

دی آنجلس، باربارا / De Angelis, Barbara

چگونه به اینجا رسیدم؟ یافتن امید و شادی تازه وقتی زندگی و عشق وارد مسیرهای دور از انتظار می شوند / نویسنده باربارا دی آنجلس؛ مترجم اعظم عزیزی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۵.
شابک

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۱۷۴-۶

عنوان اصلی: How did I get here? Finding Your Way to renewed hope and happiness When life and love take unexpected turns, 2005

چطور به اینجا رسیدم؟
خودسازی / تحول (روانشناسی)

عزیزی، اعظم، ۱۳۳۸-

۱۳۸۵ ۸۵۵۹ خ/BF۶۳۷

۵۸/۱

۳۹-۸۵

چگونه به اینجا رسیدم؟

نویسنده: باربارا دی آنجلس

مترجم: اعظم عزیزی

ویراستار: زهرا جواد زاده

صفحه آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۱۷۴-۶

SBN: 978-964-412-174-6

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish
انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	دیباچه
۲۷.....	بخش اول. چگونه به اینجا رسیدیم؟
۲۹.....	فصل اول: کندوکاوی ژرف برای رسیدن به معرفت
۴۲.....	زمانی که پرسش‌ها از پاسخ‌ها بیشت‌ترند
۴۹.....	کندوکاه ژرف برای رسیدن به معرفت
۵۱.....	با پرسش‌ها زندگی کردن
۶۱.....	فصل دوم: نقاط عطف دگرگونی‌ها و ندهای بیداری
۶۴.....	قدرت نام نهادن
۷۳.....	نقاط عطف و کناره‌ها
۷۶.....	نقاط عطفی که می‌شناید احساسات در راه هستند
۷۷.....	سرگشته و حیران نیستید - فقط موبوس هستید
۷۷.....	نقاط عطفی که ما را غافلگیر می‌کنند
۸۰.....	نقاط عطف تبدیل به بن‌بست می‌شوند
۸۲.....	ندهای بیداری
۸۸.....	بیداری از درون
۹۵.....	فصل سوم: گم شدن در راه رسیدن به شادکامی
۹۸.....	نقشه‌هایی که به آرزوهای کسی دیگر منتهی می‌شوند
۱۰۲.....	جدول‌های زمانی مخفی و زمان‌های از دست رفته
۱۰۶.....	زمانی که زندگی رضایت‌بخش‌تان دیگر موجب احساس رضایت نمی‌شود
۱۰۸.....	آمادگی نداشتن برای از دست دادن و مجهز نبودن برای رویارویی با کاستی‌ها
۱۱۳.....	به شکل غریبه‌ای در زندگی خود بیدار شدن
۱۱۶.....	تشخیص آیین عبور
۱۲۳.....	فصل چهارم: با حقیقت قایم‌موشک بازی کردن

- ۱۲۸ با حقیقت قایم موثک بازی کردن.....
- ۱۳۱ چهار انکار.....
- ۱۳۳ انکار مجذوب.....
- ۱۳۷ انکار آرمان گرایانه.....
- ۱۴۱ انکار خشمگین.....
- ۱۴۵ انکار بدون قید و شرط.....
- ۱۵۰ تنظیم درونی.....
- ۱۵۳ فصل پنجم: بی علاقه و نامهربان و غریبه شدن: شور عشق کجا رفته؟.....
- ۱۵۹ یک عمر بی علاقه زیستن.....
- ۱۶۱ غریبه شدن.....
- ۱۶۵ شور عشق کجا رفته؟.....
- ۱۷۱ تبریک من از تیراب.....
- ۱۷۲ شیخ عاشق.....
- ۱۷۹ فصل ششم: ممکن است اطفال خود واقعی من از جا برخیزد؟.....
- ۱۸۲ زمانی که بزرگ شوم می‌خواهم..... شود.....
- ۱۸۴ جست‌وجو برای یافتن خود واقعی.....
- ۱۸۵ زندگی واقعی یعنی.....
- ۱۸۶ زمانی که قواعد قدیمی با گزینه‌های تازه ساز پیدا می‌کنند.....
- ۱۹۱ درک سایه‌ی خود.....
- ۱۹۷ مواجه شدن با سایه‌ی خود.....
- ۲۰۳ خود واقعی من کیست؟.....
- ۲۰۳ من واقعی.....
- ۲۰۷ بخش دوم. راهیابی از میان وقایع دور از انتظار.....**
- ۲۰۹ فصل هفتم: از سرگشتگی تا شفافیت، و از بیداری تا عمل.....
- ۲۱۲ نیرویی که موج‌وار شما را به پیش می‌برد.....
- ۲۱۵ حرکت از بیداری تا عمل.....
- ۲۲۰ روبه‌رو شدن با فاصله.....
- ۲۲۲ سردرگم شدن.....

- ۲۲۵ چهار پیامد سردرگم ماندن.....
- ۲۲۶ تمرین رفع سردرگمی.....
- ۲۲۸ آیین رهایی از سردرگمی.....
- ۲۲۹ خیانت دوست داشتن.....
- ترس از شیوع بیماری: این تغییرات را قبل از آن که به همه جا پخش شوند
- ۲۳۵ متوقف کن!.....
- ۲۳۸ تحمل اظهارنظرها.....
- ۲۴۳ فصل هشتم: سوگواری برای زندگی ای که فکر می کردید دارید.....
- ۲۴۸ سوگواری برای از دست داده های نامریی.....
- ۲۵۱ ماتر برفی بی آن چه می توانست باشد.....
- ۲۵۴ وانی از دست دادن با سرخوردگی همراه می شود.....
- ۲۵۸ دور انداختن نشانه های از خود.....
- ۲۶۰ وقتی خود را با زندگی قبلی تان تناسب ندارد.....
- ۲۶۳ خطرهای موجود در راه: ششم احساس گناه و پشیمانی.....
- ۲۶۸ رها کردن.....
- از رها کردن تا آزادسازی.....
- ۲۷۱ فصل نهم: ادامه دادن بدون یک نقشه: تبدیل بیست ها به درگاه ها.....
- ۲۷۵ اکنون آزادم که چه کاری انجام دهم؟.....
- ۲۸۰ بدون در دست داشتن طرح و نقشه.....
- ۲۸۴ شجاعت داشتن برای این که مدتی هیچ چیز و هیچ کسی نسیم.....
- ۲۹۱ کشف درگاه های تازه.....
- ۲۹۵ جاده ناهموار به طرف سعادت.....
- ۳۰۱ بخش سوم. جاده های بیداری.....
- ۳۰۵ فصل دهم: یافتن راه خود به طرف شورانگیزی.....
- ۳۰۷ شور و شوق درست همین جا و همین حالا وجود دارد.....
- ۳۰۸ شجاعت برای زندگی پرشور.....
- ۳۱۱ یک عمر با اشتیاق زیستن.....
- ۳۱۴ به دنبال گل نرگس بگردید.....
- ۳۱۶

- ۳۱۸ سنجش زندگی با عشق و معجزه
- ۳۲۳ فصل یازدهم: رسیدن به مرحله‌ی معرفت
- ۳۲۶ قدرت جادویی تغییر
- ۳۲۸ معرفت تولد یافته از اشک
- ۳۳۴ اعتماد به معرفت و تقدیم آن به دیگران
- ۳۳۹ پیروزی معرفت
- ۳۴۱ فصل دوازدهم: رسیدن به جای بی‌جایی
- ۳۴۵ درس‌هایی که زمین به ما می‌دهد
- ۳۴۸ زمانی برای شکوفایی
- ۳۵۰ جای پادشاهی عطف
- ۳۵۴ راه رفتن اطراف آتش مقدس
- ۳۵۸ نیروانا
- ۳۶۰ هم‌اکنون در خانه
- ۳۶۳ قدردانی
- ۳۶۷ مطالبی بیشتر در مورد باربرانی انجلیس
- ۳۶۷ مشاوره‌های شخصی
- ۳۶۷ وعده‌های سخنرانی

مقدمه

به امید روزهایی هر چه زیباتر و شادتر،
و امید روزهایی که تاریکی و سردی از دل‌ها رخت بربندد و جای خود را
به نور و گرمای خورشید دهد تا با درخشش خود باران رحمت را بر وجود انسان
بیارد و بارگین کسی از عشق و شور، شکوفه‌های زندگی را بیار آورد و همه‌ی
عالم را معطر سازد. شده: هد که عشق پایدار است.

اعظم عزیزی

روزها فکر من این است ر همه شب بختم
که چرا اافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود؟
به کجا می‌روم؟ آخر تمایی وطنم
مانده‌ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بوده است مراد وی از این محتم
جان که از عالم علوی است، یقین می‌دانم
رخت خود باز برآنم که همانجا فکنم
مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک
دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست
 به هوای سر کویش پر و بالی بزنم
 کیست در گوش که او می شنود آوازم؟
 یا کدام است سخن می نهد اندر دهنم؟
 کیست در دیده که از دیده برون می نگیرد؟
 یا چه جان است، نگویی که منش پیرهنم؟
 تا با تحقیق مرا منزل و ره تمایی
 یک دم آرام بگیرم نفسی دم نزنم
 می و صلح بپیشا را در زندان ابد
 از سر عربده مستانه به هم در شکنم
 من به خود نامدم اینجا که به جرم باز روم
 آن که آورد مرا باز برد تا وطنم
 تو مپندار که من شعر به خود می گویم
 تا که هشیارم و بدانم یکی دم نزنم
 من در بزم مهلوی^۱

۱. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر به گزیده غزلیات شمس به کوشش دکتر شفیعی کدکنی مراجعه کنید.

دیباچه

روح را نمی‌شناسم که ضربه نخورده باشد
و دوستی ندارم که فقط ناز و نعمت را حس کرده باشد
و رویایی را شناسد که خرد نشده، یا به زانو درنیامده باشد

پاول سیمون

همه‌ی ما گاهی هم زمی یا م را می‌د را رودر روی وقایعی دور از انتظار می‌یابیم و به جاهایی می‌رسیم که هرگز پیش‌نقشه نگشیده بودیم. با موانعی روبرو می‌شویم و عواطفی را حس می‌کنیم که ترجیح نداشتیم. مقصد خود را تشخیص نمی‌دهیم و می‌دانیم که آن را انتخاب نکرده‌ایم. با این حال خود را بدون مقاومت در آن جا می‌یابیم. در واقع می‌توان گفت از آن‌طور که انتظار داشتیم به اهدافمان نرسیده‌ایم و ظاهراً با مجموعه‌ای از پیشانی‌ها که هرگز تصور نمی‌کردیم جابه‌جا شده‌اند. بیایید آرزوی... را کنار بگذاریم.

● رابطه‌ای که فکر می‌کردیم برای همیشه ادامه می‌یابد، و بی‌ناگهان با اندوه فراوان تنها هستیم.

● شغلی که فکر می‌کردیم همیشگی است، بدون دلیل ناپدید می‌شود سپس احساس می‌کنیم شکست خورده‌ایم.

● سلامتی خود یا کسی که دوستش داریم و همیشه در سطح خوبی بوده ناگهان با بیماری‌ها تهدید می‌شود.

● وقایعی و رای کنترل، رفاه مالی ما را از بین می‌برد.

یا شاید زمانی پیش می‌آید که زندگی خود را آن‌چنان که هست می‌یابیم، نه آن‌طوری که آرزویش را داشتیم و با ترس و نومییدی شدید درمی‌یابیم که زمان تغییر کردن فرا رسیده است:

● رابطه‌ی ما شور و هیجان خود را از دست داده است و نزدیکی کاری است که ماه‌ها یا حتی سال‌ها پیش انجام داده‌ایم.

● شغل ما حالتی یافته که از انجام دادن آن به کلی خسته شده‌ایم و یا بدتر، از آن احساس وحشت داریم.

● خانه، خانواده و کار و شغلی که برایش سخت کوشیده‌ایم، به طریقی احساس نارضایتی و گسستگی عمیق در ما ایجاد می‌کند.

چه اتفاقی در حال وقوع است؟ مقابل یک شکاف ایستاده‌ایم. شکاف بین جایی که در آن زندگی می‌کردیم و جایی که در حقیقت در آن هستیم. بین آن‌چه امید داشتیم به وقوع بپیوندد و آن‌چه به واقع روی داده است. شکافی بین زندگی که برای خود تصور کرده بودیم و زندگی که داریم.

آن‌چه موجب می‌شود گذراندن این لحظات بسیار دشوار و آشفته شود، تنها مواجه شدن با مشکلات و یا تجربه لحظه‌های دشوار و بی‌جانی نیست. هر یک از ما در زندگی خود با بسیاری از این مشکلات، با شجاعت، بهانه و مبارزه کرده و آن‌ها را پشت سر گذاشته‌ایم. آن‌چه در این تجربه‌های خاص، تفاوت ایجاد می‌کند، حس سرگسستگی به همراه درد است، نوعی شوک و گسستگی بین آن‌چه به نظر ما درست بوده و آن‌چه به واقع روی داده است. گویی هم‌چون خریبه‌ای در زندگی خود از خواب بیدار می‌شویم. دور نما، عواطف و شرایط را مانند هیچ‌یک از وقایع مبهم موجود، نمی‌بینیم و خود را در حالی می‌یابیم که می‌پرسیم: «چگونه به اینجا رسیدم؟» هیچ پاسخی بلافاصله به ذهن‌مان نمی‌رسد.

طرح این پرسش و نبود پاسخ است که ما را گرفتار بحران روحی و عاطفی می‌کند.



ماه گذشته همسرم گفت که طلاق می‌خواهد و بعد از گذشت پانزده سال از ازدواج‌مان به پایان راه رسیده است. نمی‌توانم باور کنم که دارم او را از دست می‌دهم و خانواده‌ی ما از هم می‌پاشد. خانه، دوستان و زندگی که ساختیم، قرار است ناپدید شود. از این که رؤیای مرا نابود می‌کند، از دست او بسیار برآشفته‌ام. اکنون باید چه کنم؟ چطور ممکن است چنین مسئله‌ای برای من اتفاق افتد؟

«چگونه به اینجا رسیدم؟»

کهن بدتی است که از رفتن به سرکار وحشت دارم و سرانجام این حقیقت پذیرم که: بدبخت هستم. چون از کاری که برای اداره‌ی زندگی انجام می‌دهم بیزاری نمی‌فهمم چطور ممکن است چنین اتفاقی روی دهد، من سال‌ها در مدرسه‌ی طب وقت صرف تحصیل کردم تا پزشک شوم و اکنون واقعاً موفق‌ام. این همان طریقی است که از دوران نوجوانی برای خود رسم کردم و در این راه موفق بوده‌ام. خط دیگر نمی‌خواهم این شغل را داشته باشم. من به‌راستی وحشت‌زده‌ام، نمی‌توانم در سن پنجاه و دو سالگی با داشتن دو بچه در دانشگاه دوباره از صفر شروع کنم. **«چگونه به اینجا رسیدم؟»**



به‌تازگی اولین خانه‌ام را خریده‌ام، اما مرا چارانسردگی عمیق کرده است. من چهل و دو سال دارم و هنوز مجردم و در این خانه ریاکارانه زندگی می‌کنم. این چیزی نیست که می‌خواستم.

خیال می‌کردم تا این موقع با مرد رؤیاهایم ازدواج کرده و در دنیای خودم زندگی داشته باشم. **«چگونه به اینجا رسیدم؟»**

فکر می‌کنم رازی بسیار وحشتناک در زندگی‌ام وجود دارد. من و همسرم دو سال است که نزدیکی نداشته‌ایم. یک جایی در طول مسیر زندگی، شور و هیجان خود را از دست داده‌ایم. اکنون مانند دو هم‌اتاقی مجرد و مؤدب زندگی می‌کنیم. من هنوز خیلی جوان هستم و زود است که زندگی جنسی نداشته باشم. **«چگونه به اینجا رسیدم؟»**

شاید هنگامی که این مطالب را مطالعه می‌کنید این پرسش یا پرسشی مشابه آن در درون شما طنین اندازد. البته شاید این پرسشی است که تا به حال در ضمیرتان به این صورت در قالب واژه‌ها شکل نگرفته باشد و یا بیش از یک احساس باشد. مثل اضطرابی بی‌نام و نشان؛ بی‌قراری تعریف نشده و حسی مغشوش‌کننده در مورد زندگی، کار یا رابطه‌تان باشد. مسئله‌ای باعث نگرانی شما می‌شود که نمی‌دانید چیست؟

شاید هیچ مسئله‌ی معماگونه‌ای در مورد آن چه مزاحم شماست وجود نداشته باشد. شاید هم مانند افرادی که از آن‌ها نقل قول شد در سفر خود با تحول روبه‌رو می‌شیدید یا به‌یاد می‌آوردید با عقیده‌ای صریح در مورد هدف و جایی شروع کردند که در نظر داشتید به آنجا بروید. اما اکنون که به اطراف خود می‌نگرید می‌بینید به ایلی راه رسیده‌اید و این پایان به آن چه انتظارش را داشتید شباهت ندارد. در وقتی این مدعی نیست که به دنبالش بودید و فکر نمی‌کردید در مورد همسر، ازدواج، شغل یا زندگی آن چنین حسی داشته باشید. در این حالت از اعماق وجود خود زمزمه این پرسش را می‌شنید:

«چگونه به اینجا رسیدم؟»

این کتاب در مورد همین پرسش است و به شما کمک می‌کند تا پاسخی بیابید. هم‌چنین در مورد قدرت این پرسش است که می‌تواند زندگی و روابط شما را عمیقاً تغییر دهد.

کتابی است در مورد تشخیص و درک تحول‌های مهم که مقاصد و مراحل حساس را در مسیر شما منحرف می‌کنند. به این ترتیب می‌توانید با وزن ترس، سردرگمی، احساس گناه و با متانت، شایستگی و ژرف‌اندیشی بیشتر از آن‌ها عبور کنید. این کتاب در مورد رنجی است که ندانسته برای خود ایجاد می‌کنید و بهایی است که در مورد کار یا روابط خود می‌پردازید و زمانی که پرسش فوق از درون شما بانگ می‌زند و آن را نادیده می‌گیرد، این کتاب شما را راهنمایی می‌کند و انکس مناسبی نشان دهید و به پاسخ‌های دریافتی توجه کنید. این کتاب در مورد

چگونگی اجتناب از گرفتار شدن در مکان‌ها و مراحل است که موقت‌اند و نحوه‌ی استفاده‌ی درست از این مکان‌ها تا سرآغازی برای بازآفرینی و تولد دوباره باشند.

کتابی است در مورد این که چگونه این پرسش و پاسخ شما را از ترس، سردرگمی و اندوهی رها می‌سازد که بیشتر اوقات در دام گذشته یا منفعل در زمان حال ننگه‌تان می‌دارد. شما را آزاد می‌سازد تا سرانجام به طرف زندگی مملو از لذت، مسرت و خشنودی واقعی و شوری دوباره حرکت کنید.

و من می‌پایید نقشه‌ی قدیمی‌تان شما را به مسیری برده است که دیگر خواهان حرکت در آن نیستید، چه کاری انجام می‌دهید؟ اگر خود را در جنگال حاکم، انیر بیابید که ندانید باید از چه راهی بروید چه واکنشی نشان می‌دهید؟ چگونه بخش بعدی سفر خود را برنامه‌ریزی می‌کنید؟ چطور به بارش کلی زندگی خود را دوباره طراحی می‌کنید؟ چگونه دوباره آغاز می‌کنید؟

«چگونه به اینجا رسیدم؟» در مورد یافتن راهی به سوی امید و شادی تازه است. در هر کجا که باشید. گسلی دره‌ی تاریک به روی دگرگونی فردی است که اغلب به بن‌بست می‌رسد. راه‌هایی به شما پیشنهاد می‌کند تا نخست جایی را که هستید بررسی کنید و بعد علت رسیدن‌تان به اینجا را بیان می‌کند. این کتاب به تمام مسائلی که با یافتن خود در مکان‌های دور افتاده، روی می‌دهد، اعم از مسائل درونی یا بیرونی رسیدگی می‌کند. هم‌چون کتاب *هنر تعیین مسیر* است که شما را در جنگلی انبوه از افکار و عواطفی هدایت می‌کند تا اغلب باید برای رسیدن به تولدی دوباره و قدرتمند از آن عبور کنید.

به شما کمک می‌کند طرح خود را درک کنید و از شما دعوت می‌کند تا با نیروی بریزید با حرکت به آن سوی پرسش «چگونه به اینجا رسیدم؟» به طرف گزینه‌های «من که هستم؟» «اکنون چه می‌کنم؟» «چگونه پیش می‌روم؟»، «کجاست جایی که می‌خواهم بروم؟» می‌رود و شما را در یافتن پاسخ یاری می‌کند.

همیشه گفته‌ام که کتاب‌هایم از من بیرون نمی‌تراوند، بلکه در من واقع می‌شوند چون تجربه‌ی زندگی من هستند. من عنوان کتابی را که می‌خواهم

دوباره‌اش بنویسم انتخاب نمی‌کنم، بلکه عنوان مرا برمی‌گزیند. گویی کتابی خود را به من تحمیل می‌کند تا نوشته شود. از هر کجا که نشأت بگیرد، مرا فرا می‌خواند و با تلاش به هشیاری من نفوذ می‌کند و بانگ می‌زند: «من اینجا هستم. به هر آن چه باید بگویم توجه کن و با دقت آن‌ها را یادداشت کن». نوشتن یک کتاب برای من همیشه پاسخ به آن نداست. «چگونه به اینجا رسیدم؟» کتابی است که از صدای قدرتمندی تولد یافته که تقاضا داشت شنیده شود. پیام آن برای من، شما و بسیاری از مردمی است که می‌شناسید و دوست‌تان دارید. راهنمایی برای تمام مردم در جاده‌ی خودیابی و در مواقع سردرگمی است. بهترین کتابی است که معتقدم می‌توانم بنویسم. کتابی که عمیقاً با آن به‌نگام دارم، چون از سفر بسیار پرحادثه‌ی خود من پدیدار گشته است. سفری که در گوی انقلابی مداوم فردی و حرفه‌ای ترسیم شده است.

من زندگی راحتی نداشته‌ام. زندگی من پر از سرخوردگی و دل‌سردی‌هایی بود که با از دست دادن و وابسته به گلوله بسته شد و با موقعیت‌هایی بسیار ناراحت‌کننده و ناامیدکننده محاصره شد، به‌طوری که مجبور شدم دوباره و دوباره و دوباره... بیاموزم که چگونه از این وقایع دور از انتظار خود را بیابم.

می‌دانم معنی وادار کردن کسی که دوستش دارد به ترک شما بدون هیچ توضیحی چیست، او هرگز باز نمی‌گردد. می‌دانم دراز کشیدن در تخت خواب کنار کسی که زمانی شما را دوست داشته و وقتی سعی می‌کند او را لمس کنید، خود را عقب می‌کشد، چه احساسی ایجاد می‌کند. می‌دانم دانش رفتاری مشترک با کسی، و از روی ناچاری شاهد متلاشی شدن و فروپاشیدن رؤیای شما را جایی که دیگر هیچ چیز از آن باقی نماند یعنی چه. می‌دانم سخت کار کردن در حرفه خود و ساختن آن‌چه باور دارید فقط برای این که کسی را وادار کنید بیاید و همه‌ی آن را نابود کند یعنی چه.

می‌دانم از دست دادن آسایش و فراوانی که سال‌ها به انتظارش بودید تا از آن لذت ببرید و ندانید که آیا بعدها باز هم از آن برخوردار خواهید شد یا نه؟ به چه می‌ماند. می‌دانم رودررو شدن با شرایط و وقایعی که منصفانه به نظر نمی‌رسد

و گویی از طرف برخی قدرت‌های جهانی برگزیده شده‌اید تا بیش از حد رنج ببرید، یعنی چه؟ می‌دانم وقتی در می‌یابید قرار است یک بار دیگر آغازی نو داشته باشید احساس دلهره می‌کنید و مطمئن نیستید که آیا آن قدر انرژی، شجاعت و ایمان دارید که بار دیگر از نو آغاز کنید یا نه؟

من با تمام این مشکلات و بیش از آن آشنا هستم. بنابراین می‌بینید که به‌خاطر دوام عاطفی خودم بود که مجبور شدم در امر تغییر مهارت یابم، تا اصول دگرگونی فردی را تعیین و درک کنم، تا از چگونگی تحمل تحولات عمیق، بدون فروریختن یا مجنون شدن سردرپیایورم. هرگاه در مورد حرفه‌ام در مصاحبه‌ای شرکت می‌کنم، من می‌پرسند چه کسی یا چه چیزی بامعناترین اثر را بر کارم داشته است؟ همیشه در کمال تعجب مصاحبه‌کننده پاسخی یکسان می‌دهم: «تجربه‌ی درد» در مرز مبدل به یک متخصص تغییر کرده است. من به هیچ وجه به این آسیب‌های شخصی‌ها و کلنجارها هم‌چون اشتباه نمی‌نگرم. بعد از دودهنه کمک به صدها هزار تن از مردم، با یقین کامل فهمیده‌ام که برعکس آن درست است: **زندگی من همواره یک لیل پر حادثه بوده است.**



اجازه بدهید داستانی برای تان بگویم:

سال‌ها پیش وقتی تازه شروع به آموزش در سه ماهی‌ای گروه کوچکی از مردم لس‌آنجلس کردم، یکی از دوستانم از من دعوت کرد. با کسی ملاقات کنم که او را «مردی بسیار غیرمعمول» می‌خواند. دوستم توضیح داد: «او ممکن است این آقا ظاهراً غیرعادی باشد، اما استعدادی واقعی دارد. او فقط یک دقیقه به شما نگاه می‌کند و هدف زندگی تان را می‌گوید.» من شیفته‌ی این ادعا شدم و یک دانشجوی رشته‌ی متافیزیک با رشد روحی شدم و تصمیم گرفتم با این آدم جالب ملاقاتی داشته باشم. دوستم قول داد، «پشیمان نخواهی شد.» بعد از ظهر روز بعد مرا به یک مجتمع آپارتمانی نزدیک اقیانوس برد. جایی که می‌بایست همراه تعداد زیادی از افراد کنجکاو دیگر برای ملاقات یک دقیقه‌ای منتظر می‌ماندیم. آن لحظه فرا رسید و من به اتاق کوچکی راهنمایی شدم که

غیب‌گوی اسرارآمیز در آن جا روی نیمکتی نشسته بود. او یک دست کت و شلوار تیره با دوخت عالی به تن داشت که با یک ساعت جیبی طلایی درخشان تزیین شده بود. راستش را بخواهید او بیشتر شبیه یک فرد محترم انگلیسی چاق بود تا فردی که بتواند پی به سرنوشت کسی ببرد. اسم مرا پرسید و به من خوش آمد گفت، تمام مدت به چشم‌های من خیره شده بود.

ناگهان با صدایی عمیق و پرطنین و بی‌اختیار گفت، «کرگدن». با خودم فکر کردم «کرگدن»؟ این با هدف من در زندگی چه ارتباطی باید داشته باشد؟ چاره‌ی گه؟ این که باید جانورشناس شوم؟ یا به افریقا بروم؟ کاملاً گیج شدم و کم‌کم شک کردم نک. دوستم به من کلک زده و شوخی کرده، جواب دادم: «بیخشید!» شاید حرف آن کلمه را درست شنیده بودم. او لهجه‌ی عجیب و غریبی داشت. «شاید گفته باشد فیلسوف^۱ و من فکر کردم که کرگدن شنیده‌ام.» من با آن پاسخ ارتباط داشتم. اکنون ذهنم در حال پیکار بود. شاید واژه‌ای مثل رین گفته باشد، «رینو پلاستی» (رینو پلاستیک بینی) آیا اصطلاحی در شغل مربوط به بینی نبود؟ من همیشه بینی‌ام را دوست داشتم. آیا فکر می‌کرد که نیاز به جراحی پلاستیک بینی دارم؟

دوباره فریاد زد «کرگدن» این بار با لبخند تشاد^۲ی مانع توهم من شد. سرم را تکان دادم و سعی کردم نشان دهم که اصلاً نمی‌دانم. مورد چه موضوعی صحبت می‌کند و برخاستم که از اتاق خارج شوم. در همین وقت واقعاً داد زد، «شاخ! شاخ کرگدن! همان که توهستی عزیزم» دستم و سرچایم نشستم و گفتم، «لطفاً منظورتان را توضیح دهید.»

شما شاخ کرگدن هستید، قسمتی که جسورانه پیش می‌روید و جلوتر از بدن است. شاخ اول می‌رود می‌فهمی؟ شاخ قوی، دلیر و بی‌رحم است. هر چیز ناشناخته و خطرناک را کاوش می‌کند، در موانع نفوذ می‌کند و تمام سدها را از سر راه کرگدن برمی‌دارد. به این ترتیب

۱. معادل انگلیسی کرگدن (Rhinoceros) است و تشابه آهنگ با معادل انگلیسی فیلسوف (Philosopher) دارد.

کرگدن می‌تواند سالم و با سرعت بیشتر حرکت کند. شاخ با مشکلات سر راه رودررو می‌شود و اجازه می‌دهد که بدن کرگدن با آن‌ها آشنا شود. کمک می‌کند تا کرگدن مسیر خود را تغییر دهد و آن را از آسیب محافظت کند. شاخ معلم و بدن پیرو آن است. شاخ هراسان می‌شود بنابراین می‌تواند از بلا در امان باشد. شاخ به واقعیت جاده پی می‌برد در نتیجه بدن می‌تواند آزادانه پیش برود.

من هفت حرف‌های آن مرد عجیب را با شیفتگی شنیدم. بنابر گفته او هدف من در زندگی این بود که شاخ کرگدن باشم. فکر کردم قسمتی از آن‌چه را شرح داده‌ام پیدا می‌کند. حتی در آن سال‌های نخست کار با مردم حس می‌کردم قرار است تجربه‌های شخصی من مرکز دانشی باشد که می‌بایست به دیگران بیاموزم. به یاد دارم در آن لحظه حس کردم آن‌چه او گفت با احساس درونی من طنین‌انداز شد. اما به حقیقت بعضی از حرف‌های او اطمینان نداشت. ولی باز از این ملاقات خوشحال بودم. وقتی از او تشکر کردم به سمت در رفتم، دست خود را برایم تکان داد و با تأکید گفت: «راهنمای من نکن، تو شاخ هستی!» من فراموش نکردم. اما کامل هم نمی‌فهمیدم: اطمینان کمی داشتم که حرف من همانند «شاخ» می‌تواند کمک‌کننده باشد.

طی ده سال بعد سرنوشت من به‌عنوان آموزگار به تدریج‌هایی آشکار شد که نمی‌توانستم تصور کنم. من به همراه نوشتن، سخنرانی، تولید برنامه‌ی تلویزیونی، مرکز رشد فردی بزرگی در لس‌آنجلس پی‌ریزی کردم که مردم از سراسر آمریکای شمالی برای شرکت در سمینارهای مربوط به تجربه آن‌جا می‌آمدند. یک شب درست زمانی که سمینار تعطیلات آخر هفته رو به اتمام بود، مردی در کلاس به سمت من آمد.

او گفت: «می‌خواهم چیزی به تو بدهم، برای تشکر به‌خاطر همه‌ی کارهایی که برای من و تمام ما در این تعطیلات انجام دادی و حتی بیش از آن برای تشکر از تو به‌خاطر همه سختی‌هایی که در زندگی خود تحمل کردی. اگر این قدر شجاع نبودی تا عمیق عشق بورزی و بدون در نظر گرفتن یأس و نومیدی،

دوباره تلاش نمی‌کردی، هیچ‌گاه درس‌هایی را که به ما آموختی فرا نمی‌گرفتی. چنان‌چه این قدر زندگی خود را به خطر نمی‌انداختی و صادق نبودی، من اکنون اینجا نبودم و تا این حد احساس وجد نمی‌کردم. او ادامه داد، این را در فروشگاه‌های دیدم و مرا به یاد شما انداخت، این که دل و جرأت داشتید این مصائب را تحمل کنید و توانستید در مورد آن به ما درس بدهید. او دست خود را پیش آورد و در آن شیئی به رنگ خاکستری نقره‌ای از جنس پیوتر بود. «یک کریستن». در حالی که از شگفتی سر خود را تکان می‌دادم، کرگدن فلزی را از او گرفتم. ناگهان واژه‌های آن مرد عجیب مانند نورافکن در ذهنم برق زد، واژه‌هایی که سال‌ها من با اندیشیده بودم:

«نخست، شاخ پیش می‌رود.»

همانجا ایستادم در سن سنینار به ملاقاتی می‌اندیشیدم که سال‌ها پیش به وقوع پیوسته بود، ناگهان فهمیدم مرد غیرعادی که ملاقات کرده بودم، هر چه نباشد، غیب‌گویی جالب بود، و واقعاً آینده و هدف مرا دیده بود. او با مطالبی که در مورد شاخ کرگدن گفته بود، رفیعیت زندگی مرا درست توصیف کرده بود. هر بار که متحمل تجربه‌های فردی بسیار دردناکی می‌شدم و از طریق حرفه‌ام معرفت کسب کرده از آن را به مردم منتقل می‌کردم، دیگران مجبور نبودند همان سرخوردگی‌ها را تجربه کنند؛ من جرات داشتم با شجاعت زندگی کرده بودم و در قلب خود آثار بسیاری از زخم‌هایم تا به دهن نشان دهم. من «برخلاف تجربه‌های زندگی خود آموزش نمی‌دادم بلکه از تجربه‌های به دست آورده در زندگی‌ام آموزش می‌دادم.» من در مقام یک آموزگار با تجربه‌ای که از داستان‌های کامل نشده زندگی خود سلب صلاحیت کنم، عمیقاً از آن احساس سپاس‌گزاری می‌کنم. با استفاده از معرفتی که از آن‌ها کسب کردم، می‌توانم در طرح نقشه‌های عاطفی به دیگران کمک کنم و راهنمای آنان در میان پیچ‌راه‌های مشکل‌ساز و پیچیده‌ی اوقات سخت زندگی باشم.

اکنون کرگدن پیوتری بیش از پانزده سال با من بوده و در کنار کامپیوتر من نشسته است. شاخ کوچک و پر قدرت آن با افتخار به طرف بالا خم شده است. در

بسیاری از اوقات تنهایی که صرف نوشتن، تعمق، تفکر و خلق می‌شود، همدم من است. اکنون به من خیره شده و یادآوری می‌کند که چه کسی هستم.

برخی حقایق که در مورد شاخ کرگدن فراگرفته‌ام عبارتند از:

بنابر یک گزارش این شاخ دارای قدرت دارویی و حتی خصوصیات سحرآمیز است و به این دلیل در طول هزاران سال شیئی ارزشمند بوده است. کاربرد شاخ برای پی بردن به وجود زهر است که برای محافظت صاحب آن از آسیب استفاده می‌شود و چنانچه اتفاقی قطع شود، یک شاخ زبر رشد می‌کند.

چرا این داس را با شما در میان گذاشتم؟ چون آن را درک کنید یا نه، شما هم یک «شاخ کهن» هستید و آن قسمتی از شماست که دوباره آغاز می‌کند، حتی بعد از آن که شماست می‌خورید؛ قسمتی از شماست که بعد از جریحه‌دار شدن، عشق می‌ورزد. قسمتی از شماست که قبل از همه در تغییر غوطه‌ور می‌شود، با آن که ممکن است تردید داشته باشید. قسمتی از شماست که جرأت می‌بخشد. جرأت برای پرسیدن، برای اشتقاق کردن پاسخ‌ها، برای دیدن درون و جرأت برای برداشتن این کتاب و امید داشتن که آن چه می‌خوانید مطالب بیشتری در مورد خودتان به شما بیاموزد.

من آن جرأت شما را می‌ستایم. در صفحه‌های بعد، مهارت‌های طبیعی خود و راهیابی از میان هر آنچه در سفر زندگی با آن روبرو می‌شوید، خواهد آمد: تغییر، تحول، دگرگونی در زندگی عناصری نیستند که در حال حاضر برای شما رخ دهند. مهارت‌هایی هستند که می‌توانید به‌طور واقعی فرا بگیرید و در آن‌ها تخصص یابید.

به جای آن که خود را قربانی اوضاع بدانید، آرزو کنید که مشکلات رودرروی شما به زودی پایان یابند، می‌توانید فعالانه در فرآیندهایی که تحمل می‌کنید، شرکت جوید و از آن‌ها برای رشد، روان آگاهی و بیداری شگرف بهره‌گیری. این دانش همان است که مرا حفظ و آزاد ساخته و قلب پیام این کتاب است:

مهم نیست چگونه به آن چه در زندگی دارید و آن چه به امیدش هستید، می‌پردازید، مهم این است که چگونه با وقایع دور از انتظار تعامل داشته باشید و با چه شجاعتی به رویارویی با آن‌ها بپردازید و چگونه در میان امور پیش‌بینی نشده راهیابی کنید و در طرف دیگر به‌طور تغییر شکل یافته، دوباره متولد شوید.

یافتن خود در اوضاع دور از انتظار، ابتدا پریشان‌کننده و حتی مغشوش‌کننده است، درخاست را کنار بگذارید. با این حال، هرگاه شوک قرار گرفتن در مکانی دور از انتظار در زندگی خود را نادیده انگارید، برای کاوش در همه کوره‌راه‌های تازه فرصتی گران‌بها دارید که آن در امتحان قرار داده است. مقاصد دور از انتظار در بردارنده‌ی تجربه‌ها، حس‌ها، باورهای و در نهایت نعمت‌های دور از انتظارند.

در آخر، موضوع داب‌هاست از: حرکت به سمت آینده و دیدن آن با چشم‌های تازه و امیدوار. این کار همان است که قدرت واقعی و عظمت حقیقی شما را نشان می‌دهد. آن چه موجب خردمندی شما می‌شود، آن چه تجربه‌ی شور و هیجان واقعی زندگی، لذت حقیقی و نهایت آزادی واقعی را به شما می‌دهد.

تقدیم با عشق

باربارا دی آنجلیس

مکالمات، رابا، کالیفرنیا