

آدمهایی که ما را تنها ترک کردند ما را به درونمان نزدیک تر می کنند. کمی که صبور باشیم و ایمان داشته باشیم به دنیایی که کارش را بلد است، متوجه میشویم این آدمها بزرگترین تلنگرها هستند. ما و برداشت ذهنی مان را تغییر میدهند. ما و نوع رابطه مان با خودمان را تغییر میدهند. انگار که این آدمها باید بیایند تا چیزی تغییر کند؛ چیزی در درونمان، در نگاه ما به آدمها و دید ما نسبت به زندگی برای رابطه ها و آدمهایی که تجربه کرده اید خود را سرزنش نکنید. همه ما به استادهایی احتیاج داریم تا «تغییر» را تجربه کنیم. پایدارترین تغییرات درونی از دل سخت ترین تجربه ها شروع میشود. به جریان دنیا اعتماد کنید و از آدم هایی که تجربه کرده اید، گلایه نکنید. گاهی آدمها بزرگترین «استادهای» ما می شوند. استادهایی که به ما می آموزند چطور مهر بورزیم و از عشق مایوس نشویم و چطور هر آنچه که آنها از ما دریغ کردند، ما از خود دریغ نکنیم و درست آن طور که آنها با ما برخورد کردند ما با خود و دیگران برخورد نکنیم. به جریان زندگی اعتماد کنید و اجازه دهید تجربه هایتان همچون استادهایی گران بها به شما درس هایی تکرار نشدنی را بیاموزند.

مکث

در درست ترین زمان ممکن ایستاده اید. در درست ترین اتفاق زندگی تان هستید. هر آنچه اکنون تجربه میکنید درست است. هر آنچه تجربه میکنیم فرصت است. فرصتی برای شناختن بیشتر خودمان و نزدیک شدن به تصمیم هایی جدیدتر. برای اینکه یک تصمیم قاطع بگیرید، منتظر رسیدن یک زمان خاص نباشید. تصمیمی که هیچ گونه شکی در آن نباشد. ما انسان هستیم و در هر تصمیم گیری و شروع یک مسیر جدید بخشی از زندگی اکنونمان را از دست خواهیم داد. بخشی از شرایط و روالی که به آن عادت کرده ایم. در هر تصمیمی، شکی وجود دارد و در هر مسیر ابهام. اگر منتظر رسیدن زمانی هستید که هیچ گونه شکی نداشته باشید و هیچ ابهامی وجود نداشته باشد و بتوانید کاملاً آینده را شفاف پیش بینی کنید و به جلو حرکت کنید، کمی مکث کنید. به اکنونتان توجه کنید. آیا مدت ها است

که نتوانسته اید تصمیم بگیرید؟ آیا این عدم تصمیم گیری و شک در دیگر بخش های زندگی تان نیز وجود دارد؟ اگر جوابتان آری است، احتیاج به روبه رو شدن با حقیقت دارید. حقیقتی که تلخ است اما احتمالاً با پذیرش آن دوباره میتوانید قدرت پیدا کنید و وارد جریان زندگی شوید. حقیقت این است که قرار نیست هیچ وقت زمانی فرا برسد که همه چیز روشن و واضح باشد و ما بدون شک بتوانیم با خیال راحت تصمیم بگیریم. قرار نیست آینده قابل پیش بینی باشد و قرار نیست تصمیم ها هیچ تغییری در وضعیت ما ایجاد نکنند. تصمیم ها در شفافیت گرفته نمیشوند و گاهی شبیه دل به جاده زدن است. مانند حال و هوایی ابری که میدانیم شاید بیارد، شاید برف و بوران شود، اما احتیاج داریم به جاده بزنیم و حرکت کنیم. شبیه رفتن در مه، در مسیری که ما را از گذشته ای که به آن عادت کرده ایم جدا میکند اما دقیقاً نمیدانیم آیا مسیر به سمت پیش بینی ما می رود و یا نه. ما نمی توانیم تصمیم بگیریم و در عین حال هیچ چیز را از دست ندهیم. درست بودن اتفاق ها و جریان زندگی به معنای این نیست که قرار است اتفاق های دنیا به کام ما باشد. اتفاق های تلخ و تجربه های دردناکی وجود داشته اند و وجود خواهند داشت. اتفاق ها لزوماً «خوب» نیستند، اما قطعاً مفید هستند. در هر اتفاق، فرصتی برای شروع جدید و تصمیم هایی جدیدتر وجود دارد. حتی در سخت ترین و دردناک ترین اتفاق ها.

فصل هشتم | زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه هاست

اکنون ۱. اکنون همان آینده است

از درد که رد شدید به یک در می رسید در می که قرار است به «اکنون» باز شود در که باز شود شما از گذشته و توهمهای آینده و نگرانیها رد میشوید و وارد «اکنون» می شوید در این اکنون کسی منتظر شما است. کسی که از دور نمی شناسید آرام آرام در جاده اکنون که جلو بروید، به آن فرد نزدیک می شوید و بالاخره روزی شانه به شانه او قرار می گیرید و او بر می گردد و شما صورتش را ببینید و شما از دیدن خودتان شوکه میشوید او خود شما است.

جایی در «اکنون منتظر رسیدن شما است. از گذشته‌ها و دردهای همیشگی معلق در خاطره هایتان که رها، شوید متوجه میشوید رویاپردازی فقط توهم آینده را به شما میدهد آینده ای، نیست آینده یک کلمه گنگ وابسته به «اکنون» است و ما چقدر ساده این وابستگی را نمیبینیم از (اکنون) رد میشویم به امید آینده که شاید چیزی تغییر کند اما آینده از قبل به وجود آمده آینده از دل (اکنون شما به دنیا، آمده اکنونتان را حس. کنید اگر به «اکنونتان» رسیدید، به چشمهای آدمی که آن را پیدا کردید خوب نگاه کنید. بزرگی و دوست داشتنی بودنش را ببینید و ایمانی را که به شما داشته ستایش کنید. ایمانی که در گوش او این جمله را سالها تکرار میکرده صبور باش او روزی دوباره از این در عبور میکند گذشته آدمهای درون خاطره هایتان دردهایی که به این خاطره ها وصل هستند رویاهایی که به شما امید معجزه در آینده میدهند رابطه های مشکل داری که در شما به جای صمیمیت توهم صمیمیت به وجود می آورند آدم هایی که رویایی از «بودن» به شما میدهند و در واقعیت هیچ وقت برای شما «نیستند» و... اینها فقط متعلق به پشت در هستند اینها دردهای همیشگی شما هستند، اگر از گذشته و خاطره ها جدا نشوید. کمی که نفس کشیدید و سوگواری کردید، به سمت (در) بروید. پشت در، آن طرف این دردها و رویاهای ناتمام کسی منتظر شماست.

بودن در «اکنون»، همان آینده ای است که در دست های شما قرار دارد.

۲. اکنون با دیدگاهی متفاوت

به بعضی آدمها زود میرسیم و با بی تجربگی از دستشان می‌دهیم. به بعضی ها دیر می‌رسیم و از دستشان می‌دهیم. به بعضی ها هرگز نمی‌رسیم و با نداشتنشان باید کنار بیایم. همه ما آنقدر از دست دادن ها و نداشتن ها را تجربه خواهیم کرد تا روزی به «زمان» ایمان بیاوریم. به اینکه «زمان» درست از راه میرسد و آنقدر ما را در تجربه های متفاوت قرار میدهد تا متوجه شویم؛ زندگی ترکیبی بی نظیر از نداشته ها و داشته ها است. ایمان که بیاوریم پذیرش شروع می شود. پذیرش زندگی با تمام ناتمام ها. و بعد از این پذیرش قادر خواهیم بود آرامش را حس کنیم. تجربه های ما سرعت ما

را تنظیم می کنند. اینکه به بعضی ها دیر میرسیم و گاهی آنقدر زود که از دستشان می دهیم. این تجربه ها به ما کمک میکنند که سرعتمان با اکنون تنظیم شود. زمانی که در اکنون قرار میگیریم، متوجه میشویم چقدر نیاز به تجربه کردن داشتیم و این تجربه های ما هستند که به ما کمک میکنند در رابطه های بهتر و پایدارتری در اکنونمان قرار بگیریم. زندگی ترکیبی بی نظیر از نداشته ها و داشته ها است و این یعنی «اکنون». زمان همان عنصری است که اعتماد کردن به آن سخت است. در واقع اعتماد کردن به زمان یک دیدگاه است. اینکه اعتماد کنیم زمان درست جلو می رود و اتفاقها در زمان درستی رخ میدهند و اینکه بدانیم ما به اتفاق ها و رابطه ها احتیاج داریم تا رشد کنیم. به زمان که اعتماد میکنیم پذیرش جریان زندگی و اتفاق ها راحت تر می شود.

۳. آرامش جزئی از اکنون است

آرامش جزئی از اکنون است؛ نه در آینده وجود دارد و نه در گذشته. آرامش جزئی از لحظه ای است که ما در آن قرار داریم و هیچ احساس خاصی را تجربه نمی کنیم. در واقع آرامش فاصله بین دو احساس است. زمانی که بدن و روانمان احساسی را تجربه کرده، مثلاً شاد بوده و خندیده و یا غمگین بوده و اشک ریخته و یا خشمگین بوده و وجودش داغ شده است. بعد از تجربه فیزیکی این علایم که مربوط به نوعی احساس بوده، بدن تهی می شود. در واقع بدن در حالتی قرار میگیرد که انگار هیچ التهاب و یا علایم فیزیکی خاصی ندارد، یعنی بدن هیچ احساسی را تجربه نمی کند. به این حالت (آرامش) می گویند. آرامش یک حالت است و نه یک احساس. یعنی تهی شدن بدن از پیچ و تابهای تجربه احساسی و استراحت بدن در لابه لای به هم ریختگی های فیزیکی اش. آرامش جزئی از جهان درونی ما است. و فقط در اکنون به وجود می آید. وقتی بدنمان از احساس خالی میشود، (آرامش) شروع میشود و تا تجربه احساس بعدی ادامه دارد. به محض رخ دادن احساس خاصی، حالت آرامش از بین میرود و بدن آماده تجربه علایم فیزیکی خاصی میشود که مربوط به احساس است. جهان درونی ما، جهانی ناپایدار و غیر قابل پیش بینی است. درست

شبيه به جهان بيرون از خودمان، شبيه به دنيايی که در آن به دنيا آمده ایم و وقتی جهان ناپايدار باشد، يعنی همه چیز موقت است. پس با این حقيقت مبارزه نکنیم. آرامش حالتی کوتاه و ناپايدار است. وقتی به دنبال رویای آرامش در آدمها و روابط یا در شرایط و موقعیت ها مثل به دست آوردن مدرک، خانه و ماشین هستیم و یا وقتی کودکانه فکر میکنیم که اگر شخصی کنارمان باشد ما تا آخر عمر آرامش را احساس خواهیم کرد، قطعاً خسته و زخمی خواهیم شد. آرامش را در هیچ چیز و هیچ کس و هیچ نوع رابطه ای نمی توان جست وجو کرد. آرامش حالتی است که گاه گاهی در بدنمان گاهگاه به وجود می آید؛ عمیق است اما کوتاه. و اگر خارج از توهم ها و رویاهایمان نسبت به «آرامش به این حالت بدنمان وصل شویم، اثرات درازمدت زیادی را در خودمان حس خواهیم کرد. در این حالت ضربان قلبمان آرام میشود، نفس هایمان تنظیم می شود. عضلات بدنمان شل می شود. فکر ما در اکنون قرار می گیرد. وقتی در حالت آرامش هستیم، افکار مربوط به گذشته و آدمهای داخل آن در آسمان ذهنمان می آیند اما ما هشيارانه اجازه میدهیم عبور کنند و در آنها گیر نمیکنیم و به نگرانی های آینده هم بی اعتنا میشویم و فقط این تمرکز میکنیم که در اکنون چه چیزی وجود دارد. مثلاً چه صدایی و چه بویی. معمولاً در آرامش فکرمان خاموش است و فقط گوش ها و چشم هایمان در گیر جزئیات روبه رویمان میشود. جهان بیرون از ما به راحتی و با تمام وجودمان حس میشود و ما هیچ احساسی نداریم و فقط عمیقاً در جهان حضور داریم.

مکث

از دورترین فاصله تو را نگاه میکنم. نزدیک نمی شوم که نه تو آزاده شوی و نه من. دردهای مشترک دردهای عمیق مشترک. بهتر است در فاصله ای دور از هم به یاد هم باشیم و برای هم آرزوهای خوب کنیم. آرزوی اینکه حال دلمان خوب باشد بی هم، بی غم. اما فقط خودمان میدانیم در چه دردی هستیم. نزدیک که می شویم درد بیشتر میشود دور هم که میشویم به نوعی دیگر. در نهایت این داستان ما است. داستان رابطه ما که فقط در فاصله ای مناسب میتواند قابل

تحمل باشد. مدت ها است برای من هر آنچه قابل تحمل باشد، کافی است. چاره ای نیست. نزدیک بودنمان دردناک است و کاملاً قطع کردن دردناک تر. بیا از همین دور برای هم دستی تکان بدهیم و امیدار نباشیم به معجزه. برای هر دوی ما نجات دهنده ای جز فاصله نیست. ما در فاصله ها دوام می آوریم. بیا قبول کنیم که نه من آدم دلخواه تو بودم و نه تو آدم دلخواه من.

بدن ما فقط در یک زمان می تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان

ما پُر از فرار هستیم. فرار از (اکنون) به گذشته ای که هیچ وقت آرامش بخش ما نخواهد شد و هیچ گاه هم شبیه آن واقعیتهای نخواهد بود که واقعاً تجربه اش کرده ایم. عجیب است که گذشته های ما در خاطره های پراکنده ما ثبت شده اند اما ثابت نشده اند. ما هربار که گذشته خود را مرور میکنیم با بصیرت همان لحظه خود به خاطره بر میگردیم. به همین علت است که گذشته ثبت میشود اما ثابت نمی ماند... بصیرت ما در طول زمان تغییر می کند. گذشته های ما بخشی از زندگی بوده اند که تجربه اش کرده ایم، پس بخشی از ما بوده اند، و ما باید یاد بگیریم به خودمان احترام بگذاریم. احترام برای هر تصمیمی که در گذشته گرفته ایم و احترام برای کسی که امروز هستیم. زمانی که با گذشته مان آشتی میکنیم، بیشتر در (اکنون) خواهیم بود و هر چه که بیشتر در اکنون باشیم بیشتر از حسرت ها و اتفاق های تلخ قدیمی فاصله خواهیم گرفت. سرزنش و حسرت را که کنار بگذاریم، بدنمان آرام تر در اکنون زندگی می کند. اجازه دهیم بدنمان آرام بگیرد و در اکنونی زندگی کند که قرار نیست نگرانِ اتفاق هایی باشد که تمام شده اند و یا میخواهند رخ دهند. بدن ما در یک لحظه یک زمان را میتواند تجربه کند. اما ذهن ما ابر قدرتی است که میتواند در سه زمان حرکت کند و پرش داشته باشد. اگر آشفته گی ذهن را کنترل نکنیم روزی جسم ما سرگشته گی بدی را حس خواهد کرد. باید بدن را از تناقض چند زمانه خارج کرد، یا برای گذشته سرزنشش کرد یا برای آینده دائماً نگرانش کرد و یا برای اکنون رهایش کرد و اجازه داد تجربه کند: همین زمانی را که پیش رو دارد. نمی توانید در چند زمان

در ذهنتان حرکت کنید و بعد توقع داشته باشید که حال بدنتان خوب باشد. بدن محدودیت دارد. در طول روز چند ثانیه به اکنون برگردید، فقط در امروزتان باشید. اجازه دهید چند ثانیه بدن و ذهنتان با هم در یک زمان زندگی کنند. اجازه دهید بدن و ذهنتان دوست باشند، آن وقت خودتان تاثیر آن را میفهمید و دوست داشتن بیشتری را حس خواهید کرد: آشتی بدن با زمان. اجازه دهید جریان زندگی درست شبیه یک جریان غیر قابل کنترل بدنتان را فرا بگیرد. نگرانی های فردا را فردا تجربه خواهید کرد و حسرت های گذشته همیشه هستند، بعداً به آنها برگردید. فعلاً به اکنونتان سری بزنید و لذت ببرید از هر آنچه که نمیتوانید پیش بینی اش کنید.

عادت ها اجازه نمی دهند در اکنون قرار بگیریم

هر چیزی که عادت هایمان را به چالش بکشد، ارزشمند و قابل تأمل است. عادت های ما باعث میشوند که ما از حس کردن زمان حال و در نتیجه حس کردن زندگی دور شویم. وقتی به یک رفتار عادت میکنیم، روزها سرعت عجیبی پیدا می کنند و گاهی کنترل این سرعت خیلی سخت می شود. صبح بیدار می شویم و همان رفتار دوباره و دوباره تکرار میشود و روزی چشم هایمان را باز میکنیم و احساس میکنیم سال ها است که با خودمان خلوت نکرده ایم. سال ها است کارهایی را که دوست داشته ایم انجام نداده ایم و یا اگر انجام داده ایم آن قدر این کار دوست داشتنی تکرار شده (تبدیل به عادت میشود) که لذتش را از دست داده است. هر از گاهی عادت هایمان را تکانی بدهیم تا از شکل عادت خارج شوند و دوباره در میان این تکان ها لذت هایشان را ببینیم و حس کنیم. عادت های ما شبیه یک خنثی کننده فکر عمل میکنند. انگار که وقتی در روز وارد رفتاری میشویم که به آن عادت کرده ایم فکری که باعث میشود ما اکنون را حس کنیم و بر آن تمرکز کنیم کار نمی کند. ما احتیاج داریم هر از گاهی جریانی را وارد زندگی روزمره خود کنیم تا عادت ها را تکانی بدهد و دوباره برگردیم به لمس زندگی در ازدحام این همه عادت. هر چه که عادت هایمان را به هم بزند یک فرصت است؛ حال میخواهد یک سرماخوردگی ساده و ماندن در خانه باشد یا مسافرت

رفتن و یا حتی عوض کردن مسیر همیشگی رفتن به خانه. هر چه که باشد خوب است و ما را وارد جزئیات دیگری میکند که مدت ها است از آنها بی خبر بودیم. در میانه کتاب سالخوردگی اثر سیمین دوبار آمده است: «از آن پس هر روز می کوشم که خودم را به چیزی استوار وصل کنم، می کوشم زمان حالی بیابم و آن را مستقر کنم و به آن گسترش دهم. به سفر میروم تا دنیای دست نخورده ای بیابم که زمان بر آن سلطه ای نداشته باشد. در حقیقت، دو روز سفر، شناختن شهری تازه، از شتاب حوادث میکاهد. دو روز در سرزمینی جدید به اندازه سی روز در جایی آشنا که بر اثر فرسودگی کوتاه شده ارزش دارد. (عادت)، زمان را صاف می کند. انسان بر روی آن گویی که روی کف پوشی بیش از حد روغن خورده، می لغزد.

گذشته

گذشته های ما ثبت میشوند اما «ثابت» نمی شوند. گذشته های ما در ذهنمان و در عکس هایمان و در نوشته هایمان ((ثبت)) می شوند اما هرگز ثابت نمی مانند. با هر تجربه ای که به دست می آوریم و با هر بار مرور گذشته، متوجه می شویم هر بار برداشت ما از وقایع و خاطره و اتفاق ها که در گذشته رخ داده تغییر میکند.

۱. راه فراری از آنچه تجربه کرده ایم نیست

حافظه ما تشکیل دهنده هویت ما است. در واقع گذشته ما و خاطره های ما اثراتی در هویت امروز ما دارند که هیچ گاه نمیتوان از آن فرار کرد. ما محصول بسیاری از اتفاق ها، احساس ها و خاطره های گذشته مان هستیم. هویت ما جدا از تجربه های ما نیست و قسمتی از تجربه های ما هنوز در خاطره هایمان منتظر دیده شدن و کشف شدن هستند. این دقیقاً همان بخش پردازش نشده احساسی پشت خاطره ها است که در موقعیتهای مختلف تحریک میشود و دوباره خاطره را پرتاب میکند به اکنون به این امید که شاید اینبار احساس هایش را حس کنیم. در فیلم تاثیر گذار درخشش ابدی یک ذهن زیبا، زن و مردی سعی در از بین بردن خاطره هایشان به وسیله روشی علمی دارند. در این روش محققان

وارد ذهن آنها میشوند و خاطره ها را پاک میکنند و آنها دچار سرگشتگی میشوند اما در نهایت خاطره ها پاک میشوند

فیلم های مشابه زیاد ساخته شده اند. در طول فیلم و در طول فرآیند پاک شدن خاطره ها، کاراکتر مرد داستان، متوجه میشود به همان اندازه که مرد داستان دوست دارد خاطره های تلخ و آزار دهنده اش پاک شوند، به همان شدت هم نمیخواهد آنها را از دست بدهد. در واقعیت هم همین اتفاق برای ما می افتد. بخشی از ما به شدت از خاطره های تلخ و دردناکمان متنفر است و میخواهد به هر نحو آنها را پاک کند و از آنها خلاصی یابد و بخشی در ما به همان اندازه تلاش میکند که آنها را نگه دارد و برای ما تکرار کند. تفاوت واقعیت با فیلم هایی از این دست، در این است که ما نمیتوانیم خاطره ها را پاک کنیم و اگر میتوانستیم این کار را بکنیم قسمتی از هویت ما احساس گمشدگی و سرگردانی می کرد. با درک شدن خاطره ها و حس کردن احساس های پشت آنها خاطره حل می شود و در قفسه مخصوصی در کتابخانه ذهنمان با آرامش بایگانی میشود و دیگر قرار نیست هر بار با به یاد آوردنش مضطرب شویم و یا از آن فرار کنیم. در کتاب (من به روایت من) اثر دکتر نیما قربانی، راه حل هایی برای بررسی دوباره خاطره ها داده شده است که ما را به تجربه احساسی خاطره نزدیک می کند. در فصل هفت توصیه کرده است که خاطره ها را بنویسم و آنها را مرور کنیم و هنگام نوشتن بر خودمان و احساس های عمیقی که به ما دست میدهد تمرکز کنیم. لمس احساس و تبدیل آن به کلمات شما را آرامتر خواهد کرد. مطالعات انجام شده نشان داده است نوشتن افکار و احساسهای خود در خصوص تجارب مهم و ناراحت کننده زندگی، حال درونی آدمها را بهتر کرده است و میزان مراجعه به پزشک را به شدت کاهش داده است. در مطالعات دیگری در همین زمینه مشخص شده است که ارتباط عمیق با خود از طریق نوشتن نسبت سلول های کمک کننده را در مقابل سلول های مهارتی سیستم دفاعی بدن بالا میبرد. چنین تغییری دال بر عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن است. هنگامی که فرد شروع به نوشتن و یا صحبت کردن درباره افکار و احساس های عمیق خود میکند، تجربه رها کردن رخ میدهد (من به روایت من). این رها کردن باعث میشود احساس آسودگی

بیشتری کنید و مرور خاطره های آسیب زا کمتر شود. به خودتان بنویسید و خودتان را در خاطره پیدا کنید. ببینید چه احساسهایی داشتید و چگونه احساس ها را در بدنتان حس میکنید؟ هر چه را به ذهنتان می آید بنویسید و اجازه دهید احساس ها از بدنتان عبور کنند. ممکن است عمیقاً غمگین و یا عصبانی شوید، اما ادامه دهید و بنویسید. در حین تجربه رها کردن خود هنگام نوشتن و یا صحبت کردن ممکن است فرد حس زمان و مکان را از دست بدهد و غرق در کاوش در افکار و احساس های عمیق خود شود. فراموش نکنید که این غرق شدن در افکار و احساس ها نیست، بلکه غرق شدن در (کاوش)، (در افکار) و احساس ها است. لمس احساس های عمیق در حین تجربه رها شدن با برانگیختگی بدن همراه است اما بعد از تجربه رهایی این علایم کاهش می یابد و ضربان قلب عادی می شود. پس بیایید و از تجربه هایمان نترسیم. گذشته ما هر چه که است و هر خاطره ای که دارد، بسیار ارزشمند و دوست داشتنی است و بخشی از هویتی است که باید به آن بیشتر نزدیک شویم. ما میتوانیم فرار کنیم و هیچ وقت به تجربه ها و خاطره هایمان نزدیک نشویم و اجازه دهیم آنها همان طور که گاه و بی گاه بالا می آیند و خودی نشان میدهند به کارشان ادامه دهند. اما میتوانیم راه دیگری را امتحان کنیم. به آنها نزدیک شویم، احساس ها را ببینیم و حس کنیم و هم خودمان و هم آنها را از این موش و گربه بازی کردن خلاص کنیم. اگر بخواهیم روزی با تمام این خاطره های پراکنده معلق آشتی خواهیم کرد.

۲. تجربه های ما تفسیر ما را از گذشته تغییر خواهد داد

تمام آنچه در گذشته مان اتفاق افتاده تبدیل به خاطره هایی خواهد شد، پراکنده و متغیر. آیا گذشته ما تغییر میکند؟ بله گذشته ما تبدیل به خاطره هایی میشود که هر بار آنها را مرور کنیم ممکن است تغییر کنند. گذشته و آینده مفاهیمی هستند که مستقیماً به برداشت ذهنی ما از وقایعی که تجربه کرده ایم ارتباط پیدا می کنند، نه چیزی بیشتر از این در واقع برداشتهای ما از اتفاقات زمان را می سازد مفهوم زندگی را می سازد، خاطره ها را می سازد حتی واکنشها و

رفتارهای ما را می سازد. ما اتفاقها را تجربه میکنیم و به آنها معنا میبخشیم و این معنا ممکن است در طول زندگیمان تغییر کند پس، بله گذشته میتواند تغییر کند همان گونه که ما از درون تغییر می.کنیم گذشته ما در هزاران خاطره پراکنده ضبط شده است و هر چقدر ما در طول زندگی مان از درون منسجم تر و آگاه تر میشویم خاطره ها و مفاهیم پشت آنها نیز تغییر میکنند مثلاً با رشد درونی ما، خاطره تمام شدن یک رابطه میتواند شبیه قبل آزاردهنده و خشمگین کننده نباشد یا مثلاً با تغییر نگرش و درک ما از دنیا شاید مثل قبل آدمهای درون خاطراتمان سیاه و سفید نباشند بسیاری از آدمها در طول زندگی شان تغییر میکنند و تغییرشان را حس می.کنند. اگر از آنهایی که تغییر را حس کرده اند سوال کنید که آیا امروز هم شبیه به چند سال پیش خاطراتشان را میبینند احتمالاً با این جواب مواجه میشوند. نه. شاید آنطور که من فکر میکردم نبوده خاطره های ما گذشته ما هستند. قسمتی از ما و هویت ما هستند. هر چه که بوده دوست داشتنی و زیبا است چه تلخ ارزیابی شان کرده باشیم و چه شیرین بهتر است اگر خودتان را برای گذشته تان و خاطره هایی که دارید نمیبخشید و سرزنش میکنید دست نگه دارید دست نگه دارید و اجازه دهید عبور کنید از چسبیدن به برداشتها و معناهای قدیمی درونِ خاطره هایتان عبور کنید جلو بروید و با اکنونتان همراه شوید. هر چه بیشتر بر روی رشد اکنونتان تمرکز کنید برداشتهایتان از دنیا و آدمها تغییر خواهد کرد و با این تغییر گذشتههایتان هم رهاتر و آرامتر در خاطره هایتان دوباره ضبط میشوند

. ما برای تغییر گذشته بسیار تلاش میکنیم

فکر کردن به اهداف با رویاپردازی متفاوت است. رویاپردازی یعنی گم شدن بین اکنون و آینده مبهم رویاپردازی زمان را از دست ما خارج می کند و ما را فرسوده خواهد کرد درست همان طور که به گذشته فکر کردن ما را خسته می کند ما زمانهای زیادی به اینکه قرار است، چیزی شخصی یا موقعیتی را به دست آوریم فکر میکنیم زمانهای زیادی را ممکن است در رویاهایی که مربوط به آینده است سپری کنیم اما آیا مطمئن هستید که این رویاپردازیها گذشته

شما و پرونده های نیمه باز ربطی ندارند؟ با دقت بیشتری خودتان را در گذشته تان مرور کنید باز هم با دقت تر حالا آدمها و روابط و تجربه هایتان را مرور کنید غرق شدن ما در رویاها و آینده بی ارتباط به آنچه که در گذشته اتفاق افتاده نیست مثلاً ما شاید در مورد رابطه با شخصی رویاپردازی کنیم چون در رابطه قبلی همه چیز مبهم و تلخ تمام شده و بخشی از ما نتوانسته تمام شدن را حل کند برای همین در ذهنمان با شخصی وارد رابطه میشویم و با او زندگی میکنیم شاید که از تلخی گذشته رها شویم آینده و گذشته با نخی نامرئی به هم متصل هستند ارتباط آنچه که در گذشته ما رخ داده با آنچه که در تصورات ما برای آینده مان شکل می گیرد ارتباطی عمیق و غیر قابل انکار است. ما اسیر گذشته مان هستیم تا زمانی که بخواهیم گذشته را تغییر دهیم ما باز هم اسیر گذشته مان باقی خواهیم ماند اما نه با فکر کردن به گذشته بلکه با رویاپردازی نسبت به آینده ما نمیتوانیم به سمت آینده حرکت کنیم و پاهایمان در اکنون نیستند. باید در اکنون باشیم تا بتوانیم قدم برداریم اما چه باید کرد؟ به نظر میرسد راه حلی جز آگاهی وجود ندارد آگاه که باشید همه چیز آرام آرام تغییر خواهد کرد افکار شما تلاشهای شما و دیدگاه شما نسبت به دنیا آدمها روابط و موقعیتها آگاه که باشید می دانید که بخشی از شما می خواهد گذشته را تغییر دهد چون با پذیرش آن مشکل دارد و بخشی از شما به رویا پردازی ها پناه برده چون باز هم در گذشته می خواهد تغییری ایجاد کند. اما وقتی در اکنون قرار میگیرید دیگر نمی خواهید گذشته را تغییر دهید. ن هر آنچه اتفاق می افتد را می پذیرید و زندگی تان را با هر سختی که است جمع میکنید و سالها بعد که به خودتان نگاه میکنید احتمالاً تعجب خواهید کرد که چقدر زیبا و آماده، «آینده» را تجربه کرده اید که حتی نفهمیده اید کی آمد و کی رفت آنجا است که به یک اکنون همیشگی ایمان خواهید آورد.

۴. غرق شدن در گذشته خطرناک است

می گویند کسی که زیر آب میماند و غرق میشود قبل از مرگ احساس میکند میتواند زیر آب بماند و دیگر تلاشی نمی کند. ثانیه های قبل از مرگ ثانیه های مهمی هستند مغز احساس میکند میتواند زیر آب بماند میخواهد که بماند قبل از مرگ فاصله ای وجود دارد فاصله ای اندک بین توهم و تلاش. نکردن این یک اشتباه مغزی است به علت نرسیدن اکسیژن که بدن دست از تقلا بر می دارد و فرد تسلیم میشود و مرگ آرام او را در بر میگیرد شبیه به این غرق شدن در آدمهای زیادی مشاهده میشود اما نه زیر آب بلکه در زمانی که نشسته اند راه میروند غذا میخورند میرقصند اما غرق شده اند غرق در گذشته ای که آنها را هر لحظه به توهم نزدیکتر می کند زندگی شبیه یک جریان است مثل رودی بزرگ یا دریایی بزرگ که قرار است به اقیانوسی بزرگتر وصل شود در آب جریان وجود دارد اما برای ما به عنوان یک انسان زندگی در سطح این دریا امکان پذیر است. کافی است مدت زمان زیادتری را در عمق آب باقی بمانیم غرق می شویم «گذشته» شبیه عمق دریا است. «اکنون» شبیه شنا کردن و گاهی رها شدن در سطح دریا است و «آینده» تمام آن مسیری است که میخواهیم طی کنیم غرق شدن در گذشته ناگهان رخ که برای این نوع دریا طراحی شده ایم. نمیدهد ما شبیه موجوداتی هستیم و در این مسیر رها بودن به تا به دریا وارد شده ایم شنا کردن را آموخته ایم و در این مسیر زیر آب رفتن شیرجه زدن و خیلی چیزهای دیگر را یاد گرفته ایم پس چرا بسیاری از آدمها غرق میشوند؟ غرق میشوند چون از قسمتی از عمق دریا نمیتوانند گذر کنند مدام به عمق بر میگردند و مرور میکنند از دست داده اند و نمیتوانند اجازه دهند خاطره ها بروند و ته دریا ته نشین شوند نمیگذارند گذشته به عمق برگردد و آرام آرام با بخشی از گذشته شان غرق میشوند. گذشته ما و خاطره ها و آدمهای خاطره هایمان آرام آرام به جایی در اعماق دریا میروند و غرق می شوند و ما برای ادامه زندگی باید به سطح برگردیم و با جریان همراه شویم کافی است وقتی به عمق میرویم کمکم برای گرفتن اکسیژن به سطح برگردیم آرام آرام توهم زندگی جاودانه در گذشته مان ما را فرا

خواهد گرفت و آن زمان است که دیگر برگشت به زندگی سختتر و سخت تر خواهد شد اگر مدت زمان زیادی است که در عمق، هستید به سطح دریا بیایید کمی استراحت کنید اکسیژن بگیرید آدمها را ببینید که در حال حرکت هستند، آب را ببینید که همچنان در حرکت است به خودتان یادآوری کنید: «برای غرق شدن همیشه فرصت دارم بهتر است فعلاً کمی شنا کنم. با تعریف کردن داستانهای مختلف اجازه نمیدهیم گذشته تمام شود گذشته ما تمام نمیشود وقتی داستانها در ذهنمان تکرار شوند پشت هر تکرار شدن و تعریف کردن داستانها و خاطره ها احساسهای عمیقی نهفته است. هر بار و در مقابل هر مخاطبی دلیلی برای بازگو کردن داستانهایمان پیدا می کنیم. گاهی برای به دست آوردن دلسوزی و، ترحم، گاهی برای بد جلوه دادن طرفی که از او خاطره میگوییم گاهی برای خالی شدن خشم، گاهی برای ابراز دلتنگی گاهی برای ابراز پشیمانی خلاصه هر بار با نیتی ناهشیار داستان را بازگو میکنیم و قسمت جالب ماجرا این است که هیچ وقت این داستان برای ما تمام نمی شود هر بار شخصی درون ما راوی داستانمان می شود گاهی شخصی است که به شدت آزار دیده و خشمگین است و داستان را به نوعی تعریف میکند که هر کس به آن گوش میدهد از کاراکترهای داستان متنفر می شود گاهی شخصی است که غمگین است و داستان را جوری تعریف میکند که اشک طرف مقابل در می آید گاهی شخصی قربانی در درون ما داستان را تعریف میکند و شنونده را با خود به دنیایی از رنج و زنجیر میبرد هر کسی که در درون شما است و میخواهد داستان شما را تعریف کند و هر نیتی که دارید یک لحظه کنید گاهی هیچ حقیقت معناداری پشت پیشامدها نیست گاهی اتفاقها رخ داده اند چون رخ میدهند آدمها وارد زندگیمان میشوند و گاهی باید جایی از زندگیمان بیرون بروند این سخت است اما جزیی از جریان رابطه ها است جریانی که ضرورتاً قواعد خاصی ندارد گاهی بارها داستان را تعریف میکنیم تا آن را در ذهنمان تمام نکنیم به خودتان اجازه دهید که از گذشته عبور کنید اجازه دهید داستان نامعلوم و بدون هیچ پایان مشخصی تمام شود گاهی هیچ کس در هیچ داستانی مقصر نیست.

تمام آن روزها گذشت تمام آن روزهایی که در انتظار آمدنت بیدار میماندم تمام آن شب هایی که نگران برگشت بودم و برایت دعا می خواندم. آن روزها گذشت و بزرگ تر شدم و متوجه شدم همیشه منتظرت هستم و در هر لحظه و هر اتفاق تو را جست و جو می کنم چه جست و جوی عبثی. چقدر زمان را از دست دادم به نظرم از دست دادنی آن قدر دردناک نیست که بدانی انتظارهایت را برآورده نمی کند اما باز هم لجوجانه ادامه می دهی گاهی فکر می کنم به همین علت بسیاری از آدمها نمیخواهند انتظار را تمام کنند چون از بیهوده تمام شدن میترسند و ترجیح می دهند در انتظار باشند تا تمام شدن را باور نکنند اما تو هیچگاه برنمیگردی تو آن قدر دوری از دنیایم که حتی اگر اکنون معجزه ای شود و بخواهی برگردی مرا نمی شناسی. تو هیچ گاه مرا نشناختی حتی تلاش هم نکردی من همچنان در انتظار تو بودم. زمان گذشت وارد رابطه های دیگری شدم و متوجه شدم چقدر به اشتباه با تصویری خیالی از آدمها وارد رابطه میشوم درست همان طور که با تصویری خیالی از تو زندگی میکردم و منتظر بودم بیایی و بگویی درست فکر میکردی من همین هستم همین تصویر زیبا چه اشتباه مشابهی تو و دیگران کم کم یاد گرفتم آدمها را آن طور که هستند بپذیرم نه آن طور که من میخواهم باشند اما درد عمیقی حس کردم اگر می خواستم آدمها را آن طور که هستند ببینم باید تو را هم همان طور که همیشه بودی می دیدم شروع درد اینجا بود تو هیچ گاه شبیه تصویرت نبودی تمام رفتارها و تمام نبودنت شاهدهی بودندت تا من مجبور شوم حقیقت را ببینم شنیده بودم فرار از حقیقت روزی آدمها را خسته می کند اما فکر نمی کردم به این زودی ها خسته شوم خسته شدم و اندوهی همچون اقیانوسی بی انتها به سینه ام نشست سنگین و آرام، عمیق و بی تلاطم اندوه آرام آرام کار خودش را کرد تصویر خیالی ات کم کم محو شد و من ماندم و تو تو آنطور که هستی و آن طور که رفتار میکنی نه آن طور که من می خواستم و در آرزویش بودم زمان گذشت. حالا جای خالی ات با تصویر خیالی ام پر نمی شود بلکه همچون سیاه چاله ای عمیق وجود دارد. فقط وجود

دارد همین زمان باز هم میگذرد اما با یک تفاوت مهم حالا وقتی وارد روابط با آدمها می شوم، در انتظار تغییر نیستم. در انتظار شبیه شدن آدمها به تصویری خیالی نیستم حالا تو را جست و جو نمیکنم نه در آدمها نه در رویاها حالا توقعم از آدمها واقعی است؛ درست همان طور که توقعم از تو واقعی است تو نبودی و نیستی تو درد زندگی من هستی ممنونم که با درد بودند به من آموختی چطور واقعی تر زندگی کنم و بالغانه تر وارد روابط با آدمها شوم

فصل نهم | تنهایی

ما همه احتیاج داریم زمان هایی با تنهایی برخورد کنیم و حضورش را حس کنیم تا پیاموزیم چطور آرام باشیم بدون حضور دیگران.

گاهی با تمام تلاشهائیمان برای داشتن رابطه های متفاوت تلاش برای بقای رابطه ها و پیدا کردن آدمها موفق نمیشویم احساس تنهائیمان را از بین ببریم. و گاهی حتی با داشتن تمام امکانات رابطه های خوب و... باز هم احساس تنهایی میکنیم. اما چگونه ممکن است؟ چگونه میشود در جمعی باشیم و احساس تنهایی کنیم؟

چگونه میشود در رابطه باشیم و همچنان احساس تنهایی کنیم؟ چگونه می شود که تمام امکانات را داشته باشیم و باز هم احساس تنهایی کنیم؟ این تنهایی چیست؟ و آیا راه حلی دارد؟ شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید که تنهایی انواع متفاوتی دارد و بعد از اینکه تشخیص دهید کدام نوع از تنهایی شما را آزار میدهد تکلیفتان با خودتان و زندگیتان روشن تر میشود و راه حلهای آن منطقی تر می شود.

در حقیقت ما سه نوع تنهای داریم.

- تنهایی بین فردی - تنهایی درون فردی - تنهایی وجودی *

در تنهایی بین فردی، موقعیت یا اتفاق یا شرایط خاص زندگی فرد او را از رابطه با آدمها و تعامل های اجتماعی دور میکند و در این حالت به فرد احساس تنهایی دست میدهد. برای مثال مهاجرت به کشوری دوردست، نداشتن مهارت

اجتماعی و در نتیجه منزوی شدن فرد. در واقع محیط و شرایط به گونه ای ایجاد شده که فرد نمیتواند به صورت سالم با آدم ها و جامعه در تعامل باشد. در تنهایی درون فردی، فرد با درون خودش احساس گمگشتگی و سردرگمی می کند. در این حالت اجزای مختلف وجود او از هم فاصله میگیرند و بخش هایی از هویت درونی او تکه تکه شده اند و او نسبت به این آشفتگی درونی ناآگاه است. او نتوانسته احساس ها و خواسته های درونی اش را بشناسد و آنها را کشف کند، در نهایت آنها را سرکوب کرده است و به همین علت با خودش احساس غریبگی میکند و به شدت وابسته به تفکر و وجود دیگران می شود. این گسستگی درونی به فرد احساس عمیق تنهایی میدهد. در بسیاری از ناراحتی های روانی این نوع گسست از خود و تنهایی مشاهده می شود. اما در تنهایی وجودی، داستان کمی متفاوت است. تنهایی وجودی، تنهایی است که به ذات در ما وجود دارد و با ما است و هیچ گاه ما را ترک نمی کند. فقط گاهی ما با درگیری هایی که داریم حواسمان از توجه به این ترس عمیقی که در ما وجود دارد پرت میشود، ترس از حس کردن این تنهایی. تنهایی وجودی چیزی شبیه حس کردن یک دلهره آنی است که حتی در خوش ترین روابط صمیمانه و در بهترین خودشناسی ها در مورد خودمان، ظاهر میشود. چیزی شبیه یک هشدار کوتاه گذرا، می آید و میرود و در فاصله حس کردن های کوتاه اما عمیق این تنهایی، ما به زندگی روزمره مان بر می گردیم. روبه رو شدن با تمام تنهایی ها اضطراب آور است، اما اضطراب رویارویی با تنهایی وجودی بسیار زیاد است. بهتر است به جای کلمه رویارویی نوعی آگاهی را به کار ببریم. در هر آگاهی اضطرابی نهفته است و بعد از تجربه اضطراب خود آگاهی اتفاق می افتد. در تنهایی وجودی فرد احساس غربت میکند، در بعضی مواقع از اصطلاح (در خانه نیست) هم استفاده میکنند یعنی فرد احساس میکند دیگر در جایی آرام، مطمئن و امن نیست. در این حالت اشیاء از مفهوم خود تهی میشوند و فرد احساس می کند دیگر با جهان رابطه خاصی ندارد، جهان امن نیست و فرد خودش را تنهای تنها حس می کند. (هر چه رابطه ما با درونمان بهتر شود، این تنهایی کم رنگ تر می شود و ما به شناخت درون و بدن و ذهنمان

نزدیکتر میشویم). این نوع تنهایی در بسیاری از فیلم ها به تصویر کشیده شده است، مثلاً در فیلم زیبای ۱۲۷ ساعت داستان واقعی یک کوهنورد روایت میشود که به مدت پنج روز به علت افتادن تخته سنگی بر روی بازویش در میانه کوهی اسیر می شود. فیلم تنهایی او را به زیبایی به نمایش می گذارد، اینکه تنهایی اش با تمام ترس ها و خطرهای دیگر زندگی فرق میکند، او در می یابد که هیچ کس در این جهان کنارش نیست و نمیتواند به او کمک کند، تصویر او از جهان تغییر میکند و خودش را کاملاً جدا از همه چیز حس می کند.. یا مثلاً در فیلم زندگی پای، داستان پسری روایت میشود که بعد از غرق شدن کشتی با ببری بر روی اقیانوس تنها می شود. رابطه او و ببر و ارتباط خاص پسر با خدایی که او را تنها گذاشته است بسیار زیبا و جذاب است. پسر عمق تنهایی را حس میکند، ترس بالا می آید، احساس هایی شبیه خشم و نفرت را تجربه میکند و بعد با تنهایی اش آشتی می کند. یا مثلاً در فیلم دیگری به نام دور افتاده با بازی تام هنکس، داستان زندگی فردی به تصویر کشیده میشود که بعد از سقوط هواپیمایش در جزیره ای دور افتاده و خالی از سکنه چهار سال زندگی می کند.

در تمام این فیلم ها تنهایی انسان به عمیق ترین نوع ممکن دیده می شود. این همان تنهایی وجودی است که به ذات در ما وجود دارد و گاهی با دیدن عمق تنهایی مان در جهان پررنگ میشود. این تنهایی در بیشتر مواقع زمانی در ما به شدت حس میشود که ناگهان به نوعی از زندگی روزمره مان محروم می شویم. آنگاه آگاهی ما از تنها بودنمان در جهان ترسی در ما ایجاد میکند که فراموش نشدن است. و تجربه این تنهایی به خود آگاهی ای منجر میشود که روابط ما را برای همیشه دستخوش تغییر می کند. اما در اغلب مواقع ما هیچ شناختی بر این بعد وجود خود نداریم و قبل از اینکه تنهایی را بشناسیم، از آن فرار میکنیم؛ چون به شدت مضطرب هستیم. برای فرار از این اضطراب به دنیا و آدمها و اشیاء و حیوان ها به عنوان ابزارهایی برای دفع اضطراب نگاه می کنیم. به همین علت است که معمولاً سال ها دست و پا میزنیم که رابطه هایی ابزاری را سرپا نگه داریم و سال ها است که تنهایی را حس میکنیم اما به روی خودمان نمی

آوریم و باز هم تلاش میکنیم تا از روبه رو شدن با حقیقت اجتناب کنیم. احتمالاً اگر نوع فرار ما تغییر کند و تنهایی را حس کنیم و به عمق ترسمان آگاه شویم، جنس آدمها و نوع رابطه هایی که انتخاب میکنیم و همیشه شکست میخورند تغییر پیدا میکند و میتوانیم صمیمیتی واقعی را حس کنیم. صمیمیتی شفافبخش که نه از سر نیاز برای رفع تنهایی است بلکه به خاطر حس کردن آدمی دیگر درست با همین ترس ها و تنهایی ها در کنار خودمان است. صمیمیتی درست و اصیل در رابطه هایی عاری از نیاز، عشق هایی با اصالت فاقد هرگونه نگاه ابزاری. و بودن در کنار آدمها بدون توقع از پر کردن چاله های تنهایی ما. اجازه دهید تفاوت پذیرش تنهایی وجودی مان و تاثیر آن بر رابطه هایمان را با مثالی روشن تر کنم. تصور کنید که در دریایی طوفانی و بی انتها، تنها رها شده اید. و از این تنهایی و رها شدن بسیار مضطرب هستید. احساس میکنید که هر لحظه غرق می شوید. پس شروع میکنید به دست و پا زدن در این دست و پا زدن تلاش میکنید که راه نجاتی پیدا کنید و نمیدانید که راه نجاتی وجود ندارد. باید خودتان را به دست دریا بسپارید و رها باشید. آنگاه بدون دست و پا زدن بر روی آب شناور می شوید و دیگر غرق نمیشوید. روبه رو شدن با تنهایی چیزی شبیه تجربه آن لحظه کوتاه مدت پذیرش تنهایی است. لحظه ای که گویی دست از تلاش بر می دارید، دست و پا نمی زنید، به دریا و عمق تنهایی تان نگاه میکنید و اجازه میدهید اضطراب تمام بدنتان را فرا بگیرد و حقیقت تلخ تنهایی تان را حس میکنید و آنگاه اضطراب به صورت عجیبی کم می شود. شما بر روی آب شناور هستید و حالا احساس میکنید دریا هیچ وقت طوفانی نبوده است؛ بلکه دریا، دریا بوده است. این شما و دست و پا زدنهای شما بوده است که تو همی از طوفانی بودن دریا به شما میداده است. حالا که آرام تر شده اید و شناوری خودتان را حس میکنید، متوجه می شوید که آدمهایی شبیه به شما در اطرافتان وجود دارند. دریا از آدمهایی شبیه به ما که ترسیده و تنها هستند پر است. بسیاری از آنها دست و پا میزنند و به دنبال دست آویزی برای نجات خود هستند. حالا شما واقعیت آدمها و روابط را بهتر درک می کنید. اگر کسی را در دریا پیدا کنید که شبیه شما شناور است دیگر

به آن شخص به چشم وسیله ای برای نجات و ابزاری برای غرق نشدن نگاه نمیکنید. دیگر برای نیاز به آن شخص چنگ نمی اندازید و از او توقعی ندارید که ناجی شما باشد. شما میدانید که بودن در کنار آن فرد تنهایی شما را کم میکند اما به این حقیقت هم آگاه هستید که آن فرد هم در نهایت تنها است و قرار نیست نیازها و ترس های شما را رفع کند. آن وقت است که از بودن در کنار یک نفر دیگر لذت می برید و این تنهایی عمیق شناور در دریا کمتر می شود. رابطه سالم و عاری از نیاز شبیه به مثال بالا است. بودن در کنار کسی که صمیمیت با او، حال ما را بهتر میکند و واقعیت را تحریف نمی کند. تجربه حس ترسناک تنهایی تجربه سختی است. این تجربه در شرایط خاصی اتفاق می افتد، یا فرد در معرض تجربه اش به صورت اتفاقی قرار میگیرد یا میتواند از درمانگری کمک بگیرد که به او کمک کند و تنهایی اش را ببیند و آرام گیرد. در نهایت تجربه هر سه نوع تنهایی به ما کمک میکند که به زندگی با دید دیگری نگاه کنیم و آدمها را از دریچه های تازه ای درک کنیم. مرزهای مشترک فراوانی بین تنهایی بین فردی و تنهایی وجودی، وجود دارد که برای انسجام مطلب از ورود به آن خودداری شد. همچنین تنهایی درون فردی با کمک درمانگر و خودشناسی و آگاهتر شدن فرد به خودش و هویت تکه تکه شده درونی اش قابل تجربه است. و مهمتر از همه بعد از تجربه تنهایی وجودی فرد متوجه میشود ما همه شبیه به هم هستیم و چقدر به اشتباه در رابطه هایمان به دنبال درمان این تنهایی بوده ایم. فرد متوجه میشود هیچ کس قادر نیست تنهایی وجودی ما را از میان بردارد، انسان ها تنها معجزه هایی موقت در زندگی موقت ما هستند که شبیه به خود ما از تنهایی وجودی ترسیده اند و حالا صمیمیتی اصیل و آگاهانه میتواند التیام بخش این ترس همیشه پنهان باشد.

تأثیر پذیرش تنهایی بر روابط و بر نگرش ما

۱. روابط صمیمانه ما سالم تر میشود

در هر رابطه و با هر سطح از صمیمت ما به تنهایی احتیاج داریم. آدمها همیشه به فضا احتیاج داشته اند و خواهند داشت و در رابطه های سالم روبه رو شدن با تنهایی برای هر دو طرف با تمام سختی که دارد، بسیار لذت بخش و شفاف بخش خواهد بود. همیشه بین ما و آدمها فاصله ای وجود دارد و این ذات هستی است. ذات به وجود آمدن ما در این دنیا. در نزدیک ترین و صمیمی ترین حالت ها، چه در به آغوش کشیدن ها و لمس شدن ها و چه در عمیق ترین تجربه های احساسی، فاصله ای بین بدن ما و بدن آدم روبه رویمان است. فاصله ای بین افکار ما و افکار او و فاصله ای بین دیدگاه ما و بصیرت او. قبل از اینکه به صورت افسانه ای و مجنون وار به دنبال رابطه ای بگردیم، باید با واقعیت «هستی» و «زندگی» کنار بیاییم. واقعیت ها خبر از وجود فاصله ای میدهند که رابطه ها هم قابل مشاهده است.

حتی در صمیمی ترین دیدن و حس کردن فاصله ها و احترام به این واقعیت برای بسیاری از ما سخت و غیر قابل تحمل است. به همین علت به افسانه هایی پناه میبریم که قرار است با عشقی عجیب و فرا زمینی هر نوع فاصله ای را بین دو آدم از بین ببرد و دوست داریم ایمان بیاوریم به این جمله ها: ما یک روح هستیم در دو بدن. ما قرار بوده همیشه با هم باشیم. ما نیمه گمشده یکدیگر هستیم. ما بدون هم نمی توانیم نفس بکشیم. ما برای یکدیگر ساخته شده ایم.

ما یک نفر هستیم و بدون هم حتی یک شب هم نمیتوانیم دوام بیاوریم. و هزاران جمله شبیه به این در فیلم ها و داستان ها و شعرها. انسان تمام تلاش خود را کرده است که بتواند روبه رو شدن با تنهایی درونی اش را از بین ببرد اما این دقیقاً همان بلاهتی است که او ترجیح میدهد هیچ گاه تغییرش ندهد. بلاهتی عمیق و ژنتیکی. شرط هر تغییر قبول وجود مشکل است و ما میتوانیم ببینیم که چقدر برای هر کدام از ما سخت است که قبول کنیم نقاط ضعف داریم چه برسد به قبول کردن یک بلاهت تاریخی. فیلم ها ادامه خواهند داشت و تبلیغ آدمهایی که تمام تلاششان نشان دادن

زندگی بی نقص و رابطه ماورایی شان است هم ادامه خواهد داشت. اما اگر روزی از افسانه ها و رویاپردازی ها خسته شدید، سری به آدمهایی بزنید که با تنهاییشان حتی در صمیمی ترین رابطه هایشان روبه رو شده اند و اجازه خلوت به خودشان و اطرافیانشان داده اند. سری به آدمهایی بزنید که نه با مهربانی زیاد رابطه شان را خفه میکنند و نه با وابستگی زیاد به رابطه لطمه میزنند. سری به رابطه هایی بزنید که شبیه لیلی و مجنون نیستند و به هم نچسبیده اند و توقع عجیبی از یکدیگر ندارند و در آخر سری بزنید به تحقیقات هلن فیشر.

۲. فاصله ما با دنیای درون روانی مان تنظیم میشود

فاصله ها همیشه به معنای دور شدن نیستند. همیشه به معنای طرد شدن و حتی به معنای خدا حافظی نیستند. رابطه هایمان کار نمیکند و فاصله ها به وجود می آیند تا ما فاصله ایرا که با درونمان داریم ببینیم. همیشه فاصله ای بین ما و آدمها وجود دارد و خواهد داشت. فاصله ای که گاهی با درک کردن و قضاوت نکردن کمتر میشود اما در نهایت وجود دارد. در صمیمی ترین رابطه ها هم فاصله هایی وجود دارد و با رخ دادن اتفاق هایی فاصله هایی ایجاد می شود. این در تمام رابطه ها مشترک است به غیر از یک رابطه. ما می توانیم با بخش درونی مان که شبیه به یک آدم درونی حسش میکنیم، رابطه ای همیشگی و پایدار را تجربه کنیم. ما همیشه فاصله هایی را تجربه میکنیم؛ حال میتواند با از دست دادن یک رابطه باشد یا با عوض شدن کشور و یا حتی با مسافرتی چند ماهه. زمانی که با اتفاق هایی که در زندگی مان می افتد فاصله هایی را تجربه میکنیم، بهترین فرصت در اختیارمان قرار دارد تا به بخشی از خودمان نزدیک تر شویم. بخشی که گهگاهی لابه لای تلاش های ما برای نزدیک شدن به آدمها و رابطه هایمان گم میشود. گاهی درست زمانی صدای این بخش درونی را میشنویم که خسته از دست و پا زدن ها و ترسیده از فاصله هایی که تجربه میکنیم، گوشه ای نشسته ایم و هیچ تلاشی نمی کنیم. صدایش را که بشنویم به دنبالش میگردیم هر روز بیشتر و بیشتر فاصله مان را با او کم میکنیم و روزی پیدایش میکنیم و زمانی که آن را پیدا کردیم، غنی میشویم، سیراب میشویم.

سیراب از تمام آن چیزهایی که از دیگران میخواستیم؛ از رابطه هایمان. حالا بهترین و نزدیکترین رابطه را تجربه خواهیم کرد. وقتی فاصله بین ما و درونمان برداشته میشود، فاصله ما با آدمها تنظیم میشود. یعنی ما نوعی از رابطه را حس خواهیم کرد، آن قدر عمیق و زیبا، که حتی بر روی رابطه های بیرونی ما هم تاثیر می گذارد. فاصله ای ایجاد میکنیم با آنهایی که آسیب زا هستند. فاصله ای را کم میکنیم با آنهایی که ارزشمند هستند. یا حتی میپذیریم که گاهی ما با آدمهایی میخواهیم وارد رابطه شویم که تمایلی برای ایجاد رابطه با ما ندارند آنگاه فاصله مان را تنظیم می کنیم. رابطه ای که با درونمان داریم، تمام رابطه های ما را در خارج از دنیای درونی مان متعادل و واقع بینانه خواهد کرد. تمام دور شدن ها، تمام شدن ها و خداحافظی ها برای نزدیکتر شدن به خودمان است. از اتفاق های زندگیمان با بی حوصلگی رد نشویم.

۳. با ترس هایمان روبه رو می شویم.

لمس عمیق ترین ترس های زندگی با تنها شدن امکان پذیر است. وقتی در تنهایی با بخش های آسیب دیده و وابسته ی درونی مان آشنا می شویم، دیگر توقعمان را از آدمها کم میکنیم. چون این رویارویی حقیقتی را به ما یادآوری می کند که هیچ کس غیر از خودمان مسئول ترمیم آسیب هایمان نیست و هیچ کس غیر از خودمان ظرفیت تحمل این نقطه ضعف ها را ندارد. آدم ها و روابط خوب میتوانند تا حدودی تحمل تنهایی ذاتی را که با ما به دنیا آمده است راحت تر کنند، فقط همین. گاهی بودن در موقعیتی که ما را به تنها شدن دعوت میکند، بسیار بیدار کننده است و این بیدار شدن های گاه و بیگاه ما را از خواب های چندین ساله دور می کند. پناه بردن به آدمها با وارد رابطه شدن متفاوت است. گاهی ناهشیارانه از رابطه ها به شکل ابزاری استفاده میکنیم. ابزار به این معنا که باید آنها شبیه به ما فکر کنند، حس کنند و پاسخ بدهند. باید به آن روشی که ما دوست داریم و با آن خو گرفته ایم محبت کنند و اگر خارج از این بایدهای خودساخته ناهشیارانه باشد، به شدت عصبانی، ناامید و غمگین خواهیم شد. چنین چیزی ممکن نیست پس

پناه بردن به آدمها در نهایت به شدت ناامید کننده خواهد بود. تمام ما حتی در بهترین رابطه ها آن اقیانوس تنهایی ذاتی را به همراه داریم. وارد شدن به رابطه ای ابزاری ما را راضی نخواهد کرد. این تنهایی در درون ما است و هر شخص به اندازه خودش با آن درگیر است. در زمان هایی که به شدت تنها هستیم، تمام مسئولیت زندگی و حتی تصمیم هایمان برعهده خودمان است. آن وقت ما هستیم و ترس از هزاران شکست، طرد شدن، دوست نداشتنی به نظر رسیدن، اشتباه انتخاب کردن و مورد قضاوت قرار گرفتن، و مطمئن باشید اگر قبل از روبه رو شدن با آنها با تنهایی خودمان آشتی کرده باشیم هیچ کدام از این ترس ها واقعی نخواهند بود. برای آشتی کردن با خود قبل از هر چیز باید کمی تنها باشیم و اجازه دهیم عمیق ترین ترس هایمان اجازه حرف زدن داشته باشند. این همان صدای ضعیف آدم درونی ما است که منتظر است روزی به ما نزدیک شود و احساس تنهایی اش با نزدیک شدن به ما کم شود نه نزدیک شدن به دیگران.

۴. متوجه می شویم همه شبیه به هم حس می کنیم

اقیانوسی از «تنهایی» در درون هر کدام از ما است. ما به یکدیگر نزدیک میشویم تا این تنهایی را با هم شریک شویم. تا تنها در کنار ساحل به تنهایی مان خیره نشویم و در این حجم اندوهگین گیر نکنیم. اما آیا وقتی به جمع ها وارد میشویم و آدمها را به خودمان نزدیک میکنیم و یا خودمان به آنها نزدیک میشویم، متوجه هستیم که این اقیانوس در درون ما است؟ آیا حواسمان است که آدمها درمان این درد مشترک نیستند؟ آیا حواسمان است در درون آنها هم این تنهایی وجود دارد و آنها هم به دنبال کم کردن این تنهایی هستند؟ آدم ها درمان نیستند، فقط میتوانند تا حدودی مرهم و گاهی اوقات شریک لحظه های ما باشند تا کمی از حجم این اقیانوس همیشه خاکستری کم شود. اگر تمام دنیای خودمان را در آدمها خلاصه کنیم، روزی که آنها ساحل تنهایی ما را ترک میکنند، و روزی که خود را تنها میبینیم به شدت احساس خفگی و درماندگی میکنیم، از خودمان خواهیم پرسید حالا بدون او چگونه زندگی کنم؟

حالا به چه امیدی جلو بروم؟ همه انسان ها شبیه ما اقیانوسی از تنهایی دارند. ما تنها به دنیا آمده ایم و تنها هم میمیریم. پس قرار بوده تنها بار زندگی و مسئولیت ها را به دوش بکشیم و قرار بوده گاهی آدمهایی باشند که به ما کمک کنند، پس چرا با از دست دادن آنها این قدر احساس درماندگی میکنیم؟ و فکر میکنیم آنها باعث این تنهایی هستند؟ هیچ کس مسئول تنهایی ما نیست. در درون ما تنهایی به ذات وجود دارد. آدمها با جدا شدن از ما، ما را دعوت به دیدن اقیانوس درونی مان میکنند. تنها شدن ها ما را نمی کشند. با رفتن آدمها ما به اقیانوس خودمان نگاه میکنیم که از ابتدا در درون ما بوده و خواهد بود. رفتن آدمها فقط تنهایی را به رویمان می آورد. اگر انسان ها ظرفیت تحمل این اقیانوس را نداشتند هیچ وقت به وجود نمی آمدند. برای در غم گیر کردن و تلاش نکردنمان به دنبال مقصر نگردیم. آدمها مقصر نیستند. آدمها نشانه هایی برای کشف کردن اقیانوس هایی از تنهایی، اندوه، رشد، عشق، تلاش و امید هستند. آدمها معجزه هستند. معجزه هایی دردناک که موقتاً در اختیار ما هستند تا تمرین (دل نبستن) کنیم.

باشگاه پنج صبحی ها

فصل ۱

اقدام خطرناک

تفنگ زیادی خشونت آمیز بود. حلقه طناب دار زیادی عهد بوقی بود. و زدن شاهرگ مچ دست با تیغه چاقو، زیادی بی صدا بود. بنابراین سؤال به این شکل پیش آمد: چطور میشود زندگی ای را که زمانی باشکوه بوده است، به سرعت و خیلی دقیق، با حداقل گندکاری و حداکثر اثر گذاری پایان داد؟ تا همین یک سال قبل، شرایط زندگی به شکل دراماتیکی امیدوار کننده بود. خانم کارآفرین در سطح وسیعی به عنوان یکی از غول های صنعت زمینه کارش رهبر اجتماع و خیر بشر دوست، مورد تحسین همگان بود. او اواخر دهه سی عمرش را طی میکرد و راهبری شرکت فناوری

ای را بر عهده داشت که در اتاق خوابگاه کالج بنیان گذاری کرده بود. این شرکت در نهایت بخش وسیعی از بازار را از آن خود کرده بود و محصولاتی تولید میکرد که مورد احترام مشتریان بودند. اما به واسطه خباثت و حسادت شرکا، از پشت خنجر خورده و بخش زیادی از مالکیتش را روی تجارتی که بیشتر عمر را صرف ساختنش کرده بود از دست داده بود و حالا باید دنبال شغل جدیدی می گشت. ورق چنان به نحوی بیرحمانه برگشته بود که خانم کارآفرین تاب تحملش را نداشت. در زیر ظاهر سرد این زن، قلبی دلسوز، مهربان و سرشار از عشق می تپید. احساس میکرد چرخ گردون به او خیانت کرده و لیاقتش بیشتر از این هاست. به سرش زد یک قوطی بزرگ قرص خواب را راهی معده اش کند. در این صورت اقدام خطرناک تمیزتر انجام می گرفت. با خودش فکر کرد قرص ها را می خورم و کار را خیلی سریع یکسره میکنم. باید از این درد و رنج خلاص شوم. همان موقع، روی میز دراور شیک چوب بلوط داخل اتاق خواب تماماً سفیدش، متوجه چیزی شد - بلیت شرکت در یک همایش بهینه سازی فردی که مادرش به او داده بود. خانم کارآفرین معمولاً به کسانی که در چنین رویدادهایی شرکت می کردند می خندید، با لقب «بال شکسته» خطابشان میکرد و میگفت آنها دنبال جواب های یک مرشد قلابی اند، در حالی که تمام آنچه برای زیستن یک زندگی پربازده و موفق نیاز دارند درون خودشان است. شاید زمان آن رسیده بود که درباره عقیده اش تجدید نظر کند. حالا دیگر گزینه های زیادی پیش رو نمیدید. یا باید به آن سمینار میرفت و موفقیتی را تجربه میکرد که زندگی اش را نجات میداد یا باید آرامش را در مرگی سریع می یافت.

(فصل ۲) فلسفه ای روزانه برای تبدیل شدن به یک اسطوره

«اجازه نده آتش درونت ذره ذره در مرداب ناامیدکننده زمزمه هایی که به تو میگویند هنوز نه یا اصلاً ممکن نیست خاموش شود. اجازه نده قهرمان درونت به خاطر سرخوردگی از زندگی ای که سزاوارش بودی و هرگز به آن نرسیدی،

تباه شود. دنیایی را که آرزویش را داری، میتوانی برنده شوی. آن دنیا وجود دارد. واقعی است. ممکن است مال تو است.

سخنران همایش به کارش وارد بود، یک سخنور واقعی. وی در دهه هشتاد عمر و بسیار مشهور بود، تقریباً در انتهای دوران حرفه ای اش قرار داشت و به عنوان استاد بزرگ انگیزش، در تمام دنیا مورد احترام بود. او یکی از اسطوره های راهبری، و سیاست مداری بی ریا بود که به مردم کمک میکرد چشمشان روی موهبت هایشان باز شود. در جامعه و فرهنگی مالا مال از نوسانات، بلا تکلیفی و ناامنی، همایش های این سخنران جمعیتی برابر با یک استادیوم ورزشی را به خود جذب میکرد، مردمی که نه تنها دلشان میخواست زندگی ای پر از خلاقیت، بازدهی و کامیابی داشته باشند، بلکه اشتیاق وافر برای تعالی دادن بشریت داشتند، طوری که در فرجام کار اطمینان داشته باشند که میراثی فوق العاده از خود به جا گذاشته اند و روی زندگی نسل های آتی اثری داشته اند.

کار این مرد منحصر به فرد بود. او بینش هایی را با هم می آمیخت که سلحشور درون شخصیت ما را نیرو میبخشید و شاعر سرزنده مقیم در قلبمان را تکریم می کرد. پیام او به افراد عادی اجتماع نشان میداد چطور میتوانند در بالاترین سطوح قلمروی کسب و کار به موفقیت برسند و در عین حال جادوی نهفته در یک زندگی غنی را احیا کنند. در نتیجه، ما را به حالت هیبتی که زمانی حس می کردیم بر می گرداند - یعنی قبل از آنکه دنیای سخت و سرد نبوغ ذاتی مان را با ملغمه ای از پیچیدگی ها، سطحی نگری ها و انحرافات ذهنی ناشی از شیوع فناوری، به بردگی بکشد. سخنران اگرچه قدبلند بود گذر عمر اندکی قامتش را خم کرده بود. او بر روی سن، محتاطانه و در عین حال، موقر راه میرفت. کت و شلوار زغالی با راه های باریک سفید که عالی به تنش دوخته شده بود، ظاهری باوقار به او میداد. و عینکی که شیشه هایی با ته رنگ آبی داشت، به مقدار کافی حالت خودمانی در او ایجاد میکرد.

سخنران خطاب به هزاران نفر حاضر در سالن گفت: زندگی کوتاه تر از اونه که از استعدادهاتون استفاده نکنید. شما با فرصت و البته مسئولیتی برای تبدیل شدن به یک اسطوره، به دنیا اومدید. شما خلق شدید تا پروژه هایی در سطح شاهکار اجرا کنید. وجود شما طوری طراحی شده که به دنبال حرفه های فوق مهم برید. شما خلق شدید برای اینکه به عنوان نیروی خیر، روی این سیاره کوچک ایفای نقش کنید. شما در این تمدنی که تقریباً چیزی از تمدن درش باقی نمونده، قابلیت عظمت ذاتی خودتون رو دارید. شما خلق شدید تا اصالت خودتون رو در این جامعه جهانی که اکثریت مردمش دنبال خرید کفش های زیبا و به دست آوردن اقلام گرون قیمت اند و به ندرت برای تعالی خودشون سرمایه گذاری میکنند، از نو به دست بیارید. برای اینکه شخصیت خودتون رو راهبری کنید، بهتره که... در واقع، ضروریه که دیگه یک زامبی سایبری نباشید که بی وقفه به وسایل دیجیتال جذب میشه. شما باید زندگیتون رو جوری از نو بسازید که ارباب زندگی خودتون و اسوه شایستگی باشید، و کنار بذارید اون خود محوری ای رو که اسباب محدودیت انسان های نیک روزگاره. تمام مردان و زنان بزرگ دنیا اهل بخشیدن بودن، نه گرفتن. انکار کنید اون تفکر غلط رایج رو که میگه اون هایی برنده میشن که بیشتر از بقیه جمع میکنن. در عوض، کار قهرمانانه رو انجام بدید - کاری که بازار کارتون رو با کیفیت ناشی از اصالت و کمک به مردم قبضه میکنه. و حینی که اون کار رو انجام میدید، بهتون توصیه میکنم زندگی خصوصی ای بر پایه اخلاقیات و سرشار از زیبایی های حیرت آور برای خودتون ایجاد کنید و وقتی پای محافظت از آرامش درونتون در میونه، تحت هیچ شرایطی تسلیم نشید. دوستان من، به این طریقه که شما میتونید همراه با ملائکه عروج کنید و در میان خدایان راه برید. سخنران مکث کرد. نفسی فرو کشید، به بزرگی یک کوه. تنفسش آرام گرفت و حین دم صدای فشی داد. به بوت های مشکی شیکی نگاه کرد که به پا داشت و در حد پوتین های نظامی برق افتاده بودند. نفرات نشسته در ردیف جلو قطره اشکی را دیدند که از روی صورت پیر و در عین حال جذاب سخنران، پایین لغزید. نگاهش رو به زمین باقی ماند. سکوتش به بلندی رعد بود. به

نظر می آمد سخنران، در جا، در نوسان است. بعد از لحظاتی پر از تنش که باعث شد برخی از حضار توی صندلی هایشان جابه جا شوند، سخنران میکروفونی را که در دست چپ داشت پایین گذاشت. با دست آزادش به آرامی دست کرد داخل جیب شلوار و دستمالی کتانی را که به دقت تا شده بود، بیرون آورد و گونه اش را پاک کرد. هر کدوم از شما ندایی در زندگی داره. تک تک شماها غریزه رسیدن به تعالی رو در روح خودتون دارید. هیچ یک از افراد حاضر در این سالن نیاز نیست در برزخ حد متوسط میخکوب بشن و در کنار ناحرفه ای گریِ جمعیِ موجود در کسب و کار و صنعت، خودشون رو تسلیم رفتارهای مُبلغ موندن در حد متوسط بکنن، که در تمام جامعه مشهوده. محدودیت فقط یک ذهنیه که تعداد زیادی از افرادِ خوبِ جامعه روزانه با اون درگیرن و این ذهنیت اونقدر براشون تکرار میشه که در نهایت به واقعیت زندگیشون تبدیل میشه. قلبم به درد می آد، وقتی انسان های زیادی رو با قدرت های بالقوه میبینم که در این ذهنیت گیر میکنن که از لحاظ حرفه ای نمیتونن استثنایی باشن. باید به خاطر داشته باشید که بهانه هاتون گمراه کننده، ترس هاتون دروغ گو و شک هاتون دزدن. بسیاری از حضار سر به تأیید جناباندند تعدادی کف زدند و بعد، تعداد زیادی تشویق کردند. سخنران ادامه داد: «من شما رو درک میکنم واقعاً درکتون میکنم. میدونم که دوران سختی رو توی زندگیتون داشتید. همه مون داشتیم. میدونم که از نظر خیلی هاتون، اوضاع با آینده ای که در کودکی پر از شور و اشتیاق و شگفتی برای خودتون متصور بودید فرق داره. شما روزبه روز زندگیتون رو برای چنین نتیجه ای برنامه ریزی نکردید مگه نه؟ قصدتون این نبود توی شغلی باشید که شعله های زندگی رو توی روحتون خاموش کنه. قصدتون این نبود درگیر استرس، نگرانی و مسئولیت های بی پایانی باشید که اصالتتون رو از بین ببره و انرژی تون رو ازتون بگیره. نمیخواستید مدام دنبال اهداف بی اهمیت و تشنه رسیدن آنی به خواسته های پیش پا افتاده باشید. خواسته هایی که تحت تأثیر فناوری در ما شکل گرفته، فناوری ای که به جای آزادی، ما رو به بردگی کشونده. قصدتون این نبوده که مدام چرخه زندگی در یک هفته رو برای خودتون تکرار کنید و اسمش رو بذارید زندگی.

باید بهتون بگم خیلی از ماها در سی سالگی میمیرن و در هشتاد سالگی دفن میشن. بنابراین، من درکتون میکنم. شما امیدوار بودید که زندگیتون به شکل دیگری پیش بره؛ جالب تر، هیجان انگیزتر، ارضا کننده تر، خاص تر و جادویی تر باشه. حین ادای آخرین کلمات، صدای سخنران میلرزید. برای لحظه ای، برای نفس کشیدن به تقلا افتاد. نگاه نگران روی صورتش باعث شد پیشانی اش چین بیفتد. روی صندلی کرم رنگی نشست که با دقت تمام توسط یکی از همکارانش کنار سن گذاشته شده بود. و بله، من از این حقیقت آگاهم که افراد زیادی در این سالن هستن که در حال حاضر، زندگی مطلوبشون رو دارن. شماها با موفقیت هاتون، حماسه ها در این دنیا رقم زدید، کارتون رو با مهارت کامل انجام میدید، خانواده و اجتماعتون رو با جریانی که انگار از دنیای دیگه ای اومده، غنی میکنید. کارتون عالیه. برارو! اما با این حال حتی شما فصل هایی رو در زندگیتون تجربه کردید که طی اونها، در ورطه سرد و خطرناک تاریکی گم شدید. شما هم شاهد فرو ریختن شکوه خلاق، و عظمت و کارایی تون در دایره کوچک راحتی تون بودید. دایره راحتی، ترس و کرختی ای که به مهارت شما خیانت میکنه؛ باتری هاتون رو خالی میکنه. شما هم توسط زمستون های بی ثمر ناشی از زندگی های ضعیف دچار ناامیدی شدید. شما هم نتونستید به خیلی از رؤیاهای دوران کودکی تون برسید. شما هم از افراد مورد اعتمادتون ضربه خوردید. شما هم شاهد نابود شدن ایدئال هاتون بودید. شما هم قلب های معصومتون به تاراج رفته و زندگی هاتون دچار تلفات شده، درست مثل ویرانه هایی که بعد از نفوذ دشمنان بیگانه جاه طلب از یک سرزمین باقی مونده. فضای غارمانند سالن کنفرانس عمیقاً ساکن بود. صرف نظر از اینکه در کجای مسیر زندگی قرار دارید، اجازه ندید رنج ناشی از گذشته ناقصتون، مانع شکوه آینده ای تون بشه. قدرت شما خیلی بیشتر از چیزیه که در حال حاضر در درکتون می گنجه. پیروزی های باشکوه و موهبت های آشکار در حال ورود به زندگی شما هستن.