

چطور به این وضعیت دچار شدم؟

باربارادی آنجلیس

مترجم: فاطمه ساری زاد

باربارا دی آنجلیس
چطور به این وضعیت دچار شدم؟ / باربارا دی آنجلیس
ترجمه: فاطمه ساری زاد. - قم: انتشارات ملینا، ۱۳۸۹.
۳۶۰ ص.

ISBN: 978 - 600 - 5777 - 26 - 0 : ۵۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. چطور به این وضعیت دچار شدم؟ ایالات متحده - روانشناسی. ۲.
جنس مذکر (روانشناسی) - ایالات متحده. ۳. مردان - رفتار زناشویی -
ایالات متحده. الف. باربارا دی آنجلیس
ب. ساری زاد، فاطمه. مترجم. ج. عنوان.
۴۸ ب / ۳ / ۱۰۹۰ HQ ۳۰۵ / ۳۱



- نام کتاب: چطور به این وضعیت دچار شدم؟
- مؤلف: باربارا دی آنجلیس
- مترجم: فاطمه ساری زاد
- ناشر: انتشارات ملینا
- ناشر همکار: چاف - سرچشمه پاکان
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹
- چاپ: ولی عصر
- شمارگان: ۲۰۰۰
- قیمت: ۵۸۰۰ تومان

WWW. Chaf_melina.com

Chaf_melina @ gmail.com

انتشارات چاف - ملینا

قم، پاساژ قدس، شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۲۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

بخش اول - چرا به این وضعیت دچار شدم / ۲۳

فصل اول

حفر کردن برای یافتن دانایی / ۲۵

- ۲۵ با یک داستان شروع می‌کنیم
۴۰ وقتی تعداد سوالات از تعداد پاسخ‌ها پیشی می‌گیرد
۴۷ حفر کردن برای یافتن دانایی
۵۰ زیستن در میان سوالات

فصل دوم

نقاط عطف، تحولات و زنگ‌های هشدار / ۶۱

- ۶۴ قدرت نام‌گذاری
۷۰ تحولات و نقطه عطف
۷۱ نقاط عطفی که می‌دانیم در حال نزدیک شدن هستند
۷۲ نقاط عطفی که ما را غافلگیر می‌کنند
۷۳ نقاط عطفی که شبیه بن‌بست هستند
۷۶ زنگ هشدار
۸۲ بیداری درونی

فصل سوم

گم شدن در راه خوشبختی / ۸۹

- ۹۱ نقشه‌هایی که ما را به آرزوهای دیگران می‌رسانند
۹۵ جدول زمانی پنهان و مهلت‌های فراموش شده
۹۸ آسیب‌پذیر در برابر شکست، عدم تحمل در برابر نقص
۹۹ گذار

فصل چهارم

فرار از واقعیت / ۱۰۷

۱۱۲		قایم باشک با حقیقت
۱۱۶		انواع انکار
۱۱۹		انکار فرد درگیر
۱۲۲		انکار آرمانگرا
۱۲۵		انکار فرد خشمگین
۱۲۹		انکار مطلق
۱۳۳		بازگشت به واقعیت

فصل پنجم

خاموش، یخ زده و سرد مزاج / ۱۳۷

۱۴۳		زندگی خاموش
۱۴۴		یخ زدگی
۱۴۸		تمایلات تمام شده
۱۵۶		شیخ عشاق

فصل ششم

خود واقعی من! لطفاً بلند شو! / ۱۶۳

۱۶۶		وقتی بزرگ شدم می خواهم یک
۱۷۰		در جستجوی خود واقعی
۱۷۲		برخورد نقش‌های قدیمی با تصمیمات جدید
۱۷۳		در جستجوی آرزو
۱۸۵		رؤیاری با سایه
۱۹۱		خود واقعی من کدام است؟
۱۹۲		هدایت مسیر در میان سرزمین‌های ناشناخته

بخش دوم - هدایت مسیر در میان سرزمین‌های ناشناخته / ۱۹۵

فصل هفتم

از تردید تا یقین - از بیداری تا عمل / ۱۹۷

۲۰۱	نیرویی که شما را به پیش می‌راند
۲۰۴	از بیداری تا عمل
۲۰۵	تغییرات درونی باید نمود خارجی داشته باشند
۲۱۰	رو در رو شدن با یک شکاف
۲۱۲	سردرگم ماندن
۲۱۶	چهار نتیجه بزرگ سردرگمی
۲۱۸	تمرین‌هایی برای رفع سردرگمی
۲۱۹	مراسم پایان دادن به سردرگمی
۲۲۱	توطئه‌های دوستانه
۲۲۸	ترس از سرایت

فصل هشتم

در عزای زندگی از دست رفته / ۲۳۹

۲۴۵	سوگواری برای موقعیت‌های نامرئی و از دست رفته
۲۴۹	سوگواری برای زندگی پیشین
۲۵۲	توهم و شکست
۲۵۲	رویا به سختی از بین می‌رود، توهم سخت‌تر
۲۵۷	طرد کردن خویشتن
۲۶۳	خطر خشم، احساس گناه و سرزنش
۲۶۵	خشم مرحله‌ای است که باید از آن عبور کرد نه اینکه در آن ساکن شد
۲۶۹	فراموش کردن
۲۷۲	از رها کردن تا آزادی

فصل نهم

پیشروی بدون نقشه / ۲۷۷

۲۸۲	گزینہ های ممکن؟
۲۸۶	«بدون نقشه»
۲۹۴	شهامت هیچ کس و هیچ چیز شدن
۲۹۹	پیدا کردن درگاههای جدید
۳۰۴	راه دشوار به سوی بهشت

بخش سوم - جاده های منتهی به بیداری / ۳۰۷

فصل دهم

عشق را دوباره پیدا کنید / ۳۰۹

۳۱۱	عشق در همین لحظه و در همین جاست
۳۱۴	شهامت زندگی عاشقانه
۳۱۶	زندگی روشن
۳۱۹	به دنبال نرگس بگردید
۳۲۱	میزان عشق و هیجان در زندگی

فصل یازدهم

دانا شدن / ۳۲۷

۳۳۰	کیمیای تحول
۳۳۲	دانایی حاصل از اشک
۳۳۶	کمک خواستم و دانایی به سراغم آمد
۳۳۸	اعتماد به خود
۳۴۳	پیروزی دانایی

فصل دوازدهم

پایان بی پایان / ۳۴۵

۳۵۳	زمانی برای شکستن
۳۵۵	لطف خدا

مقدمه

تا به حال کسی را ندیده‌ام که هیچگاه فرو نپاشیده باشد. دوستی نداشته‌ام که هیچگاه ناآرام نشده و رویایی نبوده که نقش بر آب نشده باشد. پائول سیمون «امریکن تیون»

همه ما در مراحل از زندگی مان با حوادث غیرمنتظره روبرو شده‌ایم. گاهی خودمان را در موقعیت‌هایی دیده‌ایم که هرگز فکرش را نمی‌کردیم، با موانعی دست و پنجه نرم کرده‌ایم که انتظار آنها را نداشته‌ایم و گاهی احساساتی را تجربه کرده‌ایم که پیش‌بینی نمی‌کرده‌ایم. گاهی وقتی به مقصد می‌رسیم، متوجه می‌شویم که این مقصد، اصلاً آن جایی نیست که برایش برنامه‌ریزی کرده بوده‌ایم؛ ولی به هر حال ما در این مقصد هستیم. به نظر می‌رسد حوادثی که هیچگاه تصورش را نمی‌کردیم، برنامه‌ریزی‌های ما را تا حدی به هم ریخته‌اند:

- رابطه‌ای که فکر می‌کردیم همیشگی است، به پایان می‌رسد و ناگهان غمگین و تنها می‌شویم.
- شغلی که روی آن حساب می‌کردیم را از دست می‌دهیم و گیج و سردرگم می‌شویم.
- سلامتی خودمان یا یکی از عزیزانمان به علت بیماری در معرض خطر قرار می‌گیرد.
- حوادثی که خارج از کنترل ما هستند توانایی مالی ما را به شدت

کاهش می دهند.

و سرانجام لحظه ای می رسد که دست از خیال پردازی برمی داریم و به جای اینکه شرایط را آنگونه که دوست داریم ببینیم، همان گونه که هست می بینیم. آنگاه، در حالی که بسیار مضطربیم متوجه می شویم که اکنون لحظه «تغییر» است.

● رابطه ما با همسرمان بسیار خسته کننده شده و شاید از آخرین نزدیکی مان، ماهها یا حتی سالها می گذرد.

● شغل ما به یک کار ملال آور یا اینکه بدتر از آن، به همان کاری تبدیل شده که از آن متفر بودیم.

● صاحب خانه و یک خانواده هستیم. سالهاست که در یک شرکت کار می کنیم اما احساس نارضایتی و خلأیی عمیق وجودمان را فرا گرفته است. چه اتفاقی در حال رویدادن است؟ بله! ما در مقابل مسئله ای قرار گرفته ایم که آن را یک شکاف می نامند - شکافی میان جایی که فکر می کردیم خواهیم بود و جایی که واقعاً هستیم، شکافی میان آنچه دوست داشتیم اتفاق بیفتد و آنچه واقعاً اتفاق افتاده، شکافی میان زندگی که برای آن برنامه ریزی کرده بودیم و زندگی واقعی که در آن به سر می بریم.

علت اینکه این لحظات انقدر سخت و عذاب آورند این نیست که ما با مشکلات یا بحران های عاطفی روبرو شده ایم. هر کدام از ما، در زندگی خود، به استقبال چالش های فراوانی رفته ایم، با آنها جنگیده ایم و جان سالم به در برده ایم. تفاوت این مشکل با مشکلات قبلی در این است که، در کنار ناراحتی، از یک احساس سردرگمی و یک نوع شوک رنج می بریم. وقتی متوجه می شویم که آنچه فکر می کردیم واقعیت است، با واقعیت متفاوت است، شوکه می شویم. احساس می کنیم در دنیای همیشگی خود مثل غریبه ای هستیم که تازه در حال بیدار شدن از خواب است. صحنه ها،

احساسات و موقعیت‌ها به هر چیزی شبیه‌اند به جز آنچه انتظارش را داشته‌ایم. اینگونه است که از خود می‌پرسیم «چرا به این وضعیت دچار شدم؟» هیچ پاسخ آماده‌ای نداریم. وجود این سؤال و نبود هرگونه جواب است که ما را با سر به سوی یک بحران روحی و عاطفی پرتاب می‌کند.

«ماه گذشته، همسرم گفت که طلاق می‌خواهد. بعد از ۱۵ سال زندگی، همه چیز تمام می‌شود. باورم نمی‌شود که او را از دست خواهم داد و زندگی‌ام از هم می‌پاشد. خانه، دوستان و زندگی که با هم ساختیم، همه چیز نابود می‌شود. به خاطر این کار از دست او خیلی عصبانی هستم، او تمام رویای من را خراب کرد. حالا باید چه کار کنم؟ چرا این اتفاق برای من افتاد؟ چرا به این وضعیت دچار شدم؟»

«مدتی است که از رفتن به سرکار وحشت دارم. ولی سرانجام حقیقت را پذیرفتم: حقیقت این است که من بدبختم چرا که از شغل خود متنفرم. اصلاً نمی‌فهمم که این اتفاق چه طور افتاد - من سالها در دانشکده پزشکی درس می‌خواندم تا روزی پزشک شوم. در کارم بسیار موفق بودم. از وقتی نوجوان بودم، آرزو داشتم روزی پزشک شوم و اکنون هم پزشک ماهری هستم. اما دیگر این شغل را دوست ندارم. من واقعاً نگرانم - من با پنجاه و شش سال سن، آن هم با دو پسر دانشجو، دیگر نمی‌توانم از اول شروع کنم. چرا به این وضعیت دچار شدم؟»

«من به تازگی صاحب یک خانه شده‌ام. اما این خانه فقط باعث افسردگی من شده است. من با چهل و دو سال سن، هنوز مجردم و در این خانه زیبا، تنها زندگی می‌کنم. فکر نمی‌کردم اینگونه شود. فکر می‌کردم وقتی به این سن برسم با مرد رویاهایم ازدواج کرده‌ام و فرزندی دارم. چرا به این وضعیت دچار شدم؟»

«زندگی من، از بیرون بسیار عالی به نظر می‌رسد. من یک شوهر خوب و

بسیار موفق و دو فرزند دوست داشتنی دارم. اما راز بسیار وحشتناکی در خود دارم. دو سالی می‌شود که من و شوهرم نزدیکی نداشته‌ایم. یک جایی در میانه راه، شور و هیجان رابطه‌مان از دست رفت. اکنون، ما مثل دو هم اتاقی مؤدب و مجرد زندگی می‌کنیم. من جوان‌تر از آنی هستم که بخواهم بدون سکس زندگی کنم. چرا به این وضعیت دچار شدم؟

احتمالاً با خواندن این مطالب، همین سؤال در ذهن شما نیز نقش می‌بندد. شاید این سوالی است که هنوز در ذهن خود آگاه شما به این وضوح مطرح نشده باشد. شاید بیشتر شبیه یک احساس است، یک نگرانی مبهم، یک بی‌قراری نامشخص، یک احساس عجیب نسبت به زندگی، کار یا رابطه‌تان. احساسی است که به نظر نادرست می‌آید اما دقیقاً نمی‌دانید چیست.

یا شاید هم موضوعی که شما را ناراحت کرده کاملاً مشخص است. شاید مثل افرادی که در صفحه پیش مثال زدیم، در جاده زندگی خود به یک پیچ رسیده‌اید، پیچی که هرگز پیش‌بینی نکرده بودید. تا آنجا که به یاد می‌آورید وقتی این کار را شروع کردید، دقیقاً می‌دانستید می‌خواهید به کجا برسید، اما اکنون به اطراف نگاه می‌کنید و می‌بینید اصلاً شبیه آنی نیست که انتظارش را داشتید. اصلاً فکر نمی‌کردید آخرش اینگونه از آب در بیاید. هرگز فکر نمی‌کردید روزی درباره شوهر، همسر، ازدواج، شغل یا زندگی‌تان چنین احساس ناخوشایندی پیدا کنید. از اعماق وجودتان زمزمه‌ای می‌شنوید که می‌پرسد:

چرا به این وضعیت دچار شدم؟

این کتاب، درباره همین سؤال است و کمک می‌کند تا پاسخ آنرا پیدا کنید.

کتاب حاضر درباره قدرت این سؤال است، قدرتی که می‌تواند زندگی و

روابط شما را به کلی متحول کند. در این کتاب، تحولات مهم، نقاط عطف و تقاطع‌های زندگی شما مشخص می‌شود. با شناخت این نقاط عطف، می‌توانید ترس، سردرگمی و احساس گناه را در خود کمتر کنید و بازیابی، متانت و بصیرت بیشتر، از این پیچ‌های خطرناک عبور کنید.

این کتاب دربارهٔ ضربه‌هایی است که شما ناخودآگاه به خودتان می‌زنید. شاید هرگاه سؤال مذکور را از اعماق وجودتان می‌شنوید، آن را نادیده می‌گیرید. این نادیده گرفتن تبعاتی دارد و شما مجبور می‌شوید بهای این بی‌توجهی را بپردازید. این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه این جرأت را پیدا کنید که این سؤال را از خود پرسید و به پاسخ‌هایی که می‌باید توجه کنید.

در این کتاب می‌آموزید که از متوقف شدن در موقعیت‌ها و مراحل می‌موقتی می‌باشند پرهیز کنید و از همان موقعیت‌ها به عنوان یک سکوی پرش برای تجدید حیات و تولدی دوباره استفاده کنید.

با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که پرسیدن و پاسخ دادن این سؤال، شما را از ترس، سردرگمی و ناراحتی، آزاد می‌کند. این احساسات ناخوشایند اغلب ما را در حوادث گذشته حبس و یا در موقعیت‌های نامطلوب کنونی تثبیت می‌کنند. مطرح کردن این سؤال، شما را از بند گذشته و حال‌رها می‌کند. با این کار به سوی یک زندگی هدفمندتر، شادتر و همراه با رضایت و نشاط بیشتر حرکت می‌کنید. اگر روزی بفهمید برنامه قدیمی‌تان شما را به مسیری کشانده که دیگر از آن خوشتان نمی‌آید چه می‌کنید؟ اگر در مسیر زندگی خود به یک دوراهی برسید و ندانید کدام‌راه را باید بروید چه می‌کنید؟ باقی‌ماندهٔ سفر خود را چگونه برنامه‌ریزی می‌کنید؟ چگونه برنامهٔ خود را دوباره طراحی می‌کنید؟ چگونه همه چیز را از نو شروع می‌کنید؟

کتاب «چرا به این وضعیت دچار شدم؟» به شما کمک می‌کند مسیری را انتخاب کنید که بتوانید در هر شرایطی امید و نشاط را دوباره در خود زنده کنید. این کتاب به شما نشان می‌دهد آنچه در نظرتان انتهای راه است در واقع پنجره‌ای است که به سوی یک تحول فردی باز می‌شود. «چرا به این وضعیت دچار شدم؟» روشهایی را به شما ارائه می‌کند تا مسئولیت وضعیت نامطلوب خود را بر عهده بگیرید. برای این کار، ابتدا باید مشخص کنید، دقیقاً در چه وضعیتی قرار گرفته‌اید و چگونه نقشه‌ای که کشیده بودید شما را به اینجا رسانده است. سپس باید به سر و سامان دادن به مسائلی بپردازید که در این وضعیت‌های پیش‌بینی نشده بوجود می‌ایند. این وضعیت‌ها می‌تواند مربوط به دنیای بیرونی و یا حتی مربوط به دنیای درونی شما باشد. این کتاب مثل یک نقشه راهنما عمل می‌کند که شما را در طول عبور از جنگل انبوه افکار و احساسات، هدایت می‌کند. افکار و احساساتی که اغلب باید از آن‌ها بگذریم تا از سوی دیگر با قدرت تمام دوباره متولد شویم. این کتاب به شما کمک می‌کند برنامه‌های پیشین خود را بهتر بشناسید و شما را تشویق می‌کند تا برنامه‌ای جدید را جایگزین کنید. در این برنامه جدید، با عبور از پرسش «چرا به این وضعیت دچار شدم؟» پرسش‌های جدید مطرح خواهید کرد: پرسش‌هایی نظیر «هم اکنون چه گزینه‌هایی پیش رو دارم؟»، «حال چه باید بکنم؟»، «چگونه باید پیش بروم؟»، «می‌خواهم به چه چیزی برسم؟». به علاوه این کتاب در یافتن پاسخ این پرسش‌ها نیز به شما کمک خواهد کرد.

همیشه گفته‌ام که کتاب‌های من، از سوی من نیستند، بلکه از درون من هستند. چرا که مطالب کتاب‌هایم، تجربیاتم می‌باشند. هیچگاه موضوعی را برای نوشتن انتخاب نمی‌کنم. چرا که موضوع مرا انتخاب می‌کند. انگار کتاب من را مجبور می‌کند آن را بنویسم. کتاب، از همان جایی که همه

کتاب‌ها می‌آیند، مرا صدا می‌کند، به زور راه خود را به سوی ضمیر ناخودآگاه من باز می‌کند و فریاد می‌زند «من آمدم! به حرف‌هایی که باید بزخم گوش کن و همه را با دقت بنویس». همیشه، نوشتن یک کتاب برای من، همان پاسخ دادن به این ندا بوده است.

«چرا به این وضعیت دچار شدم؟» یکی از همان کتاب‌هاست. این کتاب از یک ندای دائمی متولد شده است. ندایی که می‌خواست شنیده شود. پیام این کتاب به من، شما و بسیاری از کسانی است که می‌شناسید و دوستان دارید. این کتاب، راهنمایی است برای تمامی ما، در این موقعیت پر آشوب، در مسیر کشف درون، این کتاب مهمترین کتابی است که فکر می‌کنم می‌توانم بنویسم. من با این کتاب ارتباط عمیقی برقرار کرده‌ام، چرا که از سفرهای پرماجرای خودم در زندگی نشأت گرفته است؛ سفرهایی که پر از تحولات دائمی و اساسی بوده است، تحولاتی در حوزه فردی و کاری.

من زندگی راحتی نداشته‌ام. زندگی من پوشیده از ناامیدی و سرخوردگی بوده است. شکست و خیانت بارها سدا هم شده است و غم و یأس فراوانی احاطه‌ام کرده است؛ در این میان، به اجبار یاد گرفته‌ام که چگونه راه خود را از میان این حوادث پیش‌بینی نشده، دوباره باز کنم، دوباره، دوباره و دوباره.

من به خوبی می‌دانم که چه احساسی دارد وقتی فرد مورد علاقه‌تان، بدون هیچ توضیحی شما را ترک کند و دیگر هیچگاه باز نگردد. خیلی خوب می‌دانم که چه حسی دارد، در کنار کسی که روزی عاشق‌تان بوده است دراز بکشید و احساس کنید وقتی او را لمس می‌کنید، خودش را پس می‌کشد. می‌دانم چگونه است وقتی با فردی از رویاهایتان خرف زده باشید و بدون اینکه کاری از دست‌تان بر بیاید ببینید که رویایتان ذره ذره، نابود می‌شود، تا جایی که چیزی از آن باقی نمی‌ماند. می‌دانم چگونه است وقتی

به سختی کار می‌کنید، تا به جایی که دوست دارید برسید، اما ناگهان یک نفر از راه می‌رسد و همه چیز را خراب می‌کند. می‌دانم چه حسی است وقتی، نعمت‌ها و آسایشی که اینهمه سال منتظر آن بوده‌اید را از دست می‌دهید و بعد از خودتان می‌پرسید آیا ممکن است روزی دوباره آنها را بدست آورم. خیلی خوب می‌دانم چگونه است. وقتی با حوادث و شرایطی رو در رو می‌شوید که کاملاً نا عادلانه است. انگار که نیروهای موجود در جهان شما را انتخاب کرده تا بیش‌تر از دیگران زجر بکشید. می‌دانم چه احساسی دارید وقتی می‌فهمید که یک بار دیگر باید همه چیز را از اول شروع کنید، می‌دانم که قلب‌تان فرو می‌ریزد چرا که مطمئن نیستید هنوز انقدر انرژی، جرأت و ایمان داشته باشید که بتوانید یک بار دیگر شروع کنید.

من با همه این چالش‌ها و یا حتی بیشتر از این‌ها آشنا هستم. بنابراین، می‌بینید که نجات یافتن از این چالش‌های عاطفی، من را به یک متخصص در حوزه «تحول» تبدیل کرده است. من به عنوان یک متخصص، مسیر تحولات شخصی را می‌شناسم و تعیین می‌کنم. من به شما می‌گویم که چگونه بدون اینکه از هم بپاشید یا دیوانه شوید، به کلی متحول شوید. هرگاه در مصاحبه‌ای از من می‌پرسند چه کسی یا چه چیزی مهمترین تأثیر را بر روی حرفه شما داشته است، همیشه این پاسخ را می‌دهم: «تجربیات دردناک - من را به یک متخصص در حوزه تحول انسان تبدیل کرده است.» که اغلب با تعجب مصاحبه‌کننده مواجه می‌شوم. من به هیچ وجه به رنجش‌ها، دلشکستگی‌ها و چالش‌هایی که پشت سر گذاشتم به عنوان اشتباهاتم نگاه نمی‌کنم. پس از بیست سال کمک به صدها هزار نفر، با اطمینان تمام فهمیده‌ام که کاملاً برعکس است: اینکه زندگی من پر از «حوادث متحول‌کننده» بوده است، دلیلی دارد!

اجازه دهید داستانی برایتان تعریف کنم:

سالها پیش، زمانی که تازه برگزاری سمینار برای گروههای کوچک مردم در شهر لوس آنجلس را شروع کرده بودم، یکی از دوستانم از من دعوتی به عمل آورد. او من را دعوت کرد به دیدن فردی بروم که از او بعنوان «مرد بسیار عجیبی» نام می برد.

دوستم در توضیحات خود گفت: «شاید به نظر آدم خیلی عجیب و غریبی بیاید، اما برای یک هدیه واقعی دارد - فقط کافی است یک دقیقه به تو نگاه کند و بعد هدفت را در زندگی بگوید».

این ادعا من را به شدت تحریک کرد. من که در آن زمان دانشجوی رشته علوم ماوراء الطبیعه و تحولات روحی بودم تصمیم گرفتم به این مرد جالب حتماً سری بزنم.

دوستم به من قول داد که «پشیمان نمی شوی»

او، عصر روز بعد من را با اتومبیل خود به یک مجموعه آپارتمانی در نزدیکی ساحل رساند. من در آن جا با چند مرد دیگر منتظر نوبت خود بودیم. زمان هر دیدار «دو دقیقه» بود. آن لحظه فرار رسید و من به درون اتاق کوچکی هدایت شدم. پیشگوی مرموز، روی یک نیمکت نشسته بود. او یک کت و شلوار تیره و خوش دوخت پوشیده بود که با یک ساعت جیبی طلایی براق آراسته شده بود. راستش را بخواهید بیشتر شبیه یک جنتلمن آراسته و با کلاس انگلیسی بود تا یک پیشگو. او به من خوشامد گفت و در حالی که با دقت به چشمانم خیره شده بود اسمم را پرسید.

ناگهان با صدایی بلند، ولی بم گفت: «کرگدن»

پیش خودم گفتم: «کرگدن - آخر این چه ربطی به هدف من در زندگی دارد؟ منظورش چیست - یعنی من یا باید جانورشناس بشوم یا به آفریقا بروم؟» کاملاً گیج شده بودم و داشتم پیش خودم می گفتم که شاید اینها فقط یک شوخی است که دوستم درست کرده است.

شاید صحبت او را به درستی نشنیده بودم. او لهجه عجیبی داشت. شاید گفته است «کارگران» ولی من به اشتباه شنیده‌ام «کرگدن». باز هم این یکی با عقل جور در می‌آید. حال دیگر ذهنم به تکاپو افتاده بود. کر... شاید گفته است «کمر درد» اما من هیچ وقت کمر درد نداشته‌ام. آیا منظورش این بوده است که باید جراح کمر بشوم؟ بنابراین گفتم: «بیخشید؟»

با لبخندی کامل و صدایی بلند، افکارم را دوباره در هم ریخت «کرگدن!» من سرم را تکان دادم، به شکلی که او را متوجه کنم که اصلاً از آنچه می‌گوید سر در نمی‌آورم. در همان حال بلند شدم بروم که او با فریادی واقعی گفت: «تولد! تولد! کرگدن! عزیزم، این همان چیزی است که تو هستی.»

دوباره نشستم. به او گفتم: «لطفاً منظورتان را توضیح بدهید.»

«تو شاخ کرگدنی، عضوی که - با شجاعت بیرون می‌آید و بدن حیوان را به دنبال خود می‌کشد. می‌دانی که ابتدا شاخ کرگدن بیرون می‌آید. شاخ محکم، نترس و سرسخت است. شاخ به کشف ناشناخته‌ها و خطرات می‌پردازد؛ شاخ است که تمام موانع موجود را از سر راه کرگدن کنار می‌زند تا کرگدن بتواند با سرعت و امنیت بیشتر حرکت کند. شاخ با تمام مشکلات موجود می‌جنگد و نتیجه را به اطلاع بدن می‌رساند. شاخ به بدن کمک می‌کند تا مسیر خود را تغییر دهد و از آسیب دیدن آن جلوگیری می‌کند. شاخ مربی است و بدن پیرو است. شاخ زخمی می‌شود تا بدن از آسیب دیدن، جان سالم به در ببرد. شاخ در مسیر موجود، حقیقت را کشف می‌کند تا بدن بتواند در آزادی کامل حرکت کند.»

با اشتیاق به تمام حرف‌هایش گوش دادم. طبق گفته‌های او، هدف من در زندگی این بود که شاخ کرگدن باشم. پس از آن توضیح فکر کردم تا حدی منظورش را متوجه شدم. حتی در سالهایی که مشاوره دادن به مردم را

تازه شروع کرده بودم، احساس می‌کردم که قرار است تجربیات من پایه و اساس همان دانشی شوند که به مردم منتقل می‌کنم. یادم می‌آید که آن روز فکر کردم آنچه به من گفت با حسی در درونم همخوانی دارد. اما مطمئن نبودم آن حس چیست. با این وجود، از اینکه به دیدن او رفته بودم راضی بودم. وقتی از او خداحافظی و به سمت در حرکت کردم، انگشت خود را به سمت من تکان داد و با تأکید فراوان گفت: «فراموش نکن - تو شاخی!»

من حرف او را فراموش نکردم. اما دقیقاً هم متوجه منظورش نشدم. در واقع اصلاً خبر نداشتم که شغل من بعنوان «شاخ» در حال آغاز شدن بود.

در طول ده سال پس از آن، شغل من به عنوان یک مربی، جنبه‌هایی داشته است که حتی تصورش را هم نمی‌کردم. در کنار نویسندگی، سخنرانی و تهیه برنامه‌های تلویزیونی، یک مرکز رشد شخصی بزرگ در لس‌آنجلس تأسیس کردم. مردم از سراسر آمریکای شمالی برای شرکت در سمینارهای رشد و تحول شخصی به این مرکز می‌آمدند. عصر یک روز، درست در لحظات پایانی یک سمینار که روز جمعه برگزار می‌شد، مردی به سمتم آمد. آن مرد اینگونه شروع کرد: می‌خواهم به شما هدیه‌ای بدهم. من می‌خواهم از شما به خاطر زحمتهایی که برای من و همه افراد حاضر، در این روز تعطیل کشیدید تشکر کنم اما، از آن بیشتر، می‌خواهم به خاطر حوادثی که در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید تشکر کرده باشم. اگر آن قدر شهادت نداشتید که این همه عاشق باشید و علی‌رغم هر ناامیدی، دوباره شروع کنید، هرگز درسهایی که امروز به ما یاد دادید را نیاموخته بودید. اگر در زندگی خود این همه ریسک نکرده بودید، و نمی‌خواستید انسان صادقی باشید، من اکنون اینجا نبودم و احساس نمی‌کردم که پر از انرژی‌ام. من این هدیه را در یک مغازه کادویی دیدم که به دلایلی من را به یاد شما انداخت - شاید به این دلیل که آن قدر جرأت داشته‌اید که توانسته‌اید مسائل فراوانی را امتحان کنید تا بعدها به ما آموزش بدهید.

او دستش را دراز کرد و یک شی کوچک نقره‌ای رنگ را که از مس بار، ساخته شده بود به طرف من گرفت. یک کرگدن بود.

من در حالی که با شگفت‌زدگی سرم را تکان می‌دادم، کرگدن را از او گرفتم. در یک لحظه، جمله آن مرد عجیب، مثل جرقه‌ای در ذهنم برق زد. جمله‌ای که سالها بود فراموشش نکرده بودم. ابتدا شاخ بیرون می‌آید.

همان طور که وسط سالن سمینار ایستاده بودم، تمام سالهای پس از ملاقات آن روز را در ذهنم مرور کردم. ناگهان فهمیدم مرد عجیبی که دیده بودم در حرفه خود مهارت بسیاری داشته است. او در واقع، آینده مرادیده و به هدف من پی برده بود. تمام حرف‌هایی که درباره شاخ کرگدن زده بود، دقیقاً توصیف زندگی واقعی من بود. بارها و بارها تجربیات شخصی دردناک ولی فوق‌العاده را تحمل کرده‌ام و بعد، از طریق حرفه‌ام، آن را در اختیار دیگران گذاشته‌ام. با این کار، دیگر لازم نیست دیگران هم، این درد و رنج‌ها را تجربه کنند. من بی‌باک و شجاعانه زندگی کرده‌ام، و حاصل این زندگی زخم‌های زیادی است که بر روی دلم دارم. آموزش‌های من همراه با تجربیاتم در زندگی نیست بلکه از خود تجربیاتم است. من به دلیل فراز و نشیب‌های نه چندان عالی زندگی‌ام، خود را نه تنها یک نالایق نمی‌دانم، بلکه ممنون این حوادث هم هستم. من با استفاده از دانش و بصیرتی که بدست آورده‌ام، تعدادی برنامه عاطفی طراحی می‌کنم. سپس این برنامه‌ها را به دیگران ارائه می‌کنم تا در بحران‌های پیچیده و تو در سوی زندگی هدایت شوند.

اکنون بیش از پنجاه سال است که آن کرگدن مس بار را نگاه داشته‌ام. آن راروی میز کامپیوتر خود گذاشته‌ام. دم بسیار محکم آن با غرور به سمت بالا رفته است. این کرگدن در تمام ساعت‌های تنهایی‌ام، وقتی می‌نوشتم، تعمل می‌کردم یا موضوعی را خلق می‌کردم، همراه من بوده است. همین حالا نیز نگاهش به من است و من را به یاد هدفم می‌اندازد. من اطلاعاتی

دربارهٔ دم کرگدن به دست آورده‌ام:

طبق تحقیقات، دم کرگدن دارای خاصیت‌های قوی دارویی و حتی جادویی است. به همین دلیل در طول هزاران سال، عضو بسیار ارزشمندی محسوب می‌شده است. در قدیم، از دم کرگدن برای تشخیص وجود سم استفاده می‌شده است و بنابراین از شخص نگهدارندهٔ آن، در مقابل مسمومیت حفاظت می‌کرده است. علاوه بر این، اگر به صورت اتفاقی بشکند، دوباره مثل روزه اول رشد می‌کند.

چرا این داستان را برای شما تعریف می‌کنم؟ زیرا، این داستان را متوجه شوید یا نه، شما نیز دم کرگدن دارید. این دم، همان بخشی از شماست که هرگاه شکست می‌خورید دوباره شروع می‌کند، همان بخشی است که هرگاه رنجیده می‌شوید باز هم به عشق ورزیدن ادامه می‌دهد. همان است که به سوی تحول شتاب می‌کند - حتی وقتی از این تحول می‌ترسید: این دم، همان بخشی است که حتی وقتی به درستی نمی‌دانید به کجا می‌روید، در تاریکی، کورمال کورمال راه را برای شما باز می‌کند. این دم همان شجاعت شماست؛ شهادت سؤال کردن، شهادت تمایل به شنیدن پاسخ‌ها، شهادت تعمق کردن در خود، شهادت انتخاب کردن این کتاب و امید به اینکه با خواندنش درس‌های بیشتری دربارهٔ خودتان یاد می‌گیرید.

من به این شهادت افتخار می‌کنم. در صفحات بعدی، هر آنچه دربارهٔ به کار بستن شهادت موجود در طبیعت هر انسان می‌دانم، به شما می‌گویم تا با استفاده از آن، مسیر زندگی‌تان را هدایت کنید. عوض شدن، تغییر کردن و متحول شدن مسائلی نیست که در زندگی، فقط برای شما پیش بیاید. در واقع این موارد، مهارت‌هایی هستند که می‌توانید واقعاً یاد بگیرید و آنها را به خوبی اجرا کنید. این بار به جای اینکه احساس کنید قربانی شرایط شده‌اید و بنشینید آرزو یا دعا کنید که روزی این چالش‌ها از سر راهتان کنار بروند، می‌توانید با انرژی تمام در روندی که در پیش رو دارید شرکت

کنید و از آن استفاده کنید تا به بینش، بیداری و یک رشد عالی دست یابید. دانش حاصل از تجربیات من همان نیرویی است که مرا به فردی باثبات و آزاده تبدیل کرده است. این دانش، پیام اصلی این کتاب است:

آنچه در نهایت شما را یک انسان معرفی می‌کند و به تعالی می‌رساند، چگونگی برخورد با مسائل پیش‌بینی شده و دلخواهتان نیست. بلکه، چگونگی برخورد با مسائل پیش‌بینی نشده، رفتن به استقبال مسائل غیرمنتظره، هدایت مسیر زندگی، در میان حوادث غیرمترقبه و ظهور پیدا کردن به عنوان فردی متحول شده و تجدید حیات یافته در سوی دیگر است.

وقتی خود را در شرایطی می‌بینید که انتظارش را هم نداشته‌اید، چه رسد به اینکه آرزویش را کرده باشید، ابتدا احساس ناراحتی و تشویش می‌کنید. اما، پس از غلبه کردن بر شوک حاصل از این وضعیت پیش‌بینی نشده، یک فرصت طلایی در اختیار خواهید داشت. شما می‌توانید به جستجو و کنکاش در مسیرهای جدیدی پردازید که این جایگاه جدید به روی شما باز کرده است. وضعیت‌های پیش‌بینی نشده، نوید بخش تجارب پیش‌بینی نشده، دانش پیش‌بینی نشده، بصیرت پیش‌بینی نشده و در نهایت نعمت‌های پیش‌بینی نشده‌اند. سرانجام موضوع این کتاب این است - گام برداشتن به جلو و نگاه کردن به آینده با چشمانی پر امید و دیدی جدید.

اگر چنین روحیه‌ای داشته باشید. قدرت و عظمت واقعی شما آشکار می‌گردد. چنین روحیه ایست که شما را پخته می‌کند. اینگونه است که عشق راستین، شادی حقیقی و در نهایت آزادی واقعی را تجربه خواهید کرد.

تقدیم با عشق

باربارا دی آنجلس

کالیفرنیا، سانتا باربارا