. سلامتی و بیماری: فرشته‌های بیماری پیامهایی می‌آورند ۲۸۳
۱۳. رؤیاها در مقام نقاط عطف: شب گذشته عجیب‌ترین
- رؤیا به سراغم آمد ۳۰۵
۱۴. شناساندن خودم به دیگران: اگر تمام دنیا یک صحنه
- نمایش است، چرا توانم نقش بهتری به دست آورم؟ ۳۲۲
۱۵. درک از زمان و پول: کاستی و فراوانی ۳۴۵
۱۶. فراتر از خود فردی: موجودات فرزانه، ابعاد دیگر ۳۶۴

بخش چهارم: یافتن مسیر خاص خود

۱۷. شرح خلاصه شده‌ای از انجام کار توسط خودتان:
- حل کردن مسائل، توسعه دادن به مهارتها ۳۹۹
- یادداشت نهایی ۴۱۸
- پیوست یک ۴۲۳
- پیوست دو ۴۲۶
- پیوست سه ۴۳۷

پیش‌گفتار

رستوران ساواژ، خیابان دین، سوهو، WC1 3JZ

خواننده گرامی

من پیش از مطالعه کتاب انتخابهای زندگی، تحولات زندگی مرد غمزده‌ای بودم. از پریشانیهای بسیاری در رنج بودم مانند جوشهای آکنه، اختلالات جنسی و سردردهای مزمن که اینها تنها سه نمونه از رنجهای مرا تشکیل می‌دادند. تنها مصرف داروی نوروفن و مطالعه ادبیات جهان گاه به گاه به من اندکی آسایش می‌داد.

من در نهایت ناامیدی به محلی به نام آتسیستا^۱ در جزیره یونانی اسکای راس^۲ رفتم که آن محل را از طریق مکاتبه برای برنامه‌های شفابخش برگزیده بودم. در آنجا در کنار دریای اژه و میان دامنه‌های تپه‌هایی پوشیده از انبوه گیاهان پیچ‌امین‌الدوله، پر از بزه‌های وحشی و آویشن خودرو، در نهایت توانستم به آسایش دست یابم. در آنجا تراسی قرار دارد با باری در کنار، که چشم‌اندازی از دریا را در

1. Atsitsa

2. Skyros

مقابل دارد و انسان می تواند غرق در فلسفه شود و غروب خورشید را به نظاره بنشیند. من در آنجا با نقل داستان زندگی ام از زمان کودکی تا حال طی شبهای بسیار شاگردانم را سرگرم کردم. به همین ترتیب آنها را خط به خط از میان حوادث پیچیده کتاب سرنوشت سازی که در دست نگارش داشتم، به نام آدم زیادی، گذر دادم.

با حیرت تمام مشاهده کردم که شنوندگان من در پایان پانزده روز کاهش یافتند. اکنون درمی یابم که آنها تا چه اندازه تحت تأثیر برتری متهورانه افکار روشنفکرانه من قرار گرفته بودند.

درک استون هاوس^۱ اهل هادرزفیلد^۲، که هم خانه ام در کلبه نشین این محل بود، پس از گذشت دو شب تقاضای تعویض جا کرد. مگر تا چه اندازه می توان ناسپاس بود؟ من تا ساعات اولیه صبح بیدار می ماندم و با صدای بلند برای این انسان بی فرهنگ اشعار حماسی ام را می خواندم که فورباغه ناآرام نامیده می شد. آیا شد که از این آقای استون هاوس کلمه ای حاکی از تشکر دریافت کنم؟ نه، حتی یک بار هم میسر نشد.

روز سوم به مغازه ای رفتم تا مسکنی برای سردرد دائمی ام که از انگلستان با خود آورده بودم، تهیه کنم (دردی خفه و کوبنده که در بالای ابروان احساس می شد و بسیاری از دکترها و تعدادی از متخصصان اعصاب را متحیر کرده بود).

در حالی که مشغول باز کردن جعبه قرص نوروفن بودم، چشمانم با عنوان کتابی که روی طاقچه قرار داشت برخورد کرد: انتخابهای زندگی، تحولات زندگی اثر دینا گلوبیرمان. نویسنده زنی بود که به اتفاق همسرش یانیس^۳ طرح آتسیستسا را بنیان نهاده بود. من به شکلی پنهانی از او دوری

1. Derek Stonehouse

2. Haddersfield

3. Yannis

می‌جستم چون شنیده بودم که او یک روان‌درمانگر است و من میل نداشتم افکارم را بخواند و در مورد مشکلات جنسی من اطلاعاتی به دست آورد.

ده دقیقه گذشت و فرص نوروفن همچنان مصرف‌نشده باقی ماند و من به شدت مجذوب آن نسخه از کتاب باشکوه دکتر گلوبیرمان بودم. فکر کردم که احتمالاً توانسته است ذهن مرا بخواند؛ انگار این کتاب را مختص من نوشته بود. تمام مدت شب را به خواندن آن پرداختم و تنها زمانی دست از مطالعه کشیدم که بزغاله‌ای جنگ طلب به درون کلبه‌ام جهیده بود و سعی داشت نسخه خطی کتاب قورباغه ناآرام را بجود.

پس از خواندن کتاب انتخابهای زندگی، تحولات زندگی، سردردم از بین رفت، جوشهای آکنه صورتم ناپدید شد، و فعالیت جنسی‌ام رو به راه گردید. من شواهد بسیاری در اختیار دارم، تا مراتب فوق را ثابت کنم.

یکی از این شواهد از دکتر ان. جی. از بخش اعصاب بیمارستان سنت توماس است. مدرکی دیگر از پرفسور برایت^۱، از بخش پوست درمانگاه رویال لیستر^۲ است، و دیگری از های‌سینگ است که مشاور بخش دستگاههای تناسلی و مجاری ادرار، آدنبروکس^۳ کمبریج است. گواهی دیگری هم توسط کری اسلاگ^۴ (ماساژور) تأمین شده است.

می‌توانید این شواهد را در نشانی‌ای که بالای نامه داده‌ام مشاهده کنید. خوانندگان عزیز، من چاکر و خاک پای شما هستم.

ادریان آلبرت مول^۵ (۳۰ سال و نیم)

1. Professor Bright

2. Leicester Royal Laffirmary

3. Addenbrooks

4. Kerry Slagg

5. Adrian Albert Mole

آلبرت مول، که یکی از دست‌پرورده‌های من است، به صورت موجودی جدید از تعطیلات بهداشتی خود بازگشت، و ظاهراً از بسیاری از رنج‌هایش نجات یافته بود. با این حال فکر نمی‌کنم که این گفته‌ها تنها تحسینی باشد که از این کتاب به عمل آمده است. او که خود را ناگزیر دیده تا نامش را اعلام کند، نمی‌توانسته منکر اعتقادش باشد. ولی خود من از طرف دیگر بر ایستادگی در مورد تعلیمات اخلاقی‌ام شهرت بسزایی دارم؛ چه بپرسند «آیا هویج‌ها هم درد را احساس می‌کنند؟» یا «اگر خداوند موجودی انسانی است آیا پیراهن‌هایش را خودش اتو می‌کند؟» به همین دلیل از دینا گلوبرمان خواسته‌ام تا به ادریان مول اطلاع دهد که شواهد و مدارک درخواست‌نشده او مورد نیاز نیست و حالا در ادامه مطلب به نامۀ مرا می‌باید.

خواننده عزیز،

من در زندگی در مورد بسیاری از مطالب در اشتباه بوده‌ام. فکر می‌کردم که اولین عشق پر احساسم یک عمر به درازا می‌کشد. اعتقاد داشتم که وقتی بچه‌ها به هجده سالگی می‌رسند، نگهداری از آنها به پایان رسیده است. و در کتاب فروشی‌ها به بخش‌های مربوط به خودیاری پوزخند می‌زدم.

اگر دینا گلوبرمان مرا وادار به خندیدن نمی‌کرد، احتمالاً کتاب انتخابهای زندگی، تحولات زندگی را نمی‌خواندم.

ما در اسکای‌وامس که جزیره‌ای است متعلق به یونان، در ساحل نشسته بودیم. در این محل دینا و همسر سابقش یانيس مرکز تعطیلات سلاطین را تأسیس کرده‌اند و خود من در آنجا، هر تابستان به تدریس درس نگارش مشغول هستم. ما مشغول گفتگویی برای شناختن یکدیگر بودیم. موضوع

صحبت از خداوند تابچه‌ها، از جواهرات تا کلم و در نهایت تا پادشاهان در تغییر بود.

دینا نزد من اعتراف کرد که وقتی پرنس چارلز نامزدی خود را با دایانا اعلام کرد، او به شدت رنجیده‌خاطر شده بود. «او می‌بایستی مرا انتخاب می‌کرد! من همیشه آرزو داشتم یک پرنسس باشم!» من سعی کردم آرامش کنم و به او گفتم: «ولی تو که ازدواج کرده بودی.» او که هنوز هم رنجیده‌خاطر می‌نمود، گفت: «بله ولی پرنس چارلز که این را نمی‌دانست.» البته او می‌دانست که عکس‌العملش چقدر بیهوده است و همگی ما مثل دیوانه‌ها به این حرف‌ها و سایر موارد احمقانه زندگی مان قهقهه سردادیم — و هنوز هم این کار را می‌کنیم.

دینا همین شخصیت نادری است که در نهایت اصالت و عاری از خودخواهی به دیگران توجه نشان می‌دهد. او با تحمل مشقت بسیار به دیگران کمک می‌کند تا موجودیت خود را بپذیرند و در عین حال وادارشان می‌کند تا دست‌های خود را به سوی دوردستها بگشایند و خواسته‌هایشان را به دست آورند. او به بسیاری از افراد از جمله خود من، کمک کرده است تا به زندگی خود اعتبار ببخشند. او به من کمک کرده است تا بخشهایی از زندگی‌ام را که در تاریکی قرار داشتند به روشنایی برسانم، تجربیات منفی گذشته‌ام را پذیرا باشم و همواره به آینده بنگرم.

من در سال ۱۹۹۷ دچار شکستی جدی در امر سلامتی‌ام شدم. دیسک جابه‌جا شده، درد سیاتیکی و تکرر ادرار گاه به گاه مرا به شکل توده‌ای گوشت اسیر بستر کرده بود. دینا به من تلفن کرد و حالم را پرسید. من با تظاهر به شادی گفتم: «خوبم.»

او باور نکرد و پرسید: «خودت را در چه حالی می‌بینی؟ چیزی را برایم مجسم کن، یعنی اولین چیزی که به فکر می‌رسی.» من گفتم: «شکل

صحنه‌ای از نقاشی را می‌بینم، از آن نقاشیهای سیاه و غلیظی که روی پیاده‌روها می‌کشند. رنگ تیره نشانه درد است.»

دینا از شنیدن این تجسم ناامیدی و مرگ آنچنان برانگیخته شد که فوراً یک جلسه کار تجسم ذهنی از راه دور برایم تجویز کرد. هنگامی که ساعتی بعد پس از دفعات متعدد تجسم ذهنی تلفن را بر زمین نهادم، احساس امیدبخشی از بهبود و امیدواری به زندگی پیدا کرده بودم. در حال حاضر کاملاً درمان شده‌ام و آن مکالمه تلفنی به مثابه نقطه بازگشت به زندگی بود. دینا در کتاب انتخابهای زندگی، تحولات زندگی به ما می‌آموزد چگونه تصاویر متناوبی از گذشته خود و آینده امکان‌پذیر در ذهن مجسم کنیم. این کتاب بنیادی و عملی است؛ این کتاب سعی دارد به ما خوانندگان کینجکاو و نگران بگوید چگونه عادات یا الگوهای زندگی‌ای که ما را ناآباد می‌سازند به بهترین وجه تغییر دهیم. جریان کار شبیه رؤیاپروری هدفمند است و بسیار شبیه حالت نویسنده‌ای است (مثل خود من) که قبل از آغاز نوشتن، به آن دست می‌یابد. و چون دینا دارای عطایای همدلی، خرد، هوش و لطیفه‌گویی است، خواندن این کتاب چیزی کمتر از ایجاد شادمانی در پی ندارد.

برای سود بردن از این کتاب تنها کاری که باید انجام دهید این است که از نیروی تجسم بهره بگیرید و اراده کنید تا افکار کهنه و ثابت گذشته و ناآبادیها را که مانند جامه‌ای محافظ پیرامون ما را دربر گرفته، رها سازید. این کتاب به گونه‌ای ساده درخشان و با درخشش ساده است — و این کتاب مقدس برای خودیاری انسان خلاق است.

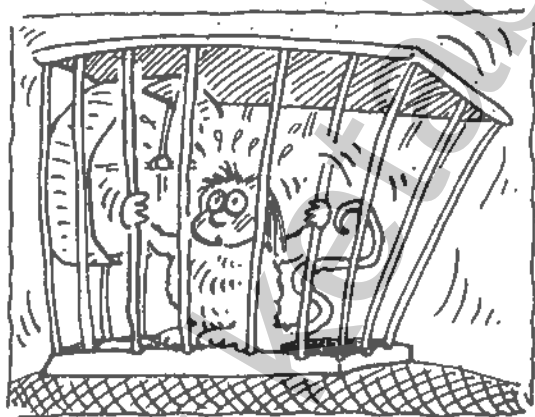
سو تاونزند^۱، لیستر، ژوئیه ۱۹۹۸

مقدمه

ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که بیشتر به خاطر آنچه در دید دیگران به دست می‌آوریم سنجیده می‌شویم تا یافته‌های چشمان درونی مان. من هم مانند بسیاری از مردم دیگر بیشتر عمرم را صرف این می‌کردم که مانند یک موش روی چرخ دوار درون قفس بدوم، و سعی داشتم با توقعات درونی و برونی‌ای که بر زندگی‌ام حکومت می‌کردند همساز باشم. هرازگاهی به این چرخ دوار لگدی می‌زدم یا میله‌های قفسم را به لرزه درمی‌آوردم ولی این کار تنها اوضاع را قدری به تعویق می‌انداخت. در نهایت مجدداً به سمت چرخ دوار می‌رفتم و سریع‌تر می‌دویدم تا فرصت از دست‌رفته را جبران کنم. اینکه کاری می‌کردم که به حق به آن تمایل داشتم یا نداشتم، نتیجه درونی همواره یکسان بود: حتی اشتیاقهای خلاق از دست‌رفته‌ام نیز به صورت توقعات مختلفی تغییر شکل می‌دادند که به ایجاد فشار بیشتر منجر می‌شد.

در حقیقت باید اعتراف کنم که سعی داشتم کار زیادی انجام دهم. در مدت ده سالی که منجر به نگارش این کتاب شد، من به همراه همسرم دو مرکز تعطیلات سلامتی و یک مرکز تعلیماتی در جزیره‌ای یونانی تأسیس کردم، در عین حال به عنوان مدرس و سخنران کاری تمام‌وقت داشتم، کار روان‌درمانگری را شروع کردم، دوره‌هایی برای تجسم ذهنی دایر کردم و

برای دو فرزندم هم وظایف مادری ام را به جا آوردم. برای رویارویی با وظایفی که این همه قبول مسئولیت از من طلب می نمود، دچار رنج فراوانی شدم، به ویژه اینکه خواسته های خلاق من به هیچ وجه با مهارت های مشابه سازمند همخوانی نداشت. علی رغم اینکه سریع حرکت می کردم، قادر نبودم خود را به مقصد برسانم و هر قدر زندگی ام برای دیگران هیجان انگیز می نمود، برای خودم بدترین شکل را داشت.



کار با تجسم ذهنی روشی بود که من ایجاد کردم و همین روش به من قدرت ابقا و رشد داد. هنگامی که دریافتم تجسم ذهنی تا چه اندازه قدرتمند است، تمام روشهای تجسم و تصور را که می یافتم یا به وجود می آوردم در زندگی روزانه به کار گرفتم. کار تجسم ذهنی به صورت خط ارتباطی من با جهان درونی ام درآمد و مهم ترین وسیله کارم شد، نه تنها به آرامش درونی دست یافتم، تمام اجزای وجودم را به هم متصل کردم، سالم شدم و سالم ماندم، آسیبهای گذشته ام را درمان کردم، ارتباطهایم را توسعه بخشیدم و با وجود معنوی خود تماس پیدا کردم، بلکه توانستم برنامه ریزی کنم، با کفایت و تداوم بهتری کار کنم، تصمیمهای درست

بگیرم، استنباطهای خود را با نظریات بهتری عرضه کنم و در حقیقت به آنچنان منابعی در وجودم دست یابم که از آنها بی خبر بودم. در ابتدا در جستجوی راهی بودم تا در قفسم شادمانه تر زندگی کنم. و به راستی هم مفید واقع شد. — مردمی که مدتی طولانی مرا ندیده بودند می گفتند که من از ده سال قبل از آن جوان تر و پویاتر شده بودم. ولی در حالی که درباره انتظاراتی که بن مایه زندگی ام را تشکیل می دادند، با اعتمادتر و کارتر می شدم، داشتم نگرش شخصی ام را نسبت به دنیا کشف می کردم، یعنی مفهومی که خودم از زندگی پیدا می کردم و آنچه برایم تقدم داشت. در حقیقت تصاویر شخصی ام را رشد می دادم. توانستم حقیقت آن قفس را دریابم، در آن را بگشایم، از آن بیرون روم و به سوی مسیر زندگی خود گام بردارم. حقایق بیرونی زندگی من چندان متفاوت نیستند، ولی حالا دیگر مسیرم را انتخاب می کنم و در انتظار وقایع شگفتی هستم که پیش رو دارم.

طریقی که من از تصاویر تجسمی استفاده می کنم و به دیگران هم می آموزم، برای سایر مردم خیلی غریب جلوه می کند، شاید هم دیوانه وار یا غیر عملی. ولی از نظر من فراموش کردن کار تجسم ذهنی — و عدم تلاش در تعلیم دادن از طریق ایجاد تجسم در برنامه فرهنگی و آموزشی — خود یکی از غرایب جوامع فن سالارانه است. تجسم ذهنی همان قدر طبیعی است که فکر را بر زبان آوردن. تجسم کانون هر فرهنگ کهنی است که می شناسیم، اولین زبان گویای هر کودک است، و به صورتی موفقیت آمیز به وسیله تمام مردم مؤثر و خلاق در هر شغل و حرفه ای که به فکر می رسد مورد استفاده قرار گرفته است.

خود من هرگز قادر نیستم به جهانی بازگردم که قبل از آموختن نحوه استفاده از تجسمهای درونی، در آن می زیستم، همان طور که نمی توانم

به جهانی بازگردم که عاری از کلمات باشد. تصاویر ذهنی و کلمات به شکلی که با هم انسجام یابند، روشی است که در حال حاضر زندگی‌ام را با آن آمیخته‌ام و گذاشته‌ام در خدمت من باشد. و چون من طبیعتاً فردی هستم که افکاری گویا و نه بی‌نا دارم و توانایی روشنی برای ایجاد تصاویر کامل تمام‌رنگ در ذهن دارم، معتقدم که اگر من قادر باشم از تصاویر ذهنی به شکلی مؤثر استفاده کنم، هر کس دیگری هم این توانایی را دارد. طی سالهای متمادی به هزاران نفر آموخته‌ام چگونه این کار را انجام دهند.

من عبارت جدیدی را با نام «کار تجسم ذهنی» برگزیده‌ام و آن را جریان خودیاری‌ای که ایجاد کرده‌ام می‌نامم. عبارت معمول «رویاپرویی» تصور به وجود آوردن تصاویر دیداری را ایجاد می‌کند که بسیاری از مردم از جمله خود من، انجام آن را سخت می‌یابیم. تصاویر را می‌توان درک کرد، احساس کرد، شنید، به مشام کشید و حتی طعم آن را چشید و می‌توان آنها را دید. به علاوه عبارت «رویاپرویی» وابستگیهای بسیار خاص خود را یافته است که همه اینها با نگرش من ارتباط چندانی ندارند. عبارت «کار تجسم ذهنی» درحقیقت و به شکل کامل نحوه کار مرا به تماشا می‌گذارد — یعنی کار کردن با تصویر تجسمی.

نگارش این کتاب کاری حقیقی از روی نهایت عشق بوده است، و با شگفتی دریافتم که برایم بسیار هم لذتبخش بود. امیدوارم که از طریق نگارش این کتاب توانسته باشم بسیاری از ژرف‌نگریهای صعب‌الحصول این سالهای پر از آزمون را به همگان منتقل کرده باشم، و مردم بسیاری را تشویق نموده باشم تا مسیر بی‌همتای زندگی خود را بیابند و با لذت تمام این مسیر را طی کنند. شاید خود من هم گاهی به پیش برمی‌دارم تا به خاطر عطیه‌ای که از زبان تصویر تجسم نصیب شده است سپاسگزار باشم و این میراث گمشده را در خاطراتان زنده کنم و تشویقتان کنم آنرا مجدداً به کار گیرید.