

یعنی به جای در اجبار قرار دادن خودمان برای محبت کردن اغراق آمیز، کمی فاصله مان را زیاد کنیم و با احترام از دور با او معاشرت کنیم. تظاهر را که کنار بگذاریم، توقعمان کمتر می شود. ما از آدمها انتظار داریم چون فکر میکنیم برای آنها محبت ها و فداکاری های زیادی کرده ایم، در صورتی که در افکار و احساس هایمان آنها را لایق این همه تلاش نمیدیدیم. مشکل اینجا است که ما با ایده همیشه مهربان بودن و همیشه خدمت کردن بزرگ شده ایم. ما به اشتباه فکر میکنیم دوست داشتن و محبت کردن یعنی خدمت کردن تام و تمام، فداکاری و مدام تحسین کردن. اگر احساس خاصی ندارید، رفتارهای اغراق آمیزتان را کم کنید و فاصله تان را با احترام بیشتر کنید و توقع نداشته باشید. ببینید که چقدر راحت ما هم میتوانیم شخصی را دوست نداشته باشیم و این حق را هم به دیگران بدهیم که ما را دوست نداشته باشند. نیازمند برخورد نکنید و دیگران را هم نیازمند خودتان نکنید.

تمرین کنیم نه خودمان را قضاوت کنیم و نه دیگران را

یا از قضاوت دیگران میترسیم و یا دیگران را قضاوت میکنیم تا ذهنمان درگیر جهانی بیرون از خودمان شود. درگیر آدمها و تصوراتشان از ما میشویم تا نینیم چقدر خودمان، خودمان را قضاوت میکنیم. نمی شود که از قضاوت آنها بترسیم و قبل از آن خودمان را قضاوت نکرده باشیم. همیشه آسان ترین راه، فرار از درونمان بوده است. رویارویی با آنچه در درونمان هست قدرت و جرات زیادی میخواهد. پذیرش آن بخشی از ما که نقص دارد، نامهربان است، قضاوت گر است؛ سخت است. به همین علت همیشه بهترین راه، تحلیل دیگران و قضاوت کردن آنها است. در بیشتر داستان هایمان میگوییم ما از قضاوت آدمها میترسیم یا میگوییم به ناحق مورد قضاوت قرار گرفته ایم. عادت کرده ایم که راحت ترین راه ها را انتخاب کنیم یا محکوم کنیم یا مظلوم داستان شویم. حقیقت فراتر از این بازی هاست. حقیقت این است که دیدن درونمان طاقت، فروتنی، پذیرش و مهربانی بی دریغ میخواهد. با درونمان که مهربان تر شویم، متوجه میشویم که چقدر سخت گیرانه، چقدر قضاوتگر با خودمان رفتار کرده ایم. و وقتی خود درونی تان را پیدا

میکنید و میبینید که چگونه قضاوتش می کردید، به بد بودن، به نادان بودن، موفق نبودن، تحقیر برانگیز بودن محکومش می کردید و.... دیگر چه اهمیتی دارد آدمها چه میگویند؟ دیگر چه اهمیتی دارد ما چه تحلیلی از آنها داریم؟ مهربان بودن با خودمان، با آن بخشی که شبیه یک ادم درونی است سخت است. اگر آسان بود که این قدر خودمان را درگیر جهان آدمهای دیگر نمی کردیم. شبیه سرپرستی که اوضاع داخل خانه و خانواده اش را رها کرده و مسئولیت یک شهر را به عهده گرفته است. شبیه مادری که کودک نابسامان و پریشان خودش را رها کرده و تمام حواسش را معطوف فعالیت های بیرون از خانه کرده است. هر وقت ترسیدید که دیگران قضاوتتان میکنند و هر وقت که دیگران را قضاوت میکنید صبر کنید، برگردید داخل خانه تان و ببینید از چه قضاوت درونی ای فرار میکنید؟ چه فکری در مورد خودتان دارید؟ و چرا با خودتان نامهربان هستید.

تمرین کنیم معنایی در زندگی و درد بیابیم

ورای رنج های ما جهانی بی پایان وجود دارد. جهانی که درهایش زمانی باز میشود که رنج ها به انتهای خودشان میرسند و رسیدن به این جهان میسر نمیشود مگر از دل دردها و رنج هایمان. همان رنج هایی که مدام در حال انکارشان هستیم. ما میتوانیم در هر اتفاق و جریانی معنایی بیابیم. ما آدمهای عجیبی هستیم. میتوانیم معنا به وجود آوریم و از دریچه ای دیگر به اتفاق ها نگاه کنیم. زیبایی مغز انسان، پیچیدگی آن است؛ آن قدر پیچیده آنقدر که برای هر اتفاقی میتواند تفسیری داشته باشد و برای هر موقعیتی معنایی بیابد. مطالعات روانشناسی نشان میدهند که به وجود آوردن هر معنایی در هر شرایط دردآوری میتواند به افراد کمک کند که از دردها گذر کنند. مثلاً شخصی که سرطان دارد و سعی میکند تا زمانی که زنده است الگویی برای مبارزه کردن و تسلیم نشدن باشد، شخصی است که خودش معنایی به درد زندگی اش داده است، معنای شخصی مبارزه با سرطان و نشان دادن این روند به دیگران. یا مثلاً شخصی که با از دست دادن همسرش سعی میکند به فرزندش تحمل کردن و مستقل زندگی کردن را بیاموزد، برای زندگی خود

معنایی را تعریف کرده است؛ که تا زمانی که زنده است فرزندش با این جای خالی کنار بیاید و یاد بگیرد که میتواند بدون پدر یا مادر دوام بیاورد. این معنا هم به خودش کمک می کند تا شرایط سخت را راحت تر از سر بگذراند و هم به فرزندش کمک میکند که الگوبرداری کند. معناها را نمیتوانیم تقلید کنیم. معناها از درونمان می آیند و همچون راهنمایانی خردمند به ما کمک میکنند که از تاریکی های زندگی مان گذر کنیم و به روشنایی امیدوار باشیم. برای اینکه معنایی را به دست آوریم، باید به این حقیقت آگاه باشیم که هیچ کس دقیقاً نمیداند «معنای خاص این درد در زندگی ما چیست؟ و با پرس و جو کردن و تکرار مدام «چرا» یا «چرا من؟ هیچ جوابی نخواهیم گرفت. معنا از درون خودمان می آید و هیچ کس نمیتواند به ما کمکی بکند. دوست صمیمی ما نمیتواند به ما کمک کند که معنای خاصی را برای سرطانمان پیدا کنیم و یا دکترمان نمیتواند به ما بگوید که چرا در اوج جوانی همسرمان را از دست داده ایم. حتی کسی هم نمیتواند به ما بگوید که این اتفاق ها کاملاً بی معنا هستند. هیچ وقت کسی نبوده که برای ما، اتفاق های زندگی مان را ترجمه کند و دلیل رخ دادنش را توضیح دهد و قرار هم نیست کسی بیاید. این تصمیم خودمان است که بخواهیم به دنیا چطور نگاه کنیم و اتفاق ها را چطور تحلیل کنیم. بسیاری از آدمها حرف هایشان رنگ و بوی جنگ و دشمنی دارد. یعنی دنیا به سان جنگ جویی بیرحم به آنها حمله کرده است و آنها باید همیشه خشمگین و شمشیر به دست منتظر ضربه ای از جایی و کسی باشند. این آدمها مدام یا در حال حمله به دیگران هستند و یا در حال دفاع از خودشان در مقابل دیگران. بسیاری دیگر از دریچه یک قربانی مظلوم به دنیا نگاه میکنند و گویی دنیا و آدمها حق آنها را خورده اند و آنها محکوم به درد و نادیده گرفته شدن هستند. این آدمها شعارشان این است که دست ما هیچ گاه نمک ندارد و پیشانی نوشت ما سیاه است. اما عده ای هم که به دنیا به چشم محلی برای نزدیک تر شدن به جهانی دیگر نگاه می کنند. جهانی که ورای رنج ها و دردها است. جهانی که بی پایان است و این جهان جایی نیست غیر از درون خودمان. جهان درون ما جهانی نامتناهی که برای کشف آن باید از دردها و رنج هایی رد شویم که گاه

و بیگاه بی مقدمه وارد زندگیمان میشوند. بعد از گذر از درد است که درهای جهان درونی به روی ما گشوده میشود و لحظه های زیبای کشف کردن شروع میشود. کشف بعد دیگری از خودمان. و اینجا است که اهمیت معنا دادن به رنج ها و دردها پررنگ می شود. معنا کمک میکند که طاقت بیاوریم. در نهایت دردی وجود دارد و احتمالاً دوره ای ما را درگیر خودش میکند؛ چه بدون معنا از آن رد شویم و چه با معنا گذر کنیم. دنیا محل رنج کشیدن نیست. دنیا محل تجربه ناپایداری هایی از جنس درد و خوشی است. ما در زندگی مان در حال تجربه نوسانی درد و خوشی هستیم و در این فواصل احتمالاً زمانی هم بدنمان آرام میگیرد و میتوانیم آرامش را لمس کنیم. اگر بدانیم که در زمان های درد قرار است گذر کنیم و از خودمان کشفی داشته باشیم، احتمالاً راحت تر طاقت خواهیم آورد و بی تابی نمیکیم. اگر دوست داشتید معنایی برای دردهایتان بیابید، کلمه «چرا» را از ذهنتان پاک کنید کسی جوابی برای اینکه بفهمید (چرا) برای شما این اتفاق افتاده است ندارد. بگردید به دنبال این سوال اگر این اتفاق ها و دردها فرصتی برای نزدیک شدن به خودتان باشد، قرار است در این فرصت چه چیزی را یاد بگیرید؟ و قرار است این فرصت به شما چه بگوید؟ و آگاه باشید که بدن شما برای این دنیا طراحی شده است پس به شما کمک میکند که رد شوید. بدنتان و ذهنتان همان جهان پنهان در پشت دردها و رنج ها است، به آن اطمینان کنید

تمرین کنیم در ذهنمان با آدم ها درگیر نشویم

بسیاری از ما از صبح که از خواب بیدار میشویم تا آخر شب در ذهنمان با هزاران نفر حرف میزنیم، بحث میکنیم، دعوا میکنیم و حتی عشق می ورزیم. در ذهن هر کدام از ما آدمهایی وجود دارند، اسم هایی هستند که زنده هستند و ما به این زنده بودن رسمیت می بخشیم. چون با آنها حرف میزنیم. ممکن است در ظاهر هیچ رفتاری نشان ندهیم اما در ذهنمان اتفاق ها رخ میدهند. گاهی شخصی را محکوم میکنیم، گاهی کشیده ای به گوش کسی میزنیم و گاهی کسی را می بوسیم، بی آنکه آن طرف خبر داشته باشد. ما با آدمها در ذهنمان وارد رابطه میشویم و هزاران حرف

نامرئی بین ما مبادله میشود، چون بخشی از ما میخواهد گذشته ما را تغییر دهد. و امید به تغییر اتفاق ها در گذشته بیهوده ترین و غم انگیزترین نوع «امید» است. هنگامی ما وارد رابطه های نامرئی ذهنی و حرف های پنهان ذهنی میشویم که اتفاقی را که در گذشته افتاده است نپذیرفته ایم. و بخشی از ما تلاش میکند آن را تغییر دهد و طور دیگری آن را در ذهنمان بایگانی کند. آن بخش میخواهد آخر داستان را طور دیگری تمام کند. بسیاری از ما درگیر گذشته مان هستیم و آدمهایی را که دیگر در زندگی مان حضور ندارند، در ذهنمان زنده نگه داشته ایم و با آنها وارد رابطه و گفت و گوی پنهانی شده ایم، چون نمیخواهیم گذشته را بپذیریم ذهن، زمان را نمیتواند درست پردازش کند و وقتی به صورت ذهنی نمی خواهیم اتفاق ها را بپذیریم، ذهنمان شروع به دست کاری میکند، به این امید که پایان داستان تغییر کند. اما بدن مدتهاست که از آن رویداد به صورت جسمی عبور کرده است. مثلاً بدن سه سال پیش از اتفاقی گذر کرده است و امروز سه سال پیرتر شده است اما در ذهن ما هنوز گفت و گوها با آن آدم تمام نشده است. هنوز ما به خانه اش میرویم هنوز با او بحث میکنیم یا در آغوش میکشیم و یا محکومش میکنیم. بدن فقط یک زمان را می تواند پردازش کند اما ذهن در سه زمان (گذشته-حال-آینده) میتواند شناور باشد و این شناور شدن اگر زیاد شود، بدن به شدت گیج میشود. دست از گذشته بردارید تا ذهنتان کمی آرام بگیرد و به خودش اجازه دهد که داستان ها به پایان برسند، همان گونه که در واقعیت تمام شده بودند لازم نیست همیشه همه چیز واضح و شفاف تمام شود. گاهی ما نخواهیم فهمید دقیقاً چه اتفاقی افتاده و چه شده است. گاهی تا سال ها بعد در بهت خواهیم ماند. کمی کنترل ذهنتان را در دست بگیرید. شما حاکم بدنتان هستید. حاکم خوبی باشید و اجازه دهید راحت تر و آسوده تر در امروزش قدم بزنند.

تمرین کنیم به جهان و حیوان ها مهر بورزیم

عشق ورزیدن یک ضرورت است؛ تمرین است، ریاضت است و بهترین راه برای شناخت خودمان و دیدن نقاط ضعف درونی مان است. برای اینکه دیگران را دوست داشته باشیم باید تفاوت هایشان را بپذیریم. برای اینکه تفاوت هایشان را بپذیریم، باید بر روی ظرفیت تحملمان کار کنیم. برای اینکه تحمل را تمرین کنیم، باید قسمتی از غرور و منیتمان را کم کنیم. وقتی غرور را کم کنیم، فروتنی می آموزیم و دوست داشتن از اینجا و درست در همین نقطه شروع می شود. هنگامی که عشق به انسان ها، حیوان ها و دنیا را تمرین میکنیم، محال است آگاهانه به آنها ضربه بزنیم. در این آموختن و جلو رفتن روزی متوجه میشویم میتوانیم با انسان ها و حیوان ها در آشتی باشیم. میتوانیم دوستشان داشته باشیم و تفاوت هایشان عذابمان ندهد. میتوانیم هر دین و مذهب و تفکری را عمیقاً درک کنیم و انسان ها را جدا از تمام تعصبات و عقایدشان در آغوش بکشیم. آشتی بودن با دنیا نوعی خودشناسی است. شناختن و دیدن خودمان در تکه تکه های دیگران و بعد عشق ورزیدن به همان قسمت های آشنای خودمان در دیگران و در نهایت دوست داشتن دیگران. زمانی که عشق ورزیدن را تمرین میکنید، متوجه میشوید برای عشق ورزیدن لازم نیست دست و پا بزنید که چیزی را، عشقی را یا کسی را داشته باشید. ممکن است بدانید که قرار نیست هیچ وقت با این آدمها و دیدگاه ها و حتی حیوان ها زندگی کنید و آنها را وارد زندگی شخصی تان کنید، اما میتوانید عمیقاً آنها و دنیاهایشان را درک کنید و دوستشان داشته باشید. و مهمتر از همه با کلمات و رفتارها آزارشان ندهیم. چون بخشی از ما در تمام انسان ها، حیوان ها و گیاهان دنیا است. بخشی به نام من هم میخواهم زندگی کنم. دوست داشتن حیوان ها شروع خوبی برای آشتی کردن با تفاوت ها است.

تمرین کنیم که آدم‌ها را مسئول پر کردن کمبودهایمان ندانیم

سال‌های زیادی باید بگذرد. روزها و شب‌های زیادی باید بگذرد تا متوجه شویم هیچ آدمی مسئول پر کردن کمبودها و حفره‌های احساسی ما نیست. سال‌های زیادی باید بگذرد تا بفهمیم جست‌وجو برای پیدا کردن پدر و مادر در آدمها جست‌وجوی عبث و بی‌فایده است. سال‌های زیادی باید بگذرد، تجربه‌های زیادی را باید پشت سر بگذاریم تا بفهمیم اگر بخواهیم به جست‌وجویمان ادامه دهیم ناامید خواهیم شد. آدمها میتوانند با ما در رابطه صمیمانه باشند، اما نمیتوانند پدر و مادر ما باشند. آدمها نمیتوانند کمبودهایی را که در رابطه با پدر و مادرمان داشتیم پر کنند. هر چه که نداشته‌ایم با آنها نداشته‌ایم و نخواهیم داشت. و این حفره همیشه شبیه دردی عمیق در ما باقی خواهد ماند. دردی عمیق که هر از گاهی بیدار میشود و اشک به چشمانمان می‌آورد. ای کاش پدرم... ای کاش مادرم... ای کاش پدر و مادرم... این ای کاش‌ها دردهای ما هستند. دردهایی عمیق که گاهی به اشتباه فکر میکنیم با آدمها میتوانیم آنها را کاملاً از بین ببریم. نه، هیچ کس دیگر قادر نخواهد بود نقش پدر نداشته‌ما را بازی کند، یا نقش مادری که نبوده است. هر وقت از شر این دردها به آدمها پناه ببریم، زمین میخوریم. اجازه دهید ادم‌ها در رابطه با شما خودشان باشند، نه پدری حمایت‌کننده و همیشه مهربان و نه مادری که بی‌قید و شرط دوستان دارد. ما فقط یکبار پدر و مادر داشته‌ایم. حقیقت هر چه که بوده همان است. حفره‌های عاطفی دردناک هستند اما کشنده نیستند. نترسید. همه‌ما حفره‌های عاطفی داریم. کمبودهایی داریم. اغلب ما دوست داشته‌ایم به نوعی دیگر رابطه‌مان را با پدر و مادرمان تجربه کنیم. اما نشده، حقیقت همین است. هر چه که بوده و هست تمام حقیقت رابطه است. بهتر است ببینیم و قبولش کنیم. و خودمان را گول نزنیم که شاید رابطه جدیدمان جای خالی پدر و مادر را پر کند. آدمها مسئول کمبودهای ما نیستند. گریه کنید، درد بکشید، فریاد بزنید اما بلند شوید و جلو بروید. حفره‌های قدیمی را خالی باقی بگذارید و توقع

نداشته باشید آدمها جاهای خالی تان را پر کنند. جلو بروید و از باقی راه با تمام کمبودهایتان لذت ببرید. جلو بروید و به ادامه زندگی بگویید: سلام.

تمرین کنیم تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم

هر آدمی در درونش جهانی دارد که آن را به سختی و باتجربه های شخصی اش ساخته است. این است که گاهی بسیار وسوسه میشویم وارد جهان دیگران شویم. دوست داریم او را کشف کنیم و به او نزدیک شویم. دوست داریم در جهان او دیده شویم و ما را هم به عنوان قسمتی از جهانش به رسمیت بشناسد. ما همه جهانی درونی داریم در این جهان شخصی، بیشترین کسی که باید دیده شود خودمان هستیم. اگر به اندازه کافی دیده نشویم آدم درونی مان برای دیده شدن نیاز دارد به جهان های دیگران وارد شود. شاید که آنجا مرکز توجه شود؛ شاید که آنجا تماشاچی پیدا کند و شاید که آنجا هویتی داشته باشد، که او را بپذیرند. جهان درونی ما مال آدم درونمان است، اگر او را نبینیم و حسش نکنیم و اگر خودمان به او احساس دوست داشتنی بودن ندهیم، قطعاً این آدم به جهان دیگری پناه میبرد و اگر روزی از آنجا طرد شود، غم عمیق و دردناکی را تجربه میکند: غم طرد شدن و دیده نشدن. ما همه جهان هایی را انتخاب میکنیم و سعی میکنیم به درونشان وارد شویم. همه ما از جهان هایی طرد شده ایم و خواهیم شد. در مقابل جهان هایی را هم کشف کرده ایم که به ما عشق ورزیده اند و ما را جزئی از خودشان در نظر گرفته اند. اما قبل از تمام این سلام و خداحافظی ها، آدم درونی مان را سیراب کنیم تا مطمئن شود او مرکز توجه ما است و ما پر و پا قرص ترین تماشاچی اش هستیم.

مکث

تصور کنید با بدنی شفاف و زلال روبه روی جریان زندگی ایستاده اید و نظاره گر تمام جریان ها هستید.

اجازه دهید جریان ها و اتفاق ها از شما عبور کنند. اجازه دهید اندوه عبور کند. خشم عبور کند. درد عبور کند. اجازه دهید هشیاری تان تبدیل به نظاره گری انعطاف پذیر شود. شفاف که باشید به چنگک ها و خشم های دیگران گیر نخواهید کرد. نظاره گر که باشید، بدون نگرانی از افکار و واکنش ها فقط حضور خواهید داشت. در بدنتان حضور داشته باشید و با خودتان خلوت کنید. کمی تمرین کنید، جواب ندهید و دفاع نکنید. شاید جهانی دیگر پشت منطق آنهایی است که در کشان نمی کنیم. چه ایرادی دارد در مقابل جهانی که درکش نمیکنیم سکوت کنیم؟

همیشه تا بوده، خشم بوده و قضاوت. اگر هم خشم نبوده، دفاع بوده و ترس. تغییر از درون ما شروع می شود. شاید بتوانیم تبدیل به همان سکوتی شویم که همه ما بسیار به آن نیاز مندیم؛ سکوتی سرشار از حضور و پذیرش. اجازه دهید عبور کند. هم جهان از ما و هم ما از جهان درونی دیگران.

فصل هفتم | ما و آدم ها و تمام آن بخش های مشترک انسانی

ما آدم ها را بر اساس نوع نگرشمان انتخاب میکنیم

گاهی دقیقاً از قدرت درونی و ارزش زیبای درونی مان آگاه نیستیم، برای همین آدمهایی را شبیه به وزنه هایی سنگین به پاهایمان وصل میکنیم که نترسیم، که سخت تر جلو برویم، که چیزی ما را نگه دارد تا بیشتر از این خودمان را کشف نکنیم. شاید عجیب باشد اما آگاهی از ظرفیت ها و ارزش ها ما را می ترساند. دیدن قدرت درونی ترسناک است و گاهی وزنه هایی از قضاوت، تخریب و خشم به ما کمک میکند که آرامتر جلو برویم. که مسیر کشف درونیمان سخت تر شود. عشق هایی که جز عذاب چیزی ندارند، روابطی که شما را در توهمی از دوست داشتن قرار میدهند، آدمهایی که جز قضاوت چیزی ندارند و دوست داشتن هایی که جز تخریب به شما چیزی نمیدهند. اینها همه وزنه هایی برای پاهای شما هستند. مسیر را نگاه کنید با ارزش تر از این حرفها هستید. در سوگواری های ناتمامتان نمانید، اجازه دهید با دوست داشتن دوباره خودتان پاهایتان جانی دوباره بگیرند. وزنه ها را رها کنید. تنها نیستید بدنی

دارید که به شما کمک میکند، پاهایی دارید که لایق سبک تر شدن هستند، ذهنی دارید که برای بقا تلاش میکند و چشم هایی دارید که کاری بزرگتر و با ارزش تر از گریه دارند. ارزش در درون شما است. منتظر هیچ امداد غیبی، هیچ آدمی و هیچ عشق افسانه ای نباشید که به شما احساس ارزشمندی بدهد. ارزش جایی در میان قلب شما است. شما با ارزش به دنیا آمده اید، پیدا کرد این ارزش با شما است نه آدمهای دیگر.

۲. ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم؛ دیگران هم همینطور

هر اتفاقی که برای ما می افتد، برای ما خاص است. برای ما متفاوت تر از تمام اتفاق های دیگران است. تنهایی ای که حس میکنیم، متفاوت تر از تنهایی دیگران است. غمی که حس میکنیم، خفه کننده تر است. زخمی که خورده ایم، دردناک تر از دیگران است. شادی که حس میکنیم و لذتی که میبریم هم در ذهن ما متفاوت تر است. هیچ کس شبیه ما عاشق نشده، شبیه ما ضربه نخورده، شبیه ما غمگین نشده، شبیه ما دنیا را درک نکرده و.... اما با تمام تفاوت های شخصیتی و فکری، آدمها شبیه به هم حس می کنند. فقط دوست دارند که فکر کنند متفاوت تر دنیا را حس میکنند و این زیبا است این احساس تفاوت را از آنها نگیرید. بگذارید ناب باشند و احساس کنند متفاوت تر عاشق میشوند، غمگین میشوند، تنها میشوند و.... چه ایرادی دارد؟ آدمها دوست داشتنی که هستند. با تمام ناکامل بودن هایشان قرار نیست ما عامل و فشاری باشیم آنها کامل شوند.. ما انسان ها با نقص هایمان، زیباترین و پیچیده ترین موجود تکامل یافته این دنیا هستیم. ما سال ها است عاشق میشویم و اصرار داریم که عشق ما با تمام دنیا تفاوت دارد. سال ها است غم را تجربه میکنیم و اصرار داریم که غم درونی ما عمق دیگری دارد. به نظر من در این اصرارها هیچ مشکلی وجود ندارد. ما همه شبیه به هم هستیم و شبیه هم احساس میکنیم، فقط راه های کنار آمدن با این احساس ها با یکدیگر متفاوت هستند.

دوباره عاشقت خواهم شد. من پیدایت خواهم کرد؛ درست همانجا که گمت کرده بودم. دوباره مرکز دنیایم خواهی شد و با هم قدم خواهیم زد. دوباره دوستت خواهم داشت، درست شبیه همان اوایل که داشتم کشف میکردم. شبیه همان اوایل راه یادت هست؟ من دوستت داشتم. ازت راضی بودم. لازم نبود شخص باشی تا ببینمت. لازم نبود کار خاصی انجام دهی، لازم نبود شبیه آدمهای موفق و خوشبخت باشی تا مورد پذیرش قرار بگیری. هر رفتار و هر کلمه تو برایم جذاب بود. تو خودت بودی و من دوستت داشتم. تو خودت بودی و من گمت کردم. یادم نیست کجا. نمی دانم در کدام خاطره اما دستت را رها کردم و نتوانستم ازت محافظت کنم. تو وارد رابطه های اشتباه شدی. تو برای اینکه من پیدایت کنم، سعی کردی شبیه دیگران شوی، سعی کردی موفق شوی، سعی کردی من را راضی کنی تا دوباره پیدایت کنم. اما هر چقدر بیشتر شبیه دیگران شدی، بیشتر دور شدیم. بیشتر احساس کردم غریبه ای دیگر داشتم. احساس خاص بودنت را فراموش میکردم که شنیدمت. آن شب که احساس کردم بخشی در درونم غمگین تر از ظاهرم است. همان شب که احساس کردم بخشی در درونم مرا صدا میزند و میگوید: صبر کن. آرام تر. من همین جا هستم. دلم گرفته است، بغلم کن. یادم است صدایت را شنیدم. از بی پناهیات، گفתי از اینکه بدون من وارد رابطه های اشتباه شده بودی تا جای خالی من را پر کنی. از من دلت گرفته بود، از اینکه چقدر سرزنشت میکردم برای هر انتخاب و تصمیم و تو هربار بیشتر گیج میشدی و از من دورتر. گفתי از اینکه به آدمها پناه بردی، از اینکه مجبور میشدی شبیه دیگران باشی تا تو را بپذیرند. از سختی ها گفתי و از همه سخت تر از بی بودن. گفתי من آن شب تو را فهمیدم. کمی به من فرصت بده دوباره پیدایت خواهم کرد و کنارت خواهم ایستاد. اکنون آن قدر بزرگ شده ام که خودم از تو محافظت کنم. سرزنشت نخواهم کرد و خودم پدر و مادرت می شوم. تو خودت باش، نترس. من کمی فرصت میخواهم گردو غبار این گمشدگی را که پاک کنم دستت را خواهم گرفت. دوباره با هم زیر باران

خواهیم رفت. دوباره عاشقت خواهم شد. صبور باش لحظه خودم بودن نزدیک است. اگر بخواهید با آن بخش فراموش شده تان حرفی بزنید چه میگویید؟ آیا تلاش میکند تقلید کند و شبیه دیگران شود تا نشان دهد موفق است و خوشبخت؟ تا شما راضی باشید و پیدایش کنید؟ از این عذاب خلاصش کنید نگاهش کنید تا دیگر این قدر دست و پا نزنند. نگاهش کنید تا آرام گیرد.

آدم ها، جزء جهان بیرون از ما هستند

ما هیچگاه گاه نمیتوانیم جهان بیرون از خودمان را تغییر دهیم. ما باید بیاموزیم در مقابل جهان بیرون از خودمان سکوت کنیم و تسلیم باشیم. اجازه دهیم او به راه خودش برود و ببینیم این گذر در نهایت به ما چه خواهد آموخت؟ در درون ما چه چیزی را تغییر خواهد داد. جریان های درونی ما در کنترل ما قرار دارد. جهان درونی ما در اراده ما است. تنها در مقابل این جهان است که هیچ گاه احساس درماندگی نخواهیم کرد. جهان درونی ما بخشی از هویت ما است. بخشی از اراده ای است که شاید مدت ها است آن را گم کرده ایم. آدمها، جهان بیرون از شما هستند. جزئی از جریانی که نمیتوانید و نباید سعی کنید که تغییرش دهید. ببینید آدمها در جهان درونی شما چه تلاطمی ایجاد میکنند و تلاطم خودتان را بررسی کنید. نگران هیچ جریانی بیرون از خودتان نباشید. قضاوت ها، رفتارها، برداشت ها و سیگنال های آدمها همه جزئی از جهانی هستند که به شما ارتباطی ندارد. آنچه به شما مربوط است در ذهن شما است. در درون شما است. تصمیم بگیرید که آیا میخواهید برای تغییر جهان بیرونی تلاش کنید یا جهان درونی؟ تلاش برای تغییر تصویرمان در ذهن دیگران تلاشی بیهوده و فرساینده است. چرا جهانی را که در دستان شما است به گوشه ای پرت میکنید و به نجوای آدمها گوش میدهید؟ چرا نگران تصویر خودتان هستید؟ فرض کنید که شما آدم بد داستان آنها باشید. فرض کنید شما غول باشید، فرض کنید بیچاره باشید. اصلا فرض کنید قهرمان داستان هایشان باشید چه

فرقی میکند؟ آدمها همیشه در نوسانی از حالت های خلقی هستند، امروز احتیاج به بت و قهرمان دارند و حالشان خوب است و شما را به عرش میبرند. فردا حالشان بد است و شما را به دست خودشان به پایین فرو می کشند.

ما براساس افکار و تجربه هایی که به دست آورده ایم آدم ها را بزرگ و کوچک میکنیم.

آدم ها هم با ما همین کار را میکنند. یک بازی فریبنده و گمراه کننده است. تمرکز بر دنیای بیرونی تمرکزی خسته کننده است. تا هم از درون خودمان دور شویم و هم از واقعیت بیرونی. واقعیت این است که در درون هر کدام از ما آن قدر ایراد وجود دارد که اگر درونمان را پیدا کنیم و وقت صرف رفع مشکل های درونی مان کنیم، دیگر وقتی پیدا نمیکنیم که نگران تصویرمان در ذهن دیگران باشیم. در مقابل هر آنچه بیرون از شما است سکوت کنید و اجازه دهید عبور کند. منظور از تسلیم بودن بی تفاوتی و بی مسئولیتی نسبت به دنیای اطرافمان نیست، بلکه منظور از جهان بیرونی، دنیای ذهنی دیگران است.

ما همه ناکاملیم

از انسان بودنمان نترسیم. از ناکامل بودن نترسیم. از نقص داشتن. از ندانستن و نفهمیدن. از نیاز داشتن و از برآورده نشدن نیاز. از نرسیدن و نداشتن. از ناراضی بودن و ناتمام ماندن و راحت بودن. راحت بودن با تمام آنچه نداشتیم و نداریم. انسان بودن اتفاق بزرگی نیست. اما راحت بودن با (انسان بودنمان) اتفاق بزرگی است.

راحت باشیم با مفهوم خودمان. با مفهوم انسان بودن. ما انسانیم و محدودیت ها بخشی از بدن و ماهیت ما است. ما انسانیم و نداشته ها و نرسیدن ها هم بخشی از معنای ما است. ما انسانیم و بیشتر از آنچه بدانیم و به دست آوریم، نمی دانیم و به دست نخواهیم آورد. ما انسانیم و بیشتر از آنکه به شادی احتیاج داشته باشیم تا احساس کنیم خوشبخت هستیم به هشیاری و پذیرش احتیاج داریم، و هشیاری و پذیرش شادی بخش نیستند. ما انسانیم و بیشتر از اینکه به رویاپردازی ها و فیلم ها و داستان ها احتیاج داشته باشیم، دیدن حقیقت رابطه ها و زندگی احتیاج داریم. ما بدون

دیدن حقایق نمی‌یریم اما قطعاً سردرگم و همیشه هراسان خواهیم بود. سردرگم در میانه رابطه ها و در هراسی دائم از رفتارهایمان و رفتارهایشان. روابط ما میتواند مملو از ناکامی و سوء تفاهم باشد. رابطه های ما میتواند ر از فهمیده نشدن و درک نشدن باشد. اینها بخش های بزرگی از حقیقت های رابطه هستند و به سرعت واکنش نشان دادن و یا سریع محو شدن و سرد شدن نشان دهنده این است که ما با توهمی از رابطه و با رویایی از آدمها وارد رابطه می شویم و این در دراز مدت ما را آشفته و تنها میکند. ما را خسته میکند که چرا پس در هیچ رابطه ای آن رویا تحقق پیدا نمیکند و چرا هیچ کس مرا درک نمی کند و چرا همه در مسیر رابطه مرا ناراحت میکنند؟

وقتی نخواهیم محدودیت ها و ناکامل بودنِ آدمها را بپذیریم یعنی نمیخواهیم برای روابط بالغانه تلاش کنیم و نمیخواهیم نقص ها را بپذیریم. در روابط سریع واکنش نشان ندهیم و سریع با تجربه بحران ها، از رابطه محو نشویم. مبهم نباشیم و کم تحمل رفتار نکنیم. در همه روابط ناکامل بودن و سوء تفاهم وجود دارد. با انسان بودن و ناکامل بودن خودتان و طرف مقابلتان راحت باشید. این کمک میکند که توهم ها کمتر شوند و بیشتر تلاش کنید و کمتر توقع کامل بودن از طرف مقابلتان داشته باشید

مکث

در انتهای جاده ای طولانی که قبل ترها، بی انتها به نظر می رسید، ایستاده ام. ایستاده ام و تو را نظاره می کنم. تو را در درونم. اکنون که به حضور آگاه شده ام که گاهی می ایستم و تماشايت میکنم. به گذشته فکر می کنم که چقدر همیشه در مسیر زندگی به دنبال تماشاگرانی بودم. به دنبال آدم هایی که مرا ببینند، تحسین کنند، تشویق کنند و بگویند آفرین چه مسیر سختی بود. چقدر ناامید شدم از اینکه آدمهایی خاص و مهم مرا ببینند و عجیب است که چقدر همانهایی که احتمالاً باید میدیدند، ندیدند. تلاش در جاده ای برای پیدا کردن تماشاگر و خالی بودن این مسیر از چشم ها و تشویق ها. بهترین روزی که حضورت را حس کردم تلاش برای دیده شدن تمام شد و داستان عجیبی

است که اتفاقاً از همان روز آدمهای زیادی مرا دیدند و بسیار هم تحسین کردند. زمانی که حضورت را پیدا کردم متوجه شدم خود من، مهمترین و قطعاً بهترین تماشاگرت هستم. تماشاگری که بی دریغ میتواند عشق بورزد، تشویق کند و ناگهان، انتهای جاده مشخص شد و من خودم را دیدم در انتهای یک نیاز. نیاز به دیده شدن و تماشاگر داشتن. دیگر دلگیری از آدم هایی که نمیدیدند تمام شده است. حالا هیچ افسوس و آهی نیست. داستان همین بوده است، از همان ابتدا قرار بوده است که من به تو برسم. اول با ناامید شدن از کمک آدم هایی که حمایت نکردند و تماشاگر نشدند و بعد با امیدوار شدن به حضور تو در درونم. تو را که پیدا کردم، نیاز به داشتن تماشاگری بیرون از خودم از بین رفت. حال چه تماشاگری می توانست بهتر از خودم تو را حس کند و تشویق کند. هیچکس نمی توانست بهتر از خودم تو را ببیند و مسیر زندگی ات را درک کند. تو زیباترین پیدا شده دنیایم هستی. پیدا شدنت مبارک.

حالا پر و پا قرص ترین تماشاگرت هستم.

ما همه دیکتاتوری درونی داریم

در درون همه ما دیکتاتوری وجود دارد که به شدت از آگاه تر شدن ما می ترسد؛ زیرا آگاه تر شدن مساوی است با تسلط ما بر دنیای درون روانی منسجم، و دیگر دیکتاتور قادر به یکه تازی نخواهد بود. از زمانی که به دنیا می آییم در حال کسب آگاهی از محیط هستیم. این آگاهی نتیجه رفتارهایی است که دیگران با ما دارند و محصول تصویری است که دیگران از دنیا و از دریچه دید خود به ما نشان میدهند. زمانی که کودک هستیم دنیا را در همان دایره کوچکی که زندگی میکنیم میبینیم و با همان آدمهای محدود کشف میکنیم و از همانجا است که برداشت های شخصی مان شروع میشود. در واقع آدمهای اطراف ما الگوهایی را در ذهن ما ثبت میکنند. شخصی که پدرش در کودکی او را کتک زده و تحقیرش کرده است، احتمال دارد در بزرگسالی وارد رابطه هایی شود که تنبیه شود و یا تحقیرش کنند یا احتمال دارد شوهری داشته باشد که کتکش بزند و بیشتر احتمال دارد با زنی سلطه گر و کنترل گر

وارد رابطه شود (الگوی دوست داشتن همراه با تنبیه). همین اطلاعات دنیای درونی ما را میسازند: دیدن رفتارهای اطرافیان و نتیجه گیری ناهشیار ما از آنها و تکرار و انجام آنها به صورت ناهشیار. به مرور زمان، آن دیکتاتور درونی نسبت به تغییر این برداشت ها و مفاهیم شخصی مقاوم تر میشود و شروع به مقابله می کند. در واقع تمام تلاشش را میکند تا الگوهای قدیمی اش را عوض نکند. با کمی تفکر در مورد رفتارهای تکراری و نتیجه گیری های تکراری خودمان نسبت به آدمها میتوانیم این الگوها را ببینیم. مثلاً شخصی که همیشه فکر میکند دیگران به شدت به او و موقعیت او حسادت میکنند. یا فردی که همیشه در انتهای رابطه هایش یک نتیجه گیری تکراری دارد: آدمها همیشه منتظر هستند تا به من ضربه بزنند. این فرد هم از من سوء استفاده اطلاعات کرد. دیکتاتور درونی هیچ گاه نمیخواهد ما به اشتباه های خودمان پی ببریم، چون در این صورت مجبور است بخشی از الگوهایش را تغییر دهد و این سخت و دردناک است چون برای تغییر باید به گذشته ای سفر کرد که این الگوها آنجا تشکیل شده اند، پس همیشه دنبال مقصر بیرونی می گردد. مثلاً باید به خاطره های پدری برگشت که هیچگاه از ما راضی نبوده و تنبیه مان می کرده و حالا تبدیل به فردی شده ایم که هیچگاه از خودش و هدف هایش راضی نیست. به همین علت در ذهن ما افکار و نتیجه گیری هایمان درست به نظر میرسند و بسیار سخت میتوانیم انتقاد و یا تغییری را بپذیریم. برای درک کردن دنیا و آدمها این دیکتاتور همیشه حق به جانب را جدی نگیرید. باید دوباره وارد بازی کشف دنیا و آگاهی شد. درست شبیه کودکی مان با این تفاوت که این بار دیگران به ما دنیا را نشان نمیدهند بلکه خودمان آنقدر بزرگ شده ایم که دنیا را با چشم ها و احساس های خودمان کشف کنیم. مقصر پیدا کردن کار ساده ای است اما دردی از ما دوا نمیکند.

ما گاهی برای عبور از درد به کمک یک متخصص نیاز خواهیم داشت

شاید در زندگی اغلب ما اتفاق های تلخی افتاده باشد که هنوز نتوانسته باشیم با آن کنار بیاییم. هنوز گاهی کابوس هایی مشابه و تکراری میبینیم و گاهی حس میکنیم در گذشته ای که آن حادثه تلخ اتفاق افتاده است گیر افتاده ایم.

در زمان هایی که اطراف ما خلوت می شود، خاطره آن حادثه گویی جان میگیرد و در مقابل چشم های ما حرکت می کند. این واکنش ها در واقع راه های ارتباط بخشی بسیار درونی و آسیب دیده با ما است. انگار که در درون ما بخشی است که نمیتواند از آسیب آن خاطره در امان باشد و میخواهد با ما ارتباط برقرار کند، شاید که ما بتوانیم بفهمیم و به او کمک کنیم و ما هم چون نمیخواهیم به آن خاطره برگردیم، به روش خودمان از آنها فرار میکنیم. این فرار در دراز مدت به شدت خسته مان میکند هم از لحاظ بدنی و هم از لحاظ فکری. بعد از چندین ماه یا حتی چند سال ما همچنان فرار می کنیم. راه های فرار هم بسیار است و به خودمان بستگی دارد. شاید با غرق شدن در کار، درس، الکل، سیگار، روابط سطحی زیاد، پرخاشگری و در نهایت این راه های فرار ما را مضطرب میکند و آرام آرام خستگی عجیبی را در بدنمان حس خواهیم کرد. هیچ کدام از آن کابوس های شبانه، اضطراب های ناگهانی، همیشه نگران یک خبر بد بودن، همیشه نا آرام بودن، هیچ یک از اینها اتفاقی نیست. اینها زبان بدن ما هستند، حرف میزنند و میگویند در درون من خاطره ای و حادثه ای است که در موردش حرف نزده ایم و این من را می ترساند، کمکم کن. اگر این علائم را دارید احتمالا از یک خاطره تلخ فرار میکنید. با شخصی که به او اعتماد دارید صحبت کنید، اجازه دهید در کنار شما دنیای درون روانی شما را ببیند و روشنگر راهتان شود، به او نزدیک شوید. وارد خاطره شوید و بدنتان را درک کنید. بخشی از درونتان هنوز از حادثه ای که هضم نشده مضطرب است. کمکش کنید تا با وارد شدن دوباره به خاطره آرام تر شود و به شما نزدیک تر شود. نزدیک شدن به یک آدم امن و ماهر به ما کمک میکند که به خودمان و خاطره نزدیک تر شویم. این روش برای تمام خاطره های تلخ کار نمی کند. به همین علت اگر تجربه حادثه ای بسیار دردناک را دارید بهتر است با یک متخصص صحبت کنید.

ما احتیاج داریم نسبت به اثرات دنیای مجازی آگاهی بیشتری داشته باشیم

میزان خوشبختی دیگران را با آنچه به نمایش میگذارند نسنجید و هیچ وقت لذت های خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. در واقع در دنیای مجازی چیزی که قرار است بیشتر دیده شود خوشبختی واقعی پشت عکس ها نیست، بلکه نشان دادن چیزی است که احتمالاً آدمهای بیشتری را دعوت به تماشا کند. لذت بردن از زندگی و حس کردن خوشبختی تان به درون خودتان ارتباط دارد. آن آدم درونی به هیچ تصویر و مقایسه ای احتیاج ندارد تا لذتش را بسنجد. بگذارید به شیوه خودش دنیا را حس کند نه با فشار تصاویری که از دنیاهای مجازی به او وارد می کنید. در تبلیغات برای اینکه به فروش یک محصول کمک کنند، یک ویژگی ذاتی انسان را تحریک میکنند؛ (حس حسادت و ایجاد تصویری که اگر این را داشته باشید زندگی تان بهتر میشود). این تحریک حسادت مخاطب های بیشتری جذب میکند و کالا بیشتر فروخته می شود. حالا فکر میکنید سازندگان این دنیاهای تصویری از تحریک چه حسی در شما سود میبرند؟ اگر کمی عمیق تر وارد این شبکه های مجازی شوید موجی از مقایسه و تلاش برای برتر نشان دادن خوشحال تر بودن و خوشبخت تر بودن را در کاربران پیدا می کنید. قضیه به همین سادگی که در عکس ها میبینید نیست. ایرادی ندارد که عکس ها را ببینید و از زیبایی عکس ها و متنها لذت ببرید، اما اجازه ندهید ساده انگارانه خوشبختی و آرامش درونی تان با مقایسه خودتان با عکس های دیگران کم شود. زرننگ تر از این حرف ها باشید، قوی تر وارد دنیاهای به تصویر کشیده شده شوید. آدمها از درون بسیار درگیرتر از آنچه که نشان میدهند هستند. خط اصلی این دنیاها چقدر جذاب تر نمایش دادن واقعیت ها است. همه آدمها از درون شبیه هم حس می کنند اما بعضی ها توانایی بیشتری دارند که در دنیای مجازی تصویر زیباتری از واقعیت را نشان دهند. کسی که توانایی بیشتری دارد مخاطبان بیشتری دارد و این تمام هدف اصلی سازندگان این شبکه ها است یعنی جذب مخاطبان بیشتر.

آدم هایی هستند که از درون احساس لذت میکنند و در دنیای مجازی هم این لذت ها را با دیگران تقسیم میکنند. شاید تعداد این آدمها کم هم نباشد اما در نهایت پشت تمام عکس ها تظاهری ظریف وجود دارد. فقط مواظب خود درونی زیبایتان باشید و نگذارید تحت فشار تحریک حس مقایسه شما خوشبختی اش را سخت تر حس کند.

ما میل زیادی به تکرار داریم

روزی ما هم نخواهیم بود. روزی جای ما را کودکی دیگر پُر خواهد کرد. روزی هیچ کدام از آدمهایی که ما را دوست داشته اند و یا نداشته اند نخواهند بود. روزی هیچ کدام از دغدغه هایمان وجود نخواهند داشت و روزی دست و پا زدنهایمان برای آدمهایی که با آنها به نحوی مشکل داریم، تمام خواهد شد. روزی ما نخواهیم بود و آیندگان از ما فقط تصویرهایی خواهند داشت. آنها هیچ وقت آنگونه که زندگی ما را خواهد شناخت، نخواهند شناخت. و احتمالاً آیندگان هم اشتباه های ما را تکرار خواهند کرد. اینکه تا زنده بودیم نفهمیدیم زندگی رویا نیست و تمام این سختی ها و مشکلات جزئی از زندگی بوده است. اینکه ما هم درست شبیه آنها، با اطرافیانشان به تعارض و درگیری رسیدیم و با اینکه به شدت برای شروع رابطه مشتاق بودیم، بعدترها برای تمام کردن رابطه به دنبال بهانه گشتیم. اینکه ما هم زخم خوردیم و ما هم طرد شدیم و ما هم مورد قضاوت قرار گرفتیم. اینکه ما هم درست شبیه آنها وارد رابطه های اشتباه شدیم و هربار بیشتر احساس کردیم جزء لشکر شکست خوردگانیم و اینکه ما هم درست شبیه آنها فکر کردیم خوشبخت زندگی کردن چیزی غیر از زندگی ای است که ما داریم. اینکه ما هم مرغ همسایه را غاز پنداشتیم و حسرت زندگی دیگران را داشتیم. اینکه ما هم درست شبیه آنها گول جار زدن ها و خوشبخت بودنهای مجازی و واقعی را خوردیم و این بیشتر ما را ناامید کرد. اینکه ما هم شبیه آنها کمبودهایمان را با رفتارهایی بسیار ظریف پوشانیدیم و به آدمها لبخند زدیم و به آدمها لبخند زدیم. احتمالاً آیندگان هم همین سیکل را تکرار میکنند و فقط تعداد کمی از آدمها هستند که متوجه خواهند شد، زندگی چیزی فراتر از نگاه ما نیست. ما تصمیم میگیریم که تصویر

زندگی مان را پر ملال بینیم و یا تصمیم میگیریم از هر اتفاق و مشکل تابلویی زیبا از تجربه های شخصی بسازیم و از بودن آنها لذت ببریم. و احتمالاً اگر دوباره به ما شانس می دادند که به زندگی برگردیم، دیگر این فرصت را با ناله، مقایسه، حسرت، ناامیدی و درماندگی از دست نمیدادیم. احتمالاً کمتر از آدمها و تصاویری که به ما نشان میدهند ناراحت میشدیم. احتمالاً کمتر ذهنمان را درگیر تجزیه و تحلیل رفتارهای معنادار دیگران میکردیم و احتمالاً بیشتر از آفتاب و ماه، از سایه و نور، از درخت ها و پرند ها لذت میبردیم. احتمالاً اگر دوباره همین زندگی اکنونمان را به ما میدادند جور دیگری تحویلش میدادیم. روزی زندگی را به کودکی دیگر تحویل میدهد، مطمئن شویم همانطور که زندگی ما را شناخت، ما هم تلاشمان را برای را شناخت آن انجام دادیم.

ما احتیاج داریم با میل به بت سازی مبارزه کنیم

چقدر گاهی تلاش میکنیم تصویر آدمهای خاصی در ذهنمان نشکند، زیر سؤال نرود، چقدر همه ما گاهی تلاش کرده ایم که آدم خاصی را نگه داریم نه آن طور که واقعاً هست بلکه آنطور که ما دوست داشتیم تصویر سازی اش کنیم و چه کسی تا به حال تصویر سازی نکرده است؟ برای بسیاری از ما راحت تر است که تکیه گاهی مطمئن را بیرون از خودمان جست وجو کنیم. انگار سخت است به شخصی شبیه به خودمان تکیه کنیم برای همین آدمهای خاصی را بزرگتر از آن چیزی که هستند تصویر سازی میکنیم و بعد احساس میکنیم بخشی از وجودمان آرام شده است و حالا میتوانیم به دنیا وارد شویم. با دنیا کنار بیاییم و دنیا را تجربه کنیم. فقط کافی است کسی باشد که ما را حمایت کند. کسی باشد که قوی تر و بی نقص تر باشد. بهتر بفهمد و بهتر تصمیم بگیرد. آن وقت دلمان قرص میشود و به جنگ اتفاق ها میرویم. به هر حال روزی میرسد که به همه آدمهایی که تصویرشان بزرگتر از خودشان باشد، شک خواهیم کرد. و آن روز، روز شکستن تصویر است.. تصویر که بشکند ما با تمام وجود درد خواهیم کشید. حالا تکیه گاهی برتر از خودمان وجود ندارد. حالا حمایت گری بزرگ کنارمان نیست، به غیر از خودمان. آنگاه تصمیم میگیریم که

با خودمان و تمام نقص هایمان کنار بیاییم و یا به دنبال یک تصویر و تکیه گاه دیگر بگردیم. فکر میکنم که شکستن تصویر آدمها از، از دست دادن آنها سخت تر است. به هر حال آنهایی که با خودشان تنها میشوند به خود درونی شان نزدیکتر میشوند و مجبور میشوند آرام آرام با خودشان کنار بیایند. وقتی با آنچه هستیم کنار می آییم دیگر حتی اگر نیازی به تکیه گاهی بیرونی هم داشته باشیم، به آن وابسته نیستیم. حالا در درونمان قدرتی را حس می کنیم، درست در کنار نقص هایمان، در کنار تمام نقطه ضعف هایمان و در کنار تمام ناکامل بودنمان. این قدرت، درد شکسته شدن تصویرها را برایمان قابل تحمل خواهد کرد و نیرویی به ما خواهد داد که به خودمان ایمان بیاوریم. اعتماد کنید به این شکستهای گاه و بی گاه. اجازه دهید تصویرها و تکیه گاه های واهی بیرون از خودتان کمرنگ شوند. در نهایت این شما هستید که با دنیا و اتفاق های آن روبه رو خواهید شد چه با تصویر یک تکیه گاه بیرونی و چه با ایمان به خودتان. تصویرهای ذهنی اغراق شده از آدمها که کمرنگ شوند نیروی درونی شما مجبور میشود خودش را به شما نشان دهد.

ما همه نجات یافتگانی فراموش کار هستیم

ما همه نجات یافتگانی فراموش کار هستیم. یادمان میرود از چه مشکل ها و سختی هایی رد شده ایم. از چه آدمهای اشتباهی، از چه تحقیرهایی، از چه اشک هایی و از چه سوتفاهم هایی رد شده ایم. ما یادمان میرود که چقدر زیبا دوام آورده ایم و گذر کرده ایم. شبیه به آدمی که رد شده است اما خودش گذرش را باور ندارد و مدام به آینده شک می کند. گاهی بخشی از ما، ما را از آینده میترساند. از راه هایی که ممکن است بن بست باشند و آدمهایی که ممکن است ناامیدمان کنند. از هدف هایی که ممکن است به نتیجه نرسند و آرزوهایی که شاید برآورده نشوند. ما آدمهایی نگران آینده هستیم و حواسمان نیست که چه بحران هایی را رد کرده ایم. همان آدمی که اگر در اکنون آشفته گی رخ دهد، آن را جمع میکنیم و راه حلی پیدا میکنیم. قضیه این است که در بیشتر مواقع اگر ما در اکنونمان دچار بحران یا آشفته گی شویم از پس آن بر می آییم. و لازم نیست آن قدر نگران عملکرد خودمان در آینده شویم. به خاطره ها که

نگاه کنیم، میتوانیم قدرت خودمان را ببینیم. مثلاً روزی که تصادف کردیم و خودمان قضیه را جمع کردیم. یا روزی که دست فرزندان شکسته و خودمان آتلی دست و پاشکسته بستیم و او را به بیمارستان بردیم. یا مثلاً روزی که مورد اهانت قرار گرفتیم و در خلوتمان گریه کردیم اما فاصله مان را با آن آدم تنظیم کردیم ولی نشکستیم. در نهایت اگر به اتفاق های غیر قابل پیش بینی زندگی مان دقت کنیم، متوجه میشویم ما بهتر از آنچه فکر میکردیم، واکنش نشان دادیم. حقیقت این است که ما میتوانیم و قادر هستیم از آشفتگی ها درست در زمان وقوعشان گذر کنیم. ما میتوانیم چون بدنمان و ذهنمان به ما این قدرت را میدهد که واکنش های خوب و مناسبی را در زمان بحران نشان دهیم. اما بیشتر مواقع ما قبل از وقوع اتفاق ها میترسیم و بعد از اتفاق ها یادمان می رود که چطور گذشتیم. آدمی در درون شما است که شما را از آشفتگی رد میکند. با تمام ترس هایی که به او وارد کرده اید، با تمام سرزنش ها، با تمام غر زدن ها و ناراضی بودنتان از او، اما باز هم او شما را رد کرده است. آدمی در درون ما است که بخش بزرگی از هویت درونی مان است. این بخش به ما کمک میکند که لحظه وقوع بحران تصمیم های خوبی بگیریم، این آدم احتیاج به این همه نگرانی ندارد. لازم نیست به او درس بدهیم که اگر اتفاقی افتاد چگونه پاسخ دهد. اجازه دهیم اتفاق ها رخ دهند، اجازه دهیم همه چیز غیر قابل پیش بینی جلو برود. و این قدر فراموش نکنیم که درونمان ما را نجات داده است و نجات هم خواهد داد.

شاید بتوان از دریچه دیگری هم نگاه کرد:

هر درد، ما را از توهم نتوانستن دورتر میکند

در بی نهایت، تضادها معنای خودشان را از دست میدهند. انگار مرز باریکی که بین تضادها وجود دارد، در پایان تجربه حسی، از بین میرود. و این زیباترین قسمت در رابطه های صمیمانه عمیق است. در رابطه ای که عمیقاً صمیمانه است. هر دو طرف، در نهایت صداقت، نقطه ضعف های یکدیگر را میبینند و اتفاق بعدی جریان رابطه را تعیین می

کند. اتفاق بعدی یا به وجود آمدن امنیتی زیبا است یا ضربه خوردن از صادق بودن است. حس کردنِ اوج شکنندگی در یک رابطه با حس کردن نهایت امنیت در رابطه، با شکلی از یک رفتار اتفاق می افتد: «صداقت». اینکه اتفاق بعدی آسیب و یا امنیت است را نمیتوانیم پیش بینی کنیم و این از نظر من زیباترین قسمت رابطه است. و این اتفاق ظرفیت ما و طرف مقابلمان را به چالش می کشد. انگار رابطه از ما میپرسد: آیا آن قدر ظرفیت داری که نقطه ضعفهایش را ببینی و او را آنگونه که هست بپذیری نه آنگونه که دوست داری به نظر بیاید؟ صادق بودن هیچ وقت آسان نبوده و نخواهد بود، چون آدمها زمانی که اعتماد کردند و صادق بودند زخمی شدند و روزی، جایی، کسی از صادق بودن آنها شبیه سلاحی علیه شان استفاده کرده است. صادق بودن، دو تضاد را به ما نشان می دهد. اینکه چقدر در یک لحظه آسیب پذیر هستیم، چون ممکن است از نقاط ضعف خود ضربه بخوریم و اینکه چقدر احساس امنیت میکنیم هنگامی که فرد رو به روی ما پذیرای عدم کمال یکدیگر باشد. یکی از دلایل عدم صداقت در روابط، ترس از طرد شدن است. ترس از اینکه ما به اندازه کافی خوب نباشیم اما صمیمیت و امنیت با ضعف و عدم کمال گره خورده است. پس راهی است که میانبر ندارد. نترسیم و صادق باشیم و اجازه دهیم زمان جلو برود و ادم روبه رویمان خودش را نشان بدهد. در هر دو صورت چه از نقطه ضعف هایمان برای زخمی کردن استفاده کند و چه با پذیرش ما، به ما امنیت دهد، تجربه بی نظیری داشته ایم. هر ضربه ما را از توهم وای چقدر سخت و غیر قابل تحمل است بیرون می آورد و هر تجربه امنیت به ما لذتی عمیق را می چشاند و در ادامه به مرور زمان میتوانیم تصمیم بگیریم. اگر آسیب می زند و نمیتواند صداقت را هضم کند، رابطه را کنترل یا قطع میکنیم و اگر ما را پذیرا باشد، صمیمیت و امنیتی زیبا و اصیل را تجربه خواهیم کرد. صادق بودن هزینه دارد. هزینه اش احتمال آسیب دیدن ما است (البته در ذهن). اما این آسیب ها، کشنده و غیر قابل تحمل نیستند. این آسیب ها ظرفیت درونی ما را برای حس کردن نفر بعدی بیشتر می

کند. وقتی صادق میشوید هیچگاه از صادق بودن‌تان پشیمان نخواهید شد چه آسیب ببینید و چه اوج امنیت را حس کنید.

ما احتیاج داریم رابطه‌ها را تجربه کنیم

قبل از فرارسیدن زمان مرگ‌تان، زندگی را تحویل ندهید. برای داشتن رابطه‌های پایدارتر و عمیق‌تر تلاش کنید.

هیچ تجربه‌ای بیهوده نیست، هیچ رابطه‌ای بیهوده نبوده است. در هر آدمی که شروع کرده‌ایم، آینه‌ای پنهانی وجود دارد که تصویر ما در آن پیدا است. در هر رابطه و با هر فرد، ما با بخش‌هایی از خودمان روبه‌رو میشویم و زندگی همین است. شاید زندگی پیدا کردن بخش‌هایی از خودمان در رابطه‌هایی است که تجربه می‌کنیم. بخش‌هایی پراکنده و نامنسجم که در رابطه‌هایی پنهان هستند. ما قطعاً باید رابطه‌ها را تجربه کنیم تا این بخش‌ها را پیدا کنیم.

ما آرام آرام منسجم خواهیم شد و خودمان را بهتر خواهیم شناخت؛ با آدم‌های متفاوت و رابطه‌های تمام و نیمه تمام. بسیاری از رابطه‌های ما قرار نیست به جای خاصی برسد و به نوع خاصی جلو برود. گاهی رابطه‌هایی شروع میکنیم که بخشی از خودمان را بهتر بشناسیم و گاهی انگار وقتی مأموریت آن آدم تمام می‌شود، رابطه هم تمام می‌شود. بعضی از رابطه‌ها فقط به ما بخشی از خودمان را نشان میدهند و بعد محو میشوند. از آدم‌هایی که می‌روند ناامید نشوید. از رابطه‌هایی که تمام میشوند، از امتحان کردن آدم‌ها، ناامید نشوید. مدام رفتارهای خودتان را ببینید و ببینید آیا رفتاری در شما هست که نیاز به تغییر، تعدیل و یا تأکید دارد؟ رفتارهای خودتان را ببینید و به جریان زندگی اعتماد کنید. برای تغییر برخی رفتارهای آسیب‌زننده در خودتان تلاش کنید و رابطه‌ها را امتحان کنید. جهان پُر از آدم‌های ناامید است که ترجیح میدهند قبل از فرارسیدن مرگشان، بمیرند؛ با رابطه نداشتن.

ناامید شدن از روابط، یک ناامید شدن بی نتیجه است. ما یک ناامیدی مفید داریم که میتواند مسیر جدیدی را در زندگی به ما نشان دهد و یک ناامیدی واهی داریم. ناامید شدن از رابطه ها واهی است. در رابطه بودن یک نیاز طبیعی است و اگر بخواهیم از تجربه رابطه خود را محروم کنیم، کشف خودمان متوقف می شود.

ناامیدی شفافبخش است

هر از گاهی ناامید شدن از آدمها خوب است، شفا بخش است، مرهم است. ما طاقت نداریم که هر لحظه از آدمها ناامید شویم تا متوجه شویم که خودمان باید مسئولیت زندگیمان را قبول کنیم اما هر از گاهی که ناامید میشویم، یادآوری خوبی است. زندگی پر از اتفاق هایی است که هر لحظه حقیقتی را به ما یادآوری می کند. و اگر هر بار اجازه دهیم در درونمان به گردش درآید، بزرگتر میشویم و ظرفیت درونی مان بیشتر میشود. ما احتیاج داریم در معرض اتفاق های غیر قابل پیش بینی قرار بگیریم تا یادمان بماند زندگی چقدر غیر قابل پیش بینی است. ما احتیاج داریم آرام آرام با اتفاق ها تصادف کنیم. احتیاج داریم آن قدر اتفاق ها را تجربه کنیم تا شکل یادآوری به یک «درک» تغییر کند. درکی عمیق از زندگی که با تمام اتفاق هایش می تواند زیبا و دلنشین باشد. ما در این جهان به دنیا آمده ایم. در این جریانی که روبه روی ما است و اسمش زندگی است. قبل از ما وجود داشته و بعد از ما هم ادامه خواهد داشت. بهتر است اجازه دهیم راهش را ادامه دهد و بهتر است به او اعتماد کنیم و یادآوری هایش را جدی بگیریم. میلیون ها نفر قبل از ما به تنهایی مسئولیت زندگیشان را قبول کرده اند و لحظه های ناب و عمیقی را تجربه کرده اند. میلیون ها آدم دیگر هم بعد از ما می آیند و میروند. ما مسئول خودمان هستیم، مسئول روبه رو شدن با چالش ها و اتفاق های زندگیمان هستیم. روزی در همین یادآوری های ناگهانی، زندگی، اتفاق ها و از همه مهم تر مسئولیت خودمان را درک خواهیم کرد. به این جریان پیر اعتماد کنیم و یادآوری هایش را با آغوش باز بپذیریم.

(تمام می شود) جمله ای که به آن نیاز داریم

تمام می شود. گاهی جمله تمام میشود همان حقیقتی است که به شدت نیاز داریم. که بدانیم تمام می شود. که حس کنیم تمام میشود که صبر کنیم تا تمام شود. همه چیز تمام می شود. همه چیز. جمله (تمام میشود) شبیه یک چاقو است. چاقویی که گاهی درمان میکند و درد را بیرون می آورد و گاهی خودش زخم میزند و تبدیل به درد میشود. کاملاً قابل درک است که چرا ما در بعضی شرایط از این جمله زیاد استفاده میکنیم: غمت تمام میشود. این روزهای سخت تمام می شود. اما نمیخواهیم قبول کنیم که این جمله برای همه چیز صدق می کند. شادی هم تمام می شود. روزهای خوب هم تمام میشوند. همه چیز موقت و ناپایدار است. و این حقیقت تلخ اما آرامش بخشی است. و آگاه باشیم تصویری که از خوشبختی و شادی زندگی آدمها در رسانه ها به نمایش گذاشته میشود، حقیقی نیست. در خوشبختی ها و شادی هایی که تبلیغ و نمایش داده میشود، یک حقیقت بزرگ دیده نمیشود، اینکه این احساس ها بسیار ناپایدار هستند تمام می شوند. لبخند هم تمام میشود، درست همان طور که اشک تمام می شود. اما تصاویر و فیلم ها و دنیای مجازی انگار که شعاری نامرئی را مدام تکرار میکنند: (بین همیشه خوشبختیم). خب البته باید هم این شعار را بدهند. بیشترین رویا و توهمی که ما داریم این است که روزی برای همیشه خوشبخت باشیم. نگاه میکنیم تا ببینیم دیگران چه دارند و چه میکنند، شاید که بتوانیم شبیه آنها خوشحال باشیم. خوشبختی هیچ گاه به آن معنا که نشانمان داده اند وجود نداشته است، این یک فریب است. خوشبختی یک احساس دائمی و خالص نیست. خوشبختی تلاش است، تلاش برای حس کردن جریان زندگی، آنگونه که هست. ادغامی از تمام ناپایداری های دنیا. ما با ارزش تر از آن هستیم که در فریب و گمراهی زندگی کنیم. ناپایداری دنیا را ببینیم و زندگی کنیم. ناپایداری آدمها را ببینیم و وارد رابطه شویم، تجربه کنیم. ناپایداری شادی را ببینیم و آماده باشیم. با تمام این تمام شدن ها همراه شویم. آنها را حس کنیم و اجازه دهیم در بدنمان بیچند. احساس ها برای آمدن و رفتن هستند و در فاصله این آمدن ها و رفتن ها

است که خوشبختی واقعی جاری است. تمام میشود گاهی دردناک ترین جمله است و گاهی مرهم ترین جمله اما در هر صورت شفا بخش ترین ذکر است. تصمیم با ما است که با جمله تمام میشود چه کار کنیم. میتوانیم همچون درمانده ای که میداند همه چیز تمام میشود، زندگی را برای خودمان از قبل تمام شده در نظر بگیریم و خودمان را به مردگی بزنیم. میتوانیم هم همراه شویم با هر آنچه هست و هر آنچه حس میکنیم.

حرکت کردن در ذات ما است؛ پس درمانده رفتار نکنیم

حرکت کردن و به جلو رفتن در ذات ما است، همانطور که ماشین ها را ساخته ایم که ما را با سرعت بیشتری به جلو میرند، همان طور که دوچرخه ها را ساخته ایم، همان طور که فناوری را ساخته ایم تا به همه چیز سرعت ببخشد. حرکت کردن در ذات ما است اما چرا گاهی این قدر ناتوان و خسته خود را تصور میکنیم؟ گاهی ما خود را ناتوان می بینیم چون اتفاق های سختی زندگی مان افتاده است که برای آنها آماده نبوده ایم. هنوز نتوانسته ایم برای اتفاق ها معنا پیدا کنیم و هنوز میپرسیم چرا من؟ گاهی حوادث سخت، زمانی همچون سیلی به گوش ما می خورند که ما حالمان خوش بوده است، که منتظر خبر بدی نبودیم که دل به دل دنیا داده بودیم و زندگی می کردیم و ناگهان... همه چیز عوض می شود. عزیزی می رود، خبر تصادفی میدهند، ورشکست میشویم فرزندان مریض میشود و.... گاهی اندوه می آید؛ درست زمانی که هیچ کس آمادگی اش را ندارد. اینجا است که ما شک می کنیم. که ما ظرفیت روبه رو شدن با تلخی ماجرا را نداریم. اینجا است که فکر میکنیم دیگر توان نداریم کم آورده ایم. و گاهی وقتی در این شرایط هستیم، تصمیم میگیریم که از اندوه بیرون نیایم، که با زندگی قهر کنیم. که با آدمها تلخ باشیم و از زمین و زمان متوقع و عصبانی باشیم و هر روز بیشتر احساس میکنیم که ناتوان هستیم و مورد ظلم بزرگی واقع شده ایم. حقیقت این است که چه شبیه کودکی عصبانی یا متوقع و چه شبیه افسرده ای غمگین واکنش نشان دهیم، هیچ تغییری در جریان زندگی به وجود نخواهد آمد. زندگی دست شما را نخواهد گرفت و به شما نخواهد گفت که عزیزم غصه

نخور یا خواهش میکنیم از این حال و هوا بیرون بیا. زندگی واقعی تر از آن چیزی است که منتظرش هستیم. زندگی در هر لحظه و هر ثانیه در حال گذر است و منتظر کسی نمی ماند. در درون همه ما میل به حرکت کردن وجود دارد، چون در همین به جلو رفتن ها دردها را تجربه کرده ایم و گذر کردن را آموخته ایم. ما به حرکت کردن احتیاج داریم. ما به اینکه به جریان زندگی برگردیم احتیاج داریم. در چه خاطره سختی گیر کرده اید؟ در کجای داستان خود را دربند و گیر افتاده احساس میکنید؟ خاطره را پیدا کنید، مربوط به چند سال پیش است؟ چند وقت پیش؟ خاطره را یکبار دیگر با دقت مرور کنید و اجازه دهید احساس هایتان بالا بیایند و بعد خداحافظی کنید. خداحافظی کنید با درمانده ای که درون شما است. برگردید به جریان زندگی و به جلو حرکت کنید. به محض اینکه لذت حرکت همچون بادی در موهایتان پیچد، شما متوجه بخشی خواهید شد که بیشتر و قوی تر از قبل در درونتان به شما افتخار می کند.

در هر ناامیدی فرصتی برای تغییر است

۱. در هر ناامیدی فرصتی وجود دارد. شبیه جوانه ای کوچک که اگر آن را در میان خرابه ای ببینیم تصویر آن خرابه معنا پیدا میکند، و اگر آن را نبینیم تصویر خرابه تا همیشه تلخ و تیره در ذهن ما باقی خواهد ماند. گاهی دیدن یک جوانه کوچک میتواند آخر داستان را جور دیگری تمام کند. وقتی از آدمها و موقعیت ها عمیقاً ناامید میشویم انگار که آواری بر سرمان میریزد و ما در میان خرابه های به جامانده از پیش بینی هایمان گیر می کنیم. آیا میشود انسان باشیم و ناامیدی را تجربه نکنیم؟ ناامیدی بخشی از رشد ما است، بخشی از بزرگتر شدن ما است. ناامیدی ها دید ما را از شرایط و آدمها تغییر میدهند و به ما یاد میدهند که به دنبال جوانه ها بگردیم. ناامید شدن ها، دست های ما را میگیرند و به ما میگویند حالا بدون این شرایط جلو برو، حالا بدون این رابطه، حالا مسیر رفتن را عوض کن، حالا اگر شبیه قبل نمیتوانی جلو بروی، راه دیگری پیدا کن و بعد به جوانهای کوچک که نحیف و ظریف تازه سر برآورده اشاره

میکند و می‌رود. و در این مسیر پر فراز و نشیب، آرام آرام ظرفیت درونی ما پرورش می‌یابد و ما را برای باقی مسیر آماده‌تر می‌کند. ناامیدی‌ها تمام میشوند و می‌روند و همیشه قبل از رفتن هایشان با ما حرف می‌زنند، حرف هایشان همیشه راه را به ما نشان می‌دهند. تا ما از موقعیت‌ها و آدم‌ها ناامید نشویم، نمیتوانیم بخش‌هایی از قدرت درونی مان را پیدا کنیم. آن جوانه‌های ظریف ما را به سمت قدرت هدایت می‌کنند. هیچگاه ناامید شدن‌تان را جریانی همیشگی در نظر نگیرید. ما ناامید میشویم تا دوباره از نو با هویتی مستقل‌تر و قوی‌تر شروع کنیم. ناامیدی بخشی از قد کشیدن ما است. شاید فکر کنید ناامید شدن، طعم پوچی و تمام شدن می‌دهد اما اینطور نیست. ناامیدی شبیه دارویی تلخ است که بعدترها اثرات آن دیده می‌شود. دارویی تلخ اما هشیارکننده. فقط باید قورت دادنش را طاقت بیاورید. اگر در ناامیدی هستید، اگر از آدم‌ها و شرایط مأیوس شده‌اید صبر داشته باشید. تلخی‌اش را طاقت بیاورید، تمام می‌شود. چشم‌هایتان که ناامیدی را تجربه کنند، آرام آرام جوانه‌ها را پیدا میکنند. به خودتان فرصت بدهید، ناامیدی می‌رود. فقط قبل از رفتنش حرف‌هایش را گوش دهید. او مسیری جدید را به شما نشان خواهد داد. دل به راه جدید بزنید و تا ناامیدی بعدی لذت ببرید.

۲. از ناامید شدن، فرار نکنیم. از اینکه خسته شویم، از اینکه تلاش‌هایمان به نتیجه نرسد، از اینکه زندگی شبیه به پیش‌بینی‌هایمان جلو نرود، از اینکه شبیه به تصورمان رفتار نکنند. گاهی ادامه مسیرها ممکن نیست و نادیده گرفتن این مسئله آسیبی است که خودمان انتخابش میکنیم. از لحظه‌ای به بعد در بعضی رابطه‌ها و هدف‌ها، شواهدی وجود دارند که باید جدی‌شان بگیریم و تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم با رویاپردازی یا لجبازی همچنان در مسیر بمانیم یا نه؟ تصمیم با ما است که بعد از دیدن شواهد رفتاری و شواهد موقعیتی چه انتخابی داشته باشیم. اینکه می‌خواهیم چشم‌هایمان را ببندیم و همچنان منتظر معجزه باشیم و یا بلند شویم و مسیرهای دیگری را امتحان کنیم. ناامید شدن ما را نجات خواهد داد. ناامید شدن به ما کمک می‌کند که بهتر ببینیم و بهتر تصمیم بگیریم. قطعاً ناامید شدن دردناک

میکند است اما حقیقت این است که بعد از ناامید شدن اتفاق های جالبی می افتد. زمانی که متوجه میشویم دیگر ادامه دادن به این مسیر آرامش بخش و با رشد برای ما همراه نیست چشم هایمان مسیرهای دیگری را خواهند یافت. آدمهای دیگری را ملاقات خواهیم کرد و با هدف های جدیدتری آشنا خواهیم شد. ناامید شدن اجتناب ناپذیر است. فرار نکنیم و پذیرای حقیقت باشیم. گاهی ادامه بعضی مسیرها و رابطه ها در انتظار معجزه بودن است. و این انتخاب ما است که در رویای رسیدنِ معجزه توقف کنیم و یا به سوی هدفی دیگر و یا رابطه ای دیگر حرکت کنیم. ما همه ناامیدی های زیادی را در رسیدن به هدف ها و به انسجام رسیدن رابطه هایمان تجربه میکنیم. وقتی شواهد مثبتی از رشد و حرکت وجود دارد؛ یعنی امید هم هست و باید باشد. امیدوار بودن به ادامه مسیر زیبا است، هم تلاش ما را زیاد میکند و هم تحمل ما را در سختی ها بالا می برد. اما نباید از یاد برد که امید واهی میتواند ما را به گمگشته ای پریشان و همیشه در انتظار تبدیل کند.

آنهايي که نماندند، بزرگ ترين استادهاي ما هستند

آن آدمهایی که نماندند و آنهايي که حمايت نکردند، بزرگترین «استادهاي» ما هستند. همان هایی که ما را ندیدند و اندوه را در قلب ما به جای عشق و توجه کاشتند. همان هایی که فکر میکردیم آشناترین دنیایمان هستند اما از غریبه ها هم سردتر برخورد کردند و کمتر توجه کردند. همان آدم ها، استادهاي ما هستند. آدمهایی که تلاش ما را برای کم کردن فاصله ها اشتباه برداشت کردند و دوست داشتن ما را نقطه ضعفمان تلقی کردند. آنهايي که هر چه بیشتر عشق ورزیدیم، سخت تر و سردتر شدند. آنهايي که اشتیاقمان را به سخره گرفتند و مهر ما را کم اهمیت جلوه دادند. همان آدمها استادهاي ما هستند ما بزرگترین درس های زندگی مان را از سخت ترین رابطه هایمان خواهیم گرفت. درس هایی برای هر چه نزدیک تر شدن به خودمان.