

چطور به اینجا رسیدم؟

باربارادی انجلیس / فرزام حبیبی اصفهانی

انتشارات بدیهه - لیوسا

De Angelis, Barbara

دی انجلیس، باربارا

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

ISBN: 964-6701-51-5

How did i get here?

عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. خودسازی. ۲. تحول (روانشناسی). الف. حبیبی اصفهانی، فرزاد، ۱۳۳۲ -
مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/۸۵د

۱۳۸۴

م ۸۴ - ۱۱۲۱۴

کتابخانه ملی ایران

چطور به اینجا رسیدم؟

باربارا دی انجلیس | فرزاد حبیبی اصفهانی

انتشارات: بدیهه، لیوسا - تیراژ: ۵۰۰۰ جلد - چاپ: اول ۱۳۸۴

لیتوگرافی: فیلم گرافیک - چاپ: غزلباران - صحافی: منصوری

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

تلفن: ۶۶۴۰۵۲۲۲ - ۶۶۴۶۲۵۷۷

ISBN: 964-6701-51-5

شابک: ۹۶۳-۶۷۰۱-۵۱-۵

فهرست مطالب

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

مقدمه

"روحی را نمی‌شناسم که خرد نشده باشد.
و دوستی نداشته باشد که احساس خوشبختی کند.
و رؤیایی را شناسد که از بین نرفته باشد.
یا به زانو در نیامده باشد."

پل سایمون

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

• رابطه‌ای که فکر می‌کردیم تا ابد ادامه می‌یابد، قطع شده و ناگهان
احساس تنهایی می‌کنیم.

• شغلی را که روی آن حساب می‌کردیم، از دست می‌دهیم. احساس
گمشدگی می‌کنیم و بی‌هدف و بی‌مقصد هستیم.

• سلامتی ما یا محبوبمان که همیشه در سطح خوبی بوده، ناگهان

مورد تهدید بیماری قرار گرفته است.

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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



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

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



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

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

“چطور به اینجا رسیدم؟”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ناگهان با لحنی محکم گفت:

"کرگدن!"

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

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

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

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

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

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

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

فراموش نکردم، ولی کاملاً نفهمیدم چه منظوری دارد.

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

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

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

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

"این رؤیایی است که با خود می‌بریم،

این شگفتیهایی است که روی می‌دهد،

این چیزی است که باید اتفاق بیفتد،

زمان گشوده خواهد شد،

قلبها گشوده خواهند شد،

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

اولان اچ - هاگ

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

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

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

تقدیم با عشق،
باربارا دی انجلیس
سانتا باربارا، کالیفرنیا