



آنچه زنان شادمان می‌دانند

چگونه یافته‌های جدید در روان‌شناسی
مثبت می‌تواند زندگی زنان را بهتر کند

دکتر دان بیکر، دکتر کتی گرینبرگ، اینا یالوف
مهدی قراچه‌داغی



آنچه زنان شادمان می دانند

چگونه یافته های جدید در روانشناسی مثبت می تواند زندگی زنان را بهتر کنند

نویسندگان: دکتر دان بیکر، دکتر کتی برینبرگ و اینا یالوف

ترجمه ی مهدی قراچه داغی



نشر قطره

همه‌ی ما با هدف شاد بودن زندگی می‌کنیم.
زندگی‌های متفاوت و درضمن یک‌سانی داریم.

آن فرانک

همین حالا تا چه اندازه شاد و خوشبخت هستید؟ حتی اطلاعی در این زمینه دارید؟
اغلب زنان می‌دانند که شرکای زندگی، فرزندان یا دوستان‌شان چگونه شادمان می‌شوند، اما وقتی نوبت به دانستن این مطلب می‌رسد که خود چگونه شاد می‌شوند، اغلب اطلاع چندانی ندارند. اگر دنبال خوش‌بختی می‌گردید باید با رابطه‌ای که با خودتان دارید شروع کنید. آیا این رابطه سالم، مهربانگیر و عاشقانه است؟ یا مثل بسیاری از زنان در مقام نفی خود هستید و از خود انتقاد می‌کنید؟

دنیا پر از زنانی است که به جنبه‌های منفی زندگی خود توجه دارند. به این فکر می‌کنند که انجام دادن چه کارهایی از آن‌ها ساخته نیست و چه چیزهایی را ندارند. در جریان سال‌ها مشاوره، زنان زیادی به من گفته‌اند که می‌خواهند خوشبخت شوند. می‌خواهند به خواسته‌های‌شان برسند و حال آن‌که در مورد خود معتقدند که هرگز به آن‌چه می‌خواهند نخواهند رسید. آن‌ها می‌پرسند چرا حتی خواسته‌های‌شان را در رؤیا نمی‌بینند؟

من جواب می‌دهم چرا نه؟

چرا در رؤیای شادمانه زیستن فرو نروید؟ چرا بر موانع خود ایجاد کرده میان زندگی فعلی و آن زندگی که آرزویش را دارید غلبه نکنید؟

زنان شاد می‌دانند که بدون توجه به شرایط زندگی‌شان می‌توانند زندگی معنی‌دار، موفق و شادمان داشته باشند.

با من همراه شوید و بیاموزید که زنان شاد چه می‌دانند. شما هم می‌توانید شاد زندگی کنید.
از همین حالا شروع می‌کنیم.

کتاب «آن‌چه زنان شاد می‌دانند» پر از حکایات زنانی است که به رغم شرایط دشوار زندگی‌شان توانسته‌اند زندگی شاد و سعادتمند داشته باشند. این‌ها لزوماً قوی‌ترین یا شجاع‌ترین زن‌ها نیستند. به جای آن مردمانی شبیه من و شما هستند. آن‌چه آن‌ها را از دیگران مجزا می‌کند این است که آن‌ها توانستند تجارب زندگی را در زندگی‌شان بگنجانند و به جلو قدم بردارند. زنانی که می‌دانند

چگونه زندگی خوب داشته باشند و آن را حتی بهتر هم بکنند.

این کتاب ادامه‌ی کتاب «آن‌چه مردمان شاد می‌دانند» است که من پنج سال قبل آن را به همراه کامرون استاوت نوشتم. وقتی به ناشرم گفتم می‌خواهم کتابی صرفاً درباره‌ی زنان بنویسم از من پرسید چه تفاوتی میان زنان و دیگران وجود دارد. کدام خوش‌بختی است که صرفاً متعلق به زنان و جنس مؤنث است؟

جوابش این است: به مراتب بیش از حدی که تصور کرده بودم. آن‌طور که معلوم است بخش مهمی از خوش‌بختی با نوع جنسیت رابطه دارد. اجازه بدهید با بررسی مغز شروع کنیم. در شرایطی که فرصت‌های علمی برای بررسی مغز با ورود دستگاه‌های جدید مرتب افزایش می‌یابد در موقعیتی هستیم که می‌توانیم به روشی عمیق‌تر درباره‌ی مغز بررسی کنیم. پژوهش‌های تازه به‌عمل‌آمده نشان می‌دهند تصور این که مغز زن و مرد یک‌سان است دیگر محلی از اعراب ندارد. تفاوت قابل ملاحظه‌ای میان مغز زن و مرد وجود دارد. اما این که آیا این تفاوت‌ها مبتنی بر ژنتیک، هورمون‌ها یا ترکیبی از این دو هستند معلوم نیست. آن‌چه مشخص است این است که بعد از ۸ هفته از شکل‌گیری جنین، مغز جنس مؤنث از مغز جنس مذکر فاصله می‌گیرد و راه خود را می‌رود.

به کتاب «مغز جنس مؤنث» اثر دکتر لوان بریزندین پزشک و بنیان‌گذار دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو مراجعه کنید. او می‌گوید: نورون‌های موجود در مغز جنس مؤنث در بخش‌های مربوط به برقراری ارتباط و احساسات و عواطف اتصالات بیش‌تری تولید می‌کنند. درحالی‌که نورون‌های مغز جنس مذکر در بخش‌های فعالیت جنسی و تهاجم و پرخاشگری تمرکز بیش‌تری دارند. به همین دلیل است که زنان در مقایسه با مردان رابطه‌محورتر هستند. دکتر بریزندین درضمن به واقعیت‌های زیر اشاره می‌کند:

نورون‌های مغزی زنان در بخش زبان و شنیدن ۱۱ درصد از نورون‌های مردان بیش‌تر است (شاید به همین دلیل است که وقتی مردها را صدا می‌زنیم به ما جواب نمی‌دهند).

* کورتکس جلو پیشانی که وظیفه‌اش کنترل شخصی است، در زنان بزرگ‌تر است و زودتر به شرایط بلوغ و رسیدگی می‌رسد. به همین دلیل است که زنان صبورتر از مردان هستند.

* فضایی که به میل جنسی در مغز زنان اختصاص یافته ۲/۵ برابر کوچک‌تر از این فضا در مغز مردان است.

* هیپوکالپ که مسئول حافظه‌ی احساسی است در زنان بزرگ‌تر و فعال‌تر است. به همین دلیل است که زنان در مقایسه با مردان حوادث احساسی را با جزئیات بیش‌تری به یاد می‌آورند.

* بادامه‌ی مغز که سلول تهاجم و پرخاشگری است در زنان کوچک‌تر است و بنابراین زنان کم‌تر به استقبال ریسک‌های فیزیکی می‌روند.

در مورد احساسات و عواطف - که اغلب روی احساس شادی تأثیر می‌گذارد، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای میان زنان و مردان وجود دارد و با توجه به علم و اطلاعات جدیدی که به دست می‌آیند، مرتب بر تفاوت‌های مغزی میان زنان و مردان افزوده می‌شود. برای مثال می‌دانیم که زنان در مقایسه با مردان به سرعت بسیار بیش‌تری میان شادی و اندوه در نوسان هستند. برای مثال، وقتی موضوع بزرگ کردن فرزندان مطرح می‌شود زنان می‌گویند این کار دشوارتر و جالب‌تر از آن است که تصور می‌کردند. زنان به غیر از احساس خشم، احساسات دیگر را بیش‌تر تجربه می‌کنند، درحالی‌که دو تا چهاربار بیش از مردان افسرده می‌شوند، احساسات مثبت را هم بیش‌تر تجربه می‌نمایند.

تکامل هم روی شاد بودن و نبودن مؤنث و مذکر تأثیر فراوان می‌گذارد. همان‌طور که در این کتاب به‌طور مفصل می‌خوانید طرز رفتار سابق ما روی چگونگی زندگی امروز ما تأثیر می‌گذارد. در عصر حجر، که انسان‌ها درحال تکامل بودند، مردها برای این‌که بتوانند وظیفه‌ی شکارکردن را به خوبی انجام دهند باید قوی‌تر و تهاجمی‌تر می‌بودند. میزان موفقیت آن‌ها روی موقعیتی که در گروه داشتند تأثیر می‌گذاشت. شرایط آن زمان با شرایط امروزه تغییر آن‌چنان زیادی نکرده است. نقش اصلی زنان در آن زمان تولید مثل بود. آن‌ها مانند امروز به حمایت، توجه، ارتباط، همکاری و روابط قدرتمند نیاز داشتند. بدون این معیارهای اولیه و اساسی موفقیتی به وجود نمی‌آمد. به‌روشنی از روزگاری که مغزهای‌شان در مراحل شکل‌گیری بود، مردان و زنان، به شکلی متفاوت با شادی و شادمانی برخورد می‌کردند.

از آنجایی که شادی و خوش‌بختی مردان و زنان تا این حد متفاوت است، آن‌چه احساس می‌کنند آن‌ها را هم شاد می‌کند با هم متفاوت است. به‌همان اندازه که مردان زمان و انرژی بسیار بیش‌تری را صرف رسیدن به قدرت، مقام، منصب، کسب مال و منال می‌کنند، زنان به روابط، همکاری و برقراری ارتباط بهتر فکر می‌کنند. درحالی‌که مردان به اندازه‌ی زیادی کافی داشتن می‌اندیشند، زنان به کافی بودن فکر می‌کنند و برای رسیدن به این موقعیت با تمام قوا مبارزه می‌نمایند.

کتاب «آنچه زنان شاد می‌دانند» هدفش آن است که به شما کمک کند تا اهمیت احساسات مثبت را درک کنید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا جایگاه شادی خود را پیدا کنید. درضمن هدف این است که به زنان نشان دهیم چه آسان ممکن است در دام‌هایی گرفتار شوند که آن‌ها را از رسیدن به زندگی شاد و سعادتمند محروم کند. «دام خوش‌بختی» در ظاهر کلید رسیدن به خوش‌بختی را ارائه می‌دهد، اما در عمل برعکس این عمل می‌کند. قول خوش‌بختی می‌دهد، اما خوش‌بختی را نصیب کسی نمی‌کند. درواقع بر شدت سختی‌اش اضافه می‌شود زیرا وقتی شادی و خوش‌بختی به دست نمی‌آید اشخاص تلاش‌های خود را دوبرابر می‌کنند. اگر یک‌بار عمل جراحی پلاستیک کاری را که قرار است بکند انجام ندهد، عمل دوم یا سوم حتماً به نتیجه می‌رسد.

شش دام مهمی که موجب ناخشنودی زنان می‌شوند. موضوعات مطرح شده در این کتاب را تشکیل می‌دهند. این دام‌ها را می‌توان به سادگی با عبارت «تنها اگر» توضیح داد. تنها اگر لاغرتر بودم، تنها اگر پول بیش‌تری داشتم، تنها اگر می‌توانستم مرد رؤیاهای خود را پیدا کنم، تنها اگر می‌توانستم ترفیع رتبه بگیرم، زندگی‌ام عالی و بی‌کم و کاست می‌شد. نه نمی‌شد. زیرا همان‌طور که زنان شاد و خوش‌بخت، بیش‌تر از همه می‌دانند، این‌ها چیزهایی نیستند که به زندگی شما لذت و شادکامی بدهند. اگر باورتان این باشد که این‌ها شما را شادمان می‌کنند، بدانید که شادی و رضایت برای همیشه از زندگی شما دور خواهد ماند.

اغلب رفتاری‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شوید، ترس بی‌مورد است. ترس در شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. برای زنان، به‌خصوص، نداشتن امکان کافی مطرح است. همان‌طور که در جای‌جای این کتاب می‌خوانید اغلب زنان احساس می‌کنند که امکانات کافی ندارند. اگر از زیبایی فراوان بهره داشته باشند، چیزی را درخود پیدا می‌کنند که از آن متنفر باشند. اگر در زندگی موفق باشند احساس می‌کنند که احتمالاً شاید هستند و بالاخره کسی متوجه شیادی آن‌ها خواهد شد. چه کسی راضی است؟ چه کسی احساس امنیت می‌کند؟ هیچ‌کس، علتش همان‌طور که به زودی مشخص می‌شود این است که ما دارای مغزی هستیم که طوری برنامه‌ریزی شده که به این شکل باشد.

در سرتاسر این کتاب به ابزاری اشاره کرده‌ایم که به شما کمک می‌کنند تا در این دام‌ها قرار نگیرید و اگر در دامی گرفتار آمدید بتوانید از آن خارج شوید. بعضی از این دام‌ها تنها با ابزار واحدی از میان برداشته می‌شوند، اما در مورد بعضی دیگر می‌توانید از ابزار مختلف بهره بگیرید. لزوماً هر ابزاری

مناسب همه‌ی زنان نیست. از این رو باید ابزاری را انتخاب کنید که فکر می‌کنید در مورد شما بهترین کاربرد را دارند.

کار کردن با این ابزار به هشیاری، شجاعت و تعهد احتیاج دارد. این‌ها همگی مکانیزم‌هایی هستند که شما را در قبال خودتان مسئول می‌شناسند. مانند هر مهارت دیگری هر چه استفاده از این ابزار را بیشتر تمرین کنید، نورون‌های مغزی شما ارتباط و اتصال بیش‌تری ایجاد می‌کنند و برای استفاده از آن‌ها کم‌تر به فکر کردن احتیاج پیدا می‌کنید.

هرگاه ضرورت پیدا کرد از این ابزار استفاده می‌کنید. وقتی بارندگی شروع می‌شود نیازی به این ندارید که فکر کنید چه کاری را باید انجام دهید. چتر را برمی‌دارید و آن را باز می‌کنید. در مورد خوگیری که بعداً به‌طور مفصل درباره‌اش صحبت می‌کنیم همین قاعده وجود دارد. می‌آموزید که چگونه به بهترین شکل ممکن از این ابزار استفاده کنید.

این کتاب از ۱۰ فصل تشکیل شده است. فصل اول به موضوع روان‌شناسی مثبت اختصاص یافته و در واقع پایه و اصول آن چیزی است که در فصل‌های بعدی دنبال می‌شود. روان‌شناسی مثبت ماهیت روان‌درمانی را تغییر می‌دهد. بر این اساس روان‌شناسی مثبت به جای پرداختن به آن‌چه می‌تواند نقطه ضعف و ایراد و اشکال باشد به جنبه‌های مثبت و نقاط قوت اشخاص توجه دارد. روان‌شناسی مثبت به جای توجه به جنبه‌های منفی به جنبه‌های مثبت توجه دارد. من در ۲۰ سال گذشته در برنامه‌های درمانی خود در کانیون رنج، توکسون، بی‌آن‌که هنوز برای این موضوع اسمی تعریف شده باشد از آن استفاده می‌کردم. شش فصل بعدی درباره‌ی دام‌های شادی و خوش‌بختی بحث می‌شود که نخستین آن کمال‌طلبی است. این دام مبتنی بر ترس به اندازه‌ی کافی خوب نبودن است. زنانی که در این دام گرفتار می‌آیند معتقدند که شادمانی و خوش‌بختی با یک هدف ویژه در ارتباط‌اند، چیزهایی مانند لاغرتر بودن، باهوش‌تر بودن، جوان‌تر بودن، زیباتر بودن و محبوبیت بیش‌تر داشتن. خلاصه آن‌که، کامل و صد درصد بی‌عیب و نقص بودن. اما کامل و از همه نظر بی‌عیب و نقص بودن یک توهم دست‌نیافتنی است. نمی‌توانید از این‌جا به آن‌جا برسید. زنان از آن سو کمال‌طلب هستند که این‌گونه شکل گرفته‌اند. به همین دلیل است که زنان همیشه خود را با کسانی مقایسه می‌کنند که ویژگی‌هایی برتر از خود آن‌ها دارند. چرا به اندازه‌ی کافی خوب نیستند و هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نبوده‌اند؟

فصل ۳ درباره‌ی قدرت خواستن کنترل‌نشده بحث می‌کند. این دام هم مبتنی بر ترس به اندازه‌ی

کافی نداشتن است. بر اساس این باور کسب مادیات ایجاد سعادت و شادی می‌کند. بسیاری از زنان گمان می‌کنند که رسیدن به مال و منال ایجاد شادی همیشگی می‌کند، از این‌روست که خواهان خانه‌ی جدید، اتومبیل جدید و بسیاری از چیزهای دیگر می‌گردند و راه‌حل را در این موضوع جست‌وجو می‌کنند. اما واقعیت این است که این‌طور نیست آن‌هایی که در قرعه‌کشی‌ها برنده شده‌اند این موضوع را به خوبی می‌دانند. بررسی‌های علمی نشان می‌دهند کسانی که به هر دلیل در قرعه‌کشی‌ها برنده‌ی پول زیاد می‌شوند، شادی‌شان بادوام نیست و اصولاً بعد از گذشت مدتی در همان حد و حال سابق باقی می‌مانند.

فصل بعدی به زنانی می‌پردازد که فکر می‌کنند با راضی کردن دیگران می‌توانند به شادی برسند. برخلاف شرایط همسران‌شان اغلب زندگی زنان بر محور رابطه می‌گردد و به همین دلیل می‌توان به این نتیجه رسید که خدمت کردن به دیگران بسیار فریبنده است. اما وقتی این‌جا و آن‌جا از خودتان مایه می‌گذارید، وقتی کمی انرژی این‌جا و کمی انرژی آن‌جا صرف می‌کنید، در جایی به این نتیجه می‌رسید که چیزی برای خودتان باقی نمانده است و اگر شما به خودتان خدمت نکنید، انتظار دارید چه کس دیگری این کار را بکند؟ در این فصل به بحث درباره‌ی منطق در پس «بیماری راضی کردن» می‌پردازیم و بهترین نسخه‌ی درمانی برای این کار را به شما پیشنهاد می‌دهیم. انتقام نوعی بازی‌ای است که بسیاری از زنان خودشان را درگیر آن می‌کنند و این موضوعی است که در فصل ۵ آن را بررسی می‌کنیم. کیست که تاکنون به فکرش نرسیده باشد که «اگر او را به خودم جلب کنم وضعیت خوبی پیدا می‌کنم، کاری می‌کنم که بار دیگر مرا دوست بدارد.» به نظر می‌رسد آن‌چه دیگران متوجه نیستند این است که، اگر کینه و دل‌خوری به دل بگیرند نه تنها دامی برای خود ایجاد می‌کنند، بلکه احتمالاً در باقی‌مانده‌ی عمرشان اسیر آن باقی می‌مانند.

در فصل بعدی به عنوان «بدون او (مرد) من هیچ هستم.» می‌رسیم. این شرایطی است که ما همه‌ی خوش‌بختی، موفقیت و شادکامی خود را در گرو دیگران قرار می‌دهیم. اما آیا هرگز فکرش را کرده‌اید که وقتی این شخص از زندگی ما بیرون می‌رود برای‌مان چه باقی می‌ماند؟ شاید بتوان گفت که خلئی که ایجاد می‌شود زمینه را برای رشد فراوان ما هموار می‌کند تا به رشد و بالندگی برسیم.

ناتوانی در تفاوت قایل شدن میان زندگی خانوادگی و زندگی شغلی آخرین دام را ایجاد می‌کند.

بسیاری از زنان همه‌ی انرژی خود را صرف کارشان می‌کنند. آن‌ها از این می‌ترسند که به اندازه‌ی کافی انرژی برای دیگر خواسته‌های‌شان نداشته باشند. سؤال این‌جاست که اگر، همه‌ی تخم‌مرغ‌های‌تان را در زنبیل کار قرار دهید، تکلیف زندگی شما چه می‌شود؟ توجه داشته باشید که خوش‌بختی ناشی از یک زندگی جامع و کلی است که این ما را به مفهوم تنوع‌گرایی می‌رساند.

فصل‌های باقی‌مانده‌ی کتاب درباره‌ی از دست دادن، غم از دست دادن کسی، سلامتی و خوش‌بختی بحث می‌کند و به حالت‌های زن شاد توجه می‌کند. موضوع غم از دست دادن کسی ممکن است به نظر برسد که جایش در کتابی درباره‌ی شادمانه‌زیستن نباشد، اما درواقع عکس این مطلب مصداق دارد. ما در جریان زندگی خود کسانی را که دوست داریم و عزیزان ما هستند از دست می‌دهیم. برای کسانی سوگواری می‌کنیم. این فصل از کتاب پیشنهاد می‌کند که به فراسوی سوگ و اندوه برویم و زندگی را جشن بگیریم. به آن معنا و مفهوم بدسیم و قدر آن اوقات گران‌بهای را که با کسی که برایش به سوگ نشسته‌ایم داشتیم، بدانیم. در فصل خوش‌بختی و سلامتی موضوع تغذیه و ورزش را به متخصصان واگذار می‌کنیم و به جای آن به کمک برخی از همکارانم درباره‌ی نقش جنسیت، احساسات مثبت و اهمیت بی‌اندازه‌ی ارتباط برقرار کردن با دیگران صحبت می‌کنیم که این‌ها با احساس شادمانی و خوش‌بختی زنان رابطه‌ای اساسی دارند.

در فصل پایانی کتاب مطالبی درباره‌ی کیفیات یک زن شاد ارائه داده‌ایم به ۱۸ زنی اشاره کرده‌ایم که نماد موفقیت هستند. بسیاری از این زنان تجربیاتی دردناک را پشت سر گذاشته‌اند و توانسته‌اند سالم‌تر و مثبت‌تر زندگی کنند. تجربیات آن‌ها درس‌های آموزنده‌ی فراوانی برای ما دارد.

ما موضوعات و افراد مورد نظر خود را در نقاط مختلف کشور پیدا کردیم. به عنوان یکی از فواید کارم در کانیون رنچ توانستم با برخی از جالب‌ترین زنان کشور تماس برقرار کنم، زنانی که شکوفا می‌شوند و انسان‌هایی والا هستند. به مرور شماری از آن‌ها در ذهنم جا باز کرده‌اند و وقتی به این فکر می‌کردم که کتابی درباره‌ی زنان شاد بنویسم، به جمع‌آوری فهرستی اقدام کردم از خودم پرسیدم «زن شاد کیست و چرا شاد است؟» توانستم دلایل مختلفی پیدا کنم، اما وقتی به آن‌ها نگاه کردم به وجوه تشابهی میان آن‌ها پی بردم. برای مثال تعداد زیادی از این زنان عامل بودند. آن‌ها منتظر نبودند که زندگی به سراغ آن‌ها بیاید. آن‌ها دست به کار شدند و خودشان را درگیر کردند. آن‌ها در خلق کردن سرنوشت خود مشارکت نمودند.

لزوماً همه‌ی زنانی که با آن‌ها مصاحبه کردیم کسانی نبودند که به دفتر من مراجعه کردند.

بعضی‌ها دوستان دوستان دوستان مان بودند. من و سایر همکارانم که در نگارش این کتاب سهیم هستیم ایمیل‌هایی برای اشخاص مختلف فرستادیم. از آن‌ها خواستیم زنان خوش‌بختی را که می‌شناسند به ما معرفی کنند. جواب‌های فوق‌العاده زیادی گرفتیم. بسیاری از این جواب‌ها را غریبه‌هایی برای ما فرستادند که در فاصله‌ای دور از ما زندگی می‌کردند، این زنان صبر نداشتند که حکایات زندگی‌شان را برای‌مان بازگو کنند، ما هم بی‌صبرانه منتظر بودیم که ماجرای زندگی‌شان را بشنویم.

زنانی که در فصل ۱۰ به آن‌ها اشاره کرده‌ایم، نام کامل‌شان را برای‌تان درج کرده‌ایم و در پایان هر فصل بیوگرافی آن‌ها را عرضه نموده‌ایم. در مواردی هم به سبب حفظ نام و آبرو و رعایت حریم‌شان اسامی را تغییر داده‌ایم.

کتاب «آن‌چه زنان شاد می‌دانند.» برای کمک به شما نوشته شده است تا به شادی و سعادت دست یابید. نیازی به این نیست که در قرعه‌کشی برنده شوید یا فردی مناسب را برای همسری پیدا کنید. نیازی به این نیست که آن‌قدر وزن کم کنید تا به سایز ۲ برسید. درواقع من امیدوارم همین حالا هم زن شاد و خوش‌بختی باشید و با خواندن این کتاب به افق‌های وسیع‌تری دست پیدا کنید. اما اگر در چنین موقعیتی قرار ندارید بدانید که شادی و خوش‌بختی در نزدیکی شما قرار دارند.

انتظار شما را می‌کشند.

فصل یک: روان‌شناسی مثبت و علم شادی و خوش‌بختی

قانون اساسی کشور شادی و خوش‌بختی را تضمین نمی‌کند.

این شما هستید که باید آن‌ها را بدست آورید.

بنجامین فرانکلین

مطمئن نیستم چه مدتی آن‌جا ایستاده بود. با تلفن حرف می‌زدم که احساس کردم کسی بیرون دفترم راه می‌رود. باید صدای گذاشتن گوشی روی دستگاه تلفن را شنیده باشد. زیرا در عرض چند ثانیه وارد اتاق شد. مرد بلند قد حدوداً پنجاه ساله‌ای بود که موهای جوگندمی داشت. وقتی از او پرسیدم کمکی از من ساخته است او جواب داد «خداوندا، امیدوارم که این‌طور باشد.»

او گفت: «ما امروز بعدازظهر آمدیم. امیدوارم فرصت داشته باشید با زن من صحبت کنید.» خواستم که بنشیند. خودش را جیمز معرفی کرد. گفت «تابه‌حال به یک میلیون دکتر مراجعه کرده‌ایم. شنیده‌ام شما معجزه می‌کنید.»

در جوابش ضمن این‌که از حرفش خوشحال شده بودم گفتم: «من معجزه نمی‌کنم. اما موضوع چیست؟»

او در مدت ده دقیقه حکایت همسرش، سرنا را چنان با صراحت و روشنی توضیح داد که فکر کردم باید بارها این عبارات را تمرین کرده باشد.

۸ ساله بود که پدر و مادرش مردند و چون هیچ یک از بستگانش حاضر نشدند که از او مراقبت کنند سر از پرورشگاه درآورد. او گفت: «مطمئنم پرورشگاه‌های بسیار خوبی وجود دارند.» اما سرنا آن‌قدرها بخت و اقبال بلندی نداشت. سرنا بعداً تصویر هول‌انگیزی از شرایط پرورشگاهی که در آن زندگی می‌کرد، کشید. او را از پرورشگاهی به پرورشگاه دیگر می‌بردند. او گفت در آخرین پرورشگاه مورد ظلم واقع شد و یک‌بار ساعت‌ها او را در یک توالت تاریک زندانی کردند. سرانجام روزی فرا رسید که سرنا احساس کرد می‌تواند در دنیای بیرون گلیم خود را از آب بیرون بکشد.

در شانزده سالگی وسایلش را بسته‌بندی کرد و از پرورشگاه بیرون رفت و دیگر هرگز پشت سرش را هم نگاه نکرد. جیمز او را درحالی‌که پشت پیش‌خوان یک فروشگاه کار می‌کرد ملاقات کرد. این دو سرانجام با هم ازدواج کردند که حاصل آن دو فرزند زیبا بود که حالا اوایل دوران نوجوانی خود را می‌گذرانند. او می‌گفت: «زنم هرگز نتوانسته گذشته را فراموش کند و اخیراً به نظر می‌رسد که او

بیش تر تحت تأثیر گذشته‌ی تاریکش ناراحت می شود من به شدت نگران او هستم.»

ترتیبی دادم که بعد از ظهر روز بعد سرنا به دفتر من بیاید.

سرنا زن ریزاندامی بود که اواسط دوران سی سالگی خود را می گذراند. موهای سیاه بلند و چشمانی خاکستری و خسته‌ای داشت. من هرگز اولین حرف او و اندوهی که در صدایش بود را فراموش نمی کنم: «دکتر بیکر من این جور زندگی کردن را دوست ندارم. من هرگز شاد و خوشبخت نبوده‌ام و گمان نمی کنم روزی هم بیاید که من شاد زندگی کنم.»

من می دانستم این آخرین جمله‌ی او حرف دلش نبود. به این دلیل که برای درمان خود به مطب من مراجعه کرده بود. دست کم او امیدش را از دست نداده بود.

می خواستم به او بگویم که اشتباه می کند، می تواند با شادی زندگی کند، این که خوشبختی بستگی به این دارد که شما زندگی را چگونه نگاه می کنید. با توجه به حکایت زندگی اش که شوهرش آن را بازگو کرده بود او از شجاعت و از عشق فراوان برخوردار بود و من معتقد بودم که اگر با تمام وجود نگاه کند می تواند راهی برای موفق شدن و رسیدن به خواسته هایش پیدا کند.

او گفت: «من شایسته‌ی خانواده‌ام نیستم.»

«چرا این حرف را می زنی؟»

«برای این که همیشه غمگین هستم. شور و شوق همه را خفه می کنم.»

گوش دادن به او شبیه گوش دادن به نوار در ضبط صوتی بود که باتری هایش ضعیف شده بود. بلافاصله کلمه‌ی رخوت و بی حالی به ذهنم رسید. رخوت و بی حالی یکی از نشانه‌های افسردگی است. اگر به من بگویند ترجیح می دهم با یک کسل کار کنم یا یک شخص عصبانی. من همیشه او را که عصبانی است انتخاب می کنم. کسی که عصبانی می شود، مشت بر میزد یا کوبد یا شینی را پرتاب می کند همیشه امیدی در دل دارد. خشم همیشه یک احساس منفی است که بالاخره تمام می شود. اما رخوت و کسالت راهی بسیار طولانی تر را می پیماید.

گفتم: «چرا با آن روزها شروع نکنیم؟»

برایم از پدر و مادرش گفت و از روزگار خوشی که زمانی با آن‌ها تجربه کرده بود. (دست کم دانستم زمانی وجود داشته که او شادی را تجربه کرده است، هرچند زمانش حدوداً به سه دهه قبل برمی گشت.) بعد توضیح داد که آن‌ها چگونه در جریان یک حادثه‌ی اتومبیل رانی جان شان را از

دست دادند و او را به پرورشگاه سپردند «پرورشگاه آخری از همه بدتر بود.» حالا نگاهی را به پاهایش دوخت و شروع به گفتن ناگفتنی‌ها کرد. ۵ دقیقه‌ای حرف زده بود که به میان سخنش رفتم و گفتم: «سرنا درباره‌ی فرزندان حرف بزن.»

بلافاصله حالت و لحن کلامش تغییر کرد. درباره‌ی پسرش گفت: «یک فوتبالیست بی‌نظیر است. کاپیتان تیم‌اش است.» بعد به دخترش اشاره کرد که یک دانش‌آموز فوق‌العاده و یک هنرمند بزرگ است. حالا انگار نیرویش را باز یافته بود. لبخندی زد.

من هرگز تعجب نکردم. وقتی کسی را ملاقات می‌کنم که زندگی دشواری دارد می‌گذارم حرف بزند و بعد سخنش را قطع می‌کنم و از او می‌خواهم درباره‌ی کسی که دوستش دارد حرف بزند. در این لحظه مغز از موضوع دردناک بیرون می‌رود تا موضوع جدید را پردازش کند.

این‌گونه بود که در لحظه‌ای سرنا تغییر حالت داد و از «من خوب نیستم.» و «من تنها هستم.» «خداوند به داد من برسد، چه بلایی بر سرم خواهد آمد؟» خارج شد و به دو فرزند جالب و دوست‌داشتنی‌اش پرداخت.

به صحبت‌م ادامه دادم. پرسیدم «چگونه موفق شدند و به موفقیت رسیدند؟ آیا جالب نیست که می‌توانی به انسان‌ها کمک کنی تا به شکلی که فرزندان هستند تبدیل شوند؟» می‌خواستم او بداند که در کار بزرگ کردن فرزندان بسیار موفق بوده. می‌خواستم خود او این حرف را به من بزند. گاهی اتفاق می‌افتد که اشخاص می‌توانند امتیازات و جنبه‌های مثبت دیگران را بشمارند، اما وقتی از آن‌ها درباره‌ی جنبه‌های مثبت خودشان سؤال می‌کنید، انگار کم‌ترین اطلاعی ندارند.

صحبت به گذشته‌ی او کشید و بار دیگر من سخنش را قطع کردم. این بار به او پیشنهاد کردم کمی با هم قدم بزنیم.

روز بسیار خوبی بود، از آن روزهایی بود که همه‌ی میهمانان در کانیون رنچ آرزو داشتند وقتی از خواب بیدار می‌شوند چنین حالی را ببینند. درحالی‌که قدم می‌زدیم به او گفتم: «سرنا به اولین چیز زیبایی که برخوردی درباره‌اش حرف بزن.»

او کنار یک گل ارغوانی ایستاد. گفتم: «عمیقاً به این گل نگاه کن.» و او این کار را کرد.
«حالا این گل را بو کن.»

و او بو کرد.

«حالا لمسش کن.»

این کار را هم کرد و بعد نگاهی به من انداخت انگار منتظر بود که حرف بعدی را بزنم. اما من این بار سؤالی را مطرح کردم «در این لحظه چه احساسی داری؟»

«احساس خوبی دارم.»

«بسیار عالی ست حالا به سراغ یک چیز زیبای دیگر برویم می توانی درباره اش با من حرف بزنی.»
کنار یک کاکتوس زیبا ایستاد و ما تمرین را تکرار کردیم. او گفت که این کاکتوس او را به یاد یک مجسمه می اندازد و وقتی از او پرسیدم که چه احساسی دارد، تنها لبخندی زد. فکر می کنم او به گزینه متوجه شد که چه اتفاقی می افتد.

این موضوعی درباره ی عشق و قدرشناسی است. این هر دو احساسات مثبتی هستند و وقتی درگیر هر یک از آن ها می شوید نمی توانید به طور هم زمان احساس بدی داشته باشید. علتش این است که مغز نمی تواند به طور هم زمان هم احساس خوب و هم احساس بد داشته باشد. دانستن دو مطلب درباره ی احساسات مثبت و هم منفی اهمیت دارد. اول این که احساسات منفی مکان خود را دارند بدین معنا که در موقعیت های سخت و تهدید کننده ی زندگی به سود ما کار می کنند. سرنا دیگر موقعیت سختی را تجربه نمی کرد، اما به گونه ای رفتار می کرد که انگار در چنین موقعیتی قرار دارد.

از آن جایی که او مدت های زیاد روحیه ی افسرده ای داشت، حتی وقتی در موقعیت سختی قرار نداشت فکر می کرد که او در شرایط سختی قرار دارد. او مدام احساس تهدید می کرد. وقتی کسی در این شرایط قرار می گیرد مرتب انرژی خود را از دست می دهد و این باعث می شد که روحیه اش را از دست بدهد.

نکته ی دومی که دانستنش در مورد هر انسانی مهم است این است که گذرگاه های مغز برای یادآوری احساسات مثبت و منفی متفاوت هستند. به عبارت دیگر نمی توانید در آن واحد در دو خیابان متفاوت باشید. کار من در مورد سرنا این بود که به او کمک کنم از گذرگاه های مغزش که کم تر از آن استفاده کرده بیش تر استفاده کند تا سرانجام بتواند چشم انداز مثبت تری در زندگی به دست آورد.

قدم زدن در بیابان

کار سرنا در هفته‌ای که در آن محیط به سر می‌برد این بود که روزی شش بار قدرشناسانه قدم بزند. هر بعدازظهر وقتی به دفتر من برمی‌گشت از او درباره‌ی زیبایی‌هایی که دیده بود سؤال می‌کردم و او باید در این مورد صحبت می‌کرد. بعد از چند روز به زیبایی‌هایی که در شوهر، فرزندان و سرانجام خودش می‌دید باید اشاره می‌کرد.

اگر در همان روز اول از او می‌خواستم درباره‌ی زیبایی‌ها و خوبی‌های خودش حرف بزنم گنج و مبهوت می‌شد، زیرا او در خود جز زشتی چیزی نمی‌دید. زنان و فرزندانی که توسط جنس مخالف مورد آزار قرار می‌گیرند، اغلب از تنها راهی که سراغ دارند، فرار می‌کنند. به عبارت دیگر در ذهن خود دنبال راه فراری می‌گردند. اما اشکال این‌جاست که نمی‌توانند به اندازه‌ی کافی فاصله بگیرند. از این بدتر، آن‌ها خود را کالاهای آسیب‌دیده می‌دانند، بنابراین هرگز دوباره به شخصیتی که قبل از حمله بودند بر نمی‌گردند. سرنا می‌خواست معنا و مفهومی برای زندگی‌اش پیدا کند و به همین دلیل فرض را بر این گذاشته بود که اشکالی در او وجود دارد که درواقع چنین چیزی نبود. این مغز او بود که زمان‌های گذشته را به یاد می‌آورد و همان‌طور که بعداً خواهید دید نمی‌توانست از این مخمصه نجات پیدا کند.

اما واقعیت این بود که او این توانایی را داشت.

سرنا، زنی که به تازگی با او ملاقات کرده بودم، زن ۳۶ ساله‌ای بود که از قدرت و توانمندی‌های بالقوه‌ای برخوردار بود که هرگز از وجود آن‌ها در خودش مطمئن نبود. وقتی از او خواستم که به عشق و زیبایی توجه کند، متوجه شد توانایی‌هایی دارد که می‌تواند از آن‌ها استفاده کند، تنها کاری که باید می‌کرد این بود که به جست‌وجوی این امکانات برود.

وقتی این‌گونه به حرکت درمی‌آمد می‌توانست درباره‌ی چیزهایی که در زندگی‌اش جالب بودند حرف بزند من معتقدم اگر به درون تاریکی می‌رفتیم آن تاریکی را تشدید می‌کردیم. اگر او را به زمانی که با او بدرفتاری شده بود می‌بردم، چیزی ثابت نمی‌شد و شاید اوضاع از آن‌چه بود خراب‌تر می‌شد. روش من که همان روش روان‌شناسی مثبت است سختی‌های زندگی را نادیده نمی‌گیرد. به جای آن نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از قدرت انتخاب به سود خود استفاده کرد. این عامل بودن به جای واکنشی بودن است. می‌توان شیئی را که آسیب‌دیده و خراب شده تعمیر کرد، اما با روان انسان نمی‌توان چنین کاری کرد. روان را نمی‌توان به آن شکل که یک اورتوپد بازوی شکسته

را گچ می گیرد تعمیر کرد.

در آخرین جلسه‌ای که با او داشتم من و سرنا درباره‌ی این که او در خانه‌اش چه می‌تواند بکند صحبت کردیم. او می‌گفت می‌خواهد کاری کند که دنیای پیرامونش به جای بهتری برای زندگی تبدیل شود. او می‌خواست دنیا را برای خودش، فرزندانش و دیگران به جای بهتری تبدیل کند. می‌گفت می‌خواهد برای دخترهای پرورشگاهی و دیگران از این دنیا جای بهتری بسازد. سرنا می‌دانست که نمی‌تواند آن چه را که در زندگی‌اش اتفاق افتاده پاک کند. این اتفاق همیشه در جای خودش باقی می‌ماند. اما می‌توانست به فراسوی آن برود. خاطره‌اش باقی می‌ماند اما او توانست راهی پیدا کند که به روشی سازنده با آن زندگی کند و سعی کند از آن فاصله بگیرد. ما توانستیم این کار را در مدت کوتاهی انجام دهیم. به سال‌ها روان‌درمانی نیازی نبود. روزی که آن‌ها از آن جا رفتند، قبلش آمدند تا با من خداحافظی کنند. سرنا و شوهرش چشمانی براق و شفاف داشتند. سرنا حالا مسیر جدیدی در زندگی خود پیدا کرده بود. هدف و مقصودی داشت. رخوت و بی‌حالی را پشت سر گذاشته بود. سرنا امکاناتی را در زندگی خود می‌دید. امیدی در دلش زنده شده بود. حالا، ممکن است بخواهید بدانید که من دقیقاً چه کردم.

تولد روان‌شناسی مثبت

روشی که از آن استفاده می‌کنم روان‌شناسی مثبت نام دارد. این یک حرکت به سرعت در حال رشد است که درواقع روشی متفاوت از روان‌شناسی بالینی را به نمایش می‌گذارد. برخلاف روان‌شناسی بالینی که توجه‌اش به اشکالات دیگران است؛ روان‌شناسی مثبت دنبال جنبه‌های مثبت مردم می‌گردد. این روش درمانی بر این اساس است که اگر به نقاط قوت و توانمندی‌های شخص توجه شود، به مراتب بهتر از آن که به دنبال نقاط ضعف و مشکلات دیگران برویم و بخواهیم آن‌ها را از میان برداریم، مؤثر واقع می‌شود.

اگر کسی از من بخواهد روان‌شناسی مثبت را به‌طور کلی معرفی کنم، می‌گویم روان‌شناسی مثبت مطالعه‌ی خوبی‌ها و نقاط قوت زندگی است. مطالعه‌ی آن چیزهایی است که تأثیرات خوبی دارد. مهم این است که درک کنیم روان‌شناسی مثبت تنها برای کسانی که در سختی و ناراحتی هستند، نیست. کاملاً برعکس. هدف این است که به یک زندگی خوب و به ویژگی‌های مثبت آن توجه کنیم و آن را بهتر کنیم. به آن معنای بیش‌تری بدهیم. حتی شادترین مردم دنیا از این روان‌شناسی می‌توانند بهره‌گیرند و بر شادی‌های خود اضافه کنند.

همان‌طور که در مورد سرنا متوجه شدید، روش من دفن کردن تجربیات دردناک زندگی نیست. فکر نمی‌کنم اشخاص حتی اگر بخواهند بتوانند چنین کاری بکنند. به جای آن این روش درمانی به اشخاص می‌آموزد که به روشی عملی به جنبه‌های مثبت زندگی بها بدهند سرنا دوران کودکی وحشتناکی را پشت سر گذاشته بود. او سال‌ها به روان‌پزشکان مختلفی مراجعه کرده بود که سعی کرده بودند ناراحتی‌های او را برطرف کنند اما موفق نشده بودند. همه‌ی آن‌ها روی جنبه‌های منفی زندگی سرنا دست گذاشته بودند. وقتی او را ملاقات کردم به سرعت به او گفتم که برای زندگی حال او مهم‌تر از زندگی او در گذشته است. او را تشویق کردم که به آن‌چه در حال حاضر دارد توجه کند. در ضمن به این فکر می‌کردم که او چگونه می‌تواند از آینده به سود خود استفاده کند.

آیا فروید اشتباه می‌کرد؟

علم روان‌شناسی بالینی در اروپا در سال ۱۸۷۹ شروع شد. موضوعاتی که در آن زمان مطرح بودند موضوعات و مواردی بودند که روی ذهن تأثیر بدی گذاشته‌اند. موضوعاتی از قبیل افسردگی، روان‌رنجوری، پارانویا، اضطراب و توهم و هذیان. چندین دهه بعد زیگموند فروید نظریه‌ی ذهن ناهشیار و تأثیر آن روی رفتار انسانی را بیان کرد. او گفت کسانی که تجارب ناخوشایند خود را در جعبه‌ی سیاه حافظه که بعداً آن را ذهن نیمه‌هشیار نامید، ضبط می‌کنند، از زندگی خود لذت نمی‌برند، مگر آن‌که آن‌چه در ذهن نیمه‌هشیار دارند روزی برملا و افشا شود و به سطح ذهن هشیار برسد. از طریق تحلیل روانی دکتر فروید به این نتیجه می‌رسیم که می‌توان بیمار را به دوران تجربه‌های دوران کودکی برگرداند. بررسی اتفاقات دوران کودکی به اعتقاد فروید می‌توانست شادی و رضایت را به زندگی شخص برگرداند. تلاش دکتر فروید پایه و اساس روان‌شناسی بالینی در آمریکا را بنیان گذاشت. روان‌شناسی بالینی تا سال‌ها زیرمجموعه‌ی روان‌پزشکی محسوب می‌شد. در سال ۱۹۲۰ دکتر ادلر که یک پزشک بود، اعلام کرد که اگر روان‌شناسی در زمره‌ی علم پزشکی قرار بگیرد نتایج بهتری دارد. قرار شد پزشکان نشانه‌های بیماران روانی را تشخیص دهند و اقدام درمانی کنند و زمانی که بیمار می‌توانست در جامعه حضور عادی پیدا کند، درمان شده محسوب می‌شد.

بر اساس مقیاس از منهای پنج تا به اضافه‌ی پنج (منهای ۵ یعنی بیماری و به اضافه‌ی ۵ یعنی سالم و زندگی خوب و موفق). هدف روان‌شناسان بالینی این بود که بیماران را از سطح بیماری به حالت خنثی یا به عبارتی از منهای پنج به صفر برسانند. علاقه‌ای به این نبود که بیماران از حد صفر فراتر روند و به احساس شادی و شکوفایی برسند و زندگی هدف‌داری داشته باشند. شبیه این بود که مدیرعامل یک شرکت بزرگ نفتی در حضور سهام‌دارانش بایستد و به آن‌ها بگوید «هدف ما این است که به نقطه‌ی سر به سر برسیم، نه سود کنیم و نه ضرر.»

فکر می‌کنید این مدیرعامل تا چه مدتی شغل خود را حفظ می‌کند؟

ویراستاری که او را خوب می‌شناسم گفت که برای یک سازمان نشر کار می‌کرد و یکی از ملاک‌های مربوط به اندازه‌گیری عمل کرد این بود که او و همکارانش چند کتاب را به بخش تولید جهت چاپ تحویل دهند. او می‌گفت: «اگر قرار بود که ۱۰ کتاب را در سال ویرایش کنیم، با امتیاز منفی ده شروع می‌کردیم، در ازای ویرایش هر کتاب یک امتیاز می‌گرفتیم اما امتیازمان هم‌چنان منفی بود به

عبارت دیگر هدف این بود که به سمت هدف حرکت کنیم که در بهترین حالت نتیجه‌اش صفر می‌شد. راستی که افسرده‌کننده بود.»

پیش‌گیری یکی از موضوعات دیگری است که می‌توان به آن اشاره کرد. برنامه‌ی پیش‌گیری این است که به موقعیت بد نرسید و بیمار نشوید. اما روان‌شناسی مثبت اشاره به حال خوب دارد، باید کار خوبی برای خود بکنید تا به احساس شادی و رضایت برسید نکته‌ی مهم در روان‌شناسی مثبت به این مسئله توجه دارد که می‌خواهد شخص به بیش‌ترین توانمندی خود برسد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

زندگی یک سگ

بذرهای نظم جدید در سال ۱۹۶۴ در زمین کاشته شد و این زمانی بود که دکتر مارتین سلیگمن که در آن زمان فارغ التحصیل ۲۱ ساله‌ی دانشگاه پنسیلوانیا در رشته‌ی روان‌شناسی بود دست به یک تجربه زد که بعد تبدیل به کاری در تمام مدت عمرش شد. دکتر سلیگمن و پژوهش‌گران دیگر تعدادی از سگ‌ها را در یک قفس سیم‌کشی شده قرار دادند. این سگ‌ها شوک‌های خفیفی دریافت کردند که از آن امکان فرار نداشتند. بعد از چندین بار تلاش ناموفق برای فرار از شوک الکتریکی، سگ‌ها سرانجام روی کف قفس دراز کشیدند و سرنوشت خود را قبول کردند.

کمی بعدتر سگ‌های شرکت‌کننده در آزمایش اول را به قفس‌های مشابهی بردند، اما این بار تنها نیمی از قفس به جریان برق متصل بود. این بار وقتی جریان برق متصل می‌گردید سگ‌ها به راحتی می‌توانستند خود را به سمتی که جریان برق نداشت، برسانند. اما وقتی جریان برق متصل شد فقط بعضی از سگ‌ها سعی کردند فرار کنند، بقیه به همان حالت تسلیم شده باقی ماندند و بدون هیچ واکنشی تکان نخوردند. انگار این سگ‌ها ناامیدی را یاد گرفته بودند.

دکتر سلیگمن توانست از این مفهوم یأس و ناتوانی یاد گرفته شده برای درمان انواع افسردگی‌ها در اشخاص استفاده کند. او گفت بعضی‌ها ذهنیت ناامیدی پیدا می‌کنند. آن‌ها فراموش می‌کنند که می‌توانند کاری کنند تا از مخمصه نجات پیدا کنند.

دکتر سلیگمن در دهه‌های مختلف که روی یأس و ناتوانی یاد گرفته شده تحقیق کرد به سگ‌هایی که نمی‌توانستند به سمت دیگر قفس پرش کنند، فکر می‌کرد. این کنجکاو او را به مسیر تازه‌ای کشاند و سبب شد به سطوح بالای تطبیق‌پذیری در انسان‌ها توجه کند. او از خود پرسید چه عواملی سبب می‌شود که بعضی از انسان‌ها از قدرت روانی فراوانی برخوردار باشند و بعضی از آن‌ها محروم بمانند. چرا بعضی‌ها یأس و ناامیدی را یاد می‌گیرند و دیگران این کار را نمی‌توانند بکنند؟

سوی این دکتر سلیگمن سؤال مهم دیگری مطرح کرد مثلاً اگر اشخاص بتوانند یأس و ناامیدی را یاد بگیرند آیا می‌توانند آن را از یاد ببرند؟ او گفت شاید راهی باشد که بدون جلسات متعدد روان‌درمانی و بدون مصرف طولانی مدت دارو بتوان از انسان‌های افسرده انسان‌هایی شاد ساخت.

در سال ۱۹۷۷ که دکتر سلیگمن به ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا برگزیده شد، تصمیم گرفت این موضوع را حل و فصل کند. او به کمک بسیاری از همکارانش توانست بذرهایی را که ۳۰ سال

قبل کشت شده بودند برویاند و روان‌شناسی مثبت را پایه‌گذاری کند. اگر روان‌شناسی بالینی به این راضی بود که اشخاص را از شرایط منهای پنج به صفر برساند، روان‌شناسی مثبت‌گرایی باید آن‌ها را از صفر به مثبت پنج می‌رساند.

امروزه برخی از با اسم و رسم‌ترین روان‌شناسان در زمینه‌ی خوش‌بختی و شادی بررسی و تحقیق می‌کنند و کتاب‌های متعددی می‌نویسند که به‌طور نمونه می‌توان به دکتر دانیل گیلبرت، استاد دانشگاه هاروارد، دکتر دانیل کاهنمان، استاد دانشگاه برنستون، دکتر شلی تیلور، استاد دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس، دکتر ادوارد دینر، استاد دانشگاه ایلی نویز و دکتر بکالوی استاد دانشگاه یل اشاره کرد. در جای‌جای این کتاب به نظرات این روان‌شناسان برجسته در زمینه‌ی شادی اشاره کرده‌ایم.

افسانه‌ی عشق و خوش‌بینی

توجه من به روان‌شناسی مثبت در اواسط دهه‌ی ۱۹۸۰ مدت‌ها قبل از شروع جنبشی که در حال حاضر می‌شناسیم شروع شد و در این میان ماجرای یک بیمار مجرد نقش اساسی را ایفا کرد.

من در کانیون رنج به‌عنوان یک روان‌شناس کار می‌کنم جایی که من کار می‌کنم بالا رفتن روحیه‌ی اشخاص است. این جا یک مرکز تفریحی و رسیدن به آمادگی جسمانی نیست. من ابتدا به شیوه‌ی متعارف کار می‌کردم. بدین معنا که با مسایل بیمار آشنا می‌شدم و بعد آن‌ها را به همراه بیمار بررسی می‌کردم. یک بعدازظهر زن سالمندی به نام باربارا به دیدن من آمد. او به این دلیل به دیدن من آمد چون به‌عنوان یکی از اعضای هیئت‌مدیره‌ی مرکز روحیه‌بخش به زندگی انتخاب شده بود. می‌خواست بداند ما آن‌جا چه کار می‌کنیم. به نظر می‌رسید که به روش‌های ما علاقه‌ی زیادی دارد. به همین دلیل تصمیم گرفتم به جای این‌که به او بگویم ما چگونه کار می‌کنیم به او نشان دهم که چگونه نقاط قوت اشخاص را تشخیص می‌دهیم و به امکاناتی که آن‌ها در زندگی می‌توانند داشته باشند تأکید می‌ورزیم. من کلاه روان‌شناسی را بر سر گذاشتم و آماده‌ی این کار شدم. درحالی‌که با هم قدم می‌زدیم او برایم ماجراهایی را تعریف کرد و از موقعیت‌هایی گفت که حتی قوی‌ترین اشخاص را می‌تواند به حالت یأس و نومیدی سوق دهد. او سال‌ها با مردی معتاد و زن‌باره زندگی کرده بود که اغلب اسباب خجالت خانواده‌اش می‌شد. اما این زن تا آخرین روزی که شوهرش در قید حیات بود او را دوست داشت و هرگز در گفتن این‌که شوهرش را دوست دارد تردیدی به خود راه نمی‌داد. او توانسته بود بر بیماری سرطان غلبه کند. او سال‌ها قبل پسرش را در جنگ کره از دست داده بود. اما می‌گفت «من دو فرزند خوب دیگر دارم که به شدت دوست‌شان دارم و مرتب آن‌ها را می‌بینم.» با گوش دادن به حرف‌هایش نمی‌توانستید نتیجه بگیرید که او با آن‌که در زندگی مشکلات فراوانی را پشت سر گذاشته بود اما این حوادث از اشتیاق او به زندگی چیزی نکاسته بود. او به رغم همه‌ی مشکلاتی که در زندگی پشت سر گذاشته بود. هم‌چنان زندگی معنی‌دار و هدفمندی را دنبال می‌کرد.

اشتیاق یکی از ارکان مهم پیگیری خوش‌بختی است. مانند اغلب زنان شاد و خوشحال، باربارا هرگز تسلیم نشد.

امروز بعدازظهر از او پرسیدم «چرا فکر می‌کنی که تا این اندازه شاد و خوشبخت هستی؟» و او جواب داد «چرا نباشم. من تجارت می‌کنم، به همین دلیل حالا می‌توانم کارهایی را که همیشه

دوست داشته‌ام را انجام بدهم.» او هنوز در زندگی خود دنبال امکانات و احتمالات می‌گشت. اصلاً برایش مهم نبود که ۸۶ سال از زندگی‌اش می‌گذرد.

آن‌روز به ذهنم رسید، اگر زنی مانند او که با یک شوهر معتاد زندگی کرده و پسرش را در جنگ از دست داده می‌تواند این چنین شاد باشد، باید دلیلی در کار باشد. چرا در میان این همه دل‌شکستگی‌ها این زن هم چنان شاد است؟ مصمم بودم که علتش را پیدا کنم.

کتاب خواندم و همکارانم صحبت کردم. هر کس نظری داشت، اما من از میهمانانی که در کانپونرنج با آن‌ها گفت‌وگو کردم بیش‌ترین بهره را بردم. از طریق تجربیات آن‌ها بود که توانستم علت شاد زندگی کردن دیگران را درک کنم و باید اعتراف کنم از آن‌چه آموختم حیرت‌زده شدم. مسئله بر سر پول نبود، زیرا من به تجربه آموخته‌ام کسانی که پول زیادی دارند در بسیاری از مواقع به اندازه‌ی کسانی که پول کمی دارند ناراحت‌ترند. موقعیت اجتماعی رابطه‌ی مستقیمی با شادی و خوش‌بختی ندارد. زیرا برایم مشخص شد کسانی که از موقعیت‌های بزرگ برخوردارند اغلب به مراتب تنهاتر از کسانی هستند که نامشان خارج از محدوده‌ی خانواده‌ی آنها و دوستان‌شان شناخته شده نیست بشناسند. برایم مشخص شده کسانی که صاحب قدرت‌اند به اندازه‌ی کسانی که قدرتی ندارند از زندگی می‌ترسند. سرانجام فهمیدم که شادی و خوش‌بختی چیزی به مراتب بیش‌تر از یک روحیه یا احساس است. این راهی برای وجود داشتن است. راهی برای دانستن این‌که چه چیزی درست و خوب است.

آیا شادی و خوش بختی را می توان تعریف کرد؟

نظریه پردازان مکتب شناخت درمانی می گویند خوش بختی آن چیزی است که در راه رسیدن به یک هدف تجربه می کنید. لذت گرایان می گویند شادی و خوش بختی با رسیدن به هدف به دست می آید. اغلب پژوهشگران درباره ی خوش بختی که امروز تعدادشان به صدها نفر می رسد، خوش بختی را حالتی از ذهن می دانند. این یکی از شش احساس عمده به شمار می آید. از جمله سایر احساسات و عواطف می توان به شگفت زدگی، هراس، تنفر، خشم و اندوه اشاره کرد. همان طور که ملاحظه می کنید از جمع این شش احساس، چهار احساس منفی هستند و تنها شگفت زدگی حالت خنثی و بی طرف دارد. پیدا کردن تعریفی برای خوش بختی و شادی اهمیت چندانی ندارد و در واقع از لحظه ای تا لحظه ی دیگر تفاوت می کند. همه چیز بستگی به این دارد که خوش بختی و شادی را چه کسی تعریف می کند. مهم تر از تعریف کردن خوش بختی، خوشبخت زندگی کردن است.

باید مثبت‌ها را تقویت کنید.

ما با توجه به بررسی‌هایی که صورت داده‌ایم می‌دانیم که شادها در مقایسه با ناخشنودها موفق‌تر هستند، سخت‌کوش‌ترند و به لحاظ اجتماعی مراودات بیش‌تری دارند و از سلامتی بیش‌تری نیز بهره‌مندند. به عبارت دیگر شاد زیستن و احساس خوش‌بختی کردن برای شما سودمند است. سایر احساسات مثبت از جمله: امیدوار بودن، خوش‌بینی، رضایت و احساس سپاس‌گزاری، به رشد و بالندگی ما کمک می‌کنند. این‌ها به ما کمک می‌کنند تا مسایل خود را حل کنیم، کیفیت روابط خود را بهبود بخشیم و برای اقدام مثبت انرژی بگیریم. احساسات و عواطف مثبت در اوج بدیاری و مشکلات به ما انعطاف می‌بخشند و این به ما کمک می‌کند؛ و به عمل کرد ما می‌افزاید.

تکامل و احساسات

معلوم می‌شود که اندیشه‌های منفی، به جای اندیشه‌های مثبت عمیق‌ترین ریشه‌ها را در انسان‌ها دارند. ما کارهای اشتباه خود را بیش‌تر از کارهای درست خود به خاطر می‌آوریم. برای مثال ممکن است بزرگ‌ترین سخنرانی سال خود را بکنید. اما وقتی این سخنرانی تمام می‌شود احتمالاً جمله‌ای را که به خوبی ادا نکرده‌اید بهتر به خاطر می‌آورید به همین شکل کارهای بد دیگران را هم بهتر به یاد می‌آورید. وقتی در بزرگ‌راه رانندگی می‌کنید، چند بار به یاد کسانی که خوب رانندگی کرده‌اند می‌افتید؟ حتی فکر نمی‌کنم یک‌بار به ذهن‌تان خطور کند که آن راننده چه خوب رانندگی می‌کند. اگر شما هم مثل من باشید تنها به فکر راننده‌هایی می‌افتید که بد رانندگی می‌کنند.

این یکی از واقعیات زندگی است. ممکن است مدت‌ها در پارک قدم بزنید و یک صحنه از زیبایی‌های آن را به خاطر نسپارید.

حالا ممکن است این فکر در ذهن‌تان شکل بگیرد «حالا که زیبایی‌ها و جنبه‌های مثبت تا این اندازه برای ما مفید هستند، چرا هرگز به یاد آن‌ها نمی‌افتیم و مدام در اندیشه‌ی موضوعات منفی هستیم؟

تکاملی است خانم عزیز من.

همه چیز به کلمه واحدی ختم می شود: بقا.

برای همه ی موفقیت های تطبیق پذیر اجداد ما، تکامل احتمالاً بزرگ ترین دلیلی است که جنبه های منفی در زندگی ما را تشدید می کند. به همین دلیل است که ما خودمان، خانه های مان و فرزندان مان را با دیگران، خانه های آن ها و فرزندان شان مقایسه می کنیم و به ندرت برنده می شویم. به همین دلیل است که برای کامل بودن که هرگز به آن دست پیدا نمی کنیم تلاش می کنیم. به همین دلیل است که وقتی لازم است این کار را نمی کنیم و به همین دلیل است که وقتی باید شاد باشیم به اندازه ی کافی شاد باقی نمی مانیم.

انسان در فاصله ی ۸۰/۰۰۰ تا ۱۲۰/۰۰۰ سال قبل تکامل پیدا کرد. درحالی که انسان مدرن حدود ۸۰/۰۰۰ سال است که وجود خارجی داشته است، توانایی ما برای مدنی شدن قدمتی ۱۰/۰۰۰ ساله دارد و این زمانی است که قطعات پیشانی مغز شروع به رشد کردن کرد.

ما انسان ها در واقع دارای سه مغز هستیم. اولین مغز ما که به حدود ۴ میلیون سال قبل برمی گردد مغز خزندگان است. این مغز از بخش هایی مانند ساقه ی مغز و مغز تحتانی تشکیل می شود که شبیه مغز خزندگانی مانند مار است این مغز تنها توجهش به بقا و دوام است. این مغز نه فکر می کند و نه احساسی را تجربه می نماید. این مغز به اموری مانند جنگ یا گریز، گرسنگی، هراس، حمله و فرار توجه دارد. این همان مغزی است که باعث می شود زنی با دیدن یک موش فریاد می زند: «کمک، کمک کنید.» و بعد خودش را روی صندلی متعلق به لویی چهاردهم که ۵۰۰/۰۰۰ دلار می ارزد، ولو می کند.

مغز دیگر ما به اصطلاح مغز لمبیک است که نمونه ی آن را در مغز پستان داران مشاهده می کنیم. این مغز سبب می شود که ما علاقه به زندگی را در قالب گله داشته باشیم. از آن جایی که انسان ها از بسیاری از صیادان قوی تر و سریع تر نبوده اند، به این نتیجه رسیدند که اگر دسته جمعی حرکت کنند مصونیت بیش تری پیدا می کنند. برای مثال در جنگل آفریقا گله ی شامپانزه می تواند قدرت بسیار عظیمی به حساب آید درحالی که اگر یک شامپانزه به تنهایی حرکت کند به راحتی غذای ناهار یک حیوان دیگر می شود. بنابراین درحالی که مغز از نوع خزنده تنها به «من» فکر می کند مغز از نوع پستان داران به «من» و به «ما» می اندیشد. نکته ی مهم در مورد مغز از نوع پستان داران این است که این مغز جایگاه عواطف و احساساتی مانند عشق، خشم، محبت، حسادت و امید است.

ده هزار سال قبل انسان مغز فکوره‌ای را در خود رشد داد. در این زمان برای اولین بار موضوعاتی از قبیل اخلاق، قانون، حقوق به صحنه‌ی زندگی وارد شدند. این مغز جدید «نئوکورتکس» نام گرفت. نئوکورتکس مسئول هوش و فراست است. از این مغز برای پردازش اندیشه‌ی مجرد و انتزاعی، کلمات، نمادها، منطقی و زمان استفاده می‌شود. به خاطر این مغز اخلاقی است که توانسته‌ایم تمدنی برای بشر به وجود آوریم.

بدین صورت متوجه می‌شوید قبل از این که هوش و فراست وجود داشته باشد احساسات و عواطف وجود داشتند. از میان احساساتی که اجداد و نیاکان ما برای ما به یادگار گذاشته‌اند می‌توان به خشم، اندوه و از همه‌ی آن‌ها مهم‌تر ترس اشاره کرد. اما اشتباه نکنید آن‌ها به این احساسات و عواطف احتیاج داشتند.

خشم سببی بود که نیاکان ما را به دنبال دشمنان گسیل داشت و عزم آن‌ها را برای پیروز شدن تقویت کرد. اندوه آن‌ها را کند و آرام می‌کرد و در نتیجه انرژی در آن‌ها ذخیره می‌شد تا در شرایط دیگر مورد استفاده قرار بگیرد. اما در این میان ترس بود که آن‌ها را در امنیت قرار می‌داد. اگر آن‌ها امنیت جانی پیدا نمی‌کردند حالا اجداد ما نبودند. ترس در پس موضوعی بود که امروزه ما آن را جنگ یا گریز می‌شناسیم.

هر یک از این عواطف سبب بقا و دوام اجداد و نیاکان ما می‌شدند و امروزه هم تا حدود زیادی این کار را می‌کنند. اگر ترس در عصر «نوسنگی» برای بقا و دوام آدم ضرورت داشت، امروزه همین ترس، ترس به اندازه‌ی کافی نداشتن یا به اندازه‌ی کافی نبودن، دلیلی است که ما مدام تحت تأثیر آن برای رسیدن به خوش‌بختی و شادمانی تلاش می‌کنیم. در این جا بار دیگر باید گفت که مردها از به‌اندازه‌ی کافی نداشتن می‌ترسند و زن‌ها نگرانند که کافی نباشند.

زنان در گذشته با احتمال زیاد روزگار سخت‌تری را می‌گذراندند. از یک سو باید به اندازه‌ی کافی جذاب می‌بودند که مردان را به دنبال خود بکشند، توان تولیدمثل داشته باشند، به اندازه‌ی کافی قوی باشند که میوه‌جات را برای خوردن به خانه بیاورند و به اندازه‌ی کافی انعطاف داشته باشند که زمستان‌های یخ‌زده را پشت سر بگذارند. در داخل غار زنان دو وظیفه داشتند. یکی رسیدگی به فرزندان و دیگری اداره کردن محیط سکونی خود برای استقبال از مردان‌شان که از شکار بازمی‌گشتند. برای این که زنان بتوانند از عهده‌ی انجام دادن این دو کار برآیند باید با یک‌دیگر همکاری می‌کردند. این رسم حتی تا به امروز وجود دارد. درحالی که مردان به قدرت بها می‌دهند

زنان به داشتن رابطه علاقه مندند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اسکی در میان درختان

سرانجام باید از مغز بدوی خود به خاطر شرایطی که در امروز داریم تشکر کنیم. ما پیوسته در موقعیتی هستیم که مراقب و نگران تهدیدیم. همیشه انتظار خبر ناخوشایندی را داریم. ما زیر ستاره‌ها، کنار ساحل دریا و یا به هنگام خرید به مسایل توجه داریم و این بسیار بد است زیرا وقتی مسئله و مشکل کانون توجه ما قرار می‌گیرند بسیاری از جنبه‌های مثبت و خوبی‌های زندگی را نمی‌بینیم.

شبیه این است که بخواهیم از میان درختان اسکی کنیم. هر مربی اسکی باشعوری به شما خواهد گفت که به درختان نگاه نکنید زیرا عملاً به هر چه دقیق شوید به سمت آن می‌روید. اگر به درخت‌ها نگاه کنید به سمت و جانب آن‌ها می‌روید. به همین شکل اگر دنبال بدترین‌ها بگردید، بدترین‌ها نصیب شما خواهند شد. به جای آن چرا به فاصله‌ی میان درخت‌ها نگاه نکنیم و به سمت آن‌ها نرویم؟

بله طبیعت انسان حکم می‌کند که به نیروهای تهدیدکننده فکر کنیم اما این بدان معنا نیست که همه‌ی اوقات خود را معطوف به تهدیدها بکنید. درواقع هر چه کم‌تر این کار را بکنید شادمان‌تر می‌شوید. صرفاً به این دلیل که با برخی از احساسات ناخوشایند روبه‌رو هستیم بدین معنا نیست که نمی‌توانیم راهی برای پرهیز از آن‌ها پیدا کنیم و به زندگی سراسر شاد و توأم با رضایت برسیم.

آیا برخی از ما شادتر از دیگران هستیم؟

به نظر می‌رسد که این‌گونه باشیم. درواقع به رغم میراث اجداد و نیاکان خود، بسیاری از ما شاد هستیم. بعضی از ما شاد متولد می‌شویم.

دکتر دیوید لایکن، پژوهش‌گر دانشگاه مینه‌سوتا در سال ۱۹۹۶ مقاله‌ای به چاپ رساند که به نقش ژن‌ها در تعیین تساوی و خوش‌بختی توجه داشت. او با بررسی روی ۴۰۰۰ دوقلو در مینه‌سوتا از سال ۱۹۳۶ تا سال ۱۹۵۵ میزان شادی و رضایت دوقلوهای تک‌تخمکی و دوقلوهایی که از این کیفیت بی‌بهره بودند را با هم مقایسه کرد. او به جنبه‌هایی مانند بشاش بودن، سخت‌گیری نکردن، مدیریت استرس و اندازه‌ی اضطراب توجه کرد. او به این نتیجه رسید که ۵۰ درصد رضایت‌های ما از زندگی ناشی از ژن‌های ماست. ۱۰ درصد هم تحت تأثیر عواملی مانند میزان درآمد، تحصیلات و موقعیت‌های اجتماعی قرار دارند و بقیه تحت تأثیر سختی‌ها و مشکلات زندگی هستند.

استعداد ژنتیکی برای شاد و خوشبخت بودن دکتر لایکن را بر آن داشت که به نظریه‌ی مشخص بودن از قبل وضعیت اشخاص برای رسیدن به شادی و خوش‌بختی اشاره کند. بر این اساس گاهی اوقات، اگرچه بسیار کوتاه‌مدت، موقعیت شخصی را برای شاد بودن در نظر می‌گیرد، چون شخص دیر یا زود، به رغم شرایطی که در آن قرار می‌گیرد، به این موقعیت مشخص می‌رسد.

البته این بدان معنا نیست که نتوانید بر سطح از قبل تعیین‌شده شادی خود بیفزایید، حتی اگر شما ذاتاً آدم بدخلق و ترش‌رویی باشید می‌توانید در شرایط بهتری قرار بگیرید. می‌توانید بدون توجه به این شخصیت از قبل تعیین‌شده آدم خوش‌بین‌تری شوید، کمی امیدوارتر شوید، سازنده‌تر شوید، مثبت‌تر گردید.

تنها با اندکی تلاش می‌توانید به جنبه‌های مثبت و نقاط قوت خود و دیگران توجه کنید. می‌توانید به روش‌های مختلف بر شادی خود تأثیر بگذارید. بلکه می‌توانید به شادی پر دوام برسید.

اما این‌که چگونه می‌توانید این کار را بکنید موضوعی است که در فصل‌های بعدی کتاب به آن پرداخته‌ایم.

فصل دوم: کمال طللی: مقصدی دست نیافتنی

هیچ لوازم آرایشی به اندازه‌ی شادی شما را زیبا نمی‌کند

ساعت ۸:۴۵ دقیقه‌ی یکی از شب‌های ماه سپتامبر، درحالی‌که مهتاب از میان پنجره‌های اتاق نشیمن به درون می‌تابید جولی روی صندلی پیانو نشست تا در حضور ۲۲ نفر از نزدیک‌ترین دوستانش قطعه‌ای بنوازد. او عاشق پیانو بود و درواقع از ۹ سالگی به بعد به یاد گرفتن پیانو پرداخته بود. جولی ۴۷ ساله پیوسته سعی کرده بود در حضور دیگران پیانو نوازد اما آن شب، شب متفاوتی بود.

نه این‌که می‌خواست هنرش را پنهان کند. برعکس. او طی چند دهه آرزو داشت که در حضور کسانی که آن‌ها را دوست داشت پیانو بنوازد اما گرفتار ترس اجرا بود تا آن شب مهتابی در میامی به شدت وحشت داشت که یک نت را اشتباه بنوازد و دیگران متوجه او بشوند.

برای اولین بار جولی را در بهار سال ۲۰۰۴ ملاقات کردم مادر جوانی بود که دو فرزند داشت. آن روز بعدازظهر با لباس تنیس به دفتر من آمد. لباس سفیدی پوشیده بود ظاهرش سالم نشان می‌داد. شبیه این بود که در چند ست برنده شده است. عینک آفتابی را از روی چشمانش برداشت، دستی به موهایش کشید و بعد روی یکی از دو صندلی که روبه‌روی کاناپه‌ی من بود، نشست. گفت: «می‌بخشید فرصت نکردم لباس‌هایم را عوض کنم. آموزش تنیس کمی بیش از اندازه طول کشید.»

برایم حیرت‌انگیز است که بسیاری از زنان وقتی به دفتر من می‌آیند در همان لحظه‌ی اول به خاطر لباسی که پوشیده‌اند از من عذرخواهی می‌کنند. انگار انتظار دارم آن‌ها لباسی مناسب خیابان پنجم نیویورک بپوشند. بلافاصله نکته‌ای دستگیرم شد. وقتی لباس مرتبی بر تن دارید و با این حال از لباس پوشیدن‌تان عذرخواهی می‌کنید نشان می‌دهد که به کمال طللی گرایش دارید. اگر برداشت من درست بود و او کمال طلب بود. باید دست‌کم تا پایان ساعتی که نزد من بود دست‌کم سه بار از چیزهای دیگری عذرخواهی می‌کرد.

در ۲۰ سالگی که در کانیون رنج هستم این را درد ما زن‌ها مشاهده کرده‌ام. هنوز منتظرم نظیر آن را در مردی ببینم.

روی صندلی دیگر نشستم. پرسیدم «چه چیزی باعث شد که به این جا بیایید؟» او گفت: «شاید

نباید مزاحم شما می‌شدم (دومین عذرخواهی). منظورم این است که شاید به اندازه‌ی کافی مهم نیست (یعنی، حرفی که می‌خواهم بزنم ابدأ مهم نیست). اما مطلبی هست که فکر کردم آن را با شما در میان بگذارم...» بعد نگاهش را به پایین انداخت و ادامه داد «در نواختن پیانو مشکلی دارم.»

«با این حساب پیانو هم می‌نوازید.»

«بله می‌توانم به خوبی پیانو بنوازم. مرتب پیانو می‌نوازم. اما در حضور دیگران این کار را نمی‌کنم.» درحالی‌که این حرف را می‌زد انگشتان دست چپش تکانی خوردند انگار انگشتانش را روی کلیدهای یک پیانو خیالی روی دامنش ردیف می‌کرد. «وقتی موسیقی می‌نوازم بسیار شاد می‌شوم. می‌خواهم شادی‌ام را با اعضای خانواده و دوستانم سهیم شوم، اما به دلیلی که نمی‌دانم چیست نمی‌توانم این کار را بکنم.»

حرفش را اصلاح کردم: «منظورت این است که تاکنون این کار را نکرده‌ای. بگو بدانم آیا برای کسی پیانو می‌زنی؟»

«به جز معلم‌هایم که این مربوط به سال‌ها قبل می‌شود برای کسی پیانو نمی‌زنم.»

«اگر بزنی چه می‌شود؟»

«اگر بخواهم این کار را بکنم انگشتانم روی کلیدها منجمد می‌شوند. نمی‌توانم انگشتانم را روی کلیدها بگذارم.»

«فکر می‌کنی که چه عاملی نمی‌گذارد در حضور دیگران پیانو بزنی؟»

«می‌ترسم.»

البته ترس. «فیل در اتاق» ترس از به اندازه‌ی کافی خوب نبودن. این همه‌ی ذهن ما را در احاطه‌ی خود می‌گیرد. این ترس همان ترسی بوده که اجداد و نیاکان ما برای زنده ماندن در معرض یک مصیبت قریب‌الوقوع دچار آن می‌شدند. ترسی که مدت‌های طولانی در ذهن‌مان خانه کرده است. قصد ندارد که تنهایمان بگذارد. از او پرسیدم از چه می‌ترسد. «می‌ترسم اشتباه کنم. می‌ترسم کلید اشتباهی را فشار دهم. می‌ترسم قطعه را خراب کنم.» انگشتانش از حرکت و تکان ایستادند. «نواختن پیانو درباره‌ی موسیقی است اما برای من تنها عمل‌کرد اهمیت دارد.» بعد سرش را تکان داد «سردر نمی‌آورم» شاید او سردر نمی‌آورد اما من سردر می‌آوردم. جولی از خودش انتظار داشت که کامل و صددرصد بی‌عیب و نقص باشد و اگر صد درصد بی‌عیب و نقص نبود ترجیح می‌داد که

هیچ چیزی نباشد. خدا را شکر که پایانست‌های بزرگ در تمام اعصار شجاعت اشتباه کردن داشتند. مطلبی است که در مورد آهنگ‌سازان هم صدق می‌کند. اگر هم آهنگ‌سازان با این مسئله درگیر بودند، اصولاً موسیقی در دنیا وجود نمی‌داشت. حتی نمی‌خواهم تصورش را بکنم که اگر همه کمال طلب بودند جهان چه شرایطی پیدا می‌کرد.

وقتی با زنی مشاوری می‌کنم و به نظر می‌رسد که شاد و خوشبخت است. اغلب از او سه سؤال که به نظرم بسیار مفید و مهم است می‌کنم: رابطه‌ی زناشویی، سلامتی و منظور و هدفی که در زندگی دارد. در اولین ساعتی که با جولی صرف کردم به این نتیجه رسیدم که در دو مورد اول مشکلی ندارد. اما در زمینه‌ی سوم، یعنی قصد و هدف وضع روشنی نداشت. او ۲۱ سال بود که ازدواج خوبی را پشت سر گذاشته بود و به نظر می‌رسید که از سلامتی خوبی برخوردار است. اما به رغم این‌ها به نظر می‌رسید چیزی در زندگی کم دارد که مانع از آن است زندگی شاد و خوشایندی داشته باشد. او می‌خواست کاری بکند که برایش معنا و مفهوم فراوان داشته باشد. او می‌خواست موسیقی‌اش را با دیگران سهیم شود اما نمی‌توانست زیرا می‌ترسید که نتیجه‌ی بدی بر جای گذارد.

ترس: عامل پنهان در پس دام کمال‌طلبی.

کمال طلبی: پیش برنده یا دام.

کمال طلبی دو رویه دارد می تواند یک پیش برنده و یا یک دام باشد. در حالت اول، وقتی کمال طلبی یک پیش برنده است که معمولاً به آن کمال طلبی نرمال می گویند به کمال طلب به خاطر تلاشی که می کند تا در حد عالی قرار بگیرد و به هدفش برسد احساسی از شادی و مسرت می دهد. کمال طلبی اغلب انرژی مورد نیاز را تأمین می کند و شخص کمال طلب با پرداختن به جزئیات منجر به موفقیت می شود. کمال طلبی سببی است که نویسندگان را پشت میز تحریرشان می نشاند و دانشمندان را روانه ی کارگاه و آزمایشگاه می کند و نقاشان را در برابر بوم های نقاشی قرار می دهد. قهرمانان ورزشی هم اغلب در این قالب می گنجند اسکیت بازان روی یخ آن قدر روی محور پاهای شان به دور خود می چرخند تا این حرکت را بدون کمترین اشتباهی انجام دهند. ژیمناست ها ساعت ها روی چوب موازنه راه می روند. سوارکاران آن قدر اسب های خود را از روی موانع عبور می دهند که دیگر توانی برای اسب باقی نمی ماند. اما در پایان این اشخاص به نتیجه ای که می خواهند می رسند. سوای این که عکس های این ورزشکاران را در همه جا به چاپ می رسد، موفقیت شان اعتماد به نفس آن ها را زیاد می کند. این کمال طلبی مورد تأیید جامعه قرار می گیرد.

اما کمال طلبی می تواند به مفهوم واقعی کلمه یک دام باشد و آن نوعی از کمال طلبی که این جا در این کتاب به آن اشاره داریم. این همان کمال طلبی است که مانع می شود اشخاص از بیم آن که مبدا شکست بخورند، ریسک کنند و فعالیتی صورت دهند. این کمال طلبی وقت زیادی را صرف می کند و هم چنین مسامحه کاری می کند، مبدا که شکستی در کار باشد. این اشخاص هر چند ممکن است از پوسته ی بیرونی خود هم فراتر بروند و از محدوده توان بالقوه ی خود خارج شوند هرگز به احساس رضایت خاطر نمی رسند زیرا احساس می کنند که هرگز کاری را به اندازه ی کافی خوب انجام نمی دهند.

زنان شاد می‌دانند خوب به اندازه‌ی کافی همیشه به اندازه‌ی کافی خوب است.

من در مشاهده‌های خود به این نتیجه رسیده‌ام که این نوع کمال‌طلبی در زنان شایع‌تر از مردان است که در اشکال مختلف ظاهر می‌شود. وقتی جوان هستیم کمال‌طلبی با نمرات درسی، با امتیازات ما در زمین ورزش، این که دوستان مان چه کسانی هستند و ما چگونه به نظر می‌رسیم، با تأکید بیش‌تر بر این آخری، صورت خارجی پیدا می‌کند. اما کمی بعد و در مراحل بعدی زندگی زنان دنبال چیزهای جدیدی می‌روند. آن‌ها با خود به این نتیجه می‌رسند تنها در صورتی در زندگی به شادمانی می‌رسند که با یک مرد عالی و صددرصد بی‌کم و کاست ازدواج کنند، در یک خانه‌ی عالی زندگی کنند، اتومبیل فوق‌العاده‌ای داشته باشند، فرزندی کامل داشته باشند، به سفرهای عالی بروند و شغل صددرصد دل‌خواه‌شان را پیدا کنند.

در اصل بهترین کلمات و عباراتی را که می‌توانم در مورد این دام ویران‌گر مورد استفاده قرار دهم این است که بگویم. کمال یک توهم است. نمی‌توانید به آن برسید.

اشخاص درباره‌ی کمال‌طلبی با سوءبرداشت روبه‌رو هستند. فکر می‌کنند موضوع بر سر بهترین بودن است. اما پنهان در پس توهم بهترین بودن، یک فرضیه‌ی مسئله‌دار خوابیده است. ما فکر می‌کنیم با رسیدن به سطح اسطوره‌ای کمال‌طلبی خود به خود به امنیت خاطر می‌رسیم. اگر کامل باشیم زندگی صددرصد مدیریت شده‌ای خواهیم داشت. زندگی مان به‌طور کامل قابل پیش‌بینی خواهد بود و بنابراین از امنیت کامل برخوردار خواهیم بود. دیگر مجبور نخواهیم بود نگران چیزی در زندگی شویم. به این موضوع خوب فکر کنید. اگر هرگز مرتکب اشتباه نشویم هرگز خجالت‌زده نخواهیم شد و برای همیشه در امنیت و ایمنی به سر خواهیم برد.

خوب، این حرف خوبی است اما اشکال بزرگی هم در کار است. این اتفاق نخواهد افتاد. ما موجوداتی هستیم که از گوشت و خون درست شده‌ایم. ما هرگز به سطح کامل بودن نخواهیم رسید. شما همیشه می‌خواستید ۵ پوند از وزن بدن‌تان کم کنید. حالا که این کار را کردید می‌خواهید ۱۰ پوند از وزن بدن‌تان بکاهید. شما بخشی از پوست صورت‌تان را می‌کشید، بعد می‌بینید، بخش دیگری در صورت شما وجود دارد که باید اصلاح شود.

چه کسانی به انجمن دختران کمال‌طلب تعلق پیدا می‌کنند؟ هر کس می‌تواند به این انجمن بپیوندد. کافی است در یک یا چند مورد از موارد زیر عضو شوید.

* هر کاری را که بکنم و هر چه را که داشته باشم به قدر کافی خوب نیست.

* حوادث و تجربیات و این که من چگونه به نظر می‌رسم خوب یا بد هستند، درست یا اشتباه هستند، کامل یا عیب‌دار هستند. چیزی در حد فاصل این‌ها قرار ندارد.

* باید برای عمل کردم همیشه نمره «۱۰» بگیرم. اگر نتوانم کارم را صد درصد عالی و بی‌کم و کاست انجام دهم، ارزش ندارد که آن کار را بکنم.

* اگر اشتباهی بکنم یک شکست خورده هستم و اگر شکست بخورم مورد قبول واقع نمی‌شوم.

* همه به غیر از من با کمی تلاش به موفقیت می‌رسند.

اما کمال‌طلبی هزینه‌های خود را هم دارد. اول این که عزت‌نفس شما را از بین می‌برد و دیگر آن که ممکن است ادامه‌دار شود. جریان این گونه اتفاق می‌افتد. برای خود یک هدف دست‌نیافتنی در نظر می‌گیرید. از آن جایی که این هدف دست‌نیافتنی است، نمی‌توانید به آن دست پیدا کنید. وقتی موفق نشدید از خود انتقاد می‌کنید، خود را سرزنش می‌کنید و این باعث می‌شود که از عزت‌نفس خود کم کنید. حالا فکر می‌کنید به اندازه‌ی کافی خوب نیستید. از این‌رو یا از هدف اولیه‌ی خود نزول می‌کنید و یا هدف دیگری را برای خود انتخاب می‌کنید. فکر می‌کنید اگر بیش‌تر تلاش کنید موفق می‌شوید و البته این اتفاق نمی‌افتد. این گونه دور باطل ادامه‌دار می‌شود، استرس، اضطراب و حتی افسردگی از راه می‌رسد.

چرا کسی باید بخواهد چنین باری بر دوش خود بگذارد؟ چرا بعضی از زنان باید بخواهند در حد ستاره‌های سینما ظاهر شوند یا مدیرعامل یک شرکت بزرگ شوند تا بتوانند نفس عمیقی بکشند. چرا به قدر کافی خوب، برای بعضی از ما به قدر کافی خوب است و برای عده‌ای نیست؟

شاید این سؤال ۶۴/۰۰۰ دلاری است.

اما جواب تا این اندازه گران نیست.

کمال طلبی چگونه شکل می گیرد؟

سه عامل مهم منجر به کمال طلبی می شوند. این سه عامل عبارتند از: فرهنگ، جامعه و البته پدران و مادران. اما اجازه بدهید از مهم ترین عامل یعنی از پدر و مادر حرف بزنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

جزء تکاملی

اجازه بدهید با بخش تکاملی این معما کارمان را شروع کنیم زیرا این دلیل مهمی است که توضیح می‌دهد چرا زنان تا این حد با کمال طلبی مسئله دارند.

با آن‌که شرایطی که زمانی برای تضمین بقا و دوام ضرورت داشت دیگر وجود ندارند بسیاری از اقدامات کمال طلبانه به دوران اولیه برمی‌گردند که بعضی از منابع کمیاب بودند. منظور من از منابع بیش‌تر مردان هستند. موضوع بسیار ساده بود، اگر زنان می‌خواستند دوام و بقا داشته باشند به شرکای زندگی مرد احتیاج داشتند. اگر می‌خواستند غذای خوب بخورند و در پوست خز خودشان را بپوشانند، کسی باید برای‌شان دست‌آوردی به خانه می‌آورد. از همه مهم‌تر اگر می‌خواستند ژن‌های خود را انتقال بدهند به مردها احتیاج داشتند.

تعداد مردان موجود آن‌قدرها زیاد نبود زیرا در آن دوره‌ی آغازین، انسان‌ها در گروه‌های کوچک زندگی می‌کردند. گاه تعداد مردان در هر قبیله از ۱۰۰ نفر تجاوز نمی‌کرد و در مواقعی تعدادشان از این هم کم‌تر بود. زندگی مردان در آن زمان بسیار دشوار بود. باید در دل سرما از غارها بیرون می‌رفتند، با جانوران وحشی می‌جنگیدند و دست آخر هم معلوم نبود که چه کسی برای افراد خانواده‌شان غذا به خانه می‌آورد. بسیاری از این مردان هرگز از شکار به سلامت به غارهای‌شان باز نمی‌گشتند. رسیدن به سن ۳۰ سالگی شبیه گذشتن از سن ۱۰۰ سالگی در امروز بود. مادران ما در آن دوران امکان انتخاب چندانی نداشتند و در نتیجه رقابت برای همسر پیدا کردن بسیار زیاد بود.

بنابراین هرگز عجیب نیست زنی که صبح از غارش بیرون می‌آمد، نگاهی به زنان غار کناری خود می‌انداخت و خود را با آن‌ها مقایسه می‌کرد. از خودش می‌پرسید چگونه می‌توانم از آن‌ها جلو بزنم؟

و این یکی از دلایلی است که زن امروز پیوسته خود را با زنان دیگر مقایسه می‌کند. آه بله می‌دانم. امروزه در ازای هر مردی که در عصر یخبندان زندگی می‌کرد صدها هزار مرد زندگی می‌کنند اما فراموش نکنید که تعداد زنان هم چندین برابر شده است. اما امروزه هم تعداد زنان از مردان بیش‌تر است و هر چه بیش‌تر پا به سن می‌گذاریم این تفاوت بیش‌تر می‌شود و بسیاری از مردان مسن‌تر هنوز با افتخار زنانی را به همسری انتخاب می‌کنند که سال‌ها از آن‌ها جوان‌تر هستند. درحالی‌که بسیاری از زنان چشم به مردان با اسم و رسم و مشهور ندارند، بسیاری از زنان چنین کاری می‌کنند.

زنان امروز ۸۰/۰۰۰ سال از عصر حجر جدیدتر هستند اما برای آن‌ها رقابت هم‌چنان شدید و داغ است و اگر زنان بخواهند بهترین را انتخاب کنند خودشان باید جزء بهترین‌ها قرار بگیرند.

من به عنوان یکی از زنان مسئولیتی در این زمینه می‌پذیرم. با آن‌که در این مورد خوشحال نیستم، اگر گفتید که مردان در نظر اول چه چیزی را در زنان جست‌وجو می‌کنند؟ اگر جواب دادید هوش و فراست، بهتر است در ردیف آخر کلاس ننشینید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

به شما نگاه می کنند.

می توانم تا فردا در این زمینه حرف بزنم و سعی کنم شما را متقاعد کنم که زیبایی و حالت چهره نباید اهمیت داشته باشد. اما علم به من و شما نشان داده که این برای مردان مهم است. دکتر دوگلاس کنریک روان شناس دانشگاه ایالتی اریزونا و همکارانش از بررسی های خود به این نتیجه رسیدند که بعد از همه ی این حرف ها مردان در جست و جوی زنان زیبا هستند. هیچ تعجیبی ندارد. اما آن ها در ضمن به این نتیجه رسیده اند که این چهره های زیبا می توانند مشکلات و معضلات اجتماعی هم ایجاد کنند. دکتر کنریک در بررسی های خود به این نتیجه رسید که مردان وقتی در معرض زنان زیبا قرار می گیرند، بعداً تعهدشان به زنانی که معمولی ترند به عنوان شریک زندگی بیش تر می شود و همین موضوع در مورد زنان هم صدق می کند. زنانی که همسران عادی تر انتخاب می کنند در نهایت تعهدشان به آن ها بیش از تعهد زنانی است که مردان محبوب و پرآوازه را به همسری انتخاب می کنند. در بررسی دیگری مشخص شد زنانی که چهره های زنان به شدت جذاب را می بینند از اعتماد و عزت نفس شان کم می شود. شاید به همین علت است که بسیاری از زنان میان سال وقتی به آرایشگاه می روند می خواهند موهای شان را به شکلی کوتاه کنند تا شبیه به فلان زن جذاب بشوند حتی می خواهند خود او بشوند.

رکن فرهنگی

اگر تکامل توضیح می‌دهد که چرا زنان فکر می‌کنند که باید عالی و بی‌کم و کاست شوند، فرهنگ ما به این گرایش دامن می‌زند و در این مورد به‌خصوص مجذوب کردن یک مرد نقش چندانی ندارد. مسئله به اندازه‌ی کافی خوب بودن و احساس امنیت خاطر کردن از کسی که هستند می‌باشد.

در هیچ جا و زمینه‌ای دام کمال‌طلبی لجام‌گسیخته‌تر از روشی که زنان خود را از دید یک شخص بیرونی ارزیابی می‌کنند، نیست.

نااومی ولف در کتاب پرفروش اسطوره‌ی زیبایی که در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسید صنعت زیبایی و مد را در آمریکا را تجارتي یک صد میلیارد دلاری در سال ارزیابی می‌کند. رفتار بازاریابان، تبلیغ‌کنندگان و روان‌شناسان بازاریابی سهم زیادی در این شرایط دارد. او می‌گوید وظیفه‌ی این بازاریابان این است که به زنان بگویند تا زمانی که محصولات زیبایی فلان تولیدکننده را نخرند نشانی از زیبایی ندارند. این پیام به هر جا که نگاهی بیندازید تقویت می‌شود. برای این‌که این پیام‌ها را نشنوید و نبینید به گوش‌بند و چشم‌بند احتیاج دارید. هر یک از صنایع بزرگ آمریکا مسئولیت بخشی از برنامه‌های مربوط به زیبا شدن و آراسته شدن را بر عهده دارند. مثلاً فکر می‌کنید اسپانسر دختر شایسته‌ی آمریکا چه صنعتی است؟ محصولات آرایشی رولون اسپانسر بت آمریکا چه صنعتی است؟ کوکاکولای رژیمی. آیا متوجه هستید که چه می‌گذرد؟ بسیاری از صنایع در آمریکا سعی می‌کنند زنان را متوجه خود بکنند. در این میان برای چه کسی مهم است که این هدف واقع‌بینانه و قابل دسترس است؟ اگر ۱۹۹/۹۹۹ زن از خودشان راضی نیستید این دقیقاً همان چیزی است که شرکت‌های محصولات آرایشی آمریکایی و جراحان پلاستیک خواهان آن هستند. این بخش یک تجارت میلیارد دلاری است.

روی در یک کلینیک جراحی پلاستیک در لس‌آنجلس نوشته شده وقتی می‌توانید عالی به نظر برسید حاضرید خوب به نظر برسید؟ مطمئناً جواب منفی است. وقتی دسترسی به بوتوکس، لیزر، اسید هیالودونیک و مسوثرابی تا این اندازه راحت و شدنی باشد، چرا زنان به آن توجه نکنند. وقتی جراحی پلاستیک برای برداشتن چین و چروک صورت، مکش چربی‌ها، عمل جراحی روی سینه‌ها تا این حد رواج دارد همه دنبال زیبایی فوری می‌گردند و البته در این میان باید هزینه‌ای هم بکنند. قول و وعده همیشه به یک شکل است. شادی و خوش‌بختی در محصول، روش‌ها و فرآیندهای

بعدی‌ات. کافی‌ست برگه را امضاء کنید.

باید برای شرکت یونی‌لور کف بزخم که برای تبلیغ کردن محصولات داو از مدل‌های حقیقی استفاده می‌کند و می‌خواهد بگوید که زنان این‌گونه هستند. نه تنها اسطوره به لحاظ فرهنگی برنامه‌ریزی شده کمال‌طلبی عزت نفس زنان را خراب می‌کند بلکه روی سلامتی جسمانی آن‌ها تأثیر مطلوب فراوان می‌گذارد. بسیاری از زنان و به‌ویژه دختران جوان از بیماری‌های مهلک از قبیل بی‌اشتهایی عصبی و جوع رنج می‌برند زیرا معتقدند که به اندازه‌ی کافی لاغر نیستند. انورکسیا یا بی‌اشتهایی عصبی با گرسنگی دادن خود و ورزش‌های وسواس‌گونه همراه است. پرخوری روانی هم بیماری دیگری است. شخص در این شرایط به قدری نگران وزن خود می‌شود که هر بار غذا می‌خورد، خود را مجبور به استفراغ کردن می‌کند.

دکتر سینتیا بولیک استاد دانشگاه کامن‌ولت ویرجینیا با مطالعه روی بیش از ۱۰۰۰ زن دوقلو که در فاصله‌ی سنی ۲۵ تا ۶۵ سالگی به سر می‌بردند تصمیم گرفت که ویژگی‌های کمال‌طلبی و مسایل روانی آن‌ها را بررسی کند. در این بررسی مشخص شد که کمال‌طلبی و به خصوص اشتباه کردن را یک شکست شخصی به حساب آوردن رابطه‌ی مستقیمی با پرخوری روانی و بی‌اشتهایی عصبی دارد.

استون لون کرون در کتاب «بهترین دختر کوچولوی جهان» حکایتی درباره‌ی کیس، دختر آمریکایی تعریف می‌کند. او یک دانش‌آموز عالی است. او هرگز حتی یک لحظه پدر و مادرش را نگران نمی‌کند. او دختر کاملی بود تا این‌که خودش را گرسنگی داد. با بسیاری از دختران و زنانی که صحبت کرده‌ام می‌خواهند لاغر شوند. این میل و خواسته ناشی از ترس است: ترس از چاق شدن، ترس از غذا خوردن، ترس از مایوس کردن خانواده و ترس از دست دادن کنترل. به خاطر دارم زنی یک‌بار با دکترش صحبت می‌کرد. او نگران بود که میکروب‌هایی که وارد بدنش می‌شوند ممکن است کالری داشته باشند و او را چاق کنند. بهره‌ی هوش او ۱۵۰ بود اما بهره‌ی هوشی نمی‌تواند با کسی که تحت تأثیر بی‌اشتهایی عصبی رفتار می‌کند کاری صورت دهد. به راستی که غم‌انگیز است.

در پایان، مهم نیست که یک زن گرفتار بی‌اشتهایی عصبی چه قدر وزن کم کند کافی نیست زیرا همیشه احساس چاق بودن می‌کند. همیشه احساس می‌کند عیب و نقصی دارد. بیماری بی‌اشتهایی عصبی اقدامی برای کنترل کردن چیزی است (که در این مورد به خصوص بدن فیزیکی

زن مد نظر است.) بدون این که به کسی لطمه وارد شود. زنانی که با بیماری بی‌اشتهایی عصبی روبه‌رو هستند نمی‌دانند که ناراحتی آن‌ها تا چه اندازه روی بقیه‌ی افراد جامعه تأثیر می‌گذارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

سن مسئله‌ی دیگری است که به شدت برای زن‌ها مسئله ایجاد می‌کند. زن‌ها می‌خواهند برای خودشان معیاری غیرممکن در نظر بگیرند. کالوین کلاین برای اولین بار شلوارهای جینی را برای پسرها و دخترها به بازار عرضه کرد، اما همه‌ی زن‌ها در هر سن و سالی که بودند خریدار این جین‌ها شدند. چه کسی نمی‌خواهد این‌گونه به نظر برسد؟

چه زمانی جامعه تصمیم گرفت که از این حد مسن‌تر شدن درست نیست؟ به نظر من وسواس داشتن در مورد جوانی در دهه‌ی ۱۹۶۰ شروع شد. این زمانی بود که زن‌ها لباس‌های دختران‌شان را قرض گرفتند و زنان ۷۰ ساله موهای سرشان را بلند کردند در دوران جنگ ویتنام حدّ میان لباس‌های جوان‌ها و بزرگ‌ترها از بین رفته بود. باور متداولی بود که به بزرگ‌تر از ۳۰ ساله‌ها اعتماد نکنید. این‌گونه زنان تبدیل به کودک شدند و کودکان کودک باقی ماندند.

اما این مصیبت‌بار است که زنی هدفش این است که چندین دهه از سنش جوان‌تر به نظر برسد، چندین سال احساس کم‌سن و سال‌تری را داشته باشد. به یاد نمی‌آورم چه تعداد زنانی که روبه‌روی من نشسته‌اند و اعتقاد داشتند که ارزش آن‌ها با توجه به زیبایی جسمانی‌شان رقم می‌خورد. با خود می‌گویم «این گذرایی است. این حکم طبیعت است. اگر بگذارید این به روان شما نفوذ کند باید مدام به ساعت نگاه کنید و هر ضربه‌ای که می‌زند و تیکی که می‌کند با خود بگویید آه خدای من دارم پیر می‌شوم. آیا این آن زندگی است که شما می‌خواهید؟» و البته جواب منفی می‌دهند. اما واقعاً این حرف‌شان جدی است؟

این همان جایی است که من می‌گویم کمال‌طلب‌ها برای خود هدف‌های غیرممکن در نظر می‌گیرند. زنی که می‌گوید تنها در صورتی احساس شادی و خوش‌بختی می‌کند که احساس کند جوان‌تر به نظر می‌رسد و احساس جوان‌تری دارد. چه کسی می‌تواند ساعت را به عقب بکشد و چه کسی هرگز چنین چیزی را نمی‌خواهد؟ اگر او خودش را نپذیرد برای همه‌ی مدت عمر باید این سنگ را فشار دهد.

زنان شادمان به راحتی دهه‌های عمر خود را پشت سر می‌گذارند زیرا احساس می‌کنند در تمام مدت عمرشان خودشان را دوست دارند.

نمی‌توانم بگویم زنانی که صورت خود را جراحی پلاستیک می‌کنند تا حدودی روحیه‌ی بهتری

به دست نمی‌آورند. اما این اتفاقی است که می‌افتد. جراحی پلاستیک تنها اندازه‌ای می‌تواند وضع ظاهر را تغییر دهد. بسیاری از جراحان پلاستیک در جایی به این نتیجه می‌رسند که برای بعضی‌ها این جراحی در حد کفایت انجام شده است و دیگر جایی برای کاری باقی نمانده است. این جاست که باید با واقعیت‌ها روبه‌رو شد.

دکتر لاری رابینز، جراح پلاستیک اهل میامی بیچ دقیقاً می‌گفت که تکنولوژی او تا حدی کاربرد دارد. وقتی زن‌ها برای جراحی‌های پلاستیک مجدد بارها و بارها دوباره رجوع کردند، او به راحتی اگر این عمل دیگر تأثیری بر آن‌ها بر جای نمی‌گذاشت نظر آن‌ها را رد می‌کرد و حاضر نمی‌شد عمل جراحی دیگری روی صورت آن‌ها انجام دهد. او به من گفت بسیاری از این زنان به جراحان پلاستیک دیگر مراجعه می‌کردند و آن‌ها هم با خوشحالی اقدام به عمل می‌کردند. اما او هرگز از تصمیمی که می‌گرفت پشیمان نمی‌شد.

اخیراً پژوهش‌گران در دانشگاه یل نگاه مثبت‌تری به موضوع پیرترشدن دارند. دکتر بکالوی استاد دانشگاه یل به این توجه کرد که چگونه بعضی از عوامل روانی روی طرز سالخورده شدن ما تأثیر می‌گذارند. در جریان یک بررسی که نتایجش در نشریه‌ی شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی به چاپ رسید، او به‌طور علمی ثابت کرد که روشی که شخص پیرتر شدنش را تصور می‌کند می‌تواند تأثیر مستقیمی بر طول عمر او بگذارد. این بررسی به ۲۳ سال قبل برمی‌گردد. در این بررسی روی ۶۶۰ زن ۵۰ سال به بالای اهل اوهایو بررسی گردید. در این بررسی مشخص شد زنانی که با پیر شدن برخورد مثبتی داشتند ۷/۵ سال بیش از زنانی که با پیر شدن برخورد منفی می‌کردند، عمر کردند. زنانی که با پیر شدن و افزایش سن مسئله داشتند، مدام به این فکر می‌کردند که «خدای من پوستم چروک برداشته»، «روی دست‌هایم لک پیدا شده است.» «مشکلات گوارشی دارم.»، «همه چیز را فراموش می‌کنم.» و درحالی‌که زنان خوش‌بین در همان سال به کوه‌نوردی و پیاده‌روی می‌رفتند و در روز ازدواج خودشان پای کویی می‌کردند.

اگر این سببی نیست که رسیدن به ۵۰ سالگی، ۶۰ سالگی، ۷۰ سالگی و بعد از آن را جشن بگیرید چه باید بکنید؟ برای من چیزی جالب‌تر از این نیست که زنان سالمند بگویند و بخندند و با خود در صلح باشند.

رکن روانی

انگار جنبه‌های تکاملی و اجتماعی - فرهنگی کمال‌طلبی کافی نیستند که زنان باید با عنصر روانی کمال‌طلبی هم مواجه شوند. در این جاست که زنانی مانند جولی وارد صحنه می‌شوند. هراس جولی به این علت بود که نتواند در حد دیگران باشد. اما کدام دیگران؟ خودش هم این را نمی‌دانست. او همین اندازه می‌دانست که به اندازه‌ی کافی خوب نیست. در نتیجه با خودش رقابت می‌کرد و در لحظه‌ای که این کار را بکنید منجمد می‌شوید. احساسات او که خودش را به قدر کافی خوب نمی‌دانست از جایی نشئت گرفته بود، اما به دل من برات شده بود که هرگز از این موضوع سر در نخواهیم آورد و من می‌دانستم که این ابداً مهم نیست.

گرایش‌های کمال‌طلبانه تلاش برای جلب مهر و عشق و پذیرش و تأیید و تصدیق است. این گرایش‌ها اغلب از دوران کودکی آغاز می‌شود و معمولاً پای پدر و مادر در میان است. تلاش برای ظاهر شدن در حد میل و خواسته‌ی پدر و مادر موضوعی نیست که تازگی داشته باشد و این یکی از منشأهای کمال‌طلبی است.

وقتی عشق مشروط باشد دخترها سعی می‌کنند هر کاری را عالی انجام بدهند، تا مورد داوری و انتقاد قرار نگیرند و رد نشوند. بنابراین دخترها در شرایطی بزرگ می‌شوند که می‌خواهند مورد تأیید و تصدیق دیگران باشند ارزشی که آن‌ها برای خود قایل می‌شوند با این موضوع که تا چه اندازه مورد تأیید و تصدیق دیگران قرار می‌گیرند رابطه دارد. بنابراین عزت نفس آن‌ها با معیارهای بیرونی ارتباط برقرار می‌کند. این ویژگی به مراتب کم‌تر در پسرها دیده می‌شود زیرا پسرها حس رقابت بیش‌تری نسبت به دخترها دارند. پسرها بیش‌تر موفقیت‌مدار هستند و وقتی به این موفقیت می‌رسند عزت‌نفس‌شان زیاد می‌شود. اگر در بازی فوتبال خوب نباشند در شطرنج خوب ظاهر می‌شوند و اگر در شطرنج خوب نباشند سعی می‌کنند در کامپیوتر به مهارت خوبی برسند و...

اما زن‌ها از عهده‌ی این کار به خوبی بر نمی‌آیند. اخیراً در کالج دارت موت از یک کلاس آموزش مخصوص بزرگسالان دیدن کردم. کلاس پر از زنان و مردان زرنگ و باهوش بود. معلم کلاس به دانش‌آموزان یک تمرین نگارش ۱۵ دقیقه‌ای داد. هر کدام باید مطلبی را می‌نوشتند. بلافاصله بعد از این ۱۵ دقیقه به شرکت‌کنندگان در کلاس فرصت دادند که انشا خود را بخوانند. همه این کار را کردند جز سیندی، زن ۳۰ ساله‌ای که در کار نوشتن انشاهای غیرداستانی مهارتی نداشت. در حال نوشتن انشا هم او را در شرایط خوبی ندیدم و در پایان هم حاضر نشد انشایش را بخواند. تقریباً

گریه می کرد. او به کلاس گفت که نمی تواند با بقیه رقابت کند. او به جای این که از خودش بیرسد «در انشاهای ادبی و داستانی چه مهارتی دارم؟» و بعد از این مهارت ها برای نوشتن انشاهای غیرادبی استفاده کند گفت که نوشته هایش بد و وحشتناک هستند. او به خاطر مقایسه کردن خودش با دیگران منجمد شده بود. عزت نفسش به شدت پایین آمده بود. او به من گفت دختر یکی از سربازانی است که در جنگ دوم جهانی از دست نیروهای آلمانی فرار کرده است. او گفت یک بار پدرش ماجرای فرارش را برای او تعریف کرده است. به او گفتم پس این ماجرای است که باید درباره اش بنویسد. ترس او را منجمد کرده و از حرکت باز نگه داشته بود او با خود حرف های منفی می زد. می گفت همه ی این ها بهتر از من می نویسند و من نمی توانم مثل آن ها بنویسم.

باورهایی از این دست زنانی آسیب پذیر خلق می کند که نسبت به باور ما و انتقادات دیگران و به خصوص از میان این دیگران مادرهای شان آسیب پذیرند. برای بسیاری از زن ها مهم نیست که چه می دانند، مهم این است که مادران شان چه می دانند.

جی نیس، ۴۵ ساله از بوفالو به میامی بیچ پرواز کرد تا با مادرش ملاقات کند که شش ماه بود او را ندیده بود. وقتی جی نیس وارد آپارتمان مادرش که در یک آسمان خراش قرار داشت شد، مادرش در خانه نبود. جی نیس مایو پوشید و به استخر رفت. ساعتی بعد درحالی که موهایش هنوز خیس بود به آپارتمان برگشت. مادرش که به خانه برگشته بود در را باز کرد و گفت: «امیدوارم هیچ کدام از دوستانم تو را این گونه ندیده باشند.» نه سلامی گفته بود و نه خوش آمدی و نه حتی تشکر از آمدنش.

آیا تعجیبی دارد که جی نیس برای سومین بار است که می خواهد صورت خود را جراحی کند؟ چه احتمالی دارد که او نسبت به خودش احساس خوبی نداشته باشد؟

زنان شاد می دانند که ارزش آن ها بستگی به این ندارد که چه دارند و چگونه به نظر می رسند. برای آن ها مهم این است که از چه روابط موفق و سلامت احساسی برخوردارند.

لذت اشتباه کردن

یکی از تلاش‌های بزرگ ما این است که می‌خواهیم خود را در شرایط بهتری قرار دهیم. به دانشمندان، هنرمندان، ورزشکاران و تجار موفقی که قبلاً در این فصل به آن‌ها اشاره کردیم توجه کنید که همگی به خود فشار می‌آوردند تا از حدی که هستند بهتر ظاهر شوند. دلیلی که این عده در دام کمال‌طلبی نمی‌افتند این است که آن‌ها مایلند دست به عمل بزنند و خطر شکست را برای خود بخرند. در نظر آن‌ها اشتباه کردن بخشی از انسان بودن است و انسان‌ها نباید خود را به خاطر آن شماتت کنند.

واقعیت این است که اگر از حیطه‌ی امن خود خارج شویم اشتباهات زیادی می‌کنیم اما این اشتباهات باعث می‌شوند که رشد کنیم و بر پویایی‌های خود اضافه کنیم و اگر این کار را به درستی انجام دهیم نتیجه‌اش رسیدن به خود شکوفایی است. زندگی و آن‌چه در زندگی اتفاق می‌افتد یک تجربه است. تردیدی نیست که برخی از نتایج این تجربه‌اندوزی می‌تواند دشوار و دردناک باشد. اما مانند سگ‌هایی که در آزمایش دکتر مارتین سلیگمن حضور داشتند و در فصل ۱ به آن‌ها اشاره کردم آیا ما تسلیم و منجمد می‌شویم و یا تلاش می‌کنیم و به جهات مختلف می‌پریم و در مواقعی از مواهب زندگی برخوردار می‌شویم؟

شکست می‌تواند یک آموزگار باشد و منبعی برای رشد شخصی. تجربه کردن شکست نشان می‌دهد شما قدرتی دارید تا چالش‌های زندگی را بپذیرید. شکست فرصت مناسبی است که نشان می‌دهد موفقیت می‌تواند در گوشه‌ای کمین کرده باشد، به شرط آن‌که بخواهید و اولین قدم را بردارید.

تنها شکست واقعی دست کشیدن و تسلیم شدن است.

نشانگان سندرم شیاد

بعضی از زنان برای این که به دنیا نشان دهند که کامل و بی عیب و نقص هستند به آن چه که به آن سندرم شیاد گفته می شود روی می آورند. این موقعیت زمانی بروز می کند که کسی که آدم باصلاحیتی است احساس می کند دیگران به شیادی او پی می برند کمال طلب هایی که گرفتار این شرایط می شوند بر این باورند که به قدر کافی خوب نیستند و تنها گذشت زمان می تواند این را ثابت کند. اگر این زن سخنرانی کند معتقد است که در جمع حضار کسانی هستند که متوجه می شوند او نمی داند درباره ی چه موضوعی حرف می زند. اگر او موفقیتی را هم تجربه کند، آن را به حساب بخت و اقبال بلند می گذارد و نه توانمندی هایی که دارد. مسئله این جاست کسی که با سندرم شیاد زندگی می کند مدام در این هراس به سر می برد که در هر لحظه ممکن است آبرویش ریخته شود و هر چه بیش تر موفق شود بیش تر به استرس درونی مبتلا می شود. پاولین کلانس و سوزان ایمز که هر دو روان شناس هستند در سال ۱۹۷۸ سندرم شیاد را مطرح ساختند. آن ها پس از مطالعه و بررسی روی جمعی از زنان کاملاً موفق به این نتیجه رسیدند که بسیاری از آن ها نمی توانند موفقیت های خود را درون ریزی نکنند. آن ها اصولاً باور نمی کردند که موفق شده اند. بررسی این باورها ثابت کرد که این زن ها درواقع بسیار موفق بودند که جوایز زیادی را به خاطر صلاحیت های شان برنده شده بودند.

وقتی کمال طلبی عنان اختیار از دست می دهد.

کمال طلبی در مسیر دیگری نیز می تواند تأثیر بگذارد. به یاد دارم زن جوانی به من مراجعه کرد. او مدعی بود که نمی تواند همسر دل خواهش را قبول کند. این زن بسیار جذاب و باهوش بود. شغل بسیار خوبی داشت که در جریان آن با مردان قابل قبولی روبه رو می شد. اما برای او هیچ کدام آن ها به قدر کافی کامل نبودند. یکی لباس پوشیدنش خوب نبود و دیگری تحصیلات عالی نداشت، یکی بیش از اندازه دوستدار ورزش بود و دیگری به اندازه ی کافی تمیز نبود. او مدام به هر مردی که برمی خورد دنبال عیب و ایرادی در او می گشت و البته آن را پیدا می کرد.

این یک کمال طلبی عنان گسیخته بود و تا زمانی که این شرایط در او برطرف نمی شد باید مجرد زندگی می کرد. از او خواستم وقتی به خانه می رود خودش را دقیقاً در آینه نگاه کند. روز بعد وقتی او بازگشت از او پرسیدم: «در آینه چه دیدی؟»

او گفت: «خوب باید موهایم را رنگ کنم و شلوار جینم هم کمی...»

به میان سخنش رفتم: «نه، نه منظورم این نبود. در درونت چه دیدی؟»

لبخندی زد «آه درون؟» بعد لحظه ای فکر کرد و گفت: «فکر می کنم کمی سخت گیر هستم، دمدمی هستم و فکر می کنم بتوانم کمی بهتر شوم.» گفتم: «با این حساب تو زن غیرکاملی هستی که دنبال یک مرد کامل می گردی. خوب برای خودت چه شانس در نظر می گیری؟»

«فکر می کنم شانس زیاد خوبی ندارم.» بعد از او خواستم عیب ها و ایرادات خود را فهرست کند. هدف این بود که بداند زنی از هر جهت بی کم و کاستی نیست و عیب ها و ایراداتی دارد. با این روش او توانست چشمان خود را به روی حقایق باز کند.

زنان شادمان می دانند اعتراف به وجود یک مسئله اولین قدم برای تغییر دادن آن است.

آیا زنان گرفتار در دام کمال طلبی می‌توانند تغییر کنند؟

بله، البته، اما به شرط آن که بخواهند.

غلبه بر تمایل‌های کمال‌طلبی شجاعت می‌خواهد زیرا باید بپذیرید و اعتراف کنید که شما یک انسان هستید و انسان بودن به معنای کامل نبودن است. در ضمن معنایش این است که بخواهید آنچه را که حقیقت دارد قبول کنید و آن این است که انسان در تمام مدت عمر خود اشتباه می‌کند و یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات این است که کمال‌طلب باشیم.

وقتی به این موضوع وقوف پیدا کنید می‌توانید رفتارهای علیه خود و اندیشه‌های زیان‌آوری را که باعث کمال‌طلبی می‌شوند کنار بگذارید. می‌توانید با استفاده از ابزارهای زیر به زندگی شادتری برسید. اما باید همین اندازه بدانید که این کار شجاعت زیادی می‌خواهد.

کایزن: پادزهر کمال طلایی.

اگر در دام کمال طلایی گرفتار شده‌اید مفیدترین ابزاری که می‌توانید از آن استفاده کنید، اقدامی مبتنی بر یک روش ژاپنی است که به آن کایزن می‌گویند. کایزن یک کلمه‌ی ژاپنی است که معنای بهبود ادامه‌دار از طریق اقدامات جزئی و گاهی نامحسوس می‌دهد آیا می‌خواهید در زمینه‌ی خاصی علم و اطلاع بیشتری به‌دست آورید؟ با یک دوره‌ی ساده، یا یک کتاب و یا با بحث و گفت‌وگو با کسی که دست‌کم کمی از شما پیش‌تر می‌داند شروع کنید. یک قدم کوتاه از قدم برداشتن بهتر است. آیا فکر می‌کنید تویوتا از اتومبیل کوچکی که در دهه‌ی ۱۹۷۰ تولید شد ناگهان پرش کرد و به اتومبیل سطح بالای لکسوس رسید؟ هرگز. هزاران و هزاران قدم کوچک برداشته شد، آزمایش و خطای فراوان صورت گرفت هزاران بار اشتباه شد و اشتباه درست شد.

من ۲۴ سال قبل درحالی‌که دانشجوی دکترای روان‌شناسی بودم با این روش آشنا شدم، هر چند در آن زمان نمی‌دانستم چنین نامی دارد. هر برنامه‌ی دکترای محدودده‌ی زمانی ۷ساله دارد و در این مدت باید رساله‌ی دکترای خود را بنویسید و از آن در حضور یک کمیته از اساتید دانشگاه دفاع کنید. در آن زمان در سه موضوع مهم با دشواری روبه‌رو شده بودم. بعد از ساعت‌های بی‌شمار نتوانستم آن‌طور که می‌خواهم از پس این موضوعات برآیم. زمانم تمام می‌شد.

به دوستم دکتر الن بیر تماس گرفتم. در آن زمان او رئیس هیئت مدیره‌ی دانشکده‌ی جامعه‌شناسی در موسسه پلی‌تکنیک بلاکز برگ بود. وقتی موضوع را با او در میان گذاشتم به من گفت اگر او را به صرف ناهار دعوت کنم مرا راهنمایی می‌کند.

سه روز بعد درحالی‌که ساندویچ می‌خوردیم او موضوع را به سادگی با من در میان گذاشت او گفت: «وان من دقیقاً می‌دانم که مشکل تو چیست. تو سعی داری یک رساله‌ی کامل و صددرصد بدون عیب و نقص بنویسی. اگر تو تمام پول‌های دنیا را داشتی و ده برابر پیش‌تر عمر می‌کردی نمی‌توانستی پروژه‌هایی را که درباره‌اش حرف می‌زنی اجرا کنی. به خاطر داشته باش که نوشتن رساله‌ی دکترای آن است که چیزی بر ادبیات در این مورد اضافه کنی. نمی‌توانی با آن به صلح جهانی برسی یا راه درمانی برای سرطان پیدا کنی.» و البته حق با او بود. من از آن می‌ترسیدم که در حضور اساتیدی که می‌خواستند درباره‌ی رساله‌ی من تصمیم بگیرند بنشینم و آن‌ها به من بگویند: «نه به اندازه‌ی کافی خوب نبود.» احساس می‌کردم همه‌ی سال‌های تلاشم در یک لحظه دود می‌شود و به هوا می‌رود. این موضوع را با او در میان گذاشتم.

او گفت: «بسیار خوب، کاری را که باید بکنی این است: به موضوعی که به آن علاقه‌ی فراوان داری فکر کن. بهتر است مقالاتی را که در این زمینه نوشته‌اند، بخوانی، البته این مقاله‌ها باید بیش‌تر از ۱۲ و کم‌تر از ۶ مقاله نباشد. بعد سعی کن مقاله‌ای در این خصوص بنویسی که از آن‌ها بهتر باشد.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

فقط باید این اندازه بهتر باشد.

راستی که چه هدیه‌ای به من داد. وقتی او موضوع را توضیح داد متوجه شدم که حق با اوست مجبور نبودم دنیا را به آتش بکشم. تنها باید «این اندازه» بهتر می‌شدم و این بهترین شیوه برای غلبه بر کمال‌طلبی است.

به توصیه‌اش گوش دادم. موضوعم را انتخاب کردم و رساله‌ام را نوشتم و هفت ماه بعد با موفقیت از رساله‌ام دفاع کردم. من قبلاً کلمه‌ای درباره‌ی کایزن نشنیده بودم. شاید او هم نشنیده بود اما او عملاً از این فلسفه پیروی می‌کرد. من همیشه مدیون کمک او باقی خواهم ماند.

بسیاری از زنان به من گفته‌اند که می‌خواهند نویسنده شوند اما می‌ترسند که دست به قلم ببرند. از آن می‌ترسند که به قدر کافی خوب نباشند. می‌گویند هرگز ناشری پیدا نخواهند کرد و کسی حاضر نمی‌شود آن را بخواند. ایده‌ی جالبی ندارند... اول این که حتی اگر کتاب بدی بنویسید باز هم یک نویسنده هستید و اگر به نوشتن ادامه بدهید بهتر می‌شوید. به خاطر خدا هم که شده ارنست همینگوی را الگوی خود قرار ندهید. به این توجه کنید که امروز بهتر از دیروز می‌نویسید. از همین امروز شروع کنید و به تدریج بهتر شوید. این همان ذهنیت کایزن است.

کمال‌طلبی به همه‌ی جنبه‌های زندگی راه پیدا می‌کند. مسئولیتی مهم‌تر از تربیت و بزرگ کردن فرزندان نیست. بنابراین زنان هم حساس‌اند، اگر کسی به آن‌ها بگوید کم‌تر از ۱۱۰ درصد در بزرگ کردن فرزندان‌شان موفق بوده‌اند. فراموش کنید کسی نمی‌تواند هفته‌ای هفت روز و هر روز ۲۴ ساعت فرزندان‌ش را تربیت کند و مرتکب یک لغزش و خطا نشود. اما می‌توانید مادر به اندازه‌ی کافی خوبی باشید که به تدریج بهتر شوید.

اصل پارتو

کمی متفاوت از اصل کایزن است اما در همان ردیف به اصل پارتو می‌رسیم. بر اساس این اصل ۲۰ درصد فعالیت‌های ما ۸۰ درصد نتایج ما را ایجاد می‌کند. معنایش این است که ۸۰ درصد بقیه‌ی تلاش‌های ما تنها ۲۰ درصد نتایج ما را فراهم می‌کنند. بنابراین به این موضوع توجه کنید. اگر ۲۰ درصد کافی باشد که شغل منطقاً قابل قبولی به دست آورد، که البته صددرصد کامل و بی‌عیب و نقص نیست، اما به اندازه‌ی کافی خوب است، در این صورت آن ۸۰ درصد باقی‌مانده‌ی زنان به این علت که بهره‌دهی خوبی ندارد و یا سود کمی می‌دهد تلف می‌شود. نتیجه چیست؟ اشکالی ندارد کاری را با درجاتی از کامل بودن انجام دهیم اما کار صددرصد بی‌عیب و نقص و کامل نمی‌توانیم انجام دهیم. این ابزار بزرگ دیگری است. این را به خاطر بسپارید.

ابزار بیش‌تری برای برخورد با کمال‌طلبی.

* میان در نظر گرفتن معیارهای عالی شخصی و کمال‌طلبی تفاوت قایل شوید. تعیین معیارهای سطح بالا به معنای رسیدن به هدف‌های منطقی و موفقیت است اما کمال‌طلبی به معنای نسبی هدف‌های عالی در سطح غیرممکن است و از ترس از شکست انگیزه می‌گیرد.

* طرز صحبت کردن با خود را تغییر دهید. با خود مثبت حرف بزنید: «ممکن است مدتی طول بکشد اما من این کار را انجام می‌دهم.» و یا به جای آن که بگویید هرگز وقت ندارید به کسی زنگ بزنید با خود عهد کنید که در ۲۴ ساعت آینده با یک نفر تماس می‌گیرید و با او حرف می‌زنید. زمان و مکان آن را مشخص کنید تا مؤثر باشد.

* وقتی احساس می‌کنید که نگران چهره و ظاهر خود هستید از خود این سؤالات یا سؤالات مشابه را بکنید.

- حالت چهره‌ام تاکنون برای من چه کرده است؟

- آیا من در چهره‌ام خلاصه می‌شوم؟

- آیا من آدم باهوش، مهربان، گرم و خوبی نیستم؟

- آیا شخصیت خوبی دارم؟

- چند بار تاکنون امروز ضربان قلبم بدون اشتباه زده است؟

- آیا دستگاه ایمنی بدن من امروز کارش را به خوبی انجام داده است؟

- حالا که گزارش خوبی تهیه کرده‌ام چه احساسی دارم؟

* به این موضوع توجه داشته باشید که مهم‌ترین مطلب در زمینه‌ی افتادن در دام رقابت کردن و مقایسه نمودن این است که شما همیشه بازنده می‌شوید. بهترین سؤالی که می‌توانید بکنید این است: «برای این که امروز برنده شوم چه باید انجام دهم.» دکتر رابرت الیوت یکی از مرشدان و راهنمایان دیگر من که یک پزشک سرشناس متخصص قلب و عروق است از بیمارانش می‌پرسید «آیا برنده می‌شوید؟» اگر آن‌ها تردید می‌کردند و یا احتیاج به توضیح داشتند و یا می‌خواستند بدانند در چه مضمونی، او جوابش را می‌گرفت. دکتر الیوت معتقد بود وقتی از کسانی که به راستی در زندگی‌شان برنده‌اند این سؤال را می‌کنید آن‌ها بلافاصله جواب «آری» می‌دهند.

* بیاموزید برای خود هدف‌های واقع‌بینانه در نظر بگیرید. برای این کار ببینید در چه کاری به راستی خوب هستید و بعد بر اساس آن تصمیم بگیرید و شروع کنید. اگر می‌خواهید بتوانید ۳ مایل بدوید

و در حال حاضر می‌توانید ۱ مایل بدوید هدف خود را این‌گونه تنظیم کنید که در چند روز آینده به جای ۲ مایل ۱/۱ مایل بدوید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، وزن ۵ پوند را در نظر بگیرید و وقتی به این حد رسیدید موفقیت خود را جشن بگیرید. بعد شاید بتوانید برای وزن کم کردن بعدی، ۵ پوند دیگر در نظر بگیرید.

این آخرین ابزاری است که با اصل کایزن سر و کار دارد و به نظر می‌رسد همین یکی باشد که به ژولی کمک کرد تا بر مشکلش غلبه کند. بنابراین چه اتفاقی افتاد که او توانست در حضور سایرین نمایش موفق‌تری را به نمایش بگذارد؟

در آن هفته‌ای که در کانیون رنج بود، از او خواستم به هر کاری که می‌تواند انجام دهد، بیندیشد، به طرز زیبایی پیانو بنوازد و به کارهایی که نمی‌تواند انجام دهد کاری نداشته باشد البته نواختن پیانو در حضور جمع. بعد او را متقاعد ساختم که حتی بهترین پیانیست‌ها اشتباه می‌کنند و اتفاقی نمی‌افتد. از این که بگذریم به او گفتم با توجه به سخاوتی که دارد هدیه‌ای بهتر از این را نمی‌تواند به خانواده و عزیزانش بدهد که لحظاتی از خود و علاقه‌اش را با موسیقی با آن‌ها سهیم شود. بعد برای او تکلیف خانه‌ای مشخص کردم. همه‌ی کسانی که با آن‌ها کار می‌کنم برنامه‌ی تمرینی دارند که باید در خانه انجام دهند. تکلیف او این بود که روش کایزن را تمرین کند از او خواستم در حضور یک نفر که او را به خوبی می‌شناسد و می‌داند از او انتقاد نخواهد کرد پیانو بنوازد. بعد باید کم‌کم بر شمار حضارش می‌افزود. او پرستار بچه‌اش را برای این کار انتخاب کرد. او از پرستار خواست در آشپزخانه بماند و درحالی که او اولین قطعه‌اش را می‌نوازد گوش بدهد. وقتی اتفاقی نیفتاد او به پرستار اجازه داد که به اتاق نشیمن بیاید. سه روز بعد او از تعمیراتی‌اش دعوت کرد تا او هم به جمع حضار بپیوندد.

تا پایان ماه ژولی آماده بود تا برای دوستانش نوازندگی کند و این کار را عالی انجام داد. ژولی بعداً نوارش را برای من فرستاد. او در نامه‌اش نوشته بود که شوهرش روی پیانو را عطر پاشیده بود و زیر پیانو دستگاه ضبط صوت کوچکی گذاشته بود تا نواختنش را ضبط کند. من عاشق راش مانیوف هستم به خصوص کنسرتو دوم او را دوست دارم. ژولی آهنگ او را به زیبایی نواخته بود. اما اگر شما به راستی می‌خواهید واقعیت را بدانید شادی من نشئت گرفته از نوای پیانو نبود. خوشحالی من از آن بود که صدای کف زدن شدید حضاران در جلسه را شنیدم.

موفقیت دستیابی به آن چیزی است که می‌خواهید.

خوش‌بختی خواستن آن چیزی است که نیاز دارید.

دیل کارنگی

سوز اورمان، نویسنده و متخصص مالی معتقد است که پول و خوش‌بختی بزرگ‌ترین نیروهای حاکم بر زندگی انسان هستند. اما او می‌گوید: «مسئله‌ی جالب این است که ما خود را مجاب کرده‌ایم که رابطه‌ی قدرتمندی میان این دو وجود دارد. به نظر می‌رسد ما باور کرده‌ایم که اگر ثروتمند باشیم، زندگی‌مان بی‌کم و کاست است.»

واقعیت این است نه تنها رابطه‌ی زیادی میان رفاه و خوش‌بختی وجود ندارد، بلکه ممکن است اصولاً رابطه‌ای میان این دو وجود نداشته باشد.

طی سال‌ها من با اشخاص پول‌دار و اشخاص فقیر زیادی مشاوره و صحبت کرده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام که پول نه خوش‌بختی می‌آورد و نه به حفظ خوش‌بختی کمک می‌کند. درواقع پول در بسیاری از مواقع نقطه‌ی مقابل خوش‌بختی است.

آیا باورکردنش دشوار است؟ نباید این‌طور باشد. کافی است به این موضوع توجه کنید که در ۵۰ سال گذشته آمریکایی‌ها توانسته‌اند اموال زیادی به جیب بزنند و خانه و ویلا و سهام و چیزهای دیگری که به اعتقاد من نشانه‌ی فراوانی و رفاه است را خریداری کنند.

اسطوره‌ی شماره‌ی ۱: پول می‌تواند امنیت ایجاد کند

اگر این حرف درست بود زندگی بسیار ساده می‌شد اما شما هم مانند من می‌دانید که امنیت فروختنی نیست.

به این نمونه توجه کنید: شما یک نویسنده‌ی آزاد هستید و یک سردبیر را به ناهار دعوت کرده‌اید. امیدوارید مقاله‌ای درباره‌ی کتاب‌تان در مجله‌اش چاپ کند.

به رستورانی که می‌دانید اغلب نویسندگان سرشناس برای صرف ناهار به آن‌جا می‌روند زنگ می‌زنید و میزی برای دو نفر رزرو می‌کنید. فکر می‌کنید رفتن به این رستوران ارزش آن را دارد که پول بیش‌تری هزینه کنید.

وقتی روز بزرگ می‌رسد لباس جدیدتان را می‌پوشید. کیف دستی‌تان را چک می‌کنید تا مطمئن شوید کارت اعتباری‌تان را با خود برداشته‌اید. بعد یک تاکسی صدا می‌زنید. با حالتی عصبی و بی‌قرار پای به رستوران می‌گذارید. چانه‌تان را بالا می‌آورید تا اعتماد به نفس خود را نشان دهید. سعی می‌کنید دل‌شوره‌ی خود را نشان ندهید. یکی از خدمه‌های مسئول راهنمایی مشتریان به استقبال شما می‌آید و شما را راهنمایی می‌کند که به طبقه‌ی بالا بروید و سریکی از میزهایی که در بالکن برای شما در نظر گرفته شده است، بنشینید. بالکن؟ بالکن که جای مناسبی نیست محل نشستن توریست‌هاست. با خود فکر می‌کنید که کارتان خراب شد.

نمی‌دانید کجای کارتان ایراد داشته است. آیا لباس‌تان مناسب نبوده؟ آیا به کسی که شما را راهنمایی کرده کم انعام داده‌اید؟ آیا با بلند نگه‌داشتن چانه‌تان فخرفروشی کرده‌اید؟ چرا؟ چه علتی داشته که شما را به بالکن برده‌اند؟ شاید هیچ‌کدام از این‌ها نبوده. شاید طبقه‌ی هم‌کف را برای کسانی که هر روز در رستوران ناهار می‌خورند در نظر گرفته‌اند. شاید ۲۰ دلار انعامی که به خدمه مأمور راهنما دادید کافی نبوده است. شاید او شما را نشناخته است. این‌ها و بسیاری از چیزهای دیگر. نکته در این است که شما همه چیز را در نظر گرفته بودید. شما با سردبیر یکی از بزرگ‌ترین نشریات در یکی از بهترین رستوران‌های شهر قرار ملاقات داشتید. اما حالا احساس خجالت و بی‌قراری می‌کنید.

علتش این است بدون توجه به این که چه داریم و به کجا می‌رویم، آن هراسی را که از نسل‌های گذشته در ذهن‌مان جا گرفته است با خود می‌بریم. ترس از نداشتن و نبودن به اندازه‌ی کافی.

درواقع یکی از مفاهیم مهمی که علم تساوی و خوش بختی درباره‌ی پول القا می‌کند این است: هیچ کس فکر نمی‌کند که به اندازه‌ی کافی دارد.

بخش بزرگی از تکامل انسان در دنیای پر از خطر و کمیابی و نایابی شکل گرفت. در گذشته‌ها هرگز به اندازه‌ی کافی غذا وجود نداشت که جمعی بتوانند تا مدتی از آن بخورند. انسان گذشته باید خود را با محیط تطبیق می‌داد. باید همه جا را جست‌وجو می‌کرد، شاید غذایی برای خوردن یا آبی برای نوشیدن پیدا کند. اگر مردان حیوان بسیار بزرگی را شکار می‌کردند و آن را با خود به غار می‌آوردند ضیافتی شکل می‌گرفت اما بیش‌تر از یک یا دو روز نمی‌توانستند از گوشت آن حیوان بخورند، چون حیوان فاسد می‌شد. شکارچیان مجبور بودند دوباره راهی شوند و دوباره شکار کنند. این باعث شده بود که مادر بزرگان ما جمع‌کننده‌های سیری ناپذیری شوند. مدام به انواع خوردنی‌ها فکر کنند و آن‌ها را انبار کنند و فکر کمبود و کمیابی یک لحظه تنهای‌شان نمی‌گذاشت، بیش‌تر می‌خواهیم، بیش‌تر می‌خواهیم.

تا جایی که می‌دانیم ما (مردان) هنوز شکارچی و جمع‌آوری‌کننده‌ی (زنان) هستیم. ما همان کسانی هستیم که مواد غذایی را جایی در غارهای مان جمع می‌کردیم و حالا همین کار را با قرار دادن خوردنی‌ها در یخچال و فریزر می‌کنیم. اما زنان امروز چگونه جمع و انبار می‌کنند؟ خیلی ساده است با خرید کردن.

درواقع زن‌ها امروز همان کاری را می‌کنند که خواهران‌شان ۸۰/۰۰۰ سال قبل می‌کردند. با این تفاوت که زن‌های ۸۰/۰۰۰ سال قبل از کیف‌ها و کیسه‌های از الیاف بافته شده استفاده می‌کردند و امروزه از کیف‌ها و بسته‌های مدرن. اما احساس به اندازه‌ی کافی نداشتن، هم‌چنان و به همان قوت قبل در آن‌ها وجود دارد. اگر حرف مرا باور نمی‌کنید سری به فروشگاه‌های بزرگ بزنید و خانم‌ها را ببینید که چگونه خرید می‌کنند.

زنان شادمان می‌دانند بدون توجه به این که چه دارند همیشه نگران نداشتن به اندازه‌ی کافی باشند. اما اجازه نمی‌دهند این احساسات بر زندگی‌شان حاکم شود.

چند سال قبل گروهی که از پیوند کلیه استفاده کرده بودند به کانیون رنج آمدند. آن‌ها با راهنمایی یک جراح کلیه‌ی سرشناس که مؤسسه‌اش در فیلادلفیا بود. به دیدن من آمده بودند. این جراح زمانی به‌عنوان یک میهمان به کانیون رنج آمده بود و وقتی با امکانات رنج آشنا شد تصمیم گرفت تا

دست به یک تجربه بزند. او که معتقد بود کسانی که عمل پیوند کلیه می کنند بعد از عمل به تمرینات ورزشی، غذای سالم و شاید مشاوره احتیاج دارند؛ چیزهایی که در مؤسسه‌ی او موجود نبود. خواست که این ده بیمار عمل کرده به مدت ۲ هفته در کانیون رنچ زندگی کنند تا او بعداً آن‌ها را با کسانی که در این برنامه شرکت نکرده بودند مقایسه کند و میزان سلامتی‌شان را تجزیه و تحلیل کند.

همه‌ی این بیماران به رده‌های اجتماعی - اقتصادی متفاوتی تعلق داشتند. آن روز صبح در سرسرای مجموعه بودم و شنیدم یکی از زنان که بعداً دانستم اسمش گریس است به آرامی به بیمار دیگری گفت: «من نباید به عنوان یک مهمان این جا باشم. باید پنجره‌ها را بشویم.»

کارکنان مجموعه دو هفته با این بیماران کار کردند و تا پایان زمان اقامت‌شان بهتر غذا می خوردند، بهتر بدن‌های‌شان را تکان می دادند و به روشنی معلوم بود که احساس بهتری دارند. این را به خوبی در چهره‌شان می شد دید. من روزی یک ساعت با گریس برنامه‌ی مشاوره داشتم. او در تمام عمرش چنان آموزش دیده و راهنمایی شده بود که باید به دیگران خدمت کند. مأموریت من این بود که به او بفهمانم اول باید به خودش توجه کند، بعد به دیگران. یک شب مانده به آخرین روز اقامت او در مجموعه در اتاق غذاخوری شام می خوردم او وارد شد. تنها بود. مهمان‌دار او را به میز کاپیتان راهنمایی کرد، کسانی که تنها بودند دور این میز جمع می شدند و با هم صحبت می کردند. قبل از او ۵ زن دیگر سر میز نشسته بودند. روز بعد گریس به من گفت که نیمی از زنانی که سر میز نشسته بودند از کمبود میزبان و مهمان‌دار شکایت می کردند. می گفتند که سرویس سیار کند عمل می کند. او به من گفت: «به نظر او علت غرولند کردن آن زن‌ها این بوده که فکر می کردند تنها کسانی هستند که در اتاق حضور دارند.»

گفتم: «امیدوارم شام خوردنت را خراب نکرده باشم.»

«درواقع دکتر بیکر اگر شما بشنوید افتخار می کنید. من خواستم نظرم را بازگو کنم.» گفتم: «آیا تا به حال هیچ کدام از شما کار گارسونی کرده اید؟ آیا می دانید که این کار چه قدر دشوار است؟ آیا می دانید چه قدر بخت بلندی داریم که این جا بنشینیم و کسی از ما پذیرایی کند؟»

بهراستی به او افتخار کردم. پرسیدم: «چه واکنشی نشان دادند؟» او گفت به محض این که این حرف را زد آن‌ها ساکت شدند. «به نظر می رسید از حرف‌هایی که زده بودند زیاد مطمئن نبودند. مثل بادکنک‌هایی بودند که بادشان خالی شود. نمی دانستند که بعد باید چکار کنند؟»

«خوب چه کردند؟»

«کاری نکردند. من موضوع صحبت را عوض کردم و به صحبت‌ام ادامه دادم. بعد بقیه هم به ما پیوستند تا درباره‌ی نکته‌های خوبی که در این جا با آن مواجه شدیم حرف بزنیم. با هم صحبت کردیم که وقتی به خانه‌های مان برگشتیم تا حد امکان برنامه‌های این جا را ادامه دهیم. بعد از آن هم صحبت‌های زنانه کردیم.»

نکته در این جاست زنی پیدا شد که خارج از عادت همیشگی‌اش با غریبه‌ها نشست و با آن‌ها درباره‌ی حقیقتی که به آن اعتقاد داشت حرف زد. او حرف‌هایی زد که آن‌ها را درست می‌پنداشت. کسانی که موقعیت‌ها و دوران‌های سختی را پشت سر گذاشته‌اند احساس امنیت بیشتری می‌کنند و کمتر می‌ترسند. اعتماد به نفس گریس در مدت کوتاهی زیاد شده بود. آن شب او زن شادی بود و مطمئنم که هنوز هم در همین حالت به سر می‌برد.

اسطوره‌ی شماره‌ی ۲: پول خریدار خوش بختی است.

«هر کسی گفته پول نمی‌تواند خوش بختی بخرد، نمی‌داند که چگونه آن را خرج کند.»
آگهی تجارتنی اتومبیل لکسوس

«خوش بختی یک موضوع درونی است.»

آگهی تجارتنی می‌سبز

«دومین قطعه‌ی کیک و دومین ۵۰/۰۰۰ دلار هرگز مزه‌ی اولی‌ها را نمی‌دهد.»

دکتر دیوید میرز

سال‌ها بررسی و مطالعه نشان داده است که بیش‌تر مردم تا زمانی که نیازهای‌شان برطرف شود، بدون توجه به این‌که در چه سن و سالی به‌سر می‌برند، از چه نژادی هستند و به کدام طبقه‌ی اقتصادی و اجتماعی تعلق دارند از شادی و شادکامی نسبی برخوردارند. از این‌که بگذریم همین بررسی به این نتیجه رسیده است که پول انسان‌ها را شادمان‌تر و خوشبخت‌تر نمی‌کند. می‌تواند زندگی را ساده‌تر کند، حتی می‌تواند باعث تجربیات خوبی شود، اما این بررسی به روشنی نشان می‌دهد که پول نه خوش بختی می‌خرد و نه ایجاد بدبختی می‌کند. در ادامه‌ی مطلب به برخی از نتایجی که در پژوهش‌های مختلف به آن رسیده‌اند اشاره کرده‌ایم.

*در سال ۱۹۵۸ متوسط درآمد سرانه‌ی آمریکا با توجه به قیمت‌ها و شرایط امروز ۹۰۰۰ دلار بود. امروز متوسط درآمد سرانه به ۲۰/۰۰۰ دلار رسیده است. با این حساب دو برابر وضع مالی‌مان بهتر شده است، اما دو برابر شادتر و خوشبخت‌تر نیستیم. واقعیت این است که خودکشی نوجوان‌ها چهار برابر شده است. طلاق هم دو برابر افزایش یافته است. افسردگی، آسیب رساندن به خود، خودزنی و استعمال مواد مخدر به شدت در حال افزایش است.

*در جریان یک بررسی جامع در سال ۱۹۷۸، کسانی که به قید قرعه برنده‌ی پول و دارایی زیادی می‌شدند، در مدت چندماه شرایط‌شان به دوران قبل برمی‌گشت. وجد و سرور ناشی از به‌دست آوردن درآمد زیاد دوامی ندارد. در ضمن معلوم شد کسانی که فلج می‌شوند پس از مدت کوتاهی به شرایط شادمانی قبل از فلج شدن برمی‌گردند.

*در سال ۲۰۰۴ مجله‌ی فوربز با طرح سؤال از ۱۰۰ نفر از ثروتمندان بزرگ آمریکایی به این نتیجه رسید، که آن‌ها در نهایت کمی از متوسط مردم شادمان‌تر هستند.

آن‌طور که نشان می‌دهد شادی و خوش بختی ارتباطی با همه چیز داشتن ندارد، بلکه با این رابطه

دارد که از آن چه دارید سپاس گزار باشید و از ادامه‌ی موفقیت‌های خود لذت ببرید. بنابراین از خواب بیدار شوید خوش بختی فروختنی نیست.

دلیل بیش‌تری می‌خواهید؟ بسیار خوب، این کتاب را برای لحظاتی کنار بگذارید و فهرستی از همه‌ی چیزهایی تهیه کنید که به راستی برای شما شادی و شادمانی می‌آورد. چند مورد از اقلام فهرست خود را می‌توانید خریداری کنید؟

با این حساب به‌رغم این پژوهش‌ها چگونه است که ما هم‌چنان خلاف این‌ها را باور داریم؟ زیرا ما مدام بمباران می‌شویم و به ما می‌گویند اگر محصولی را بخریم شاد می‌شویم. برعکس اگر شاد نیستیم. احتمالاً به این دلیل است که از آن کالا به اندازه‌ی کافی خرید نکرده‌ایم.

به هر سمت که نگاه می‌کنیم می‌بینیم به ما القا می‌کنند که با «خرید بعدی به شادمانی می‌رسید.» هدف هر آگهی تجارتي این است که به ما بگوید چیزی کم داریم. فاقد احساس امنیت خاطر هستیم. بعد به شکلی تعجب‌آور این آگهی تجارتي به ما می‌گوید که اگر کالای مورد نظر را خریداری کنیم مشکل‌مان برطرف می‌شود. اگر از رنگ موی (الف) استفاده کنیم جوان‌تر می‌شویم، اگر شامپوی (ب) را استفاده کنیم موهای‌مان بوی بهتری می‌دهند و اگر به حیوان دست‌آموز خانگی‌مان غذای (ج) را بدهیم او راحت‌تر نفس می‌کشد. دیگر چه می‌خواهیم؟

وقتی نوبت به بازاریابی می‌رسد کارکنان خیابان مادیسون از ما بسیار باهوش‌ترند آن‌ها با استفاده از چهره‌های جذاب که در روزنامه‌ها چاپ می‌کنند ما را به خرید فلان تلفن همراه تشویق می‌کنند. راستی چه رابطه‌ای میان تلفن همراه و فلان زن جذاب دارد؟ آیا این زن این تلفن را اختراع کرده است؟ آیا او آن را تولید کرده است؟ نه. به جای همه‌ی این‌ها شرکت می‌خواهد شما فکر کنید اگر این محصول را بخرید، شبیه این خانم جذاب خواهید شد.

بازی مقایسه

بعضی‌ها معتقدند که آن‌چه شما دارید به آن اندازه که شما در مقایسه با دیگران دارید روی شادی و خوش‌بختی شما اثر نمی‌گذارد. ما همیشه به این نگاه می‌کنیم که همسایه‌مان چه دارد بعد اموال و دارایی‌های خود را با اموال و دارایی‌های او مقایسه می‌کنیم. به محض آن‌که صاحب‌خانه می‌شویم به فکر خرید خانه‌ی دوم می‌افتیم. هر چه بیش‌تر به دست می‌آوریم بیش‌تر می‌خواهیم به اندازه‌ی شادی و رضایت خود اضافه کنیم. ما همیشه می‌خواهیم بهترین باشیم و بیش‌ترین را در اختیار داشته باشیم. به همین دلیل است که بشر بر سایر موجودات تسلط دارد.

وقتی زنان خود را با زنان دیگر مقایسه می‌کنند، یکی از دو اتفاق زیر ممکن است بیفتد که هیچ‌کدام خوب نیست. وقتی زنی خودش را با شخص دیگری مقایسه می‌کند بازنده می‌شود که این از عزت نفس او کم می‌کند. اما اگر در جریان این مقایسه برنده شود، مسئله‌ی دیگری ایجاد می‌شود. او به رخوت و خودبینی می‌رسد. نتیجه‌ی این رخوت آن است که او از بقیه فاصله می‌گیرد.

زنان شاد و شادمان درگیر بازی رقابت نمی‌شوند، زیرا همیشه می‌دانند که دیگرانی هستند که از آن‌ها بیش‌تر دارند.

در جریان یک بررسی همه‌جانبه از گروهی از دانشجویان فوق‌لیسانس مدیریت بازرگانی سؤال شد: «کدام را ترجیح می‌دهید؟» این‌که در شرایطی که همه‌ی اطرافیان شما سالی ۱۲۰/۰۰۰ دلار حقوق می‌گیرند شما سالی ۱۰۰/۰۰۰ دلار حقوق بگیرید یا وقتی همه‌ی اطرافیان شما ۷۰/۰۰۰ دلار حقوق می‌گیرند. شما ۹۰/۰۰۰ دلار حقوق می‌گیرید؟» با توجه به جوابی که دریافت شد بیش‌تر دانشجویان گفتند مایلند پول کم‌تر را بگیرند، به شرط آن‌که همه‌ی کارکنان شرکت بدانند که آن‌ها از بقیه بیش‌تر می‌گیرند.

در کتاب تیم کاسر با نام بهای گزاف متریا لیسم نقل‌قول مشابهی درج شده است. موضوع مربوط به جیم کلارک یکی از مقامات اجرایی بلندپایه سیلی کون گرافیک و بعداً بنیان‌گذار نسکاپ و هیلنتون می‌باشد.

کلارک در جلسه‌ای در حضور اعضای سیلی کون گرافیک گفت اگر ۱۰ میلیون دلار داشته باشد راضی است. در نسکاپ گفت ۱۰۰ میلیون دلار او را راضی می‌کند. در هیلنتون گفت یک میلیارد دلار برایش کافی است و حالا می‌گوید وقتی راضی می‌شوم که بیش از لاری الیسون پول داشته باشم.

الیسون مدیر و بنیان گذار شرکت نرم افزاری اورا کل است که ۱۳ میلیارد دلار دارایی دارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اسطوره‌ی شماره‌ی ۳: شادی ادامه‌دار است.

یکی از تصورات بسیاری از اشخاص این است که شادی موضوعی همیشگی است. خیلی متأسفم که شما را ناامید می‌کنم اما هرگز این طور نیست.

علتش این است که مغز انسان به سرعت نسبت به تجربه‌های مثبت شرطی می‌شود. تملکات جدید، تنها برای مدت زمان مشخصی ما را شاد می‌کند. اما وقتی این زمان گذشت مغز ما به آن چه داریم عادت می‌کند. بعد برای حفظ آن شادی و رضایتی که قبلاً وجود داشته، باید صاحب اموال جدیدی بشویم. هر خوشحال شدنی باید با خوشحال شدن بعدی همراه شود، در غیر این صورت، شغف و شادی از دست می‌رود. خوب به این موضوع فکر کنید. پس از آن که افزایش حقوق گرفتید تا چه مدت شادی و رضایت شما دوام می‌آورد؟ اگر شما هم مانند بقیه‌ی مردم باشید پس از دو ماه خود را با حقوق جدید تطبیق می‌دهید و لازم دارید که افزایش حقوق بعدی را بگیرید. روان‌شناسان مثبت‌گرا معتقدند که افزایش ثروت تنها تا مدت کوتاهی انسان را شاد نگه می‌دارد.

فیلیپ بریک‌من و دونالد کمپبل با یک پژوهش گسترده در سال ۱۹۷۱ به این نتیجه رسیدند که اشخاص، خود را با بهبود شرایط مالی تطبیق می‌دهند. پس از مدتی بهبود شرایط مالی عادی می‌شود. به عبارت دیگر چیزهای خوب زندگی تنها در مدت زمان محدودی ما را شاد نگه می‌دارند و وجد و نشاط ایجاد شده پس از مدتی از بین می‌رود. همین مطلب درباره‌ی چیزهای بد هم صادق است. اقوام ماسایی در آفریقا در کلبه‌های بدون آب و برق زندگی می‌کنند و به اندازه‌ی من که در مزرعه‌ی خودم زندگی می‌کنم و از انواع اسباب راحتی برخوردارم شاد هستند و از زندگی لذت می‌برند.

نمی‌تواند برایم عشق بخرد.

اسطوره‌ی شماره ۳ می‌گوید شادی تمام‌نشدنی است. اما شما متوجه شدید که هرگز چنین نیست. اجازه بدهید یک‌بار دیگر به عصر حجر برگردیم. اما این بار می‌خواهیم به اصول شادی نگاهی بیندازیم. دو مورد از این اصول با اسطوره‌ی شادی همیشگی است هم‌خوانی دارند.

در آن زمان، مانند حالا شادی از چیزهایی که برای بقای ما لازم بودند نشئت می‌گرفتند. در این میان می‌توان به دو مورد غذا و آمیزش جنسی توجه کرد. غذا مانع از آن می‌شد که از فرط گرسنگی بمیریم، آمیزش جنسی هم به ما امکان می‌داد که به بقای انسان ادامه دهیم. اما طبیعت حکم می‌کرد که لذت ناشی از خوردن غذا و آمیزش جنسی موقتی باشد. به عبارت دیگر این احساس رضایت‌ها ادامه‌دار نبودند. تجربه کردن شادی و نشاط به تکرار احتیاج دارد. اگر قرار می‌شد لذت ناشی از خوردن غذا و آمیزش جنسی جاودانه و ادامه‌دار باشند، یک‌بار غذا خوردن و یک‌بار آمیزش جنسی برای همیشه کفایت می‌کردند. راستی اگر این‌طور بود تکلیف رستوران‌ها چه می‌شد. برنامه‌ریزان ازدواج چه می‌کردند.

در دنیا حتی یک فرهنگ وجود ندارد که جشن بگیرند و غذا سرو نکنند. حتی در اردوگاه‌های مرگ هم این موضوع صدق می‌کرد. اشخاص برای این‌که تولد کسی را جشن بگیرند، غذاهایی جمع می‌کردند. پدربزرگم که قبلاً اسیر بود می‌گفت که در اردوگاه اسرا برای این‌که مراسم شکرگزاری یا عید کریسمس را انجام دهند از مدت‌ها قبل مقداری از غذای کم‌شان را ذخیره می‌کردند. البته با جشن گرفتن تفاوت زیادی داشت، با این حال با آن‌چه در روزهای عادی تجربه می‌کردند تفاوت زیادی داشته است.

در مورد آمیزش جنسی هم مطلب مشابهی صدق می‌کند، هر چند اخیراً یک بررسی جامعی درباره‌ی آمیزش جنسی، پول و احساس شادمانی انجام شده است.

شاید کمی دور از ذهن باشد که روابط زناشویی را در رابطه با امور مالی بررسی کنیم، اما جمعی از دانشمندان معتقدند که این موضوع به قدر کافی اهمیت دارد که به همین علت ۵۰/۰۰۰ نفر در آمریکا و انگلیس در این زمینه مصاحبه شدند. درحالی‌که ممکن است نتوان بهایی برای عشق در نظر گرفت دکتر دیوید برانک فلاور، استاد کالج دارت موس و اندرو اسوالد دفیل استاد دانشگاه وارویک در بریتانیا درباره‌ی ارزش روابط جنسی خوب در زندگی بررسی کردند.

در گزارش آن‌ها آمده است: «فعالیت جنسی نقش بسیار مثبتی در معادلات شادی و خوش‌بختی دارد. هر چه فعالیت جنسی بیش‌تر باشد بر شادمانی اشخاص اضافه می‌شود.» اما نویسندگان این گزارش در ادامه‌ی مطلب خود می‌نویسند که ارزش مالی داشتن رابطه‌ی جنسی خوب در سال ۵۵۰۰۰ دلار است. این پژوهش‌گران در جای دیگری می‌نویسند که داشتن روابط عاشقانه میان زن و شوهر ۱۰۰/۰۰۰ دلار دیگر در زندگی ارزش دارد. این بررسی با عنوان «پول، آمیزش جنسی و شادی» در سال ۲۰۰۴ در نشریه‌ی اقتصادی اسکاندیناوی به چاپ رسید.

فشارهای ماتریالیسم (مادی گرایی)

اگر هنوز به این نتیجه نرسیده‌اید که پول خوش‌بختی نمی‌آورد اجازه بدهید قدم دیگری برداریم می‌خواهیم بدانیم اگر همه چیزهای مورد علاقه‌تان را داشتید چه قدر در زندگی به شما خوش می‌گذرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

انتظارات افزایش یافته

اجازه بدهید درباره‌ی خیالات اشخاص با هم بحث کنیم. در خیابان تک و تنها به سمت ایستگاه اتوبوس در حرکتید، در خیابان نگاه‌تان به یک بلیت بخت‌آزمایی می‌افتد. لحظه‌ای مکث می‌کنید. آیا باید آن را بردارید؟ فکر می‌کنید که چرا این کار را نکنید با خود می‌گویید آن را در کیف دستی‌ام می‌گذارم.

شب تلویزیون را روشن می‌کنید و در حین ناباوری می‌بینید که برنده شده‌اید. یک برنده‌ی بزرگ. حالا هر چیزی را که بخواهید می‌توانید بخرید و این کار را هم می‌کنید. خانه، اتومبیل و انواع و اقسام لباس‌ها را می‌خرید. به شدت شاد می‌شوید.

بعد از مدتی به سرعت به زمین بازمی‌گردید. اشکالی ایجاد شده است. شما حالا ثروتمند هستید اما چرا شاد نیستید؟ چرا همیشه با خود این سؤال را مطرح می‌کنید که «همه‌اش همین بود؟»

اشتباه است اگر گمان کنیم که مادیات و مال و منال دنیا روح ما را نوازش می‌دهند. خرید آن اتومبیل گران‌قیمت و سوسه‌برانگیز است، اما وقتی این اتومبیل را خریدید هیجان داشتنش کم می‌شود. به نظر می‌رسد که انتظاراتها از مالک شدن شور بیش‌تری ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر فکر می‌کنیم که شادتر می‌شویم و حال آن‌که عملاً وقتی آن‌چه را می‌خواهیم خریدیم هیجان داشتنش فروکش می‌کند.

* وقتی شوهر جنیفر ارتقا درجه گرفت و حقوقش زیاد شد، جنیفر انتظار داشت که شادمانی بیش‌تری به دست آورد و تا مدتی هم این اتفاق افتاد. اما افزایش رتبه‌ی او ایجاب می‌کرد که شوهرش بیش‌تر کار کند و در نتیجه فرصت کم‌تری داشت که به او و فرزندانش برسد. نتیجه: چهار عضو خانواده ناامید و کسل شدند.

* آندریا تنها کسی بود که در جمع دوستان پول‌دارش استخر نداشت. او که از رفتن به استخر دوستانش خسته شده بود به همراه همسرش جاش، تصمیم گرفتند خانه‌ی استخرداری تهیه کنند تا دوستان‌شان بتوانند در خانه‌ی آن‌ها جمع شوند. اما نتیجه آن شد که این زن و شوهر به تنهایی کنار استخرشان می‌نشستند، زیرا دوستان‌شان ترجیح می‌دادند که از استخرهای شخصی خودشان استفاده کنند.

* لین یک بیوه‌ی پول‌دار است. او عاشق صاحب یک رستوران‌دار محلی شد. او به دوستانش

می‌گفت که این مرد الماسی است که نصیب او شده است. لین پس از ازدواج با این مرد سرمایه‌گذاری فرهنگی زیادی روی او کرد اما در پایان به این نتیجه رسید که او لزوماً کسی نبوده که او فکر می‌کرده است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

وقتی بیش از اندازه، بیش از اندازه است.

چند هفته قبل رونی به دفتر من مراجعه کرد. به نظر می‌رسید به مرخصی که به تازگی شروع کرده بود بیش از اندازه نیاز داشت. خیلی زود شروع به حرف زدن کرد «دکتر بیکر می‌دانم خیلی لوس به نظر می‌رسم اما من خیلی ناراحتم.»

از او پرسیدم: «از چه ناراحتی؟» به نظر می‌رسید اواخر دوران ۳۰ سالگی را می‌گذراند و من با توجه به برگه‌ای که در بدو ورود به کلینیک من پر کرده بود فهمیدم که او زن مدیرعامل یکی از شرکت‌های بزرگ زنجیره‌ای در سانفرانسیسکو است.

«شوهرم اخیراً خانه‌ای برای گذراندن تعطیلات برای خانواده در باربادوس خریده است. خانه‌ی بسیار خوبی است و می‌دانم که باید از این مسئله خیلی خوشحال و هیجان‌زده باشم. خیلی عالی است که شوهرم تا این حد موفق است. ما از نتیجه‌های موفقیت او برخورداریم. اما ما اصولاً خانواده‌ی ساده‌ای هستیم. من و شوهرم در خانواده‌هایی متعلق به طبقه‌ی متوسط بزرگ‌شده‌ایم و باید بگویم هر دو، دل‌مان برای شرایط آن دوران تنگ شده است.»

«با این حساب چرا آن‌گونه که دوست دارید زندگی نمی‌کنید.»

«خوب، وقتی او از نردبان ترقی شرکت بالا رفت مجبور شدیم که به تدریج سبک و طرز زندگی‌مان را تغییر بدهیم. باید طوری زندگی می‌کردیم که با سِمَت و موقعیت او در شرکت هم‌خوانی پیدا می‌کرد. یک نوع الزام بود. اما مجبور بودیم از خانه‌ی قبلی‌مان که در یک محله‌ی دوست‌داشتنی بود بیرون بیایم و به منزل دیگری اسباب‌کشی کنیم. یک خانه‌ی بسیار بزرگ‌تر با محوطه‌ی وسیع. نه می‌توانیم خانه‌های همسایه‌ها را ببینیم و نه با آن‌ها ملاقات می‌کنیم.»

«این هم مسئله‌ای است.»

«حالا خانه‌های بزرگ‌تری داریم و معنایش این است که باید بیش‌تر مالیات بپردازیم و بیش‌تر به آن‌ها رسیدگی کنیم. به کمک احتیاج داریم و معنایش این است که من باید بگردم و کسانی را استخدام کنم. با این اوضاع و احوال خلوت خانه‌مان از دست رفته است. گردهمایی خانوادگی معنا و مفهوم خود را از دست داده است. من در این زمینه احساس مسئولیت می‌کنم. درواقع این خانه‌ها هستند که در حال حاضر مرا کنترل می‌کنند.»

«آیا شوهرتان هم همین احساس را دارد؟»

«علناً حرفی نمی‌زند اما بعضی وقت‌ها می‌گوید که سوار اتومبیل بشویم و سری به محله‌ی قدیمی‌مان بزنیم که با ما ۴۰ دقیقه فاصله دارد. ما به دوستان‌مان زنگ می‌زنیم و بچه‌ها را به پیتزافروشی‌هایی که قبلاً در آن پیتزا می‌خوردیم، می‌بریم. هر دوی ما به شکلی می‌خواهیم به شرایط گذشته برگردیم.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

انتخاب‌های بیش از اندازه

همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم، ۵۰ درصد شادی اشخاص یا به شرایط تولدشان بستگی دارد، هم‌چنین داشتن مال و اموال هم نقش بازی می‌کند اما رکن سوم هم در کار است: اقدامات ما و تصمیماتی که می‌گیریم. به عبارت دیگر بخش بزرگی از شادی ما به دست خودمان است به شرط آن‌که درست تصمیم بگیریم.

تصمیماتی که می‌گیریم زیاد هستند. غربی‌ها تا بخواهید امکان انتخاب دارند. ما آزادیم که دوستان‌مان را انتخاب کنیم، آزادیم که محل زندگی‌مان را انتخاب کنیم، آزادیم که شغل‌مان را انتخاب کنیم. حتی می‌توانیم انتخاب کنیم که چگونه به نظر برسیم. این آزادی انتخاب با افزایش ثروت ما بسیار پراهمیت‌تر می‌شود. در ۴۰ سال گذشته درآمد سرانه‌ی مردم این کشور دوبرابر شده است. به همین شکل انتخاب‌های‌مان هم دو برابر شده است. حتی اگر بخواهید کوکاکولا بنوشید می‌توانید کوکای بدون قند یا رژیمی، کوکای کافئین‌دار یا بدون کافئین انتخاب کنید. می‌توانید کوکای خود را با طعم‌های مختلف لیمو، آلبالو و... انتخاب کنید. می‌توانید کوکای یک لیتری، کوکای در قوطی، کوکای در شیشه ۱۲ اونسی انتخاب کنید. این انتخاب را در مورد انتخاب شلوارچین هم دارید. با گذشته‌ها خیلی تغییر کرده‌ایم.

در این جا به سؤال می‌رسیم: آیا با این همه انتخاب شادتر شده‌ایم، یا زندگی‌مان سخت‌تر و گرفته‌تر شده است؟ نظر من این است که افزایش انتخاب می‌تواند ایجاد مشکل کند. از جمله مشکلاتی که ایجاد می‌کند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

*دشواری بیش‌تر در جمع‌آوری اطلاعات برای رسیدن به انتخاب‌های مدبرانه.

*افزایش احتمال این‌که از انتخاب خود پشیمان شویم.

*افزایش این احساس که ممکن است فرصت‌های مناسب را از دست بدهیم. از خود می‌پرسیم شاید اگر بیش‌تر جست‌وجو می‌کردم کالای بهتری پیدا می‌کردم. شاید می‌توانستم به قیمت بهتری خرید کنم.

*امکان این‌که خودمان را به خاطر انتخاب خوبی نکرده‌ایم سرزنش کنیم. با این حساب در حال حاضر پول کلانی داریم که با آن می‌توانیم هر چیزی را بخریم. اما هنوز احساس شادی چندان زیادی نمی‌کنیم.

کمی صرف وقت کنید و بعد از خود بپرسید:

شهر کتاب (nbookcity.com)

اگر پول مرا خوشحال نمی کند چرا این قدر کار می کنم؟

علتش این است که همه‌ی ما می‌خواهیم باور کنیم در انتهای رنگین کمان یک جام از جنس طلا وجود دارد و به همین دلیل می‌خواهیم آن را دنبال کنیم. سرزمین ما، مکان رسیدن به موفقیت‌هاست و از این رو به‌شدت با هم در حال رقابت هستیم. ما می‌خواهیم بهتر، سریع‌تر و قدرتمندتر شویم. اما این واقعاً همان جایی است که می‌خواهیم به آن برسیم؟ در نهایت آیا این برای ما خوب است؟ آیا صرفاً در این موقعیت گیر کرده‌ایم؟ برای صدها هزار سال قبل ما این وفور و رفاه را نداشتیم. اما واقعیت را بخواهید باید بگویم مردم در آن زمان ثروتمندتر و شاید بهتر باشد بگویم شادمان‌تر بودند.

دکتر دیوید میرز هم نظر مرا دارد. او در کتاب «آیا رشد اقتصادی روحیه‌ی انسان‌ها را بهتر می‌کند؟» می‌نویسد:

هرگز فرهنگی راحتی فیزیکی را در کنار مشکل روانی تجربه نکرده است. هرگز به این اندازه آزادی و هم‌زمان با آن زندان‌های پر نداشته‌ایم. هرگز به این اندازه درباره‌ی لذت و رضایت و هم‌زمان با آن زندگی‌های زناشویی به هم‌ریخته نداشته‌ایم. در جریان یک بررسی دکتر میرز در بخش پژوهش‌های نظرات ملی در دانشگاه شیکاگو به این نتیجه رسیده است. او می‌گوید: «تقریباً در مدت ۵۰ سال میزان اتومبیل سرانه‌ی ما به دو برابر افزایش یافته است. دستگاه‌های مایکرو ویو و کامپیوتر و تلویزیون‌های پلاسما ما هم دو برابر شده است. ما سالی ۲۰۰ میلیارد دلار صرف غذا خوردن در رستوران می‌کنیم که این با احتساب تورم دو و نیم برابر رقمی است که در سال ۱۹۶۰ برای غذا خوردن در رستوران در نظر می‌گرفتیم و با این حال ما به اندازه‌ی پدر و مادرها و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان خوشحال نیستیم.»

به همین دلیل است که می‌گوییم داشتن مال و اموال ما را به راستی خوشحال نمی‌کند.

زنان شادمان می‌دانند که مال و اموال هرگز برای ایجاد شادی و شادمانی کفایت نمی‌کند.

شادی و خوش‌بختی بیش‌تر تحت تأثیر حوادث زندگی قرار می‌گیرد. ازدواج با کسی که از دوران کالج او را دوست داشتید، پیدا کردن شغلی که همیشه در رؤیای آن به سر می‌بردید، رسیدن به عزت‌نفس، احساس تعلق و احساس خوش‌بختی. روابط زناشویی احتمالاً برای زنان مهم‌ترین واحد برای اندازه‌گیری خوش‌بختی و شاد زندگی کردن است.

مادربرگم در جنگ جهانی اول یک نوجوان بود. او در دهه‌ی بیست زندگی می‌کرد و شاید

فروپاشی بازار سهام و پس از آن کسادى بزرگ بود. در آن روزگار كسى چیز چندانى نداشت. زن‌ها به اتفاق در آشپزخانه كار مى‌كردند و مردها روى ايوان خانه سيگار مى‌كشيدند و يا اين كه مردها به اتفاق به ماهى‌گيرى مى‌رفتند و زن‌ها درحالى كه فرزندان‌شان را ميان بازوان‌شان نگه مى‌داشتند ماجراهايى درباره‌ى پدربزرگ و مادر بزرگ‌شان را براى كودكان خود تعريف مى‌كردند. در آن زمان افراد خانواده‌ها از هم دور بودند و از اين لحاظ خوشحال بودند.

من از نسل بچه‌هاى اتومبيل هستم. امروزه هيچ كس همه‌ى مدت عمرش را در يك محله زندگى نمى‌كند. حتى چند دهه هم در يك جا ساكن نمى‌شود. من و همسر من خانواده‌ى سولنتر را كه در سمت ديگر كوچه روبه‌روى خانه‌ى ما زندگى مى‌كنند نمى‌شناسيم، زيرا همين ديروز به اين خانه آمده‌اند. پدر بزرگ و مادر بزرگ من آدم‌هاى شادى بودند. ممكن بود مال و منال چندانى نداشتند، اما به اندازه‌ى كافى داشتند و از آن چه داشتند قدردان بودند.

تنها ابزاری که احتیاج دارید.

اگر به این نکته توجه داشته باشید که شادی بیش تر یک حالت ذهنی است و بستگی به موجودی حساب بانکی شما ندارد متوجه می شوید که تنها یک ابزار می تواند وجود داشته باشد که شما را از دام پول برهاند. سپاس گزار آن چه دارید باشید و حواس تان را به آن بدهید و غصه ی آن چه را که ندارید نخورید.

اگر روی آن چه ندارید متمرکز شوید حال و روز خوبی نخواهید داشت و این بارها و بارها اتفاق خواهد افتاد، زیرا تردید نداشته باشید که همیشه کسی پیدا خواهد شد که بیش از شما داشته باشد. به جای آن اگر به آن چه دارید توجه کنید و منظورم تنها خانه و اتومبیل نیست، اگر به روابطتان و آن چه برای شما مهم است توجه کنید، چاره ای نخواهید داشت تا قدر آن چیزهایی را که دارید بدانید.

زنان شاد می دانند اگر بیش تر به آن چه دارند توجه کنند و کم تر به آن چه ندارند فکر کنند می توانند از یک زندگی خوب برخوردار باشند.

به دو سناریو زیر توجه کنید:

ساعت ۱۲ ظهر - بورلی هیلز. سه خانم با هم برای صرف ناهار قرار گذاشته اند. اولی هفته ی قبل لباسی به تن داشت که دو دوست دیگرش آن را دیده بودند و حالا پوشیدن دوباره ی آن لباس در نظرش غیرممکن می رسد. از این رو بخش زیادی از حقوقش را می پردازد و از یک بوتیک لباس تازه ای می خرد. دومی اصولاً غذا نمی خورد برای این که با خود عهد کرده است که ۵ پوند از وزن بدنش کم کند. زن سومی زودتر از موعد از خانه اش بیرون می آید. او پیاده تا ایستگاه اتوبوس می رود. سوار اتوبوس می شود و چند ایستگاه مانده به محل قرار ملاقاتش از آن پیاده می شود و درحالی که به مغازه ها نگاه می کند به سمت محل قرارش راه می افتد. او هرگز نمی خواهد دوستانش او را ببینند که به جای تاکسی سوار اتوبوس شده است.

صرف ناهار این سه دوست ۴۸ دقیقه طول می کشد. زن اولی به سرعت به خانه اش برمی گردد و در این فکر است که شاید بتواند لباس جدیدش را به بوتیک پس بدهد. زن دومی که غذا نخورده و به شدت گرسنه است خودش را به نزدیک ترین قنادی می رساند تا با شیرینی دونات شکمش را پر کند. زن سومی به سمت ایستگاه اتوبوس می رود. کنار ایستگاه از ترس آن که دیده نشود به درون یک فروشگاه می رود و منتظر رسیدن اتوبوس می شود.

ماجرای مشابه در همان ساعت: سه زن در فلوریدا با هم قرار می‌گذارند که ناهار بخورند. هر سه زن یک دست لباس معمولی می‌پوشند. این لباس‌ها را قبلاً چندین بار در حضور یک‌دیگر پوشیده‌اند. سفارش سالاد می‌دهند و بعد درباره‌ی یک مرکز هنری با هم صحبت می‌کنند. یکی از آن‌ها می‌گوید که از دیدن دوستانش خوشحال است و دیگری به دوستانش اطلاع می‌دهد که باردار شده است. سومی هم درباره‌ی این که چه روز زیبایی را می‌گذرانند، حرف می‌زند. صرف ناهار این سه دوست دو ساعت طول می‌کشد. سه زن در پایان صرف ناهار از هم خداحافظی می‌کنند و از این که توانسته‌اند وقت خوشی را با هم صرف کنند اظهار خوشحالی می‌کنند.

سه زن مقیم فلوریدا خوشحال هستند زیرا به آن چیزی که دارند فکر می‌کنند و به آن چیزی که ندارند بهایی نمی‌دهند.

فصل چهارم: وقتی کار خوب می‌کنید و کار خوب جواب نمی‌گیرد

زنان تقریباً به روشی آموزش می‌بینند که نیاز دیگران را مقدم بر نیاز خود به حساب آورند.

تیلی اولسون

کار خوب انجام دادن چه اشکالی می‌تواند داشته باشد؟ ما می‌خواهیم دیگران را خوشحال کنیم. وقتی این کار را می‌کنیم خودمان هم راضی و خوشحال می‌شویم. وقتی به‌طور هم‌زمان هر دو کار را انجام دادیم دو برابر خوشحال می‌شویم.

به نظر می‌رسد که موضوع ساده‌ای است. غیر از این است؟ ما تا جایی که به خاطر داریم این کار را کرده‌ایم. اولین باری که تبسم کردیم پدر و مادرمان به شدت خوشحال شدند. اما واقعیت این است که این روش اندیشه یک دام است. ساده و مسلم. این مفهوم بر اساس این منطق استوار است: اگر بتوانم دیگران را خوشحال کنم، آن‌ها مرا دوست خواهند داشت، اگر مرا دوست داشته باشند باید به اندازه‌ی کافی خوب باشم. اگر به اندازه‌ی کافی خوب باشم، آن‌ها به من توجه می‌کنند، در حاشیه‌ی امنیت و ایمنی به سر می‌برم و این تنها چیزی است که برای شادمان زیستن به آن احتیاج دارم.

به عبارت دیگر، هر چه بیشتر بتوانم دیگران را شاد و راضی کنم، خودم شادتر خواهم بود و امنیت خاطر بیشتری خواهم داشت.

تنها اشکال این باور در این است که این‌گونه نیست.

اشتباه نکنید. خوشحال و راضی کردن دیگران هیچ اشکالی ندارد. اگر بخشی از وجودتان را این‌جا و بخشی از وجودتان را در جای دیگری صرف کنید، اگر کمی از انرژی خود را به یک نفر و کمی از انرژی خود را به دیگری بدهید، چیزی برای خودتان باقی نمی‌ماند. بلکه با خدمت و توجه کردن به دیگران روابط شما با آن‌ها بهتر می‌شود، اما این تنها مسئله نیست. به‌خصوص آن‌که تنها شما به آن‌ها خدمت بدهید و آن‌ها متقابلاً کاری صورت ندهند. آیا این ایجاد یک رابطه‌ی متعادل می‌کند؟

به آسانی ممکن است در این شرایط برای خود تولید مسئله بکنید. در این زمینه کتاب‌های مختلفی نوشته شده‌اند. بسیاری از نشریات علمی هم به این موضوع پرداخته‌اند. کسی که در این نقش ظاهر می‌شود، در طلب محبت است. دکتر هاریت بریکر این معضل را «بیماری راضی کردن» نامیده است. این بیماری با میل شدید به خوشحال و راضی کردن دیگران شروع می‌شود. اما خیلی زود می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی به همراه داشته باشد و معمولاً زن‌ها به این بیماری مبتلا

می شوند.

چرا زنان؟ آیا مردها نمی خواهند دیگران را خوشحال کنند؟

البته که می خواهند و اغلب به مردهای مهرطلب هم برخورد می کنیم. اما مردها برای راضی کردن دیگران بخش هایی از خود را به آن ها نمی دهند. اما در مقایسه تعداد زنان مهرطلب به مراتب از مردان مهرطلب بیشتر است.

همان طور که قبلاً عنوان شد زنان رابطه مدار هستند. آن ها از موقعیت های اجتماعی به عنوان فرصت مناسب برای رابطه برقرار کردن با دیگران استفاده می کنند. آن ها در مقایسه با مردان وقت بیشتری را با خانواده ی خود می گذرانند و معنایش این است که آن ها حاضر و آماده اند تا نیازهای دیگران را برطرف کنند.

در دوران اجداد و نیاکان ما تقریباً انجام دادن هر کاری به ارتباطات، هماهنگی و همکاری احتیاج داشت. به عبارت دیگر به شبکه ای از روابط نیاز بود تا هر کاری مورد حمایت واقع شود. تکامل عملاً به این حکم داده که زنان در مجموع به دیگران توجه و خدمت کنند. هر چه زنان آن روزگار بهتر از عهده ی این کار برمی آمدند در خانواده از اعتبار بیشتر برخوردار می شدند.

در ارتباط با این مفهوم دکتر شلی تیلور روان شناس مثبت گرای دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس به این نتیجه رسیده است که برخورد اولیه ی زنان با استرس جنگ، فرار و منجمد شدن نیست. به جای آن آن ها به عنوان اولین واکنش توجه کردن و دوستانه بودن را امتحان می کنند. به عبارت دیگر در برخورد با یک حمله و هجوم، زن به عنوان اولین اقدام سعی می کند دوستی شخص مهاجم را برای خود بخرد. بنابراین اگر رفتار تهاجمی شدید باشد او سعی می کند آدم مهربان تری باشد. بعد از این مرحله اگر رفتارشان نتیجه نداد او اقدام به جنگ یا فرار می کند. این یکی از انگیزه هایی است که تعدادی از زنان با مردان بدرفتار به زندگی مشترک خود ادامه می دهند. این زنان به جای آن که مردان بدرفتار خود را ترک کنند با آن ها باقی می مانند و دل به این می بندند که آن ها را تغییر دهند.

چه عاملی باعث می شود که زن ها مهر طلب شوند؟

این می تواند عوامل زیادی را داشته باشد. اما مهم ترین آن ها ترس است. ترس از به اندازه ی کافی خوب نبودن. مسئله این نبود و هنوز هم نیست که از زنان چه انتظاری دارند. به جای آن مسئله این است که اگر زنان نتوانند این انتظارات را برآورده کنند چه اتفاقی می افتد. اگر به اندازه ی کافی خوب نباشد چه اتفاقی می افتد؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

ترس از ترک شدن

ترس از ترک شدن و مورد بی‌اعتنائی قرار گرفتن علتی است که زنان تأیید و تصدیق دیگران را بخواهند، حتی اگر رسیدن به این تأیید باعث شود که خواسته‌های دیگران را مقدم بر خواسته‌ها و نیازهای خود در نظر بگیرند. این یک هراس قدرتمند است که اغلب با یک واکنش فیزیولوژی همراه است. وقتی زن به ترک شدن توجه می‌کند ضربان قلب او زیاد می‌شود. در دوران پیش از تاریخ بزرگ‌ترین مجازات‌ها بیرون کردن شخص از خانواده، کلان یا قبیله بود. در اغلب مواقع به تبعید فرستادن به معنای مرگ تدریجی بود. اگر این مرگ فیزیکی نبود صددرصد احساسی و عاطفی بود.

زن امروزی مانند زنان دوران قبلی می‌خواهد به بازی گرفته شود. برای زن‌ها رابطه از هر چیز دیگری مهم‌تر است. زنان درواقع به این رابطه احتیاج دارند. ترس از ترک شدن یکی از علل ساختن زنان با روابط توأم با بدرفتاری است. آن‌ها بدرفتاری را به ترک شدن ترجیح می‌دهند.

ترس از کنار گذاشته شدن

این ترس ناشی از آن است که همه می‌خواهند مورد توجه قرار بگیرند و دوست داشتنی باشند. همه می‌خواهند جزء کسانی باشند که به مهمانی‌ها دعوت می‌شوند. کیست که این‌ها را نخواهد؟

چند سال قبل در یک برنامه‌ی تلفنی در آتلانتا شرکت کرده بودم. زن جوانی زنگ زد و گفت: «می‌دانید دکتر من همه‌ی وقتم را صرف آن کرده‌ام که مورد قبول دوستان و آشنایانم قرار بگیرم. اما حالا خسته شده‌ام. دیگر نمی‌خواهم این کار را بکنم.» پرسیدم «ممکن است بگویی که مثلاً چه کار می‌کردی؟»

«بله، حتماً. حدود یک‌سال قبل تصمیم گرفتم دیگر کار نکنم و یک مادر خانه‌دار شوم. در مدت چند هفته همه‌ی همسایگانم متوجه شدند که من خانه‌دار شده‌ام. شروع کردند به طرح درخواست‌های‌شان از من. همه می‌خواستند کاری برای‌شان انجام دهم. یکی می‌خواست در خانه را به روی یک برق‌کار باز کنم و دیگری می‌خواست از بچه‌اش نگهداری کنم. البته حرفی ندارم که در شرایط اضطراری کاری برای کسی انجام بدهم و کمک کنم. اما درخواست و انتظارات همسایگانم مرتب بیشتر و بیشتر می‌شود. احساس می‌کنم آن‌ها از من سوءاستفاده می‌کنند. نیمی از آن‌ها حتی زنگ نمی‌زنند که از کمکی که به آن‌ها کرده‌ام تشکر کنند.»

این زن به شکلی نگران بود که نمی‌خواهد کسی از او تنفر پیدا کند.

از او پرسیدم: «آیا تو زن صادقی هستی؟ آیا به صداقت اعتقاد داری؟» «بله حتماً.»

گفتم: «اما من آن قدرها مطمئن نیستم. اگر واقعاً صادق هستی باید همان‌طور که هستی ظاهر شوی. فکر می‌کنم تو نمی‌خواهی آن‌طور که هستی دیگران تو را ببینند. در این صورت باید پیامدهایش را تحمل کنی.»

«کدام پیامد؟»

«خوب بعضی از این اشخاص ممکن است آن قدرها از تو خوش‌شان نیاید.» مکثی ایجاد شد و من احساس کردم او به حرفی که من زده‌ام فکر می‌کند. مجری برنامه به میان آمد و ضمن تشکر از او اعلام دو دقیقه پخش آگهی‌های تجارتي کرد. بعد نوبت به شنونده‌ی دیگری رسید. من با خود به این نتیجه رسیدم که او آن‌چه را می‌خواست بشنود شنیده است.

اما من متوجه شدم او مشکلس از کجاست. کیست که نمی‌خواهد او را دوست بدارند؟ چه کسی

نمی‌خواهد احساس تعلق خاطر داشته باشد؟ این احساسات ناشی از دورانی هستند که در مدرسه درس می‌خواندیم. به یاد دارم در کودکی با دوستانم والیبال بازی می‌کردم درحالی‌که از این بازی متنفر بودم. من آخرین نفری بودم که برای بازی یارکشی می‌شدم. برایم مسلم بود که کسی نمی‌خواست من در زمین بازی کنم. این چیزی نیست که کسی دوست داشته باشد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ترس از خشم و برخورد

این ترس باعث می‌شود که زنان وقتی می‌خواهند نه بگویند جواب آری بدهند. زن در این موقعیت آن‌چه را که می‌خواهد دریافت نمی‌کند زیرا می‌ترسد که همسر، رئیس، دوست، فرزند و حتی غریبه‌ها را ناراحت کند. چرا؟ زیرا رویارویی بدین معناست که برنده و بازنده‌ای در کار خواهد بود. زن می‌ترسد که شاید جزء بازندگان قرار بگیرد. بنابراین به جای این که مبارزه کند عقب‌نشینی می‌کند. موضوع شبیه به احساس درماندگی فرا گرفته شده است که دکتر مارتین سلیگمن مطرح می‌کند که قبلاً در فصل یک کتاب به او اشاره کردیم. شما بارها و بارها شکست خورده‌اید و در نتیجه حالا دیگر نمی‌خواهید خودتان را درگیر کنید. بعد از مدتی این فرار از رویارویی تبدیل به یک عادت می‌شود. شما دیگر به انتخاب فکر نمی‌کنید و در نهایت تسلیم می‌شوید.

اگر شما مانند کسی شبیه دونالد ترومپ باشید، با رویارویی مشکلی ندارید. حتی ممکن است از آن لذت ببرید زیرا در گذشته در جریان مبارزه بارها و بارها برنده شده‌اید وقتی من برای خرید اتومبیل جدیدی می‌روم با فروشنده به راحتی چک و چانه می‌زنم و خواسته‌هایم را با او در میان می‌گذارم. اما همسر من از چانه‌زنی متنفر است. بلافاصله چکی پرداخت می‌کند و از فروشگاه بیرون می‌آید. فروشندگان از او خوش‌شان می‌آید. این‌گونه زنم با خوشحال کردن یک فروشنده خودش به رضایت خاطر می‌رسد.

البته اشکالی ندارد کسی بخواهد دوست‌داشتنی باشد، اشکالی ندارد اگر کسی به برخورد و درگیری بی‌علاقه باشد. اما اگر این خودداری از درگیری برای شما هزینه‌ی زیادی دربر داشته باشد دیگر چیز خوبی نیست. هرگاه وقتی می‌خواهید جواب نه بدهید جواب آری می‌دهید، کمی از عزت‌نفس خود کم می‌کنید زیرا خواسته‌ی خود را بعد از خواسته‌ی دیگران در نظر گرفته‌اید. اگر به این رفتار ادامه دهید مدتی نمی‌گذرد که عزت‌نفسی برای تان باقی نمی‌ماند.

ماجرای ژانت

چندی پیش ژانت به دفتر من آمد. لبخندی بر لب داشت. به نظر می‌رسید اواخر پنجاه سالگی خود را پشت سر می‌گذارد. او در یکی از بزرگ‌ترین سازمان‌های انتشاراتی بستون، ویراستار کتاب بود آن‌طور که ظاهرش نشان می‌داد از سلامتی خوب و انرژی فراوانی بهره داشت.

پس از آن که روی کاناپه نشست از او پرسیدم: «خوب حال و روزتان چه‌طور است؟»
«زندگی خوب است، کاملاً خوب.»

گفتم: «عالی‌ست. چه‌طور است درباره‌ی جنبه‌های خوب زندگی شما حرف بزنیم و این حال و هوای خوب را ادامه بدهیم. شاید هم بتوانیم بر خوبی‌اش بیفزاییم.» لحظه‌ای مکث کرد و نگاهش را به سقف اتاق انداخت «خوب اتفاق کوچکی اخیراً برایم افتاد. شاید بتوانید در این خصوص مرا راهنمایی کنید. می‌دانم که دوباره این اتفاق تکرار خواهد شد.»

گفتم: «تا حدی که بتوانم او را راهنمایی می‌کنم.»

«پسرم به اتفاق خانواده‌اش در نیویورک زندگی می‌کند. هر چند ماه به بستون می‌روم تا آن‌ها را ببینم و با دوستانم باشم. اما هر بار که برای رفتن به بستون برنامه‌ریزی می‌کنم زن پسرم زنگ می‌زند و می‌خواهد دخترشان را به جایی ببرم. می‌پرسد نمی‌خواهی با نوهات باشی البته من می‌خواهم نوهام را ببینم. اما اشکال این‌جاست که در بعضی از مواقع برای خودم برنامه‌ای دارم.»
«ممکن است مثالی بزنید؟»

«بسیار خوب چند هفته قبل اتفاق افتاد. می‌خواستم به مدت دو روز از شهر دیدن کنم چهارشنبه و پنج‌شنبه. برای ناهار چهارشنبه با یکی از دوستان قدیمی‌ام قرار گذاشته بودم. البته می‌خواستم نوه‌هایم را هم ببینم. برای همین چند روز قبل از آمدنم به پسرم زنگ زدم و گفتم که به شهر آن‌ها می‌آیم. در میان ناباوری من، سه ساعت بعد تلفن زنگ زد. استاسی بود «شنیدم هفته‌ی آینده به این‌جا می‌آیید. می‌توانید آماندا را در روز چهارشنبه به کلاس باله برسانید. بعد می‌توانید ناهار بخورید. نمی‌دانید که او چه‌قدر از ناهار خوردن خوشش می‌آید.» نپرسید که «آیا می‌توانی، ممکن است، خواهش کنم؟» به جای آن از عبارت «می‌توانی» استفاده کرد.

به او گفتم: «اما چهارشنبه را تو برای صرف ناهار با کسی برنامه‌ریزی کرده بودی. آیا به او نگفتی؟»

«نه.»

«نه نگفتم.»

«چرا نگفتی؟»

«نمی‌دانم. من قرار ملاقاتم را به هم زدم. آن روز صبح ماندی را به کلاسش بردم. دست‌کم می‌خواستم برنامه‌اش را ببینم. اما به محض این‌که به مدرسه رسیدم معلمش او را به اتاق دیگری برد.»

«توانستی او را از پشت پنجره ببینی؟»

«نه آن‌ها درهای اتاق را بستند. مجبور شدم یک‌ساعتی بدون این‌که حتی مطلبی برای خواندن داشته باشم، به تنهایی در آن اتاق انتظار بکشم. به من گفتند از آن اتاق بیرون بروم زیرا ممکن است آماندا با من کار داشته باشد.»

بعد آه عمیقی کشید و گفت: «و حالا به این موضوع فکر کنید. چند دقیقه‌ای نگذشته بود که استاسی زنگ زد و گفت که فراموش کرده به من بگوید اما قرار است آماندا با چند نفر از دوستانش بازی کند و بعد از من خواست که آماندا را به منزل دوستانش برسانم.»

«و تو چه جوابی دادی؟»

«چه جوابی می‌توانستم بدهم. او نوهی من است. گفتم: «اشکالی ندارد. اما به شدت عصبانی بودم.»

«برای چه به او نگفتی که برنامه‌ریزی کرده بودی که آماندا را برای ناهار ببری؟»

شانه‌ای بالا انداخت و گفت: «نمی‌خواستم شرایط را از آن‌چه بود بدتر بکنم. اما مسئله این نیست که او از من به شکل یک پرستار استفاده می‌کرد. مسئله این است که من این اجازه را به او داده بودم.» مسئله این بود که عروسی از او به شدت سوء استفاده می‌کرد.

«می‌خواستی او با تو چگونه رفتار کند؟»

«مانند یک مادر بزرگ. مانند مادر بزرگ فرزندان.»

«اما تو مانند... رفتار کردی.»

«مثل یک پرستار.»

«اگر می‌خواهی مانند یک مادر بزرگ با تو رفتار کنند باید خودت مانند یک مادر بزرگ رفتار کنی. اما تو رفتارت طوری بود که قدرتت را به عروست داده بودی. حالا باید این قدرتت را از او پس بگیری.»

«گفتنش کار ساده‌ای است.»

«اجازه بده از تو سؤالی بکنم. اگر با زندگی کاریات به همین شکل رفتار کنی کارت به کجا می‌رسد؟ اگر بخواهی در برخورد با عروست به شکلی که هر دو برنده باشید، رفتار کنی چه اتفاقی می‌افتد؟»

برای ژانت ماجرای را شرح دادم که در مورد یکی از استعاره‌های مورد علاقه‌ی من است. در هندوستان وقتی می‌خواهند فیلی را در کارخانه‌های چوب‌بری مورد استفاده قرار دهند، او را از زمانی که تازه متولد می‌شود تحت آموزش قرار می‌دهند. زنجیری به پایش می‌بندند و زنجیر را به میخی وصل می‌کنند. بچه فیل به راه می‌افتد و وقتی تا حدی که زنجیر اجازه می‌دهد، راه می‌رود و بعد به زور متوقف می‌گردد.

به تدریج که بچه فیل بزرگ‌تر می‌شود آن‌ها حلقه‌ی بسته شده به پایش را بزرگ‌تر می‌کنند تا در حد اندازه‌ی او باشد. در این زمان قدرت فیل هم به تدریج زیاد می‌شود اما او هنوز وقتی به انتهای زنجیر می‌رسد می‌ایستد. وقتی فیل رشد می‌کند و به یک فیل بالغ و بزرگ تبدیل می‌شود از قدرتی برخوردار است که می‌تواند با یک حرکت زنجیر را پاره کند اما مانند سگ‌های دکتر سلیگمن، به دلیل آن‌که بارها ناکام مانده است، دیگر تلاشی نمی‌کند. این جاست که برای همه‌ی ما انسان‌ها پیامی مخبره می‌شود: سعی کنید از قدرتی که دارید استفاده کنید و زنجیرهایی را که به دست و پای شما بسته شده‌اند پاره کنید.

وقتی ژانت می‌خواست نه بگوید آری می‌گفت ارزش‌های خودش را مخدوش می‌کرد. او با دشمن بزرگی روبه‌رو بود - خودش دشمن خودش بود. او انرژی و یا زمان نامحدودی نداشت و با این حال می‌گذاشت تا دیگران تعیین کنند که او وقت و انرژی‌اش را چگونه صرف کند.

او یک مدیر بسیار موفق در کار نشر بود و با این حال تردید داشت که در برابر عروستش بایستد یا نه. چرا؟

برای این که می‌ترسید. وقتی از چیزی یا کسی می‌ترسید، وقتی با احساسات منفی دست به گریبانید به خوبی به مسائل فکر نمی‌کنید. در موقعیت‌هایی از این قبیل اشخاص جز آن چه از آن می‌ترسند چیزی نمی‌بینند. اگر ژانت درخواست عروستش را رد می‌کرد، ممکن بود استاسی تا مدتی در برابر ژانت اخم می‌کرد، اما این دوره به سر می‌رسید.

از ژانت خواستم شخصاً بگوید از چه می‌ترسد و او گفت «خیلی ساده است آیا تاکنون قاعده‌ی

طلایی را شنیده‌اید؟ کسی که طلا دارد قوانین را مشخص می‌کند. عروسم مادر نوه‌ی من است. تاجایی که من می‌دانم اوست که طلا را در اختیار دارد».

این سناریو در همه‌ی دنیا و در سطوح مختلف جاری است. می‌تواند عروس شما با شما چنین کند یا نوه‌تان که می‌خواهد درحالی که انتظار ۲۵ میهمان برای صرف ناهار را دارید شما او را به خانه‌ی دوستش که نیم ساعت از خانه‌ی شما فاصله دارد برسانید.

آیا متوجه هستید که این چه دام زیرکانه‌ای است؟ شما فکر می‌کنید با انجام دادن آن چه دیگران می‌خواهند آن‌ها را خوشحال می‌کنید، هر چند انجام دادن این کار به زیان شما تمام می‌شود اما اجازه بدهید به شما بگویم که شما به کسی لطفی نمی‌کنید. راضی کردن دیگران به زیان خودتان موضوعی مربوط به یک‌بار نیست. همان‌طور که در دو مثال بالا دیدید این رفتار و این توقع دیگران کم‌کم تبدیل به یک هنجار و چیز معمولی می‌شود. در نتیجه دور باطلی شکل می‌گیرد.

(nbookcity.com)

در فراسوی ترس

همه از روی ترس یک مهرطلب نمی‌شوند. زنان به دلایل دیگری نیز در این دام گرفتار می‌شوند که به عنوان نمونه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

*مادرتان با از خودگذشتگی و فداکاری این انگاره را سبب گردید. وقتی به این فکر می‌کنم که مادرها چگونه الگوی فرزندان خود می‌شوند. روزی کودکی دید که مادرش قطعه‌ی گوشتی را به دو قسمت می‌کند تا آن را بپزد. کودک از مادرش پرسید: «چرا این گوشت را از وسط بریدی؟» «برای این که مادرم این کار را می‌کرد.» کودک باهوش موضوع را نزد خودش نگه‌داشت و چند هفته بعد وقتی مادر بزرگش را دید از او همین سؤال را تکرار کرد. مادر بزرگ گفت: «برای این که مادرم این کار را می‌کرد و من از او یاد گرفتم.» چند روز بعد مادر مادر بزرگ به خانه‌ی آن‌ها آمد و کودک بار دیگر این سؤال را از مادر، مادر بزرگ پرسید. مادر مادر بزرگ جواب داد که وقتی او زن جوانی بود در خانه ماهی‌تابه‌ای نداشت که بتواند گوشت آرام پخت را به یک‌دفعه در آن قرار دهد. برای همین گوشت را نصف می‌کرد تا در ماهی‌تابه جای بگیرد. بلکه این قدرت مادران است. اما به ندرت آن‌ها را مورد سؤال قرار می‌دهیم و اغلب از آن‌ها تقلید می‌کنیم.

*انجام دادن کار برای دیگران می‌تواند فریب‌انگیز باشد. این موضوع به خصوص وقتی مصداق پیدا می‌کند که وقتی به کسی کمک می‌کنید یا کاری برای خوشحال کردنش انجام می‌دهید احساس می‌کنید یک پله از او بالاتر قرار می‌گیرید.

*کاری انجام دادن برای دیگران به شما روحیه‌ی بهتری می‌دهد. آیا تاکنون نشنیده‌اید که وقتی دوندگان مسافتی را می‌دوند به وجد می‌آیند و خوشحال می‌شوند علتش سرازیر شدن اندروفین به جریان خون است. بعضی‌ها معتاد به ورزش می‌شوند زیرا می‌خواهند این وجد و نشاط را تجربه کنند. اما به تدریج برای رسیدن به وجد قبلی به اندروفین بیش‌تری احتیاج پیدا می‌کنند و بنابراین باید بیش‌تر ورزش کنند. وقتی کار خوشایندی برای دیگران انجام می‌دهید اندروفین در بدن شما تولید می‌شود. این رفتار اگر ادامه پیدا کند می‌تواند ایجاد اعتیاد کند.

*بعضی‌ها به‌طور مشروط محبت می‌کنند و عشق می‌ورزند. بعضی از والدین، دوستان و همسران وقتی به شما محبت می‌کنند که شما خواسته‌هایشان را برآورده می‌سازید. درواقع آن‌ها به شما پیام می‌دهند که تنها در صورتی دوست داشتنی هستید که آن‌ها را خوشحال کنید.

هالتر ۵۰۰ کیلویی

انسان‌ها بسیار انعطاف‌پذیر هستند، اما می‌توانند به قدری به عضلات خود کشش بدهند که عضلات از هم پاره شوند؟ به این مثال توجه کنید اگر به یک ورزشگاه بروید و کسی به یک هالتر ۵۰۰ کیلویی اشاره کند و از شما بخواهد آن را بلند کنید این توانمندی را ندارید و اگر تلاش کنید که این کار را بکنید ممکن است به خودتان آسیب بزنید. اما زنان سعی می‌کنند این هالتر را بلند کنند. آن‌ها با یک وزنه‌ی ۵ کیلویی شروع می‌کنند و بعد به تدریج چند اونس به این وزنه اضافه می‌کنند. بعد از مدتی وزنه آن قدر سنگین می‌شود که نمی‌توانند آن را بلند کنند. اما تا زمانی که به خودشان آسیب نرسانده‌اند دست از تلاش برنمی‌دارند. آن‌ها متوجه نیستند که آن لحظه‌ای که شکست و پارگی دست می‌دهد چه زمانی است.

سه سوال مهم

- ۱- اگر من به خودم نرسم چه کسی به من می رسد؟
- ۲- اگر به دیگران کمک نکنم، چه جور آدمی هستم؟
- ۳- اگر حالا نه پس کی؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

سؤال شماره ۱۱ اگر من به خودم نرسم چه کسی به من می‌رسد؟

این سؤال درباره‌ی نفع شخصی است. وقتی اشخاص برای اولین بار با این سؤال روبه‌رو می‌شوند می‌گویند: «چرا من باید این‌گونه باشم؟ بسیار خودخواهانه است.» اما این‌طور نیست. تفاوت عظیمی میان خودخواهی و توجه به خویشستن وجود دارد. در نظر گرفتن سود شخصی بدین معناست که کارهایی را که شما تنها می‌توانید برای خودتان انجام دهید، انجام بدهید. این مطلب را در فصل ۶ کتاب بیش‌تر پرورانده‌ایم. توضیح داده‌ایم که کیفیت زندگی شما بستگی به رابطه‌ای دارد که با دیگران و مهم‌تر از دیگران با خودتان دارید.

به این نکته توجه کنید نمی‌توانید کسی را از غرق شدن نجات بدهید، مگر آن که شما بلد باشید. زنان شادمان می‌دانند که اگر می‌خواهید برای دیگران کاری صورت دهید، باید ابتدا به خود برسید و برای خودتان کاری صورت دهید.

دکتر تام نوریس فیلسوف، در کتاب «اگر ارسطو مدیرعامل جنرال موتورز بود.» می‌نویسد کارهایی هست که تنها شما می‌توانید برای خودتان انجام دهید. نمی‌توانید این کارها را به دیگران واگذار کنید و اگر به این کارها توجه نکنید باید پیامدهایی را تحمل کنید. مثلاً کسی نمی‌تواند به جای شما برای شما ورزش کند. کسی نمی‌تواند به جای شما غذا بخورد، کسی نمی‌تواند به شما بگوید که چگونه فکر کنید و چگونه وقت خود را بگذرانید.

اما تنها این‌ها نیستند که مهم‌اند شما لازم است که به روح و روان خودتان هم برسید. اگر این کار را بکنید بیش‌تر می‌توانید به همسر، فرزندان، دوستان و کارکنان خود خدمت کنید. اگر این کار را نکنید نه تنها به کسانی که در پیرامون شما قرار دارند سرویس بد می‌دهید، بلکه به خودتان هم خدمت نمی‌کنید.

چگونه با خود رابطه‌ی خوبی داشته باشید.

ابتدا از خود بپرسید:

* امروز برای مراقبت از جسمم چه کار کرده‌ام؟

* امروز برای مراقبت از ذهنم چه کرده‌ام؟

* امروز برای مراقبت از روح و روانم چه کرده‌ام؟

من بر اساس فرض و یا حتی کلی حرف نمی‌زنم. این‌ها سؤالاتی است که دقیقاً از شما می‌پرسم. چه اقدام ملموس و قابل اندازه‌گیری انجام داده‌اید؟ برای این که بهتر به موضوع اشراف پیدا کنید پیشنهاداتی داده‌ام، اما شما می‌توانید از هر یک از آرا و نظرات خود که به سود شما است استفاده کنید.

* برای مراقبت از جسم خود درباره‌ی برنامه‌ی غذایی و ورزش کردن تصمیم درست بگیرید. من در هیچ کدام از این دو مورد تخصصی ندارم اما تردیدی ندارم که در این مورد پزشک‌تان با شما حرف زده است. اگر این کار را نکرده‌اید از جمله نخستین کارهایی است که باید انجام دهید. در این مورد که چه برنامه‌ی غذایی و چه ورزشی برای شما مفید و مناسب است تنها یک جواب درست وجود دارد: کاری که پیوسته انجام بدهید. توجه داشته باشید که شما یک ابر انسان نیستید، شما منابع بی‌انتهایی ندارید. مقداری از وقت خود را صرف ماساژ و قدم زدن میان درختان به همراه دوست‌تان بکنید. کاری تفریحی برای خودتان بکنید، به‌خصوص اگر قسمت زیادی از وقت شما صرف مراقبت و رسیدگی از دیگران می‌شود.

* برای تقویت ذهن خود آن را تحریک کنید. مغز انعطاف زیادی دارد. معنایش این است که مدام رشد می‌کند و این رشد تا دوران بلوغ و بزرگی ادامه پیدا می‌کند. برای این که ذهن شما در شرایط فعال و بالنده‌ای قرار بگیرد کاری سوای مسئولیت‌های روزانه‌ی خود انجام دهید. با سایر افرادی که معتقدید نیرودهنده و انرژی‌زا هستند صحبت کنید. در سخنرانی‌ها شرکت کنید. فیلم‌های مستند ببینید و هر روز مطلب جدیدی یاد بگیرید، حتی اگر شده این مطالب از حد چند کلمه بیش‌تر نشوند. این گونه زندگی برای شما جالب‌تر خواهد شد.

* از روح و روان‌تان مراقبت کنید. ببینید چه عواملی به شما آرامش می‌بخشند. آیا دوست دارید در نقطه‌ی ساکتی باشید. آیا می‌خواهید یک نقطه روحانی را ببینید؟ آیا می‌خواهید به باغ بروید؟ بعضی‌ها برای رسیدن به روحیه‌ی بهتر می‌خواهند تلفنی با اشخاص مختلف صحبت کنند.

بعضی‌ها یادداشت می‌نویسند، بعضی‌ها به آلبوم عکس خود نگاه می‌کنند.

بعضی از زنان می‌گویند «به‌قدری درگیر مراقبت از بچه‌ها و از پدر و مادرم هستم که فرصت ندارم به خودم برسم.» از آن‌ها می‌پرسم، چگونه نمی‌توانید این کار را بکنید؟ خدا آن روز را نیاورد، اما اگر با حمله‌ی قلبی روبه‌رو شدید چه کسی از پدر و مادرتان مراقبت می‌کند؟ واقعیت این است که شما هم به قدر دیگران فرصت دارید. بنابراین مسئله بر سر زمان نیست موضوع بر سر اولویت‌هاست.

اگر همه‌ی این چیزهای جزئی را با هم جمع کنید به این نتیجه می‌رسید که دست کم باید روزی یک ساعت را صرف خود بکنید. روزی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش می‌کنید، غذا می‌خورید و بعد مقاله‌ی مورد علاقه‌تان را می‌خوانید. می‌توانید کنار باغچه بنشینید و به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش بدهید و یا گوشی تلفن را بردارید و با یک یا چند نفر از دوستان‌تان حرف بزنید.

(nbookcity.com)

سؤال شماره ی ۲- اگر تنها به خودم برسم، چگونه آدمی هستم؟

به همان اندازه که سؤال اول به سود و رعایت جنبه ی شخصی بها می دهد، سؤال دوم علیه خودخواهی حرف می زند. هیلل به این موضوع توجه داشت که پس از آن که به خود توجه داشتید باید به افراد زیادی که جزئی از شما هستند بها بدهید و درحالی که توجه به خود موضوعش توجه کردن به خود است، آن هم توجهی که تنها از عهده ی شما برمی آید، خودخواهی به مفهوم مجذوب خود شدن است.

آدم های خودخواه کسانی هستند که زندگی دیگران را تباه می کنند. این اشخاص بیش از هر کس دیگری به خود توجه دارند. اما شناسایی آن ها بسیار ساده است زیرا حرف های شان پر است از عباراتی در ارتباط با «من»، «مال من» و «به من». این ها کسانی هستند که فداکاران و مهرطلب ها را به خود جلب می کنند. این دو با هم به خوبی کنار می آیند، زیرا به گونه ای به شدت ناسالم، یکی دست بده دارد و دیگری دست بستان. اما تعادل در این رابطه چگونه به دست می آید؟

سؤال شماره ی ۳: اگر حالا نه پس کی؟

ما کارهای مان را روز به روز انجام می دهیم. زندگی به ما می آموزد تنها زمانی را که در اختیار داریم لحظه ی حالا است. چند سال قبل من و همسر یک روز یکشنبه به دیدن چند خانه رفتیم. با یک زن که یک دلال ملک و املاک بود ملاقات کردیم از آن روز به بعد این زن با ما در تماس است. ما مرتب از او کارت هایی به مناسبت های مختلف دریافت می کنیم.

چند سال بعد وقتی تصمیم گرفتیم اسباب کشی کنیم با او تماس گرفتیم و برای هفته ی بعدش با او قرار ملاقاتی گذاشتیم. نمی توانست زودتر از آن ما را ببیند. گفت باید برای شرکت در مراسم ازدواج دخترش از شهر برود. روز یکشنبه قبل از ملاقات مان یک روزنامه ی محلی را می خواندم و به ماجرای برخوردی که بسیار مرا تکان داد، ماجرا از این قرار بود که این زن یک روز قبل به قتل رسیده بود. درست همان روزی که قرار بود با هواپیما پیش دخترش برود. من حرفی برای گفتن ندارم جزء آن که از قول هیلل بگویم ما تنها همین لحظه را داریم.

زنان شادمان درک می کنند که امروز تنها روزی است که می توانیم از آن مطمئن باشیم. آن ها می دانند که از این روز چگونه بیشترین استفاده را بکنند.

به تعادل و توازنی فکر کنید که در مورد شما قابل استفاده باشد و بدانید که این تعادل در طول زمان تغییر می کند و بستگی به شرایط دارد. مدام از خود بپرسید آیا من به سؤالات هیلل به سود خود جواب داده ام؟ اگر جوابتان مثبت بود کاری را که درست انجام می دهید تکرار کنید. اگر بیش تر به جواب های نه برخورد کردید روی مواردی که نزدیک به آری هستند کار کنید و آن کارها را بیش تر انجام دهید.

وقتی کسی را که خشنود می‌کنید منسوب به شماست.

در طول سال‌های متمادی در دفتر کارم به زنانی برخوردادم که فرزندان‌شان را از کلاسی به کلاس دیگر می‌برند. این مادران مدام فرزندان‌شان را از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر می‌برند. روش‌های بزرگ کردن فرزندان تغییر کرده است. به نظر می‌رسد که والدین امروزی از «نه» گفتن به فرزندان‌شان واهمه دارند. این روش البته مسایل و مشکلات بعدی را با خود به همراه دارد. زیرا دنیا بدون توجه به این‌که شخص در چه موقعیتی قرار دارد بارها و بارها به او جواب نه می‌دهد. لازم است که همه آماده باشند با این نه شنیدن روبه‌رو شوند.

البته از حرف من برداشت اشتباه نکنید. من قصد داوری ندارم. ابدأ و اصلاً من فرزندان خودم را بزرگ کرده‌ام و مطمئناً کارم بدون اشتباه هم نبوده است. اما نگرانی من از این است که این مادران الگوی فداکاری و از خودگذشتگی می‌شوند. فرزندان و دختران کم‌سال آن‌ها می‌آموزند که مادر باید این‌گونه باشد. مادر باید تا حد از پای درآمدن به دیگران خدمت کند. مادرها هرگز نباید قبل از دیگران به خودشان برسند.

این پیام خوبی نیست. به جای آن ایجاد ابهام و سردرگمی می‌کند. زیرا در مرحله‌ای دختری که برای او همه کاری می‌کنید خودش مادر می‌شود، صاحب فرزند دختر می‌شود و در این میان می‌ماند که چه باید بکند. او همیشه انتظار داشته که هر کاری برایش انجام شود مادرش در حق او از خودگذشتگی و فداکاری کرده است و حالا همه از او انتظار دارند که برای خدمت به همه از خود فداکاری نشان دهد. چگونه این دختر می‌تواند از مادر بودن لذت ببرد؟ بسیاری از مادران به‌خصوص مادران شاغل پیش من از خستگی و فرسودگی شکایت می‌کنند. اخیراً با مادری که سه فرزند داشت صحبت می‌کردم. او می‌گفت که نقش راننده، معلم سرخانه، خریدکننده‌ی شخصی، شادکننده، شیرینی‌پز و مشاور در روابط را بازی کرده است. او فرصتی برای خودش نداشت. می‌پرسید برای چه به دانشگاه رفتم. از او خواستم نقش‌ها را معکوس کند. گفتم: «نظرتان چیست اگر دخترتان هرگز برای بازی از خانه بیرون نمی‌رفت؟ اگر هفته‌ها به این دلیل که برنامه‌اش به شدت پر بود نمی‌توانست با دوستش صحبت کند، شما چه می‌گفتید؟»

و او جواب داد: «چنین چیزی را دوست ندارم.»

گفتم: «اما این الگویی است که به دخترتان پیشنهاد می‌کنید. از خود بپرسید آیا کارتان درست است. آیا این زندگی است که دوست دارید فرزندان‌تان داشته باشند؟ آیا می‌خواهید وقتی آن‌ها

صاحب فرزند شدند چنین حال و روزی داشته باشند؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

کلمه‌ی جادویی

آیا سامانتا را به خاطر دارید. همان زنی که در برنامه‌ی رادیویی با او صحبت کردم؟ او احساس می‌کرد که همسایگان و دوستانش از او سوءاستفاده می‌کنند. اگر گفت‌وگوی قطع نشده بود، اگر کمی فرصت بیش‌تری داشتیم، به او این روش را پیشنهاد می‌کردم و شما هم اگر احساس می‌کنید که یک مهرطلب هستید و می‌خواهید همه را راضی کنید می‌توانید از این روش استفاده نمایید، به همه در هر مقوله‌ای جواب بله و آری ندهید.

خیلی ساده جواب نه بدهید.

بله می‌دانم گفتنش آسان‌تر از این است که به آن عمل کنیم. ممکن است احتیاج به تمرین داشته باشید و از آن مهم‌تر ممکن است مجبور باشید که در اوایل هشیار و گوش به زنگ باشید زیرا ممکن است تا به خود بیایید متوجه شوید که جواب آری داده‌اید.

اگر زن شادی هستید که زیاد لبخند می‌زنید متوجه می‌شوید که جواب بله با لبخندی که بر لبان‌تان می‌نشیند، ادا می‌شود. این را امتحان کنید. حالا سعی کنید ضمن آن که تبسم می‌کنید جواب نه بدهید. این امکان‌پذیر نیست و این یکی از دلایلی است که نه گفتن تا این حد دشوار است. به خصوص اگر بخواهید در تمام مواقع همه را از خودتان راضی کنید.

قدرت «نه»

آیا هرگز کنار یک کودک تازه به راه افتاده بوده‌اید که به تازگی به قدرت کلمه‌ی نه پی برده باشد؟ وقتی بچه‌ها به سمت استقلال گام برمی‌دارند. این کلمه‌ی مورد علاقه‌ی آنهاست. کودک با نه گفتن میان خود و مادرش فاصله می‌اندازد.

نه قدرتمندترین کلمه در هر زبانی است. گفتن نه می‌تواند ناجی زندگی شود. «نه» احترام گذاشتن به نیازها، ارزش‌ها، زمان و انرژی شماست.

زنان شادمان می‌دانند با گفتن نه به دیگران فرصتی پیدا می‌کنند که به خودشان آری بگویند.

مهم‌تر از جواب نه گفتن به دیگران جواب آری دادن به خود است. در کتابی از من عبارت «زمان پول است» اشتباه است زمان زندگی است. وقتی زمان را از دست می‌دهم ضربان قلبم را از دست می‌دهم. وقتی به مدت ۳ ساعت با کسی شام می‌خورم ۱۳۰۰۰ ضربه‌ی قلبی را از دست می‌دهم. آیا ارزش آن را دارد؟ آیا موقع بیرون آمدن از رستوران می‌گویم که غذایش عالی بود، صحبتی که با هم داشتیم بسیار خوب بود؟ یا نه به جای آن می‌گویم: «بهتر بود در خانه می‌ماندم و خودم را برای جلسه‌ی فردا آماده می‌کردم. حالا باید تمام مدت شب را بیدار بمانم و خودم را برای جلسه‌ی فردا آماده بکنم. از همین حالا هم احساس خستگی می‌کنم.»

برای نجات از این مخمصه باید با خود صادق باشید. اگر نمی‌خواهید با دوستان به رستوران بروید، به این درخواست جواب نه بدهید. جواب نه دادن شما می‌تواند و باید بسیار مؤدبانه باشد. بگویید کارهایی هست که حتماً باید انجام دهید، بگویید به زمان خلوت و سکوت احتیاج دارید تا تنش را از خود بیرون بریزید.

به چند نکته‌ی زیر توجه کنید تا به کمک آنها بهتر بتوانید بدون این که برای راضی کردن دیگران اقدام کنید به خواسته‌ی خودتان جواب آری بدهید.

*قبل از این که به درخواستی جواب بدهید، فرصتی بخواهید تا درباره‌ی پیامدهای تصمیم‌تان فکر کنید. بگویید: «باید کمی فکر کنم. سریع با تو تماس می‌گیرم.» و یا «اجازه بده برنامه‌هایم را ببینم و به تو جواب بدهم.» این یک واکنش منطقی است. به شما فرصتی می‌دهد تا درباره‌ی جوابی که می‌خواهید بدهید و به پیامدهایش فکر کنید.

*جمله‌های با جواب نه را تمرین کنید تا به راحتی بتوانید جواب نه بدهید. ابتدا این کار را وقتی تنها

هستید انجام بدهید و به تدریج آن را در موقعیت‌های دشوارتری تکرار کنید.

* ببینید چه کاری شما را شادمان می‌کند و همان کار را انجام دهید. به خودتان اجازه بدهید که برنامه‌ی دل‌خواه‌تان را تماشا کنید. مهم نیست که ظرف‌ها نشسته در آشپزخانه جمع شده باشند یا رخت و لباس‌های کثیف را باید در ماشین رخت‌شویی بیندازید. از کاری که می‌توانید لذت ببرید، لذت ببرید.

* مراقب شرایطی که اقدام به مهرطبی می‌کنید باشید. همان کاری که ژانت با عروسی انجام داد. آیا عروس‌تان انتظار می‌کشد هر موقع نیاز دارد به او کمک کنید؟ همیشه کمک کردن امکان‌پذیر نیست. سعی کنید آن‌چه را در ذهن دارید انتقال دهید. توجه داشته باشید اولین بار از همیشه دشوارتر است.

کتاب (nbookcity.com)

وقتی گفتن نه یک گزینه نیست.

در مواردی اخلاقیات حکم می‌کند که جواب آری بدهید. موقعیت‌های دشواری وجود دارد که همه ما باید به استقبال آن برویم. فرزندان بیمار می‌شود، پدر و مادر سالمندتر می‌شوند، خواهرمان سرطان می‌گیرد. ما این شرایط را دعوت نمی‌کنیم. آن‌ها خودشان ما را پیدا می‌کنند. این زندگی است.

وقتی پدر و مادر سالمندان بیمار می‌شوند، وقتی معلول می‌شوند و حرکت کردن برای‌شان دشوار می‌شود، بیشتر وقت‌ها این دختران هستند که وظیفه‌ی نگهداری و مراقبت بر عهده‌ی آنان گذاشته می‌شود. به همین شکل وقتی والدین شوهر بیمار می‌شوند اغلب عروس آن‌هاست که مسئولیت مراقبت از پدر و مادر شوهرش را بر عهده می‌گیرد، علتش این است که در بسیاری از جوامع هویت زن با مراقبت از دیگران رقم می‌خورد. وقتی چاره‌ای ندارید جزء آن‌که یک مراقب و پرستار باشید، لازم است که هم به خودتان برسید و هم به کسی که به مراقبت شما احتیاج دارد. مهم این است که انتخابی نکنید که به شما هم خدمت کند. در این جاست که اصل ۶۰ دقیقه می‌تواند به شما کمک کند.

این اصل می‌گوید: هر ساعت از ۶۰ دقیقه تشکیل می‌شود. شما باید به نوع گزینه‌های خود نگاه کنید و آن‌هایی را که مثبت هستند اولویت‌بندی کنید. اگر این گزینه‌ها در ۳۰ دقیقه از این ساعت به شما به خوبی خدمت می‌کنند و به مدت ۳۰ دقیقه علیه شما هستند، به جای این‌که سعی کنید از آن ۳۰ دقیقه‌ای که علیه شما هستند کم کنید، سعی کنید فعالیت‌هایی را که به سود شما هستند زیاد کنید. توجه داشته باشید که هنوز یک ساعت از ۶۰ دقیقه تشکیل می‌شود اما شما از فعالیت‌های ناخوشایند جلوگیری می‌کنید و به جای آن به فعالیت‌های خوشایند می‌پردازید.

زنان شادمان می‌دانند که استراحت کردن برای سلامتی آن‌ها ضرورت دارد.

چند وقت پیش در مرکز خود، بیماری داشتیم که برادرانش برای او یک هفته اقامت خریداری کرده بودند. این زن می‌گفت: «برادرانم به این نتیجه رسیدند که من به استراحت احتیاج دارم.» معلوم شد که این زن، یک مادر تنها بود که باید از پسر بیمارش مراقبت می‌کرد و با آن‌که او هرگز از سختی کارش حرفی نزده بود، برادرانش به این نتیجه رسیده بودند که این اقامت در مرکز درمانی برای او بسیار ضروری است. درباره‌ی استرسی که با آن مواجه بود حرف زدیم. او از من پرسید چگونه می‌تواند از خودش بیشتر مراقبت کند. درباره‌ی موضوعاتی که در این فصل بحث کرده‌ام با او

صحبت کردم. اما از او چیز بیش‌تری خواستم. کار ویژه‌ای که برای پسرش می‌توانست انجام دهد. تابستان بود و من به فکر باغبانی افتادم. او در آپارتمانی در بروکلین زندگی می‌کرد که حیاطی نداشتند. اما ما به این نتیجه رسیدیم که می‌تواند در پنجره‌های اتاقش گلدان‌های پر از گل بگذارد. رسیدگی کردن به یک بوته گل هم به شکلی یک باغبانی است. چند هفته بعد از آن که از پیش ما رفت نامه‌ای از او دریافت کردم. نوشته بود که از دست زدن به خاک چه قدر لذت می‌برد. این کار به او انرژی می‌داد. «پرورش دادن یک چیز زیبا بسیار نیرودهنده است.» او عکسی برایم فرستاده بود که او و پسرش را در کنار باغچه‌اش نشان می‌داد. البته باغچه‌اش از حد یک گلدان جعبه‌ای که کنار پنجره‌اش قرار داده بود، بزرگ‌تر نبود. این زنی بود که آری گفتن به خودش را آموخته بود.

شادی و شادکامی به معنی خوشحال کردن دیگران به زیان خود نیست. بدین معنی نیست که هر کاری را که دیگران گفتند و خواستند باید انجام دهید. شادی زمانی دست می‌دهد که کاری را که شما را خوشحال می‌کند انجام دهید. به این موضوع فکر کنید. کسی شک ندارد که مادر ترزا یکی از دوست‌داشتنی‌ترین مردم جهان در قرن ۲۰ بود. او مجبور نبود کاری را که می‌کرد انجام دهد. اما او از آن جهت به مردم فقیر خدمت می‌کرد که خودش از این کار خوشحال می‌شد. او از این که در خدمت مردم و خداوند بود، خوشحال بود. با این حال مادر ترزا به بسیاری از کارهایی که دخالت در زندگی خصوصی مردم بود جواب نه می‌داد.

تفاوت میان مؤدب بودن، خوب بودن و مهرطلبی

مؤدب بودن یک معیار اخلاقی است که به شما امکان می‌دهد سازنده باشید. مهم نیست با کسی طرف باشید که از تلاش‌های‌تان سپاس‌گزاری می‌کند یا کسی که تنها به خودش می‌اندیشد و هر اندازه برایش زحمت بکشید کافی نیست. مؤدب و مدنی بودن بدین معناست که بر احترام به خود می‌افزایند.

خوب و خانم بودن ویژگی مطلوبی است، مگر این‌که این خوب بودن زمینه را برای تسلیم شدن فراهم سازد. در این دنیای سخت و ناهموار این خوب بودن هم در مواقعی یک نقطه ضعف ارزیابی می‌شود.

وقتی کار خوبی برای کسی صورت می‌دهید و بعد احساس خوبی پیدا نمی‌کنید بهتر است کمی تأمل کنید و قبل از این‌که قدم دیگری بردارید کارتان را بررسی کنید.

در سال‌های اخیر کلمه‌ی حد و مرز مورد بحث فراوان قرار گرفته است. انسان‌ها در زمینه‌ی برقراری پیوند سالم با هم حرف و بحث فراوان دارند. به کلمه‌ی دیگری برمی‌خوریم که مدت بیش‌تری است که بر سر زبان‌هاست و این کلمه «احترام» است. آیا در پایان روز می‌توانید بگویید تحت تأثیر کارهای‌تان به خود احترامی بیش‌تری رسیدید؟ آیا احترام شما به دیگران افزایش یافت؟ اگر بتوانید به این سؤالات جواب مثبت بدهید می‌توانید مطمئن باشید که مهرطلبی احتمالاً هرگز به سراغ شما نخواهد آمد. اگر جواب منفی است بهتر است روی بعضی از ابزارهایی که تاکنون در این فصل بحث کرده‌ایم کار کنید تا به تفاوت قابل اندازه‌گیری برسید. من این را تضمین می‌کنم.

فصل پنجم: معضل انتقام

هرگز روح و روان انسان به اندازه‌ی زمانی که می‌بخشد و تقصیرها را فراموش می‌کند قوی و قدرتمند نمی‌شود.

ادوین هابل چاپین

او هرگز نگاهش به اتومبیلی که از روبه‌رو می‌آمد نیفتاد. در یکی از خیابان‌های لاس‌وگاس. دو اتومبیل به شکل شاخ به شاخ با هم تصادف کردند. یکی از راننده‌ها از اتومبیل بیرون آمد اما راننده‌ی دیگر، سوزان میکولز سرش به شکل ناراحت‌کننده‌ای میان کیسه‌ی هوای ایمنی و صندلی‌اش قرار گرفته بود.

دو هفته بعد وقتی در اتاق مراقبت‌های ویژه از حالت کما درآمد فهمید که راننده‌ی اتومبیل دیگر که تحت تأثیر مواد مخدر بوده و دو روز بود از زندان آزاد شده بود به سمت شمال فرار کرده است. پزشکان به او گفتند که آسیب جدی به مغزش وارد شده و ممکن است دیگر هرگز به حالت سابقش برنگردد. به او گفتند تا سال‌ها باید به معالجاتش ادامه دهد. هم‌چنین گفتند اگر شانس بیاورد ممکن است سال‌ها بعد بتواند به کار سابقش برگردد اما نباید زیاد امیدوار باشد.

با این حال در مقاله‌ای که او بعدها درباره‌ی این حادثه نوشت، مطلبش را این‌گونه شروع کرد: «یک داستان غم‌انگیز که بدیاری را به یک جشن باشکوه تبدیل کرد. این اتفاقی بود که می‌توانست هم قلب و هم سرم را در هم بشکند. اما این اتفاق نیفتاد. به جای آن زنده ماندم تا شادی دوستی واقعی و اعتلای معنوی روح و روانم را تجربه کنم.»

در همان زمانی که میکولز را به عجله به اتاق اورژانس می‌بردند. این تبادل میان یک مادر و دختر به هنگام صرف ناهار در کانیون رنچ برقرار شد.

«به خدا قسم می‌خورم اگر تفنگی می‌داشتم مغز او را متلاشی می‌کردم.»

«مادر بس کن ۲۲ سال می‌شود که پدر ما را ترک کرده است.»

«برایم مهم نیست. هنوز دلم می‌خواهد آن مار را بکشم. اما می‌خواهم او را به تدریج بکشم تا زجر بیش‌تری بکشد.»

«مادر تاکنون یک میلیون بار در این باره حرف زده‌ایم. از آن گذشته پدر چهار سال است که مرده است.»

«این ابدأ مهم نیست.»

این دو مثال تفاوت یک زندگی کردن و یک زندگی را به هدر دادن و ضایع کردن را نشان می دهد، یکی حکایت از گذشت دارد و دیگری حکایت از انتقام. حال ببینیم این دو زن چگونه به چنین جای متفاوتی رسیدند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

انتقام چیست و چه معنایی دارد؟

انتقام برنامه‌ای است برای مجازات کردن یا اقدامی تلافی‌جویانه به جبران آسیبی که کسی بر ما وارد کرده است. اشکالی ندارد کسی به انتقام‌جویی فکر کند و حتی این فکر می‌تواند رضایت‌بخش باشد اما وقتی این رؤیا و خیال ادامه‌دار می‌شود به دامی تبدیل می‌شود که شخص رؤیای انتقام را در خود گرفتار می‌کند. این دام به یقین به شخص در اندیشه‌ی انتقام بیش از کسی که باید از او انتقام گرفته شود آسیب می‌رساند. ممکن است فکر کنید که دارید تلافی می‌کنید. اما بدانید هر لحظه‌ای که در این حال و هوا سپری می‌شود، لحظه‌ای از عمر شماست که تباه می‌شود. به رغم فیلم‌های سینمایی و سترن که در آن مردی به منظور گرفتن انتقام کمر همت می‌بندد، انتقام گرفتن و تلافی کردن در زن‌ها بیش‌تر از مرد‌ها دیده می‌شود. یکی از دلایلی که زن‌ها بیش از مرد‌ها در دام انتقام گرفتار می‌شوند نحوه‌ی اجتماعی شدن آن‌هاست. چند سالی در خوابگاه دانشجویان به عنوان یک مراقب کار می‌کردم. اگر دو نفر از پسر‌ها با هم اختلافی پیدا می‌کردند بر سر هم فریاد می‌کشیدند و یا به محوطه پارکینگ می‌رفتند تا با هم درگیری فیزیکی پیدا کنند. در هر دو مورد در مدت کوتاهی موضوع فیصله پیدا می‌کرد. بعد به شکلی که قبلاً بودند با هم دوست می‌شدند و به رستوران دانشگاه می‌رفتند و با هم قهوه‌ای می‌نوشیدند.

اما دختر‌ها وضع متفاوتی داشتند. وقتی اختلافی میان‌شان به وجود می‌آمد، مرتب پشت سر هم شایعه‌پراکنی می‌کردند و این گاه هفته‌ها طول می‌کشید. گرچه هر دو جنس مؤنث و مذکر در برخورد با خطر یا فرار می‌کنند یا منجمد می‌شوند یا می‌جنگند، زنان به لحاظ اجتماعی این‌گونه برنامه‌ریزی نشده‌اند. فرض کنیم درباره‌ی دختری یک شایعه‌ی بدخواهانه پخش می‌شود و زندگی اجتماعی او را مختل می‌کند. فرض کنیم این دختر می‌داند که چه کسی برای اولین بار این شایعه را ساخته است. آیا فکر می‌کنید او به سمت شایعه‌پراکن می‌رود و یک سیلی محکم به گوش او می‌زند؟ من تردید دارم که این اتفاق بیفتد. آیا او با دیدن دشمن خود فرار می‌کند؟ تردید دارم. بنابراین چند گزینه‌ی دیگری برای او باقی نمی‌ماند. یا ناراحتی‌اش را به دل می‌ریزد، کاری می‌کند که ایمنی بیش‌تری داشته باشد یا شب بیدار می‌ماند و نقشه می‌کشد که با این مشکل چه کار کند. نقشه‌ی انتقام و تلافی می‌کشد.

بررسی‌های مختلف به عمل آمده به این نتیجه رسیده‌اند که سرکوب خشم با آسیب‌پذیری در برابر بیماری رابطه دارند. بر اساس یک بررسی که در دانشگاه بتیگان صورت گرفت خشم مزمن به زن‌ها

بیش‌تر از مردان آسیب می‌رساند که علتش فرو نشانیدن و سرکوب خشم است. بررسی دیگری که در سوئد انجام شد نشان داد زنانی که به لحاظ اجتماعی منزوی هستند و نمی‌توانند خشم خود را با کسی در میان بگذارند با خطر بیماری قلبی بیش‌تری روبه‌رو هستند. جالب این جاست که همین گزارش به این موضوع اشاره می‌کند زنانی که خشم خود را تخلیه می‌کنند بدین‌تر، فاقد حمایت‌های اجتماعی و ناتوان از کنترل زندگی خود هستند و با مشکلات سلامتی بیش‌تری روبه‌رو می‌باشند. با این حساب تکلیف چیست؟ آیا باید خشم خود را فرو نشانید یا تخلیه کنید؟ پاسخ این است که باید راه سازنده‌ای برای تخلیه‌ی خشم پیدا کرد. در ادامه‌ی مطالب این فصل به زنانی برمی‌خورید که این کار را آموخته‌اند. وقتی یک زن از روی تکانه خود می‌خواهد انتقام بگیرد در نتیجه می‌تواند بسیار خسونت‌آمیز باشد، به‌خصوص اگر طرف مقابل او مرد باشد و این رفتاری معنی‌دار است زیرا اگر زن مطلب و مشکل خود را در همان تلاش اول مطرح نکند، ممکن است شانس دومی برایش دست ندهد.

انتقام می‌تواند به زیان شما تمام شود.

گیر افتادن در دام انتقام شبیه این است که به دنبال یک بارندگی چهار روزه چرخ‌های اتومبیل‌تان در گل‌ولای فرو رفته باشد و نتوانید حرکت کنید. چرخ‌های‌تان در جا می‌چرخند و اتومبیل به جلو و عقب نمی‌رود. از آن گذشته هر چه بیش‌تر گاز می‌دهید عمق چاله‌ی زیر چرخ‌ها بیش‌تر می‌شود.

مسئله‌ای است که در مورد عادت کردن هم صدق می‌کند. هر چه بیش‌تر کاری را تکرار کنید بیش‌تر به آن عادت می‌کنید. چند وقت به چند وقت به فکر این می‌افتید که باید بند کفش‌های‌تان را ببندید؟ چند بار در هفته وقتی می‌خواهید دندان‌های‌تان را مسواک بزنید متوجه مسواک زدن دندان‌های‌تان می‌شوید؟ متوجه نمی‌شوید خیلی راحت این کارها را می‌کنید.

اندیشه‌ها هم ممکن است شکل عادت شده پیدا کنند. اگر فکری را بارها و بارها تکرار کنید. نرون‌های مغزتان هم به تمرکز کردن روی فکری عادت می‌کنند. آن‌چه برای مثال اتفاق می‌افتد این است (۱) اسمش را می‌شنوید، در یک لحظه به فکرتان می‌رسد که او وسایلس را برداشت و رفت (۲) حالا آماده‌اید با یک گلوله خلاصش کنید.

مشکل دو برابر

یکی از همکاران تان ارتقا درجه می گیرد. شما از یک سال پیش احساس می کردید که این ارتقا درجه را باید به شما بدهند. بالاخره یک روز به هنگام صرف ناهار به او می گوئید که رئیس می خواهد اداره را ترک کند. او از این که این خبر را می شنود از شما تشکر می کند، اما روز بعد می فهمید او رئیس شما شده است. دل تان می خواهد در شرکت را به هم بکوبید و از اداره بیرون بروید. اما نمی توانید این کار را بکنید زیرا به کاری که می کنید احتیاج دارید.

به جای آن چه کار می کنید؟ پرخوری می کنید تا ماجرا را فراموش کنید، با دوستان تان حرف می زنید و از اتفاقی که افتاده شکایت می کنید و بعد خدمت بچه های تان می رسید. شب هم از شدت خشم مشت بر بالش می کوبید. من این را ناراحتی مضاعف می دانم، زیرا نه تنها به سمتی که قبلاً آرزو می کردید نرسیدید بلکه تبدیل به یک آدم متنفر می شوید. بسیار خوب کیست که مسئله دارد؟ مسلماً رئیس جدید شما مشکلی ندارد.

یکی از مسایل دل‌خور باقی ماندن این است که شما را به سرعت به روحیه‌ی منفی می‌برد و همان‌جا ننگه می‌دارد. آیا دو زنی را که در کانیون رنچ با هم ناهار می‌خوردند به یاد دارید؟ بر حسب تصادف زنی که جوان‌تر بود، یعنی لوئیز روز بعد که صحبت آن‌ها را شنیدم به دیدار من آمد.

لوئیز به نصیحت احتیاج داشت. «دکتر بیکر از مادرم جانم به لبم رسیده است.» او نمی‌دانست که من بر حسب اتفاق حرف‌هایش را روز قبل شنیده‌ام.

«او مرتب از پدرم که او را ترک کرده حرف می‌زند. چرا نمی‌تواند پدرم را ببخشد. از این که بگذریم می‌خواهد نظر مرا هم به‌دست آورد. می‌خواهد کاری کند که من هم از پدرم متنفر شوم.» اشک چشمانش را پر کرد «او پدر من است یا بهتر بگویم پدر من بود. او مرده است. چرا باید از او متنفر شوم؟ منظورم این است که چه فایده‌ای دارد؟»

آن‌طور که لوئیز توضیح می‌داد پدرش بعد از دوران نامزدی روی حرفش ایستاده بود و با مادرش هریت ازدواج کرده بود. اما خیلی زود معلوم شد که آن‌ها زوج مناسبی نیستند. پدرش مرد راحتی بود، معاشرتی بود اما هریت یک خود شیفته‌ی کلاسیک بود. وقتی لوئیز هفت ساله بود پدرش به مادرش پیشنهاد طلاق داد. او می‌خواست با زن دیگری ازدواج کند.

این‌جا بود که فکر انتقام و تلافی به ذهن مادرش خطور کرد. از آن زمان تا حالا مادرش مرتب از شوهرش بدگویی می‌کرد. اما چرا و برای چه؟

اندیشه‌ی انتقام شما را باریک‌بین می‌کند

گاه ذهن ما روی یک موضوع متمرکز می‌شود و از آن خارج نمی‌شود. این موقعیتی بود که اجداد و نیاکان ما با آن روبه‌رو بودند. پدران ما وقتی به شکار می‌رفتند از این موقعیت استفاده می‌کردند. اما در دوره‌ی زندگی امروز ما این ذهنیت دیگر به ما خدمت نمی‌کند.

کسانی که مدام به انتقام فکر می‌کنند دیگر اطراف خود را نمی‌بینند. آن‌ها مثل خلبان یک هواپیمای جنگی هستند که تمام فکرشان این است که هدف را نابود کنند. بنابراین اتفاقاتی را که در اطراف آن‌ها رخ می‌دهد نمی‌بینند و حتی متوجه زیبایی‌های زندگی نمی‌شوند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قربانی دیدن خود

کسانی که خود را قربانی شرایط می‌دانند با چهار معضل روبه‌رو می‌شوند.

قربانی دیدن خود. اجازه بدهید به شما بگویم تاکنون کسی را ندیده‌ام که خود را قربانی بداند و در ضمن شادمان باشد. توجه داشته باشید همه‌ی ما در زندگی با دل‌شکستگی‌هایی روبه‌رو می‌شویم. حتی بعضی از ما، مشکلات و مصیبت‌هایی را تجربه می‌کنیم. سؤال این جاست که چگونه با این مشکل برخورد می‌کنید؟ آیا مرتب به آن فکر می‌کنید؟ یا نه به جای آن به موضوعاتی فکر می‌کنید که به زندگی‌تان معنا و مفهوم ببخشد؟

زنان شادمان اهمیت داشتن قدرت شخصی را درک می‌کنند که معنایش این است زندگی‌شان متعلق به خودشان است.

محق بودن این نگرش می‌گوید: «دنیا به من مدیون است.» همه‌ی ما گه‌گاه در این نقش ظاهر می‌شویم. اغلب در کسانی که در خانه‌های مرفه بزرگ شده‌اند، دیده می‌شود. منظورم این نیست که گناه و تقصیر را به گردن پول بیندازیم. من بسیاری از کسانی را دیده‌ام که در خانواده‌های متوسط بزرگ شده‌اند و حق به جانب هستند و خود را محق می‌دانند. این‌ها هم به دلایلی احساس می‌کنند که دنیا چیزی به آن‌ها بدهکار است. البته هیچ‌کدام از ما مرکز عالم هستی نیستیم. باید دانست که احساس محق بودن برخوردی انفعالی با زندگی است.

زنان شادمان می‌دانند قبول مسئولیت شخص در مقابل آن‌چه دارند و ندارند منجر به یک زندگی خوب و رضایت‌بخش نمی‌شود.

نجات دادن. معمولاً این کلمه یا مفهوم به معنای رها شدن کسی از یک خطر یا موقعیت خطرناک است. اما با توجه به آن‌چه در این جا آن را پی می‌گیریم مسئولیت را به دوش دیگران می‌اندازیم.

یکی از زنانی که در این خصوص با او مصاحبه کردیم معتقد بود که شغل رؤیایی‌اش را دارد. او برای یک شبکه‌ی ملی برنامه‌های تلویزیونی تهیه می‌کرد. او با توجه به شغلش به نقاط بسیار جالب جهان سفر می‌کرد. اما بعد از گذشت مدتی خواسته‌هایش بیش‌تر شدند. به این نتیجه رسید که می‌خواهد ازدواج کند و صاحب فرزند شود. وقتی بالاخره با مرد مورد نظرش ازدواج کرد، از کارش فاصله گرفت، صاحب فرزند و خانه‌نشین شد. این مطلبی است که در مورد شما هم صدق می‌کند. نیازی به ناجی ندارید. اگر از کارتان خوش‌تان نمی‌آید کسی قرار نیست از راه برسد و شما را نجات

دهد. همه چیز به دست خودتان است.

زنان شادمان می‌دانند که نمی‌توانند سرنوشت خود را کنترل کنند اما می‌توانند در آن مشارکت کنند.

سرزنش کردن. با این سیاست مسئولیت بر دوش دیگران قرار می‌گیرد. این شخص ممکن است کم‌ترین توجهی به رفاه شما نداشته باشد، ممکن است حتی اگر بخواهد هم نتواند به شما کمک کند. درواقع این توان را ندارد. وقتی کسی یا چیزی را سرزنش می‌کنید معنایش این است که نمی‌توانید از اشتباهات خود درس بگیرید. من اغلب این حرف را می‌زنم: «اگر شهریه‌ی ثبت‌نام را پرداخت کرده‌اید در کلاس درس شرکت کنید.»

من هرگز نگفتم که اشتباه کردن دردناک نیست یا گران تمام نمی‌شود. اگر به مورد لورن در فصل ۶ نگاهی بیندازید و از او بپرسید که در انتخاب همسر چه اشتباهاتی مرتکب شده، به شما خواهد گفت که انتخاب بدی کرده اما امروز بسیار با تدبیرتر از گذشته است. من تردیدی ندارم که این توانایی در آینده به او کمک بیش‌تری خواهد کرد.

اما این‌هایی که توضیح دادیم چه ارتباطی با انتقام دارند؟

موضوع قابل مقایسه با اصل موسوم به وزن مرگ است. اگر کیسه‌ی بار انتقام ۱۰۰ پاوندی را با خود حمل کنید مسئولیتی در قبال زندگی خود ندارید. شما قربانی فلاکت و مصایب خود هستید. احساس می‌کنید حق دارید در شرایط بهتری به سر ببرید، منتظرید که کسی شما را نجات دهد و مرتب کسی را که شما را به این حال و روز انداخته، سرزنش می‌کنید.

اگر هر یک از این چهار مورد شامل حال شما باشد بدانید که انرژی بسیار زیادی را هدر می‌دهید بی‌آنکه کم‌ترین بهره‌ای ببرید. اما می‌توانید از ابزاری که در ادامه‌ی مطلب توضیح داده‌ایم به سود خود استفاده کنید. این که کدام را انتخاب می‌کنید تصمیمش با شماست.

سه کلمه‌ی کوچک

زنان به دلایل مختلف به فکر انتقام و تلافی می‌افتند. درباره‌ی انتقام کتاب‌ها و مطلب‌ها نوشته شده‌اند و فیلم‌ها ساخته شده. ساده‌ترین توصیه برای نجات از فکر تلافی و انتقام در چند جمله قابل توضیح است، فراموش کنید، رها کنید و دست بکشید.

من روی میز سنگ صافی دارم که کمی از گوی گلف بزرگ‌تر است وقتی کسی برایم توضیح می‌دهد که فلانی با او چه کرده است و چه بلاهایی به سرش آورده، این گوی سنگی را دستش می‌دهم. از او می‌خواهم این گوی را در دست سلطش بگیرد و آن را فشار دهد. می‌گویم: «آن قدر فشار بده تا به خاک تبدیل شود.» البته او چنین قدرتی ندارد. بار دیگر تأکید می‌کنم که بیش‌تر فشار بدهد. باز هم بی‌نتیجه است. بعد از چند لحظه شاید دستش زخمی شود. فشار ناراحتش می‌کند. حالا به او می‌گویم دستش را به سمت زمین بگیرد و گوی سنگی را رها کند.

وقتی سنگ روی زمین می‌افتد از او می‌پرسم: «چه احساسی داری؟» طرف مقابل معمولاً دستش را تکانی می‌دهد و می‌گوید حالا راحت‌تر شدم. به او می‌گویم: «حالا احساس راحت‌تری پیدا کردی؟»

و او جواب می‌دهد: «بله همین‌طور است.»

به او می‌گویم: «علتش این است که کاری را که نمی‌توانستی از پس آن بریایی رها کردی.»

بخشیدن هم به انسان همین احساس را می‌دهد.

آیا می‌خواهید دوباره به شادی برسید؟

سنگ را رها کنید.

زندگی کنید.

اما قبل از آن ببخشید.

اول، بخشیدن

الکساندر پوپ می‌گوید بخشیدن اقدامی الهی است، اما به هر صورت کار ساده‌ای نیست. دکتر فردریک لوسکین که پروژه‌ی بخشیدن را در دانشگاه استنفورد سرپرستی کرد می‌گوید برای رسیدن به سلامتی جسمانی و روانی، بخشیدن ضرورت دارد. دکتر لوسکین در کتاب «برای همیشه ببخشایید.» میان بخشیدن و فراموش کردن و یا صلح کردن با کسی که به شما آسیب رسانیده است تفاوت قایل می‌شود. دکتر لوسکین معتقد است، فراموش کردن با صلح کردن و با هم به توافق رسیدن امکان‌پذیر نیستند. اما اگر دیگری را که شما را آزار داده‌اند همچنان مورد عناد و دشمنی قرار دهید، نمی‌توانید زندگی خوبی داشته باشید. تنها با بخشیدن است که می‌توانیم رها کنیم، دست بکشیم و به آزادی برسیم. از نقش قربانی بودن بیرون بیاییم و به حرکت خود ادامه دهیم.

وقتی خشم لاینحل بماند، پرهزینه است و تا جایی که من تجربه کرده‌ام به ندرت کسی می‌تواند از عهده‌ی آن برآید. مدتی پیش این موضوع را با زنی در میان گذاشتم. مایکی در یکی از فروشگاه‌های بزرگ زنجیره‌ای در کالیفرنیا متصدی خرید است. او با یک دندان‌پزشک ازدواج کرد. او لباس‌های شوهرش را به خشک‌شویی برده بود. وقتی جیب‌های لباس را واری می‌کرد به کارتی که مال زنی بود و در جیب کت شوهرش بوده را پیدا می‌کند. در ظاهر نباید اشکالی به وجود می‌آمد، اما شماره‌تلفن همراه آن زن روی کارت نوشته شده بود. کارت در ضمن بوی عطر می‌داد. اما از همه‌ی این‌ها مهم‌تر، کارت مال بهترین دوستش بود.

داستان‌هایی از این قبیل را زیاد شنیده‌ام. همه‌ی ما با انواع و اقسامی از آن آشنا هستیم. شوهر و بهترین دوست زن و یا برعکس زن و بهترین دوست شوهر. در این شرایط بخشیدن دشوار می‌شود. مثل این است که باطوم بازی بیس‌بال دو بار به صورت شما بخورد. این زن همیشه فکر می‌کرد که شوهرش به او وفادار است.

وقتی به دیدن من آمد با او هم‌دردی کردم. دوازده سال بود که ازدواج کرده بود و شوهرش را واقعاً دوست داشت. در آغاز این قبیل ماجراها، تشویق به منطقی فکر کردن کار ساده‌ای نیست اما سعی کردم بیش‌ترین تلاشم را بکنم. از او خواستم چشمانش را ببندد و به یک سناریو توجه کند.

پرسیدم: «مایکی تو حساب پس‌انداز داری؟»

«بله.»

«بسیار خوب می‌خواهم به بانک بروی و همه‌ی پولت را به شکل اسکناس یک دلاری از حسابت برداشت کنی. همه‌ی پولت را از بانک بگیر. بعد سوار اتومبیل شو، به خیابان اصلی شهرت برو و پول‌هایت را مشّت مشّت از پنجره اتومبیل به بیرون پرتاب کن.»

«خوب این با مسئله‌ی من چه ارتباطی دارد؟»

«خوب، به این موضوع فکر کن آیا هرگز درواقع این کار را می‌کنی؟»

«نه».

«البته که نمی‌کنی. حالا بگو بدانم انرژی حیاتی تو چه قدر ارزشمندتر است؟ چرا انرژی‌ات را صرف کسی می‌کنی که ارزشش را ندارد؟»

مایکی متوجه منظور من شد و در اصول با صحبت من موافقت کرد اما در عمل و در وقت نیاز به این نتیجه رسیدن کار ساده‌ای نیست.

چگونه می‌توانید دوست مورد اعتمادتان را که به شما خیانت کرده است ببخشید؟ چگونه می‌توانید رئیس‌تان را که شما را از دریافت رتبه‌ی بالاتر محروم کرده است مورد عفو قرار دهید؟ توجه داشته باشید که شما با بخشیدن کسی به او لطف نمی‌کنید بلکه به خودتان یک هدیه می‌دهید.

زنان شادمان می‌دانند که بخشیدن یک خطا کار کمک کردن به او نیست بلکه کمک کردن به خودشان است.

چرا بخشیدن از فراموش کردن ساده‌تر است؟

تاکنون متوجه شده‌اید که تأکید من بر بخشیدن بوده است و نه فراموش کردن. علتش این است که من توصیه نمی‌کنم ماجرایی را که به شما تا این حد لطمه زده فراموش کنید. نمی‌توانیم موضوعی را فراموش کنیم، همان‌طور که نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که هر موقع که ما خواستیم خورشید طلوع کند. هر دو این‌ها غیرممکن هستند. حوادث تلخ را حتی اگر به آن سمت کروی زمین برویم و حتی اگر ۵۰ سال از تاریخ آن بگذرد نمی‌توانیم فراموش کنیم.

این حکم طبیعت است که نمی‌توانیم فراموش کنیم. همه‌ی حوادث ناخوشایند حتی آن‌هایی را که می‌خواهیم فراموش کنیم در بادامه‌ی مغز (آمیگدالا) که به اندازه‌ی یک گردو است ثبت می‌شوند.

هزاران سال قبل بادامه‌ی مغز در انسان به عنوان یک مکانیزم حمایتی برای حفظ بقای ما صورت خارجی پیدا کرد و بعد از آن هم به وظیفه‌ی خود به خوبی عمل نمود.

طرز کار بادامه‌ی مغز به این شکل است: فرض کنیم گروهی از اجداد شما ۷۰/۰۰۰ سال قبل در آفریقا در حال سفر بودند. در این زمان در فاصله‌ی ۲۰ قدمی خود متوجه شدند که علف‌ها تکان می‌خورند. دو هفته قبل هم نظیر این اتفاق افتاده بود. در آن زمان یک مار سمی بود که به سمت آن‌ها می‌آمد. همه شروع به فرار کردند، مگر یکی از آن‌ها که به مار نزدیک بود و مار قوزک پای او را نیش زد. حالا بادامه‌ی مغز ماجرا را به یاد می‌آورد. به محض آن که علف‌ها تکان می‌خورند همه پا به فرار می‌گذارند و در نتیجه سالم به خانه‌های‌شان می‌رسند.

بادامه‌ی مغز خطر را احساس می‌کند و در کم‌تر از یک لحظه درباره‌ی موجودی که ممکن است به ما آسیب برساند یا ما را بکشد اطلاعاتی به ما می‌دهد. بادامه‌ی مغز ترس را در دل ما می‌کارد و در مواقعی ما به این ترس احتیاج داریم. وقتی یک کتری یک ساعت روی شعله‌های گاز قرار داشته می‌دانیم که تا خنک نشده نباید به آن دست بزنیم. اما زندگی را در ترس و هراس گذراندن به سود ما نیست.

در اغلب مواقع بدون هراس هم می‌توانیم زندگی کنیم. باید به طرزی آگاهانه بر ترس مدیریت کنیم تا زندگی معنی‌داری داشته باشیم.

دکتر دانیل نتل در کتاب «شادی: علم در فراسوی لبخند شما» این را برنامه‌ی ترس نامیده است. او خاطر نشان می‌کند درحالی‌که ترس واکنش‌های خجالت‌آور ایجاد می‌کند در دوران تکامل به

سود ما کار کرده است. او می‌نویسد: «مردمان امروز از جنون گاوی و عنکبوت بیش از سیم برق و اتومبیل می‌ترسند که به لحاظ آماری کاملاً بی‌معناست. امکان کشته شدن ما در جریان یک حادثه‌ی رانندگی در ماه به مراتب بیش از این است که در تمام مدت عمرمان گوشت گاوی آلوده بخوریم و بمیریم.»

تأثیر بادامه‌ی مغز بسیار فراگیر است. در یک بعدازظهر زیبا در اریزونا با یکی از دوستانم گلف بازی می‌کردم. چهارم ژوئیه بود دوستم قبلاً در جنگ شرکت کرده بود. حالا ۳۵ سال از آن زمان می‌گذشت. ناگهان پسر بچه‌ای که در فاصله‌ی کمی از ما بود ترقه‌ای منفجر کرد دوستم بدون این‌که متوجه باشد با شنیدن صدای ترقه خودش را به زمین پرتاب کرد این همان تأثیر می‌گدالا یا بادامه‌ی مغز بود که حوادث ۳۵ سال قبل را در خاطر او زنده کرده بود و در نهایت تنفر هراس است. ما از کسانی که به ما آسیب می‌رسانند متنفر هستیم اما علتش این است که می‌ترسیم دوباره به ما آسیب برسانند. وقتی از کسی متنفر می‌شویم به او قدرت می‌دهیم اما به خاطر داشته باشید ما این قدرت را از خود دور کرده‌ایم و می‌توانیم آن را دوباره پس بگیریم.

تنفر داشتن ساده است، اما مهر ورزیدن و دوست داشتن هم ساده است. اما عشق و تنفر نمی‌تواند در یک دل ساکن باشد. شما باید که باید انتخاب کنید. موضوع بسیار ساده است. موضوع بر سر انتخاب است

بخشیدن خود

گاه دشوارترین نوع بخشیدن، بخشیدن خود در زمانی است که از خودتان خشمگین هستید. گاه در اقدام تلافی جویانه کارهای احمقانه‌ای می‌کنیم. چند بار تاکنون اتفاق افتاده که اقدام زیان‌باری علیه خود کرده باشید و بعد در عجب مانده‌اید که چرا این کار را کرده‌اید؟ ممکن است به خاطر اشتباهی که کرده‌اید بخواهید از خود انتقام بگیرید. ممکن است از خود بپرسید، چگونه ممکن است کاری در این حد احمقانه کرده باشم؟ و بعد جوابی به ذهن‌تان نرسد. بعد به نزدیک‌ترین قنادی می‌روید. مقدار زیادی شکلات می‌خورید تا نوش‌جان کنید. برای چند دقیقه‌ای حال‌تان بهتر می‌شود زیرا فکرتان را از اشتباه‌تان دور کرده‌اید و به شکلات‌ها و نان شیرینی‌ها پرداخته‌اید. اما دقایقی بعد ناراحتی و خشم از آن‌چه قبلاً بوده بیش‌تر می‌شود زیرا متوجه می‌شوید همین دیروز تصمیم گرفته بودید رژیم غذایی بگیرید و از مصرف کالری خود کم کنید.

مدتی قبل زنی را می‌شناختم که تحت تأثیر القانات دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ از ناحیه‌ی جنبش برابری طلبی زنان به این نتیجه رسیده بود که «من هر کاری را که بخواهم می‌توانم انجام دهم.» او به گروهی پیوست تا برای رسیدن به برابری میان زنان و مردان مبارزه کند.

این دوست من که اسمش بانی بود سرانجام شی‌پیش‌بندش را باز کرد و اعلام کرد که از این به بعد می‌خواهد آزاد باشد. او بدون توجه به این‌که بر سر شوهر و دختر ۷ ساله‌اش چه می‌آید لباس‌هایش را جمع کرد، آن‌ها را در چمدان ریخت و از خانه بیرون رفت.

بعد از ۵ سال چون بسیاری از رؤیاهایش تحقق نیافتند، متوجه شد که چه کرده است. او در مطب من و درحالی‌که اشک از چشمانش سرازیر بود گفت: «دکتر بیکر من خودم را متلاشی کردم و تازه به خاطر چی؟ دخترم در همه‌ی این سال‌ها بدون مادر زندگی کرد. من زندگی شوهرم را ویران کردم، خودم را هم نابود کردم چه باید بکنم؟»

او به جای رسیدن به یک زندگی سراسر موفق که تصورش را کرده بود، به حزن و اندوه رسیده بود. با هم صحبت کردیم و من به او گفتم شاید در مواقعی سخت‌ترین کارها این باشد که با خودتان مهربان باشید. بخشیدن خود بسیار دشوار است ولی تو را بیدار می‌کند. اگر می‌خواهی زندگی معنی‌داری پیدا کنی باید این کار را انجام بدهی.

گفتم: «تو کاری غریزی کردی در یک موقعیت احساسی گیر کرده بودی اما حالا تو قدرت غریزه را

درک می‌کنی. این یک پاسخ بدوی و اولیه است. تو درواقع می‌خواستی از خودت حمایت کنی. فکر کردی این تنها کاری است که باید بکنی. اشتباه کردی.»

به او پیشنهاد کردم به جای این که خودش را تحقیر کند بسیار بهتر است از خود بپرسد: «چگونه می‌توانم از این درسی بیاموزم؟» این‌ها درس‌هایی هستند که آن‌ها را برای بانی آرزو می‌کنم.

*هر تصمیمی که بگیریم پیامدی دارد.

*هر تصمیمی که بگیریم یک تجربه است. ما اغلب فکر می‌کنیم نتایج ناشی از تصمیمات‌مان را می‌دانیم و گاهی در این مورد زیاد اشتباه می‌کنیم - هدف غایی، بدون توجه به نتیجه این است که بیاموزیم و باتدبیرتر شویم. در یک محیط منفی باتدبیرتر شدن امکان‌پذیر نیست.

*اگر از تجربیات مختلف زندگی درس بگیریم، به مرور تصمیمات بهتری می‌گیریم. کیفیت زندگی را مجموعه‌ی پیامدهای همه تصمیماتی که در زندگی گرفته‌ایم مشخص می‌کند.

*وقتی می‌گویند زندگی یک سفر است، یک مقصد نیست، آموختنی که جواب‌های زندگی موضوع این سفر را رقم می‌زند.

همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم. بسیاری از این اشتباهات به ما لطمه می‌زنند. بخشیدن زمانی دست می‌دهد که بتوانید بگویید: «من اشتباه بزرگی کردم. مطالب زیادی یاد گرفتم. حالا با فراست‌تر و باتدبیر شده‌ام. دیگر این اشتباه را تکرار نخواهم کرد. بگذار راهم را بروم.»

زنان شادمان سه اقدام برای رسیدن به بخشیدن خود را درک می‌کنند:

*آن‌چه را که آموخته‌اید تصدیق کنید.

*بدانید که حالا در شرایط دیگری هستید.

*بدانید که ممکن است فردا اشتباه دیگری بکنید.

ابزار دیگری برای بیرون آمدن از دام

به روشنی بخشیدن لطفی است که در حق خود می‌کنید. این‌گونه از وسواس فکر انتقام و اقدام تلافی‌جویانه رها می‌شوید. اما روش‌های دیگری هم وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. در ادامه‌ی مطلب به سه روش که به اعتقاد من بسیار مفید است اشاره کرده‌ام.

شهر کتاب (nbookcity.com)

او را در حد صفر در نظر بگیرید.

اگر هریت به جای دخترش لوئیز به من مراجعه کرده بود به او این حرف را می‌زدم: تو می‌خواهی شوهر سابقه را مجازات کنی. می‌خواهی با او تسویه حساب کنی. بسیار خوب فرض کنیم بعد از همه‌ی این حرف‌ها مایل نیستی او را ببخشی. اگر این‌طور است کار دیگری هم می‌توانی بکنی. با کمی عزم و اراده‌ی راسخ می‌توانی این شخص را در حد صفر در نظر بگیری. به هر صورت تو هنوز خشمگین هستی. از شوهر سابقه متنفری. فکر می‌کنی او بدترین موجودی است که با تو برخورد کرده است. آیا این اشتباه نیست که او را هنوز کانون توجهت در زندگی قرار می‌دهی؟ او را از زندگی‌ات بیرون کن.

این‌گونه: مقیاسی را از ۲۰- تا ۲۰+ در نظر بگیرید. این پیوستار شخص شماست در سمت منفی این پیوستار ویژگی منفی مانند تنفر و در سمت راست این پیوستار ویژگی مثبت یعنی عشق قرار گرفته است.

اگر متنفر باشید در احساسات منفی؟ می‌کنید. در این شرایط انرژی خود را صرف کسی می‌کنید که پیشاپیش می‌دانید ارزش آن را ندارد. انرژی محدود است. اگر بیش از اندازه زیاد به صندوق‌دار بانک مراجعه کنید، حساب ذخیره‌ی بانکی‌تان خیلی زود تمام می‌شود. احساسات منفی برای سلامتی شما هم مضر است. روی چهره‌ی شما هم اثر بدی می‌گذارد. استرس در صورت چین و چروک ایجاد می‌کند. روی رابطه‌ی شما با دیگران هم تأثیر می‌گذارد. چه کسی می‌خواهد با کسی دوست باشد که مدام در فکر حوادث تلخ گذشته است؟

در نهایت دیگر پیوستار عشق وجود دارد. اوج احساس عشق. در این‌جا شکوفا می‌شوید و از زندگی سرشار و معنی‌داری برخوردار می‌شوید. در این‌جا از صرف انرژی روی خودتان و دوستان‌تان لذت می‌برید.

با این حساب آقای «اشتباه» در کدام سمت پیوستار قرار دارد؟ نه در نهایت منفی پیوستار زیرا ارزش آن را ندارد که در این‌جا انرژی صرف کنیم. به اندازه‌ی یک تک اتم هم ارزش ندارد. در سمت مثبت هم وضع به همین شکل است زیرا او در آن‌جا هم اثری از خود نگذاشته است. بنابراین او را به سمت صفر ببرید و همان‌جا او را نگه دارید. در ذهن هشیار خود که روی آن کنترل دارید او را تبدیل به صفر بکنید. هر بار مغز شما اسم او را به یاد می‌آورد او را به مرکز پیوستار ببرید و او را در همان‌جا نگه دارید و در تمام مدت روز به کار خودتان پردازید. دیگر او نمی‌تواند به شما لطمه‌ای بزند.

صفر یعنی هیچ. این را به خاطر بسپارید.

من وقتی به خانه می‌روم کار دیگری بر همین اساس انجام می‌دهم از هریت می‌پرسم: «آیا دخترمان را دوست داری؟»

«بله البته.»

«چه قدر او را دوست داری؟»

«با تمام وجودم.»

«با این حساب تو زمانی با کسی زندگی می‌کردی که رفتار بدی داشت. دخترمان اگر حالا در این کره‌ی خاکی زندگی می‌کند و ما او را دوست داریم علتش این است که تو آن شخص را به نقطه‌ی صفر بردی حداکثر مثبت و حداکثر منفی را اگر با هم جمع کنیم به چه نتیجه‌ای می‌رسیم؟»

«البته به صفر.»

به استقبال زندگی بروید.

به استقبال زندگی رفتن اقدامی مثبت است. برای کسی که نیازی دارد کاری انجام دهید. در کمترین حد خود به کسی کمک کرده‌ای تا در این زندگی روزگار بهتری داشته باشد. آیا مایل نیستید که به جای اقدامی مخرب اقدامی سازنده انجام دهید؟ من عمیقاً معتقدم که بیش‌تر انسان‌ها طبیعتاً موجوداتی سازنده هستند. ما خواهان تشکیل خانواده، ساختن محیط زندگی و ایجاد کردن رابطه با دیگران هستیم.

علت این که افکار منفی به ذهن مان خطور می‌کند هراس است. اگر تروریست‌ها وحشتی از فرهنگ یک جامعه نداشته باشند به آن حمله نمی‌کنند. به استقبال دنیا بروید. چیزی بسازید چیزی که برای شما و دیگران معنی‌دار باشد. چنان فکر کنید که وقت آن را نداشته باشید که به جنبه‌های منفی دیگران فکر کنید.

با خودتان قرار صرف قهوه بگذارید.

می‌توانید اگر خواستید با خودتان قرار بگذارید به جایی بروید و قهوه‌ای بنوشید یا نان و بیسکویت بخورید. چرا نه؟ باید صمیمانه با خودتان حرف بزنید. می‌توانید سؤالات زیر را از خود بکنید.

* چگونه شخصی می‌خواهم باشم؟ آیا می‌خواهم رفتار این شخص یا داوری‌های او مرا به کسی کم‌تر از آن چه هستم، تبدیل کند؟

* من تنها مدت کمی زندگی می‌کنم. آیا می‌خواهم در این مدت کم بارها و بارها در اندیشه‌ی تلافی و انتقام باشم؟

* آیا من شخص بدجنسی هستم؟ اگر نیستم، رفتار آدم‌های بدجنس را به نمایش می‌گذارم. من علیه خویشتن اصیل خود رفتار می‌کنم. آیا این شخص ارزش آن را دارد که من با او در ستیز باشم؟

* اگر کودکان و فرزندان در زندگی من وجود دارند آیا می‌خواهم آن‌ها با شأن و منزلت زندگی کنند؟ آیا من سرمشق و نمونه‌ی مناسبی برای آن‌ها هستم؟

سوزان می‌کولز می‌توانست به راحتی به این سؤالات جواب دهد. او حتی اسم روان‌شناسی مثبت را نشنیده بود. او به غریزه می‌توانست برخی از مهم‌ترین اصول را رعایت کند.

وقتی او بعد از تصادف به هوش آمد و خود را در بخش مراقبت‌های ویژه‌ی یک بیمارستان محلی دید، افکاری مغشوش به ذهنش خطور می‌کرد. تعادلش را به طور کامل از دست داده بود اندام‌های بدنش کوبیده شده بودند و درد می‌کردند. سرش به شدت درد می‌کرد. چندین روز بعد وقتی حالش بهتر شد و توانست کمی روشن‌تر فکر کند به این نتیجه رسید که درباره‌ی زندگی آینده‌اش باید تصمیماتی بگیرد آیا باید خود را یک قربانی ارزیابی می‌کرد و حتی پنج دقیقه انرژی محدود خود را صرف مردی می‌کرد که زندگی‌اش را تغییر داده؟ نه ابداً. واژه‌ی قربانی برای او مفهومی نداشت. با این حساب او باید چه کار می‌کرد؟

اولین کاری که باید می‌کرد این بود که بر توانمندی‌های خود اضافه کند. هم باید به لحاظ فیزیکی بهبود پیدا می‌کرد و هم به لحاظ عاطفی. باید سعی می‌کرد به شرایط زندگی عادی برگردد. البته بازگشت کامل ممکن نبود احتمالش وجود نداشت. به هر صورت مغزش آسیب دیده بود اما توانایی زیادی برای بازگشت به زندگی داشت و با این حساب می‌توانست مسیری طولانی را پیماید. او از خوش‌بینی زیادی داشت و به همین دلیل می‌توانست هدف‌هایی برای خود در نظر

بگیرد. او با تلاشی که به خرج داد توانست سریع‌تر و زودتر حرکت کند. همین خوش بینی باعث شد که از شرافسردگی خلاص شود و به زنی شاداب تبدیل شود.

او تصمیم گرفت به گذشته یا آینده کاری نداشته باشد می‌دانست گذشته و آینده معنا و مفهومی ندارند. او درباره‌ی برنامه‌های بلندمدت خود نظری داشت که تغییر نمی‌کرد: « نمی‌دانم آینده برای من چه همراه خواهد داشت. نمی‌دانم چه دستاوردی خواهد داشت. با این حساب چرا اصولاً باید به آن فکر کنم؟ »

او هر روز قدم‌های کوچکی به شیوه‌ی کایزن برداشت. او مدام مترصد امکانات جدید بود و از موفقیت‌های کوچک اولیه‌اش به هیجان می‌آمد. ابتدا بیرون خانه به قدم زدن پرداخت، بعد درحالی‌که شخص دیگری پشت فرمان نشسته بود کمی اتومبیل سواری کرد و سرانجام توانست شخصاً پشت فرمان بنشیند. او از این‌که دوستانی در اطرافش داشت خوشحال بود و می‌گذاشت هر وقت به کمکی احتیاج دارد آن‌ها به او کمک کنند. اما مهم‌تر از همه‌ی این‌ها این بود که در تمام مدتی که بیمار یا در حال بهبودی بود خودش را یک قربانی ندانست و هرگز در اندیشه‌ی انتقام و تلافی فرو نرفت. سوزان می‌کولز صرفاً به بقا و دوام نرسید، بلکه در شرایط وجد و هیجان قرار گرفت.

فصل ششم: من بدون او هیچم

کسی تا شما رضایت ندهید نمی‌تواند به شما احساس حقارت بدهد.

یک سیاستمدار

همه گه‌گاه به مشکلاتی برخورد می‌کنند، اما بعضی‌ها مشکلات‌شان بیش‌تر است. آیا هرگز از زمین زیر پای‌تان آن قدر مطمئن بوده‌اید که حتی نگاهی به پایین نینداخته‌اید و بعد ناگهان انگار زمین از زیر پای‌تان کنار می‌رود؟ این موقعیتی است که وقتی خود را در اختیار شخص دیگری قرار می‌دهید برای‌تان اتفاق می‌افتد و آن شخص به این نتیجه می‌رسد که دیگر خواهان مسئولیت نیست و یا از این بدتر به این نتیجه می‌رسد که دیگر خواهان شما نیست.

خواه جدایی و فروپاشی زندگی زناشویی به تدریج به وجود می‌آید یا مانند صاعقه فرود می‌آید، یک بحران واقعی است و زمانی که هویت شما تحت تأثیر او مخدوش می‌شود، وضع از این هم بدتر می‌شود. در لحظه‌ای که فکر می‌کنید دیگر همه چیز تمام شده است «تویی» باقی نمانده که از خودتان حمایت کنید. انتظارات نرمال و فرضیه‌های شما به هم خورد می‌شوند و به قول دکتر کیت کمپبل استادیار روان‌شناسی در دانشگاه جورجیا، نفس شما با یک شوک روبه‌رو می‌شود. حالا باید اجزای متلاشی شده‌ی خود را جمع‌آوری کنید و بدون او (همسر سابق‌تان) زندگی خود را بازسازی کنید. اما ابتدا باید خود را بیابید.

زن و رابطه‌ی زناشویی

در دنیا روابط بسیار زیادی وجود دارد. بسیاری از زنان در روابط نامتعادلی قرار دارند و با این حال در این شرایط باقی می‌مانند زیرا نمی‌دانند بدون همسرشان در چه شرایطی قرار می‌گیرند.

بعضی از زنان چنان اجتماعی شده‌اند که گمان می‌کنند بدون داشتن شریک زندگی، نمی‌توانند زندگی خوبی داشته باشند.

شما بارها و بارها مشاهده کرده‌اید که ترس برای بقای ما ضرورت دارد. اجداد و نیاکان ما که مدام نگران از راه رسیدن یک صیاد وحشی بودند و آن‌هایی که در این زمینه خوب عمل کردند توانستند زنده بمانند و من و شما این روزگار را به وجود آورند. از آن جایی که آن‌ها هراسان بودند ما هم امروز هراسان هستیم.

با آن که ترس به اجداد و نیاکان ما کمک کرد، امروزه لزوماً همیشه به ما کمک نمی‌کند. به خصوص به زنانی که مجبور می‌شوند بدون یک مرد روی پای خودشان بایستند و زندگی‌شان را اداره کنند. ترس از آینده‌ی ناشناخته می‌تواند همه را در جای خود منجمد کند و این اتفاقی است که برای بسیاری از زنانی که زندگی زناشویی خوبی ندارند، مصداق دارد. آن‌ها می‌ترسند که شرایط آشنای‌شان را از دست بدهند زیرا از کجا معلوم است که آینده‌ی ناشناخته آن‌ها را در مقایسه با وضع موجود در شرایط بدتری قرار ندهد.

من این را زندان ترس نام گذاشته‌ام.

اما نیازی نیست که کسی زندانی شود و برای این که به آزادی برسید باید بدانید که مغز چگونه به ترس و هراس واکنش نشان می‌دهد.

ترس موضوعی درباره‌ی آینده است. ما از چیزهایی می‌ترسیم که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند. زیرا نمی‌دانیم اگر این‌ها اتفاق افتند چه تأثیری بر زندگی ما خواهند داشت. آیا عالی نبود اگر می‌توانستیم آینده را پیش‌بینی کنیم؟ اگر این اتفاق می‌افتاد احساس ایمنی و امنیت می‌کردیم. هر چیزی برای ما آشناتر باشد احساس می‌کنیم بهتر می‌توانیم اتفاق بعدی را پیش‌بینی کنیم و در نتیجه از میزان هراس ما کم می‌شود. متأسفانه این یک دور باطل است.

داشتن یک مرد در اطراف غار بسیار عالی ست.

درواقع در عصر حجر، این مسئله خیلی عالی بود. ضروری بود. مردان به لحاظ تاریخی همیشه قوی‌تر و مسلط‌تر بوده‌اند. اگر مردی را نداشته باشید که از غارتان حراست کند، غذای‌تان را تأمین و از شما مراقبت کند نمی‌توانید امورات‌تان را بگذرانید. از این‌که بگذریم برای حفظ بقا و تولیدمثل هم به مرد احتیاج دارید.

درحالی‌که سالی عصر حجر احتمالاً دور آتش نمی‌نشست تا درباره‌ی ساعت بیولوژیایی خود حساب کند، دلش می‌خواست فرزندان بیش‌تری داشته باشد. بچه‌ها بخش ضروری از زندگی اجداد ما بودند زیرا سوای آن‌که با خود شادی و رضایت به همراه می‌آوردند، نقش مهمی برای ایفا کردن داشتند. آن‌ها جوان‌تر و قوی‌تر بودند و می‌توانستند به پدر و مادرشان کمک و از آن‌ها حمایت کنند. در شروع قرن‌های ۱۷ و ۱۸ بیش از ۹۰ درصد مشاغل با کشاورزی در رابطه بودند. مردم فرزندان زیادی داشتند تا از آن‌ها برای کارشان بهره بگیرند.

مانند مردمان روزگار ما سالی از خوردن و داشتن رابطه‌ی جنسی بیش‌ترین لذت را می‌برد. از داشتن رابطه‌ی جنسی و از داشتن فرزند لذت می‌برد. در این شرایط او به مردی احتیاج داشت. امروزه داشتن یک دکتر خوب، یک یخچال فریزر و چندین ظرف غذا نیاز داشتن مرد را از بین می‌برد.

حتی در سال‌های ۱۸۰۰ مردها بخش ضروری از زندگی زن‌ها بودند. شاید نظام چندهمسری برای مردان یکی از الزامات زمانه بود. برای این‌که بسیاری از مردان در جنگ کشته می‌شدند و با محاسباتی که انجام می‌شد در ازای چهار زن تنها یک مرد وجود داشت. زنان به این نتیجه رسیده بودند که داشتن شوهر مشترک بهتر از نداشتن شوهر است.

حکایت سه زن

فلیس، لارن و کیت به ترتیب سن پنجاه سالگی، چهل سالگی و سی سالگی را می گذرانند. فلیس و لارن مهمانان کلینیک ما بودند و من با کیت از طریق یکی از دوستان مشترک مان آشنا شدم. او هم سرگذشت خود را با من در میان گذاشت. هر سه زن زندگی زناشویی پاشیده‌ای داشتند. هر سه آن‌ها تقریباً در این دام افتاده بودند که بدون مرد کاری نمی‌توانند انجام دهند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فیلیس

زندگی برای فیلیس عالی بود. همه چیز بر وفق مرادش بود. در یک خانه‌ی بسیار بزرگ و باشکوه در موریتان نیوجرسی زندگی می‌کرد. ساعت کارتیبه به دست می‌کرد و بهترین لباس‌ها را می‌پوشید. او با یک دکتر جراح، از اهالی نیوجرسی به نام هاروی ازدواج کرده بود. شوهرش بسیار سرشناس بود و همه او را خانم دکتر صدا می‌زدند. بله زندگی عالی بود، تا این که روزی هاروی چمدان‌هایش را بست و از خانه بیرون رفت.

شش ماه بعد از رفتن نابهنگام شوهرش، فیلیس به کلینیک ما آمد. من قبلاً او و هاروی را در کلینیک خودمان ملاقات کرده بودم. آمده بودند تا در دوره‌های آموزشی زندگی زناشویی ما شرکت کنند. هاروی هنوز در خاطرم بود. او مردی جدی اما دوست‌داشتنی بود.

فیلیس وارد اتاق من شد، روی صندلی نشست و به من نگاه کرد. طوری حرف می‌زد که انگار تازه هم‌دیگر را دیده بودیم. هنوز سلام و علیک درست حسایی نکرده شروع به صحبت کرد. «شما باور نمی‌کنید دکتر بیکر» او توضیح داد که وقتی به همراه دختر ۱۸ ساله‌اش از سفر خرید در پاریس به خانه برگشت متوجه شد که الن، شوهرش، خانه را ترک کرده و حساب‌های بانکی خود را هم مسدود کرده است. می‌گفت: «چگونه توانست با من این‌طور رفتار کند. او مرا کشت دیگر زندگی برایم باقی نمانده است. من دیگر هیچ هستم.» درحالی که جعبه‌ی دستمال کاغذی را به دستش دادم پرسیدم: «تو هیچ هستی. من روبه‌روی تو نشسته‌ام خیلی چیزها می‌بینم. چه‌طور هیچ هستی؟ من یک مادر، یک دختر، یک خواهر و اگر فراموش نکرده باشم یک بازیکن عالی گلف می‌بینم.»

حیرت‌زده نگاهم کرد. «چه‌طور متوجه نیستید. او عضویت در باشگاه گلف را هم لغو کرد. دیگر نمی‌توانم آن‌جا بازی کنم. باید به باشگاه‌های عمومی بروم. به‌راستی که تحقیرآمیز است.»

از این قبیل حرف‌ها بدترش را شنیده بودم. گذاشتم تا هم‌چنان حرف بزند. لحن صدایش کمی ملایم‌تر شده بود: «من زندگی قبلی‌ام را می‌خواهم. می‌خواهم بار دیگر به خوش‌بختی برسم.»

وقتی به صحبتش ادامه داد تصویر کاملاً روشن شد. فیلیس خوشبخت بودن را با خانم دکتر بودن برابر و معادل می‌دانست.

گاه حرف‌هایی که کسی نمی‌زند، کل مطلب را بازگو می‌کند. فیلیس در طول یک ساعتی که با من

حرف زد هرگز نگفت که دلش برای شوهرش تنگ شده یا او را می خواهد. الن به روشنی اولویت او نبود و حدس من این بود که ترک کردن شوهر هم دلیلی جزء این نداشت.

شکایت او درواقع از این بود که در دنیایی که دوستانش همه زندگی مشترک داشتند، او زن تنها و بی شوهری بود. او احساس تنهایی می کرد و بر این باور بود که پیر شده است. او مطمئن بود که دیگر مردی را به عنوان شریک زندگی پیدا نخواهد کرد.

پرسیدم: «فیلیس تا چه حد فکر می کنی دیگران بخواهند یار و همدم تو باشند؟»

زبانش الکن شد: «نمی دانم، فکر نمی خیلی ها بخواهند.»

«بله همین طور است و به همین دلیل است که تا این حد به خود ضربه می زنی. اگر این چهره ای است که از خود به دنیا نشان می دهی. نمی توانی شخص محترمی را به خود جلب کنی. این گونه کوسه ها را به خود جلب می کنی.»

حکایت فیلیس آن چه را که می دانیم تقویت کرد از آن جایی که احساسات منفی در همه ی ما به مراتب از احساسات مثبت قوی ترند، وقتی کسی که ما را دوست دارد، تنهای مان می گذارد فکر می کنیم دیگر کسی در این جهان ما را دوست نخواهد داشت. سعی کردم این را به فیلیس توضیح دهم و به او اهمیت به راه خود ادامه دادن را گوشزد کنم. اما او صحبت های مرا نمی شنید. او فقط به تنها بودن و تنها شدن فکر می کرد.

طلاق متأسفانه اتفاق بسیار شایعی است اما بعضی ها از آن به عنوان فرصت مناسبی برای حرکت به جلو و رسیدن به زندگی معنی دارتر استفاده می کنند. به دوستان جدید می اندیشند، به شهرهای جدید سفر می کنند، کارهای خوبی برای انجام دادن پیدا می کنند. اما در این میان هستند کسانی که به مواد مخدر رو می آورند و در لاک خود فرو می روند. کسانی مانند فیلیس که خودشان را ترک می کنند. آدم های ناخشنودی هستند. خودشان را دست کم می گیرند. از خودشان غافل می شوند، آن ها دست کم در ذهن شان تنها هستند. اجازه بدهید در این جا وجه تمایزی قایل شویم. زنان شاد از تنها بودن هم لذت می برند. وقتی زنان شاد تنها می شوند احساس نمی کنند که از خانواده، از دوستان و از همکاران شان جدا شده اند، زیرا می دانند که همیشه می توانند با آن ها مصاحبت داشته باشند.

زنان شادمان هرگز تنها نیستند زیرا خودشان را ترک نمی کنند.

داشتن پیوند و ارتباط برای یک زندگی سرشار و معنی‌دار ضرورت دارد و ما این موضوع را به تفصیل در فصل ۹ بررسی می‌کنیم.

زنان به قدری تحت تأثیر روابط با دیگران هستند که گاهی رابطه با خودشان را فراموش می‌کنند. اگر من به شما بگویم درباره‌ی رابطه‌ی خود با همسر، پدر و مادر، و خواهر و برادران برایم حرف بزنید شما مطالب زیادی دارید که به من بگویید. اما اگر به شما بگویم درباره‌ی رابطه با خودتان حرف بزنید معمولاً حرفی برای گفتن ندارید. شاید هم مجبور باشید در این باره فکر کنید و بعد حرف بزنید. علتش این است که شما به طور مرتب و منظم به این موضوع فکر نمی‌کنید.

داشتن رابطه با خود احتمالاً یکی از مهم‌ترین مفاهیم روان‌شناسی است. فیلیس نمی‌توانست زندگی برای خودش درست کند، زیرا نمی‌دانست که خودش چه کسی است. به همین دلیل بود که کسی به نام فیلیس وجود نداشت. او در نهایت خانم دکتر بود. او در زندگی ۲۰ ساله‌ی زناشویی‌اش چیز دیگری خلق نکرده بود. از این‌رو جای تعجبی نداشت که وقتی الن او را ترک کرد هویت فیلیس با او از خانه بیرون رفت.

دکتر پاتریشیا لین ویل روان‌شناس دانشگاه دوک در مقاله‌ای که در نشریه‌ی «شناخت اجتماعی» به چاپ رساند درباره‌ی تصویر ذهنی می‌گوید همه تخم‌مرغ‌های‌تان را در یک سبد حمل نکنید. او می‌گوید: «هر چه انسان بیش‌تر چند بعدی باشد، زندگی شادمان‌تری دارد. خواه زندگی‌اش شرایط عادی داشته باشد یا با مشکلی مواجه شود. دلیل هم دارد. اگر جین دو تنها یک سرآشپز مشهور باشد، وقتی شغلش را از دست بدهد بیکار است. اما اگر او یک سرآشپز و در ضمن یک نویسنده باشد و در ضمن درس آشپزی بدهد، اگر شغل سرآشپزی را از دست بدهد کارهای دیگری دارد که بکند. زیرا هویت و تصویر ذهنی او تا حدی تحت تأثیر قرار می‌گیرند.»

به این موضوع فکر کنید: مشاور سرمایه‌گذاری شما هرگز به شما توصیه نمی‌کند که همه‌ی سرمایه‌تان را خرج خرید سهام یک شرکت بکنید. شما هم نباید همه‌ی انرژی خلاق و احساس خود را روی یک شخص یا یک چیز سرمایه‌گذاری کنید. به جای آن تنوع داشته باشید، کارهای متنوع بکنید.

آرزو می‌کنم می‌توانستم بگویم موفق شدم به فیلیس کمک کنم. اما گاهی همه‌ی تلاشم را خرج می‌کنم و می‌بینم که بی‌تأثیر است. او از کلینیک ما ناخشنود رفت.

لارن

لارن هر چه را که لازم بود در اختیار داشت: چهره‌ی جذاب، شغل بسیار خوب، مدیر یک ارکستر سمفونیک، یک زندگی زناشویی عالی، همسر یک تحلیل‌گر بازار اوراق بهادار. اما در یازده سال گذشته او راز وحشتناکی را در دل نگه داشته بود.

اولین باری که لارن را دیده بودم به اتفاق خواهر دوقلویش به مدت سه روز به رنچ آمده بود تا استراحت کند. نی، لاغر و بلندقد بود با موهای بلوند، و به سرعت حرف می‌زد و به نظر می‌رسید که ناراحت است. درست نمی‌دانستم چرا به کلینیک و به من مراجعه کرده است.

گاهی اوقات این اتفاق می‌افتد. وقتی اشخاص به استراحت‌گاه ما می‌آیند کسی با آن‌ها مصاحبه می‌کند تا شاید کاری کند که بهتر از اوقات‌شان در مجموعه لذت ببرند. مشاور به حرف‌های‌شان گوش می‌دهد تا بداند کدام برنامه برای این میهمان مناسب‌تر است. اگر با توجه به کار من مشاور احساس کرد که بد نیست میهمان با من ملاقاتی داشته باشد، موضوع را با او در میان می‌گذارد.

در بسیاری از مواقع کسانی به دفتر من می‌آیند و می‌گویند: «نمی‌دانم برای چه به این‌جا آمده‌ام، حال من بسیار خوب است.» در جواب‌شان می‌گویم بسیار از شنیدن این حرف خوشحالم. بعد از آن‌ها می‌پرسم چه کرده‌اند که حال‌شان تا این حد خوب است و چه می‌توانند بکنند که این حال خوب‌شان دوام بیشتری داشته باشد. بعد از چند صحبت اولیه من و لارن صرفاً در این زمینه صحبت کردیم.

در کم‌تر از یک لحظه احساس کردم روی لب‌هایش کشیده شد و انقباضی به وجود آمد. بعد لحظه‌ای مکث و تردید کرد. جواب مبهمی داد. انگار مطلبی بود که می‌خواست بگوید، اما نمی‌توانست. من به تجربه می‌دانم که در این مواقع اشکالی وجود دارد. به همین علت سؤالی را که از اغلب مراجعینم می‌کنم از او هم پرسیدم: «آیا در خانه احساس ایمنی و امنیت می‌کنی؟» و همان‌طور که حدس می‌زدم سر حرفش باز شد. تا بخواهید صحبت کرد و من گوش دادم. حرف‌هایی که نظایرش را قبلاً زیاد شنیده بودم. حرف‌هایی که نشان از بدرفتاری و سوءاستفاده‌ی همسر داشت. سوءاستفاده‌ی ذهنی و جسمی.

لارن گفت برای شاد و خوشحال کردن شوهرش هر کاری را که بگوید کرده است. فکر می‌کرد اگر این کارها را بکند شوهرش تغییر می‌کند و رفتار دیگری می‌کند. به خاطر او موهایش را بلوند کرده

بود، از ملاقات با دوستانی که شوهرش آن‌ها را دوست نداشت جلوگیری کرده بود و خواهر دوقلویش را هم زمانی می‌دید که شوهرش سر کار بود. به او گفتم که این کارها فایده‌ای ندارد زیرا او نیست که شوهرش از او متنفر است، شوهرش از خودش متنفر است. مهم نیست که او چه می‌کند و برای جلب رضایت شوهرش چه کارهایی می‌کند. این‌ها هیچ‌کدام مؤثر نیستند.

از لارن همان سؤال‌هایی را که از فیلیس کرده بودم پرسیدم.

*برای کاری که می‌کنی چه بهایی می‌پردازی؟

*آیا کاری که می‌کنی تأثیر مثبتی می‌گذارد؟

*آیا می‌خواهی زندگی‌ات این‌گونه ادامه پیدا کند؟

به لارن گفتم برای لحظه‌ای تصور کن که ما هر دو غواصی می‌کنیم. تو یک منبع اکسیژن کوچک و من یک منبع اکسیژن بزرگ دارم. وقتی به عمق ۲۰۰ پایی می‌رسیم تو اکسیژنت تمام می‌شود. تو به من نگاه می‌کنی و می‌خواهی بگویی که به اکسیژن من احتیاج داری. من به تو می‌گویم اگر به اکسیژن من احتیاج داری باید هر کاری را که به تو می‌گویم انجام دهی. این موقعیتی است که تو با دیوید داری.

دو سال بعد بار دیگر لارن را ملاقات کردم. بار دیگر به مجموعه‌ی ما آمده بود و به این نتیجه رسیده بود که سری به من بزند. موهای بلوندش حالا قهوه‌ای تیره بود کمی وزن اضافه کرده بود. آرامش بیش‌تری داشت. نشان می‌داد که با خودش به صلح رسیده است.

از این‌که او را متحول شده می‌دیدم خوشحال شدم. پرسیدم: «زندگیت چه‌طور است؟» او به من گفت که از دیوید جدا شده است. گفتم: «کار درستی کردی.» آخرین باری که او را دیده بودم به من گفت که جرئت این کار را ندارد. از او پرسیدم چگونه این شجاعت را به دست آورده.

«دکتر بیکر، وقتی با شما صحبت کردم مسایل را به شکل دیگری دیدم من در دفتر شما متوجه شدم چه حال و روز بدی دارم. بعد به کاری که باید می‌کردم فکر کردم که واقعاً می‌ترسم. اما ناگهان انگار الهامی از راه رسید.»

«الهام؟!»

«بله در آشپزخانه به اتفاق خواهرم قهوه می‌نوشیدیم و درباره‌ی خاطرات خوش گذشته با هم حرف می‌زدیم. همان زمان صدای چرخش کلید دیوید را در قفل در ورودی شنیدم. بلافاصله از

جایم بلند شدم. می‌خواستم مطمئن شوم که آشپزخانه عیب و ایرادی ندارد. همه چیز روبه‌راه بود. به محض این‌که داخل شد کتش را از او گرفتم و نامه‌های پستی را برایش آوردم. خواهرم بعداً به من گفت که تغییر حالت من به راستی که حیرت‌برانگیز بوده.»

«بعد چه شد؟»

«چند دقیقه‌ی بعد خواهرم از منزل ما رفت و بعد کاری کردم که قبلاً نظیرش را بارها تجربه کرده بودم. برایش نوشابه‌ای آوردم و مشغول تهیه و تدارک شام شدم. آن روز بعدازظهر موهای سرم را کوتاه کرده بودم. به نظر خودم خیلی زیبا شده بودم. از او پرسیدم آیا از موی کوتاه من خوشش آمده است. او بازوی مرا گرفت و به جلو آینه‌ی اتاق نشیمن برد تا خودم را در آینه ببینم. بعد به من گفت آن آرایش‌گری که موهایت را به این شکل درآورده باید اعدام شود. این را گفت و به سرعت از خانه بیرون رفت. «وقتی رفت در برابر آینه ایستادم و به چشمان غمزده‌ام نگاه کردم. این غمگین‌ترین نگاهی بود که به عمرم در چشمانم دیده بودم. در آن زمان اعتراف کردم که به راستی چه اتفاقی دارد می‌افتد. دکتر بیکر آینده‌ی من تغییر کرد.»

چرا بماند؟

چگونه است که زنی که همه چیز برخلاف اوست و مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار می‌گیرد حاضر می‌شود نزد همسر بدرفتار باقی بماند؟

گاهی این اتفاق به این دلیل می‌افتد که حقیقت وحشتناک‌تر از آن است که کسی بخواهد آن را تأیید و تصدیق کند. گاهی برای این است که نمی‌خواهید نگران عزیزان‌تان بشوید. یا به خاطر خانواده‌تان است که نمی‌خواهید آن‌ها را ناراحت کنید و یا برای‌تان مشکل است که با واقعیت روبه‌رو شوید. بارها اتفاق افتاده زنی به این دلیل با شریک زندگی بد رفتارش باقی می‌ماند که خودش را مسبب آن می‌داند. ممکن است فکر کند رفتار درستی ندارد و شایسته‌ی این طرز برخورد است. این‌گونه زن خود را مسلط بر شرایط می‌بیند. اگر زن بر این باور باشد که خود او باعث شده تا با او بدرفتاری شود، ممکن است با خود به این نتیجه برسد اگر برای شریک زندگی‌اش غذای بهتری بپزد، مشکل میان او و همسرش از بین می‌رود. اما این فرضیه اشتباه است. شما نیمی از رابطه‌ای هستید که در آن قرار دارید. اما تنها نیمی از آن. نمی‌توانید آن نیمه‌ی دیگر را کنترل کنید. نمی‌توانید آن نیمه‌ی دیگر را تغییر بدهید. مهم نیست که تا چه اندازه قصد خیر دارید. تا همسران نخواهد نمی‌توانید او را تغییر بدهید. این مسئله درباره‌ی فرزندان شما هم صدق می‌کند.

در بسیاری از موارد به این نتیجه رسیده‌ام زنان از آن جهت شرکای زندگی بدرفتار خود را ترک نمی‌کنند زیرا عقیده دارند آن اهریمنی که می‌شناسند بهتر از آن اهریمنی است که هنوز او را نمی‌شناسند.

برداشت از چاه شجاعت

اگر زنی در شرایطی است که با او بدرفتاری می‌شود، اما اقدامی برای کمک کردن به خودش انجام نمی‌دهد، خود او در تداوم این موقعیت نقش دارد و این کافی است که هر کسی را در شرایط بد قرار دهد. علتش این است که این شخص شجاعت آن را ندارد که بگوید: «کافی ست.» دکتر مارتین سلیگمن، روان‌شناس، این گونه زبان را بدبین می‌نامد. به اعتقاد او این اشخاص موقعیت نامناسب را شخصی ارزیابی می‌کنند آن را فراگیر می‌دانند و تصور می‌کنند که این موضوع دائمی و همیشگی است.

زنان شادمان هرگز موقعیت بدی را فراگیر و همیشگی نمی‌دانند و آن را شخصی ارزیابی نمی‌کنند. در هر رابطه‌ی متقابلی ممکن است در مواقعی یکی از طرفین سهم بیش‌تری نصیب ببرد. یک رابطه‌ی زناشویی جذر و مد و فراز و نشیب دارد. اما اگر این رابطه همیشه بی‌تعادل باشد و شما به این نتیجه برسید که همیشه باید انرژی‌تان تحلیل برود، این دیگر سالم نیست. ترک کردن یک رابطه شجاعت می‌خواهد و من زنان زیادی را می‌شناسم که این شجاعت را ندارند و زنان شادمانی نیستند.

مسلماً در مواقعی ترک کردن یک رابطه نیازمند باور و اعتقاد است. هیچ تضمینی وجود ندارد که اگر کسی رابطه‌ای را ترک کند، شرایط بهتری انتظارش را می‌کشد. هیچ تضمینی وجود ندارد که در بیرون زندگی شادی در انتظار است. درواقع هیچ‌کس نمی‌تواند چیزی را تضمین کند. اما من می‌توانم این را تضمین کنم، اگر از یک موقعیت بدرفتاری بیرون بیایید، اگر مایل باشید زندگی را به شکلی که می‌خواهید تجربه کنید دیگر با بدرفتاری مواجه نخواهید شد.

می‌توانید اگر خواستید شجاعت را به خدمت بگیرید. زیرا شجاعت هم مانند ترس در مغز شما برنامه‌نویسی شده است. اما برخلاف هراس که در مغز اولیه‌ی خزنده ساکن است، شجاعت در نئوکورتکس ساکن می‌باشد، مغز نوینی که جایگاه شعور، روحیه و احساسات و عواطف سطح بالاست. از آنجایی که شجاعت از یک سوم بالای مغز نشئت می‌گیرد، همیشه بر هراس مسلط است. شجاعت همیشه برنده است.

همان‌طور که قبلاً دیدید سه بخش از مغز به مرور تکامل پیدا کرده‌اند. قدیمی‌ترین آن‌ها ساقه‌ی مغز است که در رحم مادر صورت خارجی پیدا می‌کند و در بیش از ۱۰۰ میلیون سال قبل در

حیوانات وجود داشته است. خزندگان تنها ساقه‌ی مغز دارند. به همین دلیل است که بخش ابتدایی و بدوی مغز را گاه مغز خرنده می‌نامند. این جایگاه غریزه است. همین بخش از مغز است که باعث می‌شود وقتی کسی نزدیک به مار می‌شود، مار به سمت او حمله‌ور می‌شود. مار متوجه نیست آیا کسی که به او نزدیک می‌شود قصد جانش را دارد یا ندارد، زیرا مار توان فکر کردن ندارد. بلکه از روی غریزه رفتار می‌کند. گوزن هم به همین دلیل در جنگل وقتی صدای پای می‌شنود سر جایش میخ‌کوب و منجمد می‌شود. دومین بخش مغز که رشد کرده، مغز پستان‌داران است. این جا جایگاه امیگ‌دالا یا بادامه‌ی مغز است که قبلاً درباره‌اش بحث کردیم. این بخش از مغز که به بادام شباهت دارد از خاطرات و آن‌چه زمانی انسان را ترسانده حراست می‌کند. به خاطر این بخش از مغز است که از آتش دوری می‌کنید، از طوفان سخت فرار می‌کنید. مجبور نیستید؛ همیشه به این فکر کنید که دست خود را نباید به یک ماهی‌تابه داغ بزنید.

سومین بخش از مغز که تکامل یافته است نئوکورتکس بود. نئوکورتکس آخرین بخش از مغز است که در رحم شکل می‌گیرد. نئوکورتکس جایگاه شعور است. استدلال انتزاعی و حافظه در این بخش قرار دارد. این بخش از مغز است که به ما کمک می‌کند تا استدلال منطقی کنیم و از این استدلال به سود خود استفاده کنیم. در این جا ممکن است بپرسید اگر نئوکورتکس مغز پستان‌داران را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و هراس هم ساکن مغز پستان‌داران است چرا هنوز می‌ترسم؟

علتش این است که هراس خود به خود و به سهولت به وجود می‌آید. باید دارای سطحی از آگاهی و قصد و نیت باشید که مغز اخلاقی را تحت تأثیر قرار دهید تا بر دو بخش مغزی نازل‌تر غلبه کند تا رفتاری منطقی‌تر شکل بگیرد و این همان چیزی است که من آن را شجاعت می‌نامم. به همین دلیل است که آتش‌نشان‌ها کاری را که به هنگام مبارزه با آتش باید انجام دهند تمرین می‌کنند. آن‌ها در معرض شعله‌های حقیقی آتش به شکلی که آموزش دیده‌اند واکنش نشان می‌دهند.

در مورد لارن که جایزه‌ی شجاعت را به دست آورد بگویم که او بعدها به من گفت آرزو می‌کرد موضوع دیوید آن‌قدرها دشوار و ویران‌گر نباشد. اما او تصمیم گرفت به اندازه‌ی کافی از خود شجاعت نشان دهد و از دیوید جدا شود. او در این خصوص می‌گوید: «من هرگز به اندازه‌ی امروز عاشق زندگی نبوده‌ام. چه کسی فکرش را می‌کرد؟»

من فکرش را می‌کردم.

زنان شادمان می‌دانند که شجاعت یعنی این که به رغم هراس اقدام سازنده بکنید.

کیت

کیت زن جوانی است که کار رسانه‌ای دارد. او همیشه خوش‌بین بوده است، اما مانند بقیه‌ی ما او هم با مشکلات احساسی روبه‌رو شده است. یکی از دوستان مشترک ما، ما را به هم معرفی کرد و یکی از روزها با هم صحبت کردیم. به او گفتم روی کتابی با عنوان زنان شادمان کار می‌کنم. به او توضیح دادم که با جمعی از زنان در اقصی نقاط کشور مصاحبه کرده‌ام. این‌ها زنانی بوده‌اند که توانسته‌اند بر موقعیت‌های دشوار غلبه کنند و بر شادمانی خود اضافه کنند. او گفت: «پس من موضوع مناسبی برای مصاحبه هستم.» و با این صحبت حکایت زیر را برایم گفت:

او یازده ماه نامزد جان‌دو بود که از او به‌طور غیررسمی پیشنهاد ازدواج گرفت «با هم درباره‌ی این‌که در کدام نقطه‌ی شهر زندگی کنیم، چند فرزند داشته باشیم و برای هر کدام چه نامی را انتخاب کنیم صحبت کردیم. برای من مسلم بود که او قصد ازدواج دارد. کمی بعد برای اسکی به یک پیست اسکی رفتیم. درحالی‌که اسکی می‌کردیم او گفت صدایی در سرش شنیده که بارها و به تکرار گفته او زن مناسبی برای ازدواج نیست و بنابراین هر چند مشکل است اما نمی‌تواند با من ازدواج کند.»

کیت گفت: «حال و روز یک بندباز کم‌تجربه‌ای را داشتم که باید روی طناب راه می‌رفتم. او در بدترین زمان ممکن قصدش را گفته بود.» به شدت به هم ریخته بود. برای بازگشت به خانه‌اش باید ۴-۵ ساعت کنار او در اتومبیل می‌نشست.

کیت به من گفت دو هفته طول کشید تا اشک‌هایم تمام شدند و درست در روزی که ناراحتی‌اش کم شده بود تلفن زنگ زد. نامزدش بود که گفت بزرگ‌ترین اشتباه دوران زندگی‌اش را مرتکب شده است. پرسید آیا کیت می‌تواند او را ببخشد آیا می‌تواند محض رضای خدا او را دوباره بپذیرد؟ «من بعد از آن که ۱۰ دقیقه فکر کردم با خواسته‌اش موافقت کردم. همان روز به دیدن من آمد تا معاشرت‌مان را از نو شروع کنیم. یکی دو ساعتی با هم صحبت کردیم و بار دیگر او ناگهان گفت که ندایی در سرش با او حرف می‌زند.

اما کیت چگونه واکنش نشان داد؟ او می‌دانست به نیرویی برای زندگی کردن احتیاج دارد که تنها درون اوست. عصبانی نشد. ثروتمند شد او کتابی نوشت، کتاب را چاپ کرد و اولین نسخه‌ی آن را برای نامزد سابقش فرستاد. در حال حاضر از روی این کتاب فیلمی در حال ساخته شدن است.

زنان شادمان می‌دانند که شادمانی و خوش‌بختی فراهم کردن یک زندگی بدون زحمت و گرفتاری نیست زندگی زمانی شادمان می‌شود که بتوانید وقتی مشکل از راه می‌رسد با آن برخورد مناسب کنید.

برای این که خوب واکنش نشان بدهید باید نگرش مثبت داشته باشید و کیت از این کیفیت برخوردار بود. بررسی‌های مختلف نشان می‌دهند وقتی اشخاص از راه‌کارهای مقابله و کنار آمدن با موفقیت استفاده می‌کنند، به احساس ارزشمندی، افتخار و غرور می‌رسند. در ضمن بررسی‌ها نشان می‌دهند وقتی احساس ارزشمندی دست می‌دهد بدن انسان مواد شیمیایی مختلفی را تولید می‌کند که از جمله می‌توان به انتقال‌دهنده‌ی عصبی نورپین فرین اشاره کرد که ایجاد شادمانی می‌کند.

برخلاف فیلیس، کیت به این توجه کرد که در زندگی‌اش چه چیزی برای او مناسب است و از آن جایی که من فکر می‌کنم شما هر چه را دنبال کنید به دست می‌آورید، برایم هرگز عجیب نیست که کیت به خواسته‌اش رسید، بله، مسلماً او برای مدت کوتاهی شرایط دشواری را پشت سر گذاشت اما او بدون تردید از حمایت دوستان و آشنایانش استفاده کرد تا به او کمک کنند از پس مشکلی که برایش پیش آمده بود برآید. آیا او هرگز نگران شد که دیگر کسی پیدا نخواهد شد تا با او ازدواج کند؟ نه هرگز.

نگرش و شادمانی: یک ترکیب عالی

کیت یک خوش‌بین بود و همان‌طور که قبلاً در این فصل خواندید، خوش‌بین‌ها چیزی را دائمی و فراگیر ارزیابی نمی‌کنند. کیت مسئله را شخصی ارزیابی نکرد. او بعد از ارزیابی موقعیت به این نتیجه رسید که اگر قرار باشد کسی چیزی را از دست بدهد شوهر اوست. به همین دلیل از شوهرش جدا شد. به همین شکل بود موقعیت سوزان می‌کولز که ماجرایش را در فصل ۵ خواندید. او وقتی راننده‌ی معتاد پشت فرمان خوابش برد و اتومبیلش با اتومبیل او برخورد کرد موضوع را به حساب خود نگذاشت. او همه‌ی انرژی‌اش را صرف رسیدن به شرایط بهبودی خود کرد. این نمونه‌ی یک خوش‌بین است.

نگرش در زمینه‌ی کیفیت ذهنی زندگی نقش بسیار بزرگی بازی می‌کند زیرا روی برداشت شما از حوادثی که در پیرامون شما می‌گذرد تأثیر می‌گذارد. به نظریه‌ی دکتر البرت الیس یکی از پایه‌گذاران شناخت درمانی توجه کنید.

در دهه‌ی ۱۹۶۰ آلیس الگویی را که او ABC می‌نامید مطرح ساخت او می‌خواست از این الگو برای توصیف حوادثی که منجر به احساساتی که ما تجربه می‌کنیم می‌شود، استفاده کند.

A حادثه‌ی فعال‌کننده یا تجربه‌ای است که با آن روبه‌رو می‌شوید. B باوری است که از طریق آن این حادثه را تفسیر می‌کنید (به عبارت دیگر B نگرش شماست.) و C پیامد و نتیجه‌ی A و B یعنی احساس شما در ارتباط با حادثه است. از آن جایی که A یعنی یک تجربه به ویژه به شکلی که هست باقی می‌ماند بنابراین نتیجه‌ی C متکی بر B می‌باشد.

دکتر رابرت الیوت، دوست من که متخصص قلب و عروق است برایم حکایتی را تعریف کرد که به اعتقاد من اصل ABC را نشان می‌دهد. سال‌ها قبل باب (رابرت) در شهر ریاض سخنرانی می‌کرد. فرصتی دست داد که به اتفاق یک مفسر در شهر قدم بزند. درحالی‌که این دو پشت چراغ قرمز ایستاده بودند تا چراغ سبز شود و آن‌ها از خیابان عبور کنند دو مرسدس بنز کشیده و بلند در چهارراه به هم برخورد کردند. اولین فکری که به نظر باب رسید این بود: «خیلی جالب است حالا جنگ دو عرب را در خیابان تماشا می‌کنم.» اما دو راننده از اتومبیل‌شان پیاده شدند، به آرامی به سمت آسیب‌های وارده به اتومبیل‌شان حرکت کردند، محل خسارت را دیدند و خیلی مؤدبانه با هم صحبت کردند و بعد درحالی‌که لبخندی بر لبان خود داشتند با هم گفت‌وگو کردند. باب از مترجم خود پرسید: «خیلی عجیب است چرا آن‌ها هیچ اعتراضی به یک‌دیگر ندارند؟» و مترجم

جواب داد: «قربان آن‌ها هر اتفاقی را خواست خداوند می‌دانند. آن‌ها به هم می‌گویند آیا جالب نیست که به خواست خداوند ما با هم آشنا شدیم؟» این مثال نشان می‌دهد که چگونه هر کدام از ما نگاه متفاوتی به امور داریم. به همین دلیل آن‌چه را که می‌بینیم به شکل خود تعبیر و تفسیر می‌کنیم. کسانی مانند فیلیس که موقعیت‌ها را ناامیدکننده ارزیابی می‌بینند اغلب با مشکل روبه‌رو می‌شوند اشخاصی مانند کیت و تا حدودی لارن احساسات مثبت‌تری را تجربه می‌کنند و بنابراین می‌توانند به شکل خوش‌بینانه مسایل را ارزیابی کنند. در مورد کیت، اگر او یک خوش‌بین نبود، ممکن بود به این باور برسد که زندگی‌اش تباه شده. اما او هرگز حتی برای یک لحظه چنین باوری نداشت.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ابزاری برای کمک به شما

وقتی رابطه‌ای به پایان می‌رسد، انگار که نیش می‌زند و در ضمن هول‌انگیز است زیرا نمی‌دانید چه شرایطی انتظار شما را می‌کشد. اما خبر خوش این است که بعد از جدایی هر اتفاقی که بیفتد مربوط به شماست. اگر می‌خواهید به احساس شادمانی و خوش‌بختی برسید، فراموش کنید که بدون او به یک هیچ یا یک صفر مطلق تبدیل می‌شوید. این نگرش را در خود ایجاد کنید که شما هستید و وجود دارید و می‌توانید به همه‌ی خواسته‌های خود برسید. او را از جملات و عبارات خود خارج کنید. شما می‌توانید هر طور که انتخاب می‌کنید به خواسته‌های خود برسید. بنابراین مستقل بودن را انتخاب کنید. قدرتمند بودن را انتخاب کنید، انتخاب کنید، امتحان کنید که شاد باشید. ابزار زیر شما را در این راستا کمک می‌کنند.

به نقاط قوت خود توجه کنید.

کسی که مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته احتیاج به اعتماد به نفس دارد. روان‌شناسان مثبت‌گرا معتقدند اگر فکر کنید که وقت خود را تلف می‌کنید سخت در اشتباهید. بررسی‌ها نشان می‌دهند که از هر سه نفر که راه درمان‌های کلینیکی را انتخاب می‌کنند، تنها یک نفر به موفقیت می‌رسد. روان‌درمانی به شیوه‌ی سنتی جواب نمی‌دهد. به مراتب بهتر است که راه روان‌شناسی مثبت‌مدار را انتخاب کنید. به حساب دیگر باید ببینید در چه زمینه‌هایی قوی هستید و سعی کنید بر قوت آن‌ها اضافه کنید. به عبارت دیگر جنبه‌های قوت و مثبت خود را شناسایی کنید و به جلو حرکت کنید.

هر کس از نقاط قوت و توانمندی‌هایی برخوردار است. نقاط قوت شما چون سپری از شما در برابر موقعیت‌های منفی دفاع می‌کنند. این‌ها در حکم دارایی‌ها و کیفیاتی هستند که شما در اختیار دارید و می‌توانید از آن‌ها استفاده نمایید. اگر بدانید نقاط قوت شما چه هستند می‌توانید بر توان آن‌ها اضافه کنید و در وقت نیاز از آن‌ها استفاده نمایید. دکتر باربارا فرو ریکسون روان‌شناس مثبت‌گرای دانشگاه کارولینای شمالی به این اقدام «وسعت ببخشید و بسازید.» نام داده است.

می‌شنوم که می‌گویند: «جنبه‌های قوت و قدرت، کدام قدرت؟ کدام توانمندی؟ من از کجا بدانم که جنبه‌های قوت و توانمندی من کدامند؟»

اگر نمی‌دانید که چگونه جنبه‌های قوت و توانمندی خود را شناسایی کنید، بدانید که تنها نیستید. بیش‌تر زنان خودشان را به اندازه‌ی کافی نمی‌شناسند تا از ویژگی‌های خود مطلع شوند. یکی از همکاران من در نگارش این کتاب این‌گونه زنی بود. من بلافاصله توانستم نقاط قوت او را شناسایی کنم (البته پس از ۱۱ سال تحصیل دانشگاهی در این زمینه). اما لازم بود که خود او این آگاهی را پیدا کند. به جای این که نظرم را با او صریحاً در میان بگذارم ترتیب گفت‌وگویی را با او دادم. همان کاری که به هنگام مشاوره با تمامی بیمارانم انجام می‌دهم.

اینا: بسیار خوب دان. من می‌خواهم نقاط قوت خودم را بشناسم. می‌خواهم بدانم چگونه می‌توانم از آن‌ها استفاده کنم. خوب حالا چه باید بکنم؟

دان: اینا برایم از تجربه‌ای مربوط به گذشته‌ها حرف بزن، تجربه‌ای که هم در زمان انجام دادنش از آن لذت بردی هم از نیمه‌اش راضی بودی.

اینا: وقتی مطلب می‌نویسم چنین احساسی به من دست می‌دهد.

دان: بسیار خوب درباره‌ی یکی از آن مواقعی که مطلب می‌نوشتی حرف بزن.
اینا: موضوع برمی‌گردد به زمانی که اولین کتابم را نوشتم. وقتی فهمیدم یک ناشر قبول کرده که آن را چاپ کند.

دان: آن کتاب درباره‌ی چه بود؟

اینا: به مردم عادی درباره‌ی عمل جراحی قلب باز آموزش می‌داد.

دان: چه عاملی سبب شد که این کتاب را به عنوان تجربه‌ی خوشایند انتخاب کردی؟

اینا: این اولین کتابی بود که از من منتشر می‌شد. قبل از آن هرگز تصور نمی‌کردم که یک نویسنده باشم.

دان: نوشتن این کتاب تأیید کرد که تو به واقع در انجام دادن کاری قوی هستی و در ضمن آن کار را هم دوست داری.

اینا: بله همین‌طور است.

دان: تو به عنوان نویسنده‌ای که کتابت به چاپ رسیده چه تغییری در احوال شخصی‌ات پدیدار شد؟

اینا: عزت نفسم زیاد شد.

دان: با این حساب این اولین باری بود که تأیید کردی که به واقع از استعدادی برخورداری.

اینا: بله همین‌طور است.

دان: با این استعداد چه کردی؟

اینا: کتاب دیگری نوشتم.

دان: با این حال استعدادت را پرورش دادی. در جریان نوشتن کتاب دوم در مورد خودت چه آموختی؟

اینا: آموختم که درواقع هر کاری را بخواهم می‌توانم انجام دهم.

دان: با این حساب نه تنها متوجه شدی که یک نویسنده‌ی با استعداد هستی بلکه یاد گرفتی می‌توانی کارهایی بکنی که تا چندی پیش حتی در رؤیا هم نمی‌دیدي که بتوانی این کارها را بکنی. من شخصاً در مدت کوتاهی متوجه بسیاری از نقاط قوت تو شدم.

اینا: یعنی توانمندی‌های دیگری هم دارم؟

دان: بله. وقتی شب به خواب می‌روی و در آن روز یک پاراگراف یا یک صفحه‌ی مهم را نوشته‌ای چه احساسی پیدا می‌کنی؟

اینا: احساس بسیار خوبی پیدا می‌کنم زیرا به چیزی ملموس دست پیدا کرده‌ام که وقتی صبح آن روز از خواب بیدار شدم آن را در اختیار نداشتم.

دان: با این حساب چیزی را خلق کردی. اگر تا پایان عمرت بتوانی چنین کاری بکنی درباره‌ی خودت چگونه قضاوت می‌کنی؟

اینا: می‌گویم زندگی‌ام معنی‌دار بود.

دان: بله برای تو و برای کسانی که قبلاً هرگز آن‌ها را ملاقات نکرده بودی. تو با نوشته‌هایت توانستی روی دیگران تأثیر بگذاری. تو به دیگران توجه کردی و این یک نقطه‌ی قوت دیگر است.

می‌توانید این تمرین را بدون دیالوگ هم انجام دهید. کافی است زمان، رویداد یا تجربه‌ای را به یاد آورید که در زندگی برای‌تان اتفاق خوشایندی بوده (البته می‌تواند به نسبت خوب باشد. نیازی نیست که عالی باشد.) بعد قلم و کاغذی بردارید و به این سؤالات جواب بدهید.

* شرایط آن تجربه چگونه بود؟ به عبارت دیگر چگونه آن حادثه اتفاق افتاد؟

* چه کسی مسئول آن تجربه بود؟

* در جریان این تجربه چه احساسی داشتید؟

* چه بخشی از حادثه به شما آن احساس خاص را داد؟

* از این تجربه چه اطلاعاتی را می‌توانید نصیب ببرید؟

با خود عهد بکنید.

من زنان زیادی را می‌شناسم که خود را ترک کرده‌اند و ابداً اطلاعی ندارند که تاکنون چه کرده‌اند. اگر می‌خواهید بهترین دوست خود باشید به روش زیر عمل کنید.

به بهترین دوستی که الان داشته‌اید فکر کنید. چه کردید که این دوستی تا این حد به درجات عالی رسید. می‌توانم جواب‌تان را حدس بزنم: «به او توجه کردم. به حرف‌هایش گوش دادم. مقدار قابل توجهی با علاقه با او در تعامل و تبادل شدم.» بله همه‌ی این‌ها درست است. شما توجه می‌کنید زیرا می‌خواهید او شما را دوست بدارد؛ و اگر به او نیاز داشتید به شما کمک کند. همان‌طور که شما تحت هر شرایطی به او کمک می‌کنید. از این‌که بهترین دوست ممکن را دارید احساس امنیت خاطر می‌کنید.

بسیار خوب اگر به همین شکل به خود کمی بیش‌تر توجه کنید چه می‌شود؟ شما از دوست‌تان احوال‌پرسی می‌کنید. می‌پرسید که روزش را چگونه گذرانده است. در زندگی‌اش چه می‌گذرد. چرا این سؤالات را از خودتان نمی‌پرسید؟ بپرسید در بدن، در ذهن و در روان‌تان چه می‌گذرد. بپرسید برای این‌که از بدن‌تان مراقبت و پذیرایی کنید به چه چیزی احتیاج دارید. برای این‌که به ذهن‌تان برسید چه باید بکنید. کدام انرژی، چه زمانی و کدام منابع را باید سرمایه‌گذاری کنید؟ همان‌طور که به دوست خود احساس خوبی می‌دهید برای این‌که به خودتان احساس خوبی بدهید چه می‌کنید؟

به اشتیاق تان توجه کنید.

جورج برنز همیشه می گفت باید دست کم یک کاری را که دوست دارید انجام دهید. شاید شغل تان را دوست نداشته باشید اما این مانع از آن نمی شود که آن دو، سه، صفحه ای را که دوست دارید بنویسید، یا به یک سمفونی گوش بدهید. بدین معنا نیست که نمی توانید در پارک قدم بزنید و از زیبایی طبیعت لذت ببرید.

این ها هیچ کدام هزینه ای ندارند. این ها روح و روان شما را تغذیه می کنند و این در واقع چیزی است که مردم به دنبال آن هستند. ما اشتباه می کنیم اگر بگوییم مادیات روح و روان مان را صیقل می دهند. تنها کاری که آن ها می کنند ایجاد هیجان است. اجازه بدهید به یک مثال شخصی اشاره کنم. من عاشق نوه هایم هستم. هر روز با آن ها حرف نمی زنم اما هر روز به آن ها فکر می کنم. وقتی به آن ها فکر می کنم شاد می شوم و بعد وقتی با آن ها هستم تجربه ای بزرگ خلق می کنم، خاطره ای ملاقات با آن ها در ذهنم باقی می ماند و این باعث شادی بیش تر می شود.

به زندگی تان معنا بدهید.

معنا نتیجه‌ی غایی هدف و مقصود است. معنا نتیجه و حاصل یک زندگی هدفمند است. می‌خواهیم در پایان کارمان چگونه شناخته شویم؟ اگر من به شما بگویم «فکر کن که درباره‌ی زندگی حرفه‌ای‌ات بتوان دو سطر روی سنگ قبرت نوشته شود اما در آن جایی برای همسر بودن، مادر بودن، مادر بزرگ بودن، وجود نداشته باشد.» آیا شما با این حرف من موافقت می‌کنید؟ البته که نمی‌کنید. به ندرت زنی این حرف را قبول می‌کند. اما جنبه‌ی دیگر مهم‌تر است، ما زندگی خود را بر اساس معنا شکل می‌دهیم. این دلیل وجودی ماست. اگر ندانید به کجا می‌روید بعید است به جایی برسید و یا به قولی «اگر ندانید به کجا می‌روید وقتی به مقصد رسیدید گم می‌شوید. این جاست که قصد و نیت مطرح می‌شود.»

قصد و نیت یعنی چه؟ اگر بگویید: «قصد دارم یک کتاب بنویسم»، مثالی است که می‌توان به آن اشاره کرد. این کاری است که می‌توانید روی آن کار کنید. قصد تصمیمی است که منجر به نتیجه می‌شود. برای رسیدن به نتیجه باید قدم‌هایی را بردارید و هر قدمی که برمی‌دارید نتیجه‌ای دارد. اگر نتیجه آن چیزی نباشد که ما انتظارش را داریم می‌توانیم تغییراتی در کارمان بدهیم.

قصد نقشه‌ای در اختیار شما می‌گذارد تا در دنیای تان رفتار معنی‌داری را دنبال کنید. بگذارید کلام را خلاصه کنم. درگیر شوید و کاری انجام دهید هر زن شادمانی که با او مصاحبه کردیم عامل بود. عامل بودن یعنی قصد داشتن و قصدی را دنبال کردن. اگر می‌خواهید به رابطه‌ای پایان دهید و یا بر این عقیده‌اید که بدون همسر تان صفر مطلق هستید، برنامه‌ای بریزید و آن را به اجرا بگذارید. قصد موضوع و مفهومی جزء این ندارد. ممکن است بدون یک مرد زندگی کنید اما این که بگویند بدون مرد به صفر مطلق تبدیل می‌شوید معنا و مفهومی ندارد. اما این‌ها مسائلی آن‌چنان هول‌انگیز نیستند که نتوانید بر آن‌ها غلبه کنید و چرا نکنید؟

بعضی از ما زنان تبدیل به مردانی می شویم که می خواستیم با آن ها ازدواج کنیم.

گلوریا استاین من

کار را می توان به سه طبقه تقسیم کرد که این سه طبقه ممکن است با هم هم پوشی پیدا کنند. یکی از این سه بخش «شغل» است. این کاری است که برای گذران زندگی انجام می دهید و کسب معیشت می کنید. بعد نوبت به «حرفه» می رسد. این بخش از کار است که سعی می کنید در آن به اعتلا برسید و پیشرفت کنید و سرانجام نوبت به «رسالت» می رسد. رسالت کاری است که در آن به معنا می رسید مثلاً مادر ترزا از یک رسالت بزرگ پیروی می کرد. لورنس عربستان و گاندی نمونه های دیگری هستند که از رسالت سطح بالا برخوردار بودند. تفاوت میان حرفه و رسالت این است که اگر حرفه دشوار باشد، اشخاص ممکن است پس از چند ماه تلاش دست از آن بکشند، اما معمولاً کسی دست از رسالت خود برنمی دارد. این فصل درباره ی زنان و شغل و حرفه ی آن ها بحث می کند. توضیح می دهیم که شغل و حرفه روی خوش بختی و شادمانی زنان چه تأثیری دارد. در ضمن توضیح می دهیم که زنان چگونه ممکن است در کار و حرفه ی خود به دام افتند. بیش تر زنانی که پایبند حرفه هستند نمی توانند زندگی خود را بدون حرفه شان تجسم کنند. حرفه می تواند ایجاد استقلال مالی و احساس هدفمند بودن بکند و بر اعتماد به نفس اضافه کند.

در این فصل توضیح می دهیم که چگونه مسایل کاری و حرفه ای صورت خارجی پیدا می کنند و گاه تبدیل به دام هایی می شوند که باید از آن ها اجتناب کرد.

روزی، روزگاری

زن امروز از بخت و اقبال بلندی دارد و یا این که به او این گونه القا می کنند. می تواند شغل عالی بگیرد، پول زیادی داشته باشد، فرزندان شاد و خوش بختی داشته باشد، همسری وفادار داشته باشد، از مصاحبت دوستان وفادار برخوردار باشد و در ضمن زندگی اجتماعی خوبی را تجربه کند.

چه قدر دلم می خواهد کسی که این حرف ها را به زنان می فروشد ملاقات کنم. نمی دانم زنان ما در یک شبانه روز چند ساعت وقت دارند. واقعیت این است اگر سعی کنید به همه ی این چیزها برسید باید در باقی مانده ی عمر خود تلاش کنید زیرا این هرگز اتفاق نخواهد افتاد. این هم مانند کمال طلبی توهمی بیش نیست. اگر بر این باور باشید، هرگاه به یکی از این ها نرسید خود را سرزنش می کنید.

اما این کار را نکنید.

برای این که اگر قرار باشد گناهی مرتکب شده باشید، آن گناه این است که خریدار این قبیل حرف ها و نظرات اواخر قرن بیستم باشید.

در دهه ی ۱۹۵۰ زندگی به مراتب ساده تر بود. حدس من این است که زنانی که در دهه ی ۱۹۵۰ یا قبل از آن کار می کردند، معمولاً نقش کارمند، منشی، آموزگار و پرستار را داشتند. زیرا این ها مشاغلی بودند که دخترها و زن ها انجام می دادند. به زنان توصیه می شد شغل و درآمدی برای خود داشته باشند تا اگر زندگی شان با مشکلی روبه رو می شد بتوانند روی آن چه دارند حساب کنند و معیشت خود را تأمین کنند.

می‌توانید انتخاب کنید.

در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ واقعیت‌ها خودشان را نشان دادند. مسایلی خود نما شدند. موقعیت‌های شغلی لزوماً آن شادمانی و احساس خوش‌بختی وعده داده شده را به ارمغان نیاورد و اگر شادمانی صورت خارجی پیدا می‌کرد باید برای آن بهایی پرداخت می‌شد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

در جست‌وجوی آقای مناسب

جودیت زن ۳۵ ساله‌ی بانک‌دار در مرکز درمانی ما روبه‌روی من روی صندلی نشست. او آمده بود تا به مدت یک هفته به آرامش برسد و از استرس‌های خود کم کند. اما حالت نشستن و ور رفتن با کاغذهای روی میز من حاکی از آن بود که در شرایط راحت و مطلوبی به سر نمی‌برد.

با هم صحبت کردیم. او در همان چند دقیقه‌ی اول، آن چه را که در ذهنش می‌گذشت ما من در میان گذاشت. او گفت: «دکتر بیکر من در سال چند صد هزار دلار درآمد دارم.»

به او گفتم «خُب مشکل شما چیست؟»

او گفت در مقایسه با بیش‌تر مردانی که ملاقات می‌کند از سمت بالاتری برخوردار است. آن‌ها به اندازه‌ی او درآمد ندارند و اضافه کرد فکر می‌کند درآمد و موقعیت او مردان را می‌ترساند و آن‌ها را فراری می‌دهد. «ازدواج اول من هم همین مشکل را داشت. درآمد من دو برابر درآمد شوهرم بود اما شوهرم به جای این که از درآمد خانواده خوشحال باشد، تصمیم گرفت که مصارف و خرجی‌های مرا کنترل کند. من بیش‌تر پول‌های خودم را خرج می‌کردم. او حتی به من پیشنهاد کرد که دست از کار بکشم. اگر از محل درآمد خودم لباسی را می‌خریدم، شوهرم فکر می‌کرد که به آن لباس احتیاج ندارم. ازدواج ما ۲ سال دوام آورد و من فکر می‌کنم درآمد باعث نابودی ازدواجم شد.»

شاید عجیب به نظر برسد اما حق با اوست و او درست می‌گوید. با توجه به آمار منتشر شده در سال ۲۰۰۶، یک سوم زنان آمریکایی درآمدی بیش‌تر از شوهران خود داشتند. این درصد در حال افزایش است و انتظار می‌رود در شرایطی که در خانواده‌ها زن و شوهر با هم کار و کسب درآمد می‌کنند، این روند افزایش ادامه داشته باشد.

او در ادامه‌ی صحبت‌هایش گفت: «من می‌خواهم با کسی ازدواج کنم که بتوانم با او خوش باشم و تفریح کنم، کسی که بتوانم با او رابطه برقرار کنم. برای من دشوار است با کسی که درآمدش از من کم‌تر است زندگی کنم. شما مردها را می‌شناسید آن‌ها حب نفس دارند.»

بله همین‌طور است.

پرسیدم: «دقیقاً چه می‌خواهی؟»

«من زندگی می‌خواهم. من فرزندانم را می‌خواهم، من شغلم را می‌خواهم. آیا این توقع زیادی است؟»

زنان شاد می‌دانند، قبل از این که از یک یا چند پله نردبام شغلی بالا بروند باید بدانند که نردبام‌شان چگونه حمایت و حراست می‌شود و آن پله‌های ترقی به کجا می‌رسد.

وقتی با زنی مانند جودیت ملاقات می‌کنم، کسی که شغل خوبی دارد و می‌خواهد همسر و خانواده هم داشته باشد، اولین نکته‌ای که می‌خواهم از آن مطمئن شوم این است که او رابطه‌ی خوبی با خودش داشته باشد. زیرا تنها در این صورت است که می‌تواند شریک زندگی مورد علاقه‌اش را پیدا کند. به محض این که زنی محتاج و نیازمند و آسیب‌پذیر باشد، مهم نیست که او مدیرعامل باشد یا صاحب یک سازمان اقتصادی بزرگ، او شریک زندگی خوبی پیدا نمی‌کند.

به جودیت گفتم اگر می‌خواهد در زندگی زناشویی‌اش موازنه‌ی قدرتی وجود داشته باشد، بهترین شانسش این است که مرد بالغ و عاقلی پیدا کند که منابع مالی‌اش با او قابل مقایسه یا بیش‌تر باشد. کار دیگری که می‌تواند بکند این است که دنبال مردی بگردد که برایش ثروت و منابع درآمد کم‌ترین اهمیتی نداشته باشد. به او اطمینان دادم که مردانی از این دست زیاد پیدا می‌شوند. خود من مردانی را می‌شناسم که به مراتب از زنان‌شان درآمد کم‌تری دارند و این هرگز در زندگی زناشویی‌شان ایجاد مشکل نکرده است. از سوی دیگر مردانی را می‌شناسم که دوست دارند در خانواده نقش شوهر بازی کنند و باز هم مشکلی در کارشان پیشامد نمی‌کند.

البته قدم بعدی پیدا کردن راهی برای آشنا شدن و ملاقات با آن‌ها بود. از جودیت پرسیدم فکر می‌کند کجا و چگونه می‌تواند با مردانی از این دست آشنا شود. «اگر می‌خواهی یک ماهی بزرگ دریایی صید کنی، نمی‌توانی به سراغ حوض خانه‌تان بروی. باید به جایی بروی که ماهی‌های بزرگ آن‌جا زندگی می‌کنند. به او گفتم در سازمان‌ها و فعالیت‌هایی که او را راضی می‌کند برود. در این جاها بهتر می‌تواند همسر مورد نظرش را پیدا کند.

زنان شادمان می‌دانند اگر دنبال کسی می‌گردید که زندگی‌تان را با آن‌ها سهیم شوید باید عامل باشید. نمی‌توانید خود را دست کم بگیرید. اگر می‌خواهید همسرتان را بزرگ‌تر و خودتان را کوچک‌تر جلوه دهید، بدانید که موفق نخواهید شد.

در سال ۱۹۸۶ مجله‌ی نیوزویک در سرمقاله‌ی خود نوشت شانس ازدواج زنان ۴۰ ساله برای این که به دست یک تروریست کشته شوند بیش‌تر از این است که ازدواج کنند من مطمئنم که این مقاله وحشتی به دل زن‌های مجرد انداخت، خواه آن‌ها به این وحشت خود اعتراف می‌کردند یا

نمی‌کردند.

علیه چنین برداشت اشتباهی سخنرانی‌های زیادی انجام شد و مقالات زیادی به چاپ رسید. اما ده سال بعد هم نشان داد که این برداشت و تصور درستی نبوده است و بالاخره نیوزویک در تاریخ ۶ ژوئن سال ۲۰۰۶، عنوان سرمقاله‌ی خود را این‌گونه انتخاب کرد: «ما اشتباه می‌کردیم». اما به راستی بر سر زنانی که تصور می‌شد نتوانند ازدواج کنند چه آمد؟ معلوم شد و آمار هم نشان می‌دهد که اغلب این زنان ازدواج کردند و یا بالاخره ازدواج می‌کنند. بر اساس بررسی سال ۲۰۰۴ جامعه‌شناسان پرنیستون، دکتر جوشوو گلداستاین و دکتر کترین کنی ۹۰ درصد زنانی که در دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ به دنیا آمدند یا ازدواج کردند یا ازدواج خواهند کرد.

یک بچه؟ شاید

بسیار خوب، فرض کنیم از شرایط شغلی بسیار خوبی دارید. مرد دل خواه خود را پیدا کرده‌اید و با هم ازدواج نموده‌اید. حالا نوبت به مسئله‌ی مهم بعدی است آیا می‌خواهید بچه‌دار شوید، آیا می‌خواهید تشکیل خانواده بدهید؟ آیا می‌توانید یک سال دیگر صبر کنید؟ بعضی از زنان در این میان گیر می‌کنند و نمی‌توانند تصمیم بگیرند. زندگی به شدت دشوار می‌شود.

سال قبل با دختر یکی از دوستانم ملاقات کردم. او متخصص موضوع طلاق است. در ۴۱ سالگی توانسته بود در شرکتی که در آن کار می‌کرد شریک پیدا کند. به او گفتم که حتماً از این که توانسته شریک شرکت شود خیلی خوشحال است. اما او ضمن آن که از این حیث ابراز خوشحالی کرد گفت: «این موضوع مشکلات و اشکالات خودش را هم دارد.»

پرسیدم راستی؟ منظورت چیست؟ کدام مشکل؟

«اخيراً به بیمارستان رفته بودم تا یکی از دوستانم را ببینم. از کنار محلی که بچه‌ها را در آن نگهداری می‌کردند گذشتم. چشمم به بچه‌ها افتاد و با خود فکر کردم که شاید زمان بچه‌دار شدن من گذشته است. با خود گفتم شاید دیگر بچه‌دار نشوم. دیگر شاید نتوانم کودکم را در آغوش بکشم، شاید هرگز فرصتی دست ندهد که دست بچه‌ام را بگیرم و او را به مدرسه برسانم. به تعویق انداختن بچه‌دار شدن، به خاطر پیشرفت‌های شغلی یکی از دام‌های شغلی است که زنان در آن گرفتار می‌شوند. اندرینا تنها یکی از بی‌شمار زنانی است که می‌ترسد دوران تولیدمثل خود را از دست داده باشد.»

آن چه مادران شاد می دانند.

حالا فرض کنیم که شما و همسرتان تصمیم گرفته اید که بچه دار شوید. سه ماه مرخصی زایمان می گیرید. به شدت به فرزندتان عشق می ورزید و از شانس خوب می توانید در خانه بمانید و از فرزندانتان نگهداری کنید. در این جا مسئله ی بعدی بروز می کند. آیا به سر کارتان بازمی گردید یا ده سال تمام کارتان را ترک می کنید. تکلیف آن پولی که برای تحصیل در دانشگاه استانفورد شهریه پرداختید تا مدرک مدیریت بازرگانی بگیرید چه می شود؟ با توجه به بررسی های انجام شده هر چه مدت طولانی تری از بازار کار خارج باشید، با دشواری بیش تری می توانید به همان جایی که قبلاً بودید بازگردید. بنابراین تصمیم گیری برای بچه دار شدن یا نشدن موضوع بسیار دشوار و پیچیده ای است. حالا به این سؤال جواب بدهید آیا حاضرید برای فرزندتان پرستار خانگی بیاورید یا ترجیح می دهید که وقتی فرزندتان به زمین می خورد و زانویش درد می گیرد روی زانویش را ببوسید و او را در آغوش بگیرید؟

زندگی کاری که در خدمت شماست.

مسیر مادر شدن وقتی زنان و کارفرمایان خلاق تر می شوند تا زنان در کارشان باقی بمانند ابعاد مختلفی می گیرند. برای مثال، یکی از زنانی که برای نوشتن این کتاب با او مصاحبه کردیم ناگهان دست از کارش کشید تا در حومه های شهری زندگی کند. ازدواج کند و صاحب فرزند شود. وقتی فرزندانش بزرگ تر شدند او تصمیم گرفت با توجه به شرایطش کار مادری و شغلش را با هم ترکیب کنند. او تصمیم گرفت کارهایی بکند که به او در نقش مادر بودنش لطمه ای وارد نکند. بعضی از زنان هم می پذیرند درحالی که در خانه هستند برای شرکت ها و سازمان های بیرونی کار کنند و در موارد کمیاب می توانند فرزندان شان را با خود به محل کارشان ببرند.

از طرف دیگر به زنانی برمیخوریم که به طور کلی دست از کار می کشند تا به بچه داری بپردازند و یا دست کم این کار را تا زمانی می کنند که فرزندان شان کوچک هستند. اما این انتخاب همیشه به اندازه ای که در ظاهر به نظر می رسد ساده نیست.

یک بار در سمیناری شرکت داشتم که زنی دقیقاً درباره ی همین موضوع صحبت می کرد و این مسئله ی بسیاری از زنانی است که با آن ها مصاحبه کرده ام. کسی که حرف می زد یک زن در رده ی مدیریت میانی بود که در یک شرکت دارویی کار می کرد. او از زمانی که از کالج فارغ التحصیل شده بود در این شرکت کار کرده بود. حالا بعد از یازده سال کار کردن تصمیم گرفته بود در خانه بماند و از پسر ۲ ساله اش مراقبت کند. او می گفت ابتدا احساس کرده بود که به دنیای بیگانه ای رفته است. او به حضار گفت اولین باری که در زمان بچه داری قرار شد در پرسش نامه ای شغلش را بنویسد نمی دانست که چه باید بنویسد.

او دلش برای همکاران سابقش تنگ شده بود. می گفت برایم تصورش هم غیرممکن بود که فکر کنم همکارانم سؤال و مشکلی دارند و کسی نیست که به سؤالات شان جواب بدهد.

زنان شاد می دانند که در هر مرحله از زندگی، چیزی را از دست می دهند، اما در مقابل چیزی را هم به دست می آورند.

در اکتبر سال ۲۰۰۶ نیویورک تایمز به یک بررسی اشاره کرد که به رغم هجوم زنان به بازار کار در حال حاضر به اندازه ی ۴۰ سال قبل با فرزندان شان صرف وقت می کنند. در ضمن کار کردن مرد در خانه و مراقبت آن ها از فرزندان شان به مقدار زیاد افزایش یافته است. این اطلاعات برگرفته از چاپ

کتابی بود با عنوان «تغییر آهنگ زندگی خانوادگی در آمریکا»، که این خود مبتنی از بررسی‌های دکتر سوزان بیانکی جامعه‌شناس دانشگاه مریلند بود. ارقام و آمار نشان می‌دهند که والدین، چه آن‌هایی که با همسرشان زندگی می‌کنند و چه آن‌هایی که تک‌فرزند هستند، بیش‌تر از گذشته به درس و مشق فرزندان‌شان می‌رسند و با آن‌ها بیش‌تر بازی می‌کنند.

درحالی‌که میزان صرف وقت کردن والدین با فرزندان‌شان افزایش یافته، ساعات کار آن‌ها در خانه کاهش پیدا کرده است. به نظر می‌رسد که صرف وقت کردن با والدین بیش‌ترین اولویت را به خود اختصاص داده است. در ضمن شمار بسیاری از زنان درحالی‌که ترجیح می‌دهند در خانه از فرزندان‌شان مراقبت کنند نمی‌توانند این کار را انجام بدهند. علتش این است که اغلب خانواده‌ها احتیاج دارند که برای تأمین معیشت خود زن و شوهر هر دو کار کنند.

به روشنی تنها یک راه درست برای ترکیب کردن کار و زندگی خانوادگی وجود دارد و آن هم تنها راهی است که برای شما مناسب است. از خود پرسید کدام ترکیب بیش‌ترین نیاز شما را برآورده می‌کند. موضوع از این قرار است که اگر می‌خواهید با فرزندان خود و در خانه بیش‌تر صرف وقت کنید باید با درآمد کم‌تری بسازید. اما اگر بخواهید درآمد بیش‌تری به دست آورید باید بپذیرید که با خانواده‌تان کم‌تر صرف وقت کنید. این‌گونه شما درآمدتان زیاد می‌شود اما کار مورد علاقه‌تان را انجام نمی‌دهید و اگر بخواهید کاری را که دوست دارید انجام دهید باید با درآمد کم‌تری بسازید.

سالخوردگی معنا و مفهوم سابقش را از دست داده است.

ابداً دوست ندارم در این زمینه صحبت کنم اما این یکی از واقعیات زندگی است. دیده‌ایم که چه اتفاقی می‌افتد وقتی زنان در جهت مخالف ساعت بیولوژیایی خود حرکت می‌کنند تا قبل از این که خیلی دیر شود تشکیل خانواده بدهند. اما این تنها مبحثی در زمینه شغل و کار نیست که با گذشت زمان رابطه دارد. موضوع دیگری به نام مسن‌تر شدن مطرح است.

یک مدیر اجرایی جوان که دوران ۲۰ سالگی خود را می‌گذراند و می‌خواهد به سمت بالاتری دست یابد سعی می‌کند که با آرایش و اقدامات دیگر مسن‌تر به نظر برسد. اما وقتی این شخص به دوران چهل‌سالگی می‌رسد سعی می‌کند برعکس خود را جوان‌تر نشان دهد. با اولین چین و چروکی که روی صورتش می‌بیند بلافاصله با متخصص پوست یا جراح پلاستیک تماس می‌گیرد. اما این مسئله در مورد مردان صدق نمی‌کند و آن‌ها در دوران شصت سالگی هم نشان می‌دهند که می‌توانند سمت‌های بالا را به خود اختصاص دهند.

من ابدأ مخالف آن نیستم که برای سالم‌تر و جذاب‌تر نشان دادن خود کاری صورت ندهید. اما من موافق این نیستم که زنان برای جوان‌تر نشان دادن خود جراحی پلاستیک بکنند. اما بررسی‌ها نشان می‌دهند که شمار کسانی که با نظر من مخالفند بیشتر است وقتی عمل جراحی پلاستیک خواسته‌ی بیمار را برآورده می‌سازد، او بسیار خوشحال می‌شود. اما جراحی هم محدودیت‌های خود را دارد. در سال‌های اخیر رشد لوازم آرایشی بسیار زیاده شده است. من دوران نوجوانی‌ام را خیلی دوست دارم. آیا دلم می‌خواهد دوباره حال و روز دوران نوجوانی‌ام را داشته باشم؟ البته که می‌خواهم. آیا می‌خواهم به اندازه‌ی آن دوران ساده‌لوح و رفتار بچه‌گانه داشته باشم، نه البته که نمی‌خواهم. من برای رسیدن به شرایطی که امروز دارم زیاد زحمت کشیدم و زیاد هزینه کردم. با این حساب می‌توان گفت در زمینه‌ی سن و سال میان مردان و زنان تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

وقتی معتقدید کارتان هویت شما را رقم می‌زند.

دومین سؤالی که وقتی دو نفر با هم ملاقات می‌کنند این است که از هم می‌پرسند کارتان چیست؟ چه شغلی دارید؟ (اولین سؤال هم این است که «اسم شما چیست؟») بسیاری از مردم با طرح سؤال چه کاره هستید، اشخاص را طبقه‌بندی می‌کنند جوابی که به این سؤال می‌دهید، گرچه نباید این طور باشد اما نکات مختلفی را توضیح می‌دهد با احتمال زیاد اگر بگویم من زباله‌ها را جمع‌آوری می‌کنم، شما روی من یک نوع حساب می‌کنید و اگر بگویم من جراح اعصاب در کلینیک مایو هستم از من برداشت دیگری می‌کنید. شکل دیگری که بروز می‌کند این است که وقتی ما با توجه به سؤال چه کاره‌اید قضاوت می‌کنیم، وقتی کسی بگوید من کار خاصی انجام نمی‌دهم هویت خود را از دست می‌دهید. یکی از دلایلی که بیشتر مردم در برابر بازنشسته شدن مقاومت نشان می‌دهند این است که فکر می‌کنند اگر بازنشسته شوند هویت خود را از دست می‌دهند و مهم نیست که شما از شغل مدیرعاملی شرکت بزرگی کنار می‌روید و بازنشسته می‌شوید یا یک آموزگار ساده هستید و بازنشسته می‌شوید. مردم به این دلیل می‌ترسند کارشان را از دست بدهند زیرا فکر می‌کنند دیگر کاری برای انجام دادن ندارند.

زنان شادمان می‌دانند که بخشی از هویت آن‌ها به کاری که می‌کنند وابستگی دارد اما هرگز اجازه نمی‌دهند که همه‌ی هویت‌شان را کاری که می‌کنند رقم بزنند.

زندگی‌تان را یک مجموعه از سهام مختلف سرمایه‌گذاری در نظر بگیرید. اگر دلال اوراق بهادار به شما توصیه کرد همه‌ی دار و ندارتان را روی سهام شرکت مثلاً انرسون سرمایه‌گذاری کنید و شما هم به صحبت او گوش بدهید، امروز در چه موقعیتی قرار دارید؟ حدس می‌زنم زیاد خوشحال نباشید. اما اگر دلال اوراق بهادار به شما گفت به نظرش ۱۰ نوع سهام آینده‌ی خوبی دارند و شما روی هر ۱۰ سهام سرمایه‌گذاری کردید و بعد معلوم شد که ۷ سهامی که او گفته موفق از کار درآمده است، شما یک انسان خوشحال می‌شوید.

نمی‌توانید تنها یک مادر باشید، نمی‌توانید تنها یک راننده و یا تنها یک همسر، یک مقام عالی‌رتبه‌ی شرکت باشید. شما باید در آن واحد کارهای مختلفی بکنید. در فرهنگ‌های غربی مشاغل به اشخاص معنا و احساس هدفمندی می‌دهند. اما بدانید که شغل شما همان زندگی شما نیست. آیا فیلیس را به یاد دارید که وقتی دیگر خانم دکتر نبود و شوهرش گذاشت و رفت چه حال و روزی پیدا کرد؟ فیلیس نمونه‌ی یک زن تک‌بعدی بود. اگر او جایی کار می‌کرد، اگر از فرزندانش مراقبت

می‌کرد، اگر دوستان متعدد داشت و اگر رابطه‌های خانوادگی خوبی داشت وقتی الن او را ترک می‌کرد به این حال و روز گرفتار نمی‌شد.

کار می‌تواند معنا و مفهوم فراوان داشته باشد اما نباید هویت شما را تعیین کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

از کارتان چه قدر لذت می‌برید؟

اگر هفته‌ای ۴۰ ساعت کار کنید، در سال ۲۰۸۰ ساعت کار کرده‌اید و چه کسی است که تنها بخواهد این کار را بکند؟ با این حال فرض را بر این بگذاریم که این‌گونه باشد آیا از این ۲۰۸۰ ساعت کار لذت می‌برید؟ اجازه بدهید کمی تخفیف بدهم آیا از بخش اعظم این ساعات کار لذت می‌برید؟ اگر کاری که می‌کنید برای شما مهم باشد از کارتان لذت می‌برید و این لذت بردن روی سایر جنبه‌های زندگی شما تأثیر بگذارد.

حالا از خودتان پرسید برای شما چه چیزی اهمیت دارد و این چه رابطه‌ای با شغل شما دارد. برای مثال اگر برای یادگیری، صداقت و دوستی ارزش قایل باشید بهتر است در موقعیتی و سمتی باشید که از این کیفیات برخوردار شوید. این نیاز و در ضمن حق شماست که از کاری که می‌کنید راضی باشید و از آن لذت ببرید. اگر این نیاز شما برطرف نشود، از عزت نفس‌تان کاسته می‌شود، سلامتی‌تان دچار مشکل می‌شود و روابط‌تان با دشواری روبه‌رو می‌گردد.

شما در ضمن حق دارید که از مواهب غیرشغلی هم برخوردار گردید. اگر قرار باشد که کارتان زندگی شما باشد، احتمالاً باید چیزهایی را تغییر دهید. نمی‌گویم یک تغییر اساسی در کارتان بدهید اما می‌گویم به تغییراتی جزئی و تدریجی احتیاج دارید. به موضوع کایزن یعنی بهبود پیوسته و قدم به قدم و اصل ۶۰ دقیقه در ساعت توجه داشته باشید. این اصل می‌گوید یک ساعت ۶۰ دقیقه است و این به شما مربوط است که با این ۶۰ دقیقه چه کار کنید. توصیه من این است که تا حدی که می‌توانید سعی کنید دقایق بیشتری را در شادمانی به سر برید.

قبل از هر کاری سعی کنید از شدت استرس خود بکاهید. استرس روی کار حرفه‌ای شما تأثیر می‌گذارد. هرگاه احساس دل‌گرفتگی کردید، جای راحتی پیدا کنید که بتوانید به تنهایی بنشینید، چشمان‌تان را ببندید و به مدت ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید. می‌توانید روزی چند نوبت این تمرین را انجام دهید. اگر ۳ دقیقه فرصت پیدا کردید این تمرین را انجام دهید. به هر صورت این ۳ دقیقه‌ها روی هم انباشت می‌شوند و به شما آن آرامش لازم را می‌دهند ابزار دوم هم مشابه ابزار قبلی اما وسیع‌تر است. فرض کنیم هفته‌ای ۶۰ ساعت کار می‌کنید اگر هفته‌ی اول ۵ ساعت از کارتان کم کنید، برنامه‌ای بریزید که با این ۵ ساعت چه می‌خواهید بکنید. می‌توانید این ۵ ساعت را صرف بهبود سلامتی خود بکنید می‌توانید روی روابط خود کار کنید. در نوبت بعدی این کار را تکرار کنید اما ۵ ساعت را به ۵/۵ ساعت افزایش دهید.

کار و زندگی: یک تعادل مطلوب

شغل، زندگی زناشویی، خانواده. آیا می‌توانید همه‌ی این‌ها را با هم داشته باشید؟ چرا نه؟ آن‌چه باید بدانید این است که چگونه هر کدام از این‌ها در زندگی شما می‌توانند شما را شادمان کنند. اگر مطمئن نیستید که چه تعادلی می‌تواند این کار را بکند، ابزار دیگری وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید. من نامش را قیاس قایق در حال غرق شدن گذاشته‌ام و اشخاصی که به من مراجعه می‌کنند به این نتیجه می‌رسند این ابزار به آن‌ها کمک می‌کند تا بدانند برای‌شان چه چیزهایی مهم است.

فرض کنیم شما به من می‌گویید: «برایم دشوار است که میان شغل و فرزندم و مراقبت کردن از خود یکی را انتخاب کنم» جواب من به شما این است در زندگی‌تان به چیزهایی که برای‌تان بیش‌ترین معنا را دارد، فکر کنید و آن‌ها را به اشخاص تبدیل کنید. برای مثال تصور کنید که سلامتی شما یک شخص است و شغل‌تان هم یک شخص دیگر. حالا تصور کنید همه‌ی این اشخاص در یک قایق پارویی روی دریاچه نشسته‌اند. اما جایی در میانه‌ی دریاچه، قایق سوراخ می‌شود و می‌رود تا در آب غرق شود. شما می‌توانید خودتان و یکی از این سرنشینان را نجات دهید. باید مسافت طولانی شنا کنید تا این شخص را به ساحل برسانید. کدام یک از این افراد را نجات می‌دهید؟»

البته که فرزندتان را نجات می‌دهید. حالا تصور کنید وقتی فرزندتان را به ساحل می‌رسانید به قایق در آب فرو رفته نگاه می‌کنید و می‌بینید که بقیه‌ی سرنشینان قایق روی آب دست و پا می‌زنند. می‌توانید یکی دیگر از آن‌ها را نجات دهید. کدام را نجات می‌دهید؟ احتمالاً کسی را که نماینده‌ی سلامتی شماست نجات می‌دهید.

این تمرین انتخاب کردن جبری است اما به شما نشان می‌دهد چه عواملی در زندگی شما مهم هستند. در این جا می‌توانید تصمیم بگیرید که چه مقدار از زندگی‌تان را می‌خواهید صرف هر یک از این‌ها بکنید این‌گونه ممکن است فرزندتان ۱۰۰ درصد وقت و توجه شما را به خود اختصاص ندهد. اما ۵۱ درصد توجه شما را به خودش اختصاص می‌دهد. بعد سلامتی ۲۰ درصد توجه شما را می‌طلبد. کار هم ۵ درصد و شوهرتان هم ۲۰ درصد را به خود اختصاص می‌دهد. دوستان‌تان هم ۴ درصد وقت و توجه شما را صرف خود می‌کنند. این را امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. از طرز کار و ثمربخشی این روش شگفت‌زده می‌شوید.

مهم نیست که تا مقام اجرایی بلندپایه‌ی شرکت چه قدر فاصله دارید. وقتی به اوج نزدیک می‌شوید، انتخاب در زندگی دشوارتر می‌شود و زنان در مقایسه با مردان از این لحاظ در شرایط دشوارتری قرار می‌گیرند اما زنان زیادی از شوهران‌شان کمک می‌گیرند. بسیاری از مردان ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و از فرزندان‌شان مراقبت کنند و یا در خانه بمانند و کارشان را در خانه انجام بدهند. در آمریکا در فاصله‌ی سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ تعداد شوهرانی که ترجیح می‌دهند در خانه بمانند ۵۰ درصد افزایش یافت.

روی هم رفته فکر می‌کنم زنان امروز در تصمیم‌گیری برای متعادل کردن زندگی‌شان راحت‌تر عمل می‌کنند. زنان به موقعیتی رسیده‌اند که می‌دانند می‌توانند در زندگی کاری خود رشد کنند و در مجموع زندگی به موقعیت موفق‌تری برسند مهم این است که بدانید در زندگی دنبال چگونه موفقیتی می‌گردید و در چه مقطعی از زندگی می‌خواهید به آن دست یابید.

زنان شادمان می‌دانند که می‌توانند صاحب همه چیز شوند، اما لزوماً همه چیز را در یک زمان به دست نیاورند.

امیدوارم دختران مدرسه‌ای ما بگویند که می‌توانیم به خواسته‌های خود برسیم اما نمی‌توانیم همه چیز را در آن واحد بخواهیم. اما اگر قدم به قدم حرکت کنیم می‌توانیم به موفقیت دست پیدا کنیم. بعضی از زنان بسیار زود و در سن و سال کم به سراغ شغل می‌روند، بعد خیلی زود به فکر بچه‌دار شدن می‌افتند و دست از کار می‌کشند و بعد دوباره خواهان کار می‌شوند و در این میان جمعی هم تصمیم می‌گیرند که قید شغل را بزنند.

نکته‌ی مهم این است که از چه می‌توانید دست بکشید و چه مواردی را می‌خواهید انتخاب کنید. زنان امروز می‌دانند که اضافه کردن به ارزش زندگی بدین معناست که کارهایی را که بر ارزش زندگی آن‌ها چیزی اضافه نمی‌کند را به دیگران واگذار کنند و این برای زنان مختلف معنای متفاوتی دارد.

فصل هشتم: در فراسوی غم از دست دادن

اگر زمستانی در کار نبود، بهار لطفی نداشت

آن براد استریت

شما نمی‌توانید تنها باشید. این گفته‌ی رابرت بلای در کتاب «جامعه‌ی خواهرها و برادرهاست.» انسان به حکم طبیعت خود دنبال کسی می‌گردد و دوست دارد کسانی را دوست بدارد. عشق می‌تواند در هر لحظه‌ای به دل‌های مان راه یابد. گاهی در شرایطی که ابداً انتظارش را نداریم به سراغ ما می‌آید و گاهی صدای نرم و نجواگونه‌ای ما را عاشق می‌کند، مثل این که برای اولین بار صدای قلب فرزندان را که هنوز متولد نشده می‌شنویم.

وقتی شروع به دوست داشتن می‌کنیم به عشق‌مان نزدیک‌تر می‌شویم. این هم روش طبیعت است. جذب کردن، پیوند برقرار کردن و عاشق شدن برای بقای نسل بشر ضرورت دارد.

اما عشق می‌تواند به یکی از بزرگ‌ترین معماهای بشر تبدیل شود. درست لحظه‌ای که نطفه بسته می‌شود شروع فرایند مرگ از راه می‌رسد. درست در لحظه‌ای که دل بسته و وابسته می‌شویم باید آماده شویم که روزی عزیزمان را از دست بدهیم. خواه این عزیز پدر یا مادر باشد یا همسر و دوست و شاید یک فرزند. غم از دست دادن شکل‌های دیگری هم دارد. ممکن است ازدواج‌مان را از دست بدهیم، یا شغل‌مان را از ما بگیرند یا سلامتی خود را از دست بدهیم و یا رؤیاها و آرزوهای مان رنگ ببازند.

ممکن است تعجب کنید که چرا در چنین کتابی درباره‌ی شادمانی فصلی درباره‌ی غم و فقدان در نظر گرفته‌ایم. علتش این است که بدون توجه به این که چه قدر شادمان هستیم، همه‌ی ما غم‌هایی را تحمل می‌کنیم. وقتی این اتفاق می‌افتد سوگ و اندوه به وجود می‌آید. اما نیازی به این نیست که این غم عمری ما را در اندوه خود فرو برد. مهم این است که به روشی سالم سوگواری کنیم و اندوهگین شویم. آیا ما این گونه رفتار می‌کنیم؟

زنان شادمان می‌دانند که سوگ یک دام نیست. اما اگر فکر کنید هرگز نمی‌توانید به فراسوی آن بروید دچار مشکلی هستید.

یادگیری سوگواری به طرزی سالم، موضوع این فصل از کتاب است.

بهای عشق

همه‌ی سؤالات مسیری ضمنی دارند و گاهی بدون این‌که متوجه شویم سؤالات ما را در مسیری غیرمولد و مخرب قرار می‌دهند. وقتی می‌پرسیم «چرا من؟»، این تنها بخشی از مطلبی است که می‌خواهیم بدانیم سؤال مهم‌تر و اساسی‌تر این است: «چرا عالم هستی مرا انتخاب کرد که این بدیاری را تحمل کنم؟» وقتی پسر دایان روی دست‌های من در اثر ابتلا به بیماری مرد اولین سؤال این بود «چرا؟» دکترها از آسیبی که که ریه‌اش دیده بود صحبت کردند و این‌که نمی‌تواند اکسیژن را پردازش کند و بعد وقتی مسئله به پایان رسید من از دلایل فیزیولوژیایی که باعث مرگ فرزندم شد آگاه شدم. اما این فرآیند فیزیکی نبود که من با آن کشتی می‌گرفتم. من می‌خواستم بدانم که چرا اصولاً باید چنین اتفاقی بیفتد و صادقانه بگویم جوابی برای این سؤال وجود ندارد و یا دست‌کم جواب رضایت‌بخشی وجود ندارد. موضوع بر سر بهای عشق است.

هارولد کوشنر در کتاب «وقتی اتفاقات بد نصیب آدم‌های خوب می‌شود» به این موضوع می‌پردازد و آن را مورد بحث قرار می‌دهد. کوشنر که این کتاب را بعد از مرگ زود هنگام فرزندش نوشت این‌گونه موضوع را مطرح می‌کند:

«اگر من آدم خوبی باشم با خالق جهان هستی در تماس و ارتباط هستم. من آدم خوبی بوده‌ام چرا باید این اندوه و سوگ بزرگ را تحمل کنم؟» باز هم ماجرای شغل در میان است.

روحانی دیگری را هم می‌شناسم که ماجرای مشابهی تعریف می‌کند. زنی به او مراجعه کرد و گفت: «دیگر نمی‌توانم به خدا اعتقاد داشته باشم.» مرد روحانی که این زن را می‌شناخت و می‌دانست که او زن معتقدی است با حیرت پرسید که چرا و چه اتفاقی افتاده است «می‌دانید من مرتب نماز می‌خوانم و خداوند را نیایش می‌کنم. من خواسته‌ای دارم مرتب برای به دست آوردنش دعا می‌کنم اما بی‌فایده است. چگونه می‌توانم به خدایی اعتقاد داشته باشم که خواسته‌ی مرا برآورده نمی‌سازد.»

مرد روحانی جواب داد: «اما خداوند جواب تو را داده است. جواب او نه بوده است.» موضوع از این قرار است که خداوند همیشه جواب مثبت نمی‌دهد. به عبارت دیگر به آن‌چه همیشه می‌خواهید نمی‌رسید. هیچ‌کس به همه‌ی خواسته‌هایش نمی‌رسد.

صدساله‌های جورجیا

در سال ۱۹۹۳ در یک سریال تلویزیونی به زنان و مردانی اشاره شده بود که سن‌شان از ۱۰۰ سال گذشته بود افرادی شبیه این گروه در مطالعه‌ی بالای یکصد ساله‌های جورجیا مورد توجه قرار گرفته بودند.

یکی از زنان کسی به نام مری سیمز الیوت بود که ۱۰۲ سال داشت. یک روز قبل از این مصاحبه دختر الیوت در سن ۷۷ سالگی در گذشته بود وقتی مجری برنامه متوجه‌ی ماجرا شد به خانم الیوت زنگ زد و پیشنهاد کرد که برنامه‌ی مصاحبه را به روز دیگری موکول کنند اما خانم الیوت این پیشنهاد را رد کرد و گفت: «این مصاحبه می‌تواند به یادبود دخترم انجام شود.»

در حین مصاحبه الیوت به خاطرات زیادی که از دخترش داشت اشاره کرد از شادی‌ها و تفریحاتی که با دخترش داشت حرف زد. بله او سوگوار بود اما در ضمن ۷۷ سال با دخترش زندگی کرده بود. او گفت: «یادم می‌آید که وقتی دخترم دوساله بود روی تختش دراز کشید و گفت حالا من با خدا می‌خوابم.» بسیار خوب او دیروز برای همیشه خوابید و پیش خدا رفت.»

تصورش را بکنید اگر یکصد سال عمر کنید با چند نفر در زندگی‌تان خداحافظی کرده‌اید. یکی از ویژگی‌های مشترک همه‌ی کسانی که بیش از ۱۰۰ سال عمر می‌کنند، خوش‌بینی آن‌هاست. آن‌ها به جای سختی‌های سال‌های گذشته - اکثریت کسانی که در این مطالعه شرکت کردند فقیر بودند - به صحنه‌های خوشایندی که پشت سر گذاشته بودند توجه داشتند. آن‌ها از عمری که کرده بودند سپاس‌گزار بودند و از این‌که در زندگی در کنار افراد خانواده و دوستان‌شان زندگی کرده بودند شکرگزار بودند.

با توجه به نظر پژوهش‌گران، عواملی که در بیش از یک قرن زندگی کردن نقش داشتند جنبه‌های ژنتیکی و یا رژیم غذایی خاص نبود. کسانی که مورد مطالعه قرار گرفته بودند به باشگاه‌های ورزشی نرفته بودند تا ورزش کنند. هیچ کدام از شرایط مالی خوبی برخوردار نبودند. آن‌ها به همان اندازه قناعت می‌کردند و شادمان بودند. از جمع ۹۶ نفری که در مطالعه حضور داشتند ۸۶ درصد زن و بیش از نیمی از آن‌ها آمریکاییان آفریقایی‌تبار بودند. چهار ویژگی مهم در یکصدساله‌های جورجیایی به شرح زیر بودند:

* خوش‌بینی. آن‌ها از گرایش خود به باور داشتن حرف می‌زدند و یا دست‌کم امیدوار بودند که

اوضاع بهتر خواهد شد.

*احساس هدفمندی. حتی ۱۰۰ساله‌ها و بزرگ‌تر از آن‌ها، صبح از رخت‌خواب بیرون می‌آمدند. می‌دانستند که در آن روز به خصوص چه باید بکنند و چه برنامه‌ای دارند.

*فعالیت‌های متنوع. آن‌ها همه‌ی وقت خود را صرف یک کار نمی‌کردند. به خانواده‌ی خود توجه داشتند، با دوستان‌شان تماس می‌گرفتند، کارهای خیریه می‌کردند. به موزه می‌رفتند، در کتاب‌خانه‌ها کار می‌کردند.

*انعطاف‌پذیری در برخورد با از دست دادن. آن‌ها انسان‌هایی انعطاف‌پذیر بودند آیا وقتی زندگی شما را به زمین می‌زند می‌توانید دوباره از جا بلند شوید؟ بعضی‌ها نمی‌توانند. بعضی‌ها مدت‌های زیادی روی زمین به حالت افتاده باقی می‌مانند و گاهی این حالت تا پایان عمرشان ادامه پیدا می‌کند. اما جمعی دیگر مانند این یکصدساله‌ها بلافاصله خودشان را جمع و جور می‌کنند و از زمین بلند می‌شوند و به راه خود ادامه می‌دهند.

(nbookcity.com)

راه درستی وجود ندارد

وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم نگاه‌مان به دنیا تغییر می‌کند. روش زندگی کردن‌مان تغییر می‌کند. وقتی عزیزی می‌میرد، در نتیجه‌ی این غم تغییر می‌کنیم. هیچ‌دو نفری مانند هم با غم مرگ عزیزان به یک شکل برخورد نمی‌کنند. راه واحد و ساده‌ای هم برای سوگواری وجود ندارد. هر کدام از ما به شکلی با موضوع مرگ عزیزان روبه‌رو می‌شویم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

نمی‌توانم به شما بگویم که تاکنون چند نفر در دفتر کار من نشسته‌اند و آرزو کرده‌اند ای کاش می‌توانستند تاریخ را بازنویسی کنند. ماریون که به تازگی بیوه شده بود با چشمانی پر از اشک می‌گفت: «من شوهرم را از دست داده‌ام. ما در تمام مدت عمر شریک زندگی یک‌دیگر بودیم. می‌خواهم او بازگردد. چگونه می‌توانم بدون او زندگی کنم؟» به شدت گریه می‌کرد و من به این نتیجه رسیدم که آن‌ها باید دوران بسیار خوبی را با هم گذرانده باشند. این را هم می‌دانستم که ماریون از ناشناخته‌ها می‌ترسد. دنیا و آینده در نظران جای وسیعی است. احساس می‌کنید که بقیه‌ی عمرتان را باید در این دنیا به تنهایی سر کنید. حتی نمی‌دانید که اولین قدم‌تان کجا فرود خواهد آمد. ماریون تنها بود و می‌ترسید. فکر می‌کنم او در ضمن می‌خواست بداند چگونه می‌تواند با این اندوه خود کنار بیاید. چگونه آن را پشت سر بگذارد.

از او خواستم درباره‌ی شوهرش حرف بزند. وقتی درباره‌ی شوهر فوت‌شده‌اش حرف می‌زد گریه‌اش قطع شد. احساس کردم شرایطش تغییر کرده است. او در شرایط یأس و ناامیدی به جنبه‌های مثبتی اشاره می‌کرد. او به زمانی منتقل شده بود که با شادی همراه بود، زندگی معنی‌دارتر بود، خیلی خوب بود.

وقتی صحبتش تمام شد از او پرسیدم: «روزی چند بار این حرف‌ها را می‌زنی؟» نگاه متعجبی به من کرد: «کدام حرف؟»

«چند بار در روز به یاد ایام خوش گذشته می‌افتی؟»

«خیلی به ندرت.»

«وقتی درباره‌ی شوهرت حرف می‌زدی لبخندی بر لبانت نشسته بود.»

«راستی؟»

«بله راستی. چه اتفاقی می‌افتد اگر بیش‌تر به یاد او و لحظات خوشی که با هم داشتید بیفتی؟ چرا به جنبه‌های مثبت زندگی‌ات توجه نکنی؟ آیا اگر قبل از این که ازدواج کنی می‌دانستی که شوهرت را روزی از دست خواهی داد، باز هم با او ازدواج می‌کردی؟»

«بدون تردید.»

«با این حساب جنبه‌های مثبت برای تو بیش‌تر از جنبه‌های منفی است. چرا به جنبه‌های مثبت توجه نکنی؟ این‌ها بیش‌اییش در دل تو وجود دارد. این حق توست که به آن‌چه می‌خواهی دست

پیدا کنی.»

دکتر جک بائر، روان‌شناس دانشگاه اریزونا، از گروهی از زنان و مردان که همسرشان را در میان‌سالی از دست داده بودند، شش ماه بعد از غم از دست دادن خواستند درباره‌ی همسر فوت‌شده‌ی خود نظر بدهند. دکتر بائر جنبه‌های مثبت و منفی را که هریک از بازماندگان درباره‌ی رابطه‌شان گفته بودند فهرست‌بندی کرد. او به این نتیجه رسید کسانی که درازای هر جنبه‌ی منفی به پنج جنبه‌ی مثبت اشاره کرده بودند ۲ سال بعد بهترین عمل‌کرد را از خود نشان می‌دادند. آن‌هایی که تنها به جنبه‌های منفی اشاره کرده بودند و نیز آن‌هایی که تنها به جنبه‌های مثبت اشاره کرده بودند، ۲ سال بعد، عمل‌کرد خوبی نشان ندادند.

از دست دادن فرزند

از دست دادن فرزند تصورنکردنی است. این عکس رویه‌ی طبیعت است. مادرانی که به هر دلیل سقط جنین می‌کنند هم احساس مادرهایی را دارند که فرزندشان را مدتی بعد از تولد از دست می‌دهند. علتش این است که وقتی کودکی متولد نشده فوت می‌کند و از دست می‌رود، تمام امیدها و آرزوهای مادر بر باد می‌رود. بسیاری از بچه‌ها به دلایل زیادی می‌میرند. مثلاً پسر ۸ ماهه‌ای درحالی‌که روی تختش دراز کشیده بدون دلیل مشخص می‌میرد. کودک ۵ ساله‌ای در اثر تصادف با اتومبیل جان‌ش را از دست می‌دهد. حتی مردن مری الیوت ۷۷ ساله غم خود را به همراه دارد. چند سال قبل ما در کانیون رنچ، سه‌شنبه شب‌ها برنامه‌ی ویژه‌ای اجرا می‌کردیم. آتشی روشن می‌کردیم و همگی دور آتش می‌نشستیم و مانند اجداد دورمان، از آتش لذت می‌بردیم. تماشا کردن آتش به راستی که انسان را هیپنوتیسم می‌کند و حالت خلسه‌گونه‌ای دست می‌دهد. در یکی از شب‌ها درحالی‌که همه دور آتش نشسته بودیم حاضران مانند اجدادشان، احساس کردند که می‌خواهند داستان زندگی خود را به دیگران بگویند.

زنی به نام ایوی گفت که می‌خواهد مطلبی را به دیگران بگوید: «دخترم در یک حادثه‌ی رانندگی ۲۰ سال قبل کشته شد.» بعد در این مورد مفصل صحبت کرد، این‌که جاده‌ها چگونه بودند، این‌که پلیس شبانه به خانه‌ی او آمد تا او را در جریان حادثه قرار دهد. با توجه به نحوه‌ی صحبت کردنش معلوم بود که جزئیات حادثه او را در مدت ۲۰ سال قبل تاکنون رها نکرده است. وقتی صحبتش را تمام کرد نگاهی به او کردم و گفتم: «می‌دانم چه احساسی داری.»

اما او معترضانه جواب داد: «هرگز نمی‌توانید بفهمید که من چه احساسی دارم. شما فکر می‌کنید چون روان‌شناس هستید، می‌توانید احساس مرا بخوانید.»

گفتم: «من به عنوان یک روان‌شناس صحبت نمی‌کنم. من به عنوان یک پدر مثل تو فکر می‌کنم. من هم فرزندم را از دست داده‌ام. بعد به او گفتم: «ایوی لطفاً درباره‌ی زندگی دخترت بیشتر حرف بزن.»

همه‌ی کسانی که دور آتش نشسته بودند سکوت کردند. می‌خواستند بدانند که او چه می‌خواهد بگوید. وقتی بالاخره صحبت کرد درباره‌ی مراسم تدفین دخترش حرف زد و این‌که چه تعدادی از دوستان دخترش در مراسم شرکت کرده بودند. چه تعداد کسانی که بی‌آنکه او آن‌ها را بشناسد گفتند که چه قدر دخترش در زندگی آن‌ها نقش داشته است. «دخترم زندگی خیلی‌ها را تغییر داد.

او در خانه‌های سالمندان پیانو می‌نواخت. برای نابینایان کتاب می‌خواند. او عاشق موسیقی بود و صدای بسیار خوبی داشت.»

توجه همه به حرف‌های او جلب شده بود. پرسیدم: «آیا قبلاً در این باره با کسی صحبت کرده‌ای؟»
«نه هرگز. اما حالا در این باره حرف می‌زنم.»

گفتم: «اگر فرزندی داشته باشی فکر می‌کنی به حکم طبیعت تا روزی که خودت نمرده‌ای او را ببینی. اما وقتی این چارچوب از بین می‌رود، دنیایت تکان می‌خورد. اما می‌توانی به فراسوی اندوه و سوگ بروی.» سه تن از زنان جالبی که برای نگارش این کتاب با آن‌ها مصاحبه کردم - لیندا ریچ‌من، آن‌رایدر و جوان کاسیاتور - فرزندان‌شان را از دست داده‌اند. اما همه‌ی آن‌ها توانسته‌اند این حادثه را پشت سر بگذارند.

*لیندا ریچ‌من با برخورد خود می‌خواست با غم از دست دادن پسر ۲۹ ساله‌اش در جریان یک حادثه‌ی رانندگی کنار بیاید. او مسلماً درباره‌ی مرگ پسرش شوخی نمی‌کرد. به جای آن به فراز و نشیب زندگی خودش می‌خندید. او تعریف می‌کرد که یک سال به گورستان رفته بود تا بالای سر گور پسرش رفته باشد. می‌خواست سنگی روی قبر پسرش بگذارد. می‌گفت این‌گونه پسرش می‌فهمد که کسی بیرون از گور به او توجه دارد. اما ظاهراً هر چه می‌گردد سنگی پیدا نمی‌کند. بعد به یادش می‌آید که در کیف دستی‌اش یک تکه سنگ نسبتاً گران قیمت دارد. می‌گفت که سنگ را روی گور پسرش گذاشت و رفت و این ثابت می‌کند اگر خوب بگردید آن‌چه را که می‌خواهید پیدا می‌کنید.

*جوان کاسیاتور سازمانی برای حمایت از مادرانی که فرزندان‌شان را سقط می‌کنند تأسیس کرده است. او این کار را پس از زمانی انجام داد که فرزندش مرده به دنیا آمد. او تلاش می‌کند برای فرزندان مادرانی که مرده به دنیا می‌آیند، در ایالت اریزونا شناسنامه‌ی تولد بگیرد.

*آن‌رایدر تقریباً در زندگی همه چیز داشت، شوهر خوب، ازدواج خوب، فرزندی سالم و یک شغل عالی در تلویزیون. پس از مرگ پسرش او به این نتیجه رسید زندگی چیزی بیش از آن است که در تلویزیون کار کند. او در حال حاضر کار خیریه می‌کند. او پس از ملاقات با مادر ترزا این فعالیت را انتخاب کرد.

مشکلات و دست‌اندازهای زندگی

غم از دست دادن در زمینه‌های دیگر هم بروز می‌کند. احساس داغ‌داری و تنهایی و محرومیت می‌تواند در اثر به هم خوردن ازدواج، از دست دادن سلامتی خود یا عزیزان، بیکار شدن، از دست دادن حیوان خانگی و برآورده نشدن آرزوها، رؤیاها یا خواسته‌ها به وجود آید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

حالا چه کسی مرا دوست خواهد داشت؟

رنج و ناراحتی ناشی از به هم پاشیدن ازدواج به شدت زیاد است. به خاطر از دست رفتن آمال و آرزوهایی که به عنوان زن و شوهر داشتید، اندوهگین می‌شوید. به خاطر آن که نمی‌توانید فرزندان‌تان را با هم بزرگ کنید ماتم می‌گیرید.

طلاق از میزان عزت نفس شما کم می‌کند و اعتماد به نفس‌تان را کم می‌کند. بسیاری از زنان به خاطر از دست دادن دوستی‌ها و امنیت مالی به شکلی عزادار می‌شوند. در بهترین شرایط هم تحمل کردن این شرایط ساده نیست.

اما در دل این غم از دست دادن، فرصت‌های مطلوبی به وجود می‌آیند. کار شما باید این باشد که آن‌ها را پیدا کنید. من به زنان می‌گویم حالا فرصتی دارند که با خود رابطه‌ی بهتری پیدا کنند. بسیاری از زنان در شرایط زندگی زناشویی فراموش می‌کنند که به خودشان و به رابطه‌ای که با خود دارند بیندیشند.

یکی از نکته‌هایی که در شرایط بسیار دشوار زنانی که طلاق گرفته‌اند دیده‌ام این است که به رغم صلاحیتی که آن‌ها در زمینه‌های مختلف دارند، در درون‌شان دختر کم‌سالی است که مراقبت و توجه می‌خواهد و چرا این‌طور نباشد. این اندیشه‌ای آرام‌بخش است، این که بدانید کسی مراقب شماست. اما این غیرواقع‌بینانه است. این شما باید که باید از خودتان مراقبت کنید. اگر به آن دختر کوچک اجازه بدهید که بر شما مسلط شود، روزگار بدی بر شما حاکم می‌شود زیرا محتاج و نیازمند به نظر می‌رسید.

منظور این نیست که متارکه وحشتناک نیست. اتفاقاً وحشتناک است. دختر دویست و دو ساله ۲۲ سال است که ازدواج کرده و شوهرش در تاریخ ۴ ژوئیه به او اطلاع داد می‌خواهد از رابطه‌ی زناشویی خارج شود و مستقل زندگی کند. ژامی با شنیدن این حرف ناگهان احساس کرد یک گوریل ۸۰۰ پوندی او را به زمین کوبیده است.

سؤال واقعی پیش روی ژامی این بود که تا چه زمانی می‌خواهد روی زمین افتاده باقی بماند. او ابتدا به خاطر فروپاشی ازدواجش سوگوار بود. به این فکر می‌کرد که باید بار دیگر به شکل یک زن تنها زندگی کند. باید به فرزندانش می‌گفت که شرایط وحشتناکی از راه رسیده. او خودش را مسبب شرایطی که برای فرزندانش پیش آمده بود می‌دانست. معتقد بود اگر به شکل دیگری رفتار کرده

بود ازدواجش متلاشی نمی‌شد. ماه‌ها احساس اندوه، خشم، تحقیر و حقارت می‌کرد.

تا این‌که یک روز وضع تغییر کرد. او به این نتیجه رسید که باید زندگی کند. از خود پرسید چه می‌تواند بکند که زندگی‌اش دوباره معنی‌دار شود. او به جای نفرین کردن شوهر سابقش (که او را به جایی نمی‌رساند) به این نتیجه رسید باید به منابعی که در اختیار دارد فکر کند. او خانواده، دوستان و شغل بسیار خوبی داشت. این‌ها را از دست نداده بود. او آموخت که می‌تواند از این منابع به سود خود استفاده کند و از حمایت‌هایی که به آن احتیاج داشت بهره بگیرد.

اما چند کلمه‌ای درباره‌ی از دست رفتن آرزوها و رؤیاها بگویم. لیکن پاکسمن ۶ هفته قبل از ازدواجش ایمیلی دریافت کرد که در آن نوشته بود کسی که قصد ازدواج با او را دارد، با زنی رابطه دارد. در شرایطی که همه‌ی ترتیبات لازم برای عروسی داده شده بود و ۱۸۰ میهمان هم دعوت شده بودند و برای بسیاری از آن‌ها که در اقصی نقاط کشور زندگی می‌کردند کارت دعوت به همراه بلیت هواپیما فرستاده شده بود، باید تصمیم می‌گرفت.

او به همه‌ی دعوت‌شدگان اطلاع داد که مراسم ازدواج منتفی است. به جای آن او از ۱۲۵ زن که بعضی از آن‌ها دوست‌ها و دعوت‌شدگان به مراسم ازدواج هم بودند، دعوت کرد تا از شام و پذیرایی که قرار بود در مراسم عروسی وجود داشته باشد، در کنار او باشند. او در این مراسم از زنان دوست خود خواست که به دو مؤسسه‌ی خیریه مخصوص کودکان که او آن‌ها را انتخاب کرده بود کمک مالی کنند. پاکسمن نه تنها به خود قدرت و توان بخشید بلکه کاری کرد که دنیا به جای بهتری تبدیل شود.

اول، گریه می کنید.

از دست دادن سلامتی موضوع دیگری است که اشخاص به خاطرش ماتم زده می شوند. مادرم آن روزها به من می گفت: «تا سلامتی خود را از دست ندهی قدر آن را نمی دانی.» حرف درستی است که در مورد همه‌ی ما صدق می کند. دکتر الیزابت بوهام، پزشک مقیم لنوکس ماساچوست، وقتی به سرطان سینه مبتلا شد و درمان شد در رساله‌ای نوشت اطلاعاتی که در دوران بیماری‌اش در زمینه‌ی پزشکی به دست آورده در تمام مدتی که در دانشکده‌ی پزشکی درس خوانده به دست نیاورده است. او در جایی می نویسد:

در تاریخ ۲ سپتامبر ۱۹۹۹ من یک زن سالم بودم که احساس می کردم همه‌ی خواسته‌هایم در زندگی برآورده می شوند. در تاریخ ۳ سپتامبر ۱۹۹۹ زیر عمل جراحی سرطان سینه قرار گرفتم. به خاطر این همه تغییری که در این مدت کوتاه برایم به وجود آمد، گریه کردم. جای عمل به شدت درد می کرد. گریه‌ی من بیش‌تر به این علت بود که فکر می کردم دیگر بچه دار نشوم.

قبل از این که به سرطان مبتلا شوم، انگیزه‌ی زیادی داشتم و لزوماً همیشه شاد نبودم. مهرطلب بودم. می خواستم تأیید هر کاری را که می کنم از دیگران بگیرم. همیشه به تأیید و گرفتن اطمینان خاطر احتیاج داشتم. به خودم سخت‌گیری می کردم و در نتیجه اغلب مضطرب، خسته و اندوهگین بودم. من فکر می کردم با ورزش کردن و رعایت برنامه‌ی غذایی مناسب می توانم سلامتی خود را حفظ کنم. من به مشکلاتی که می توانست به خاطر گرفتاری‌های احساسی و روحی و روانی برایم پیش آید، توجه نداشتم.

وقتی در ۳۰ سالگی تشخیص دادند که سرطان دارم، مدتی طول کشید که توانستم بپذیرم این اتفاق ممکن است برای من بیفتد. در لحظه‌ای به این نتیجه رسیدم که زندگی کامل و در کمال نیست. چیزی نیست که بتوان آن را به طور ۱۰۰ درصد کنترل کرد. لاغرتر شدن، باهوش‌تر و زیرک‌تر شدن و با موفقیت بیش‌تر در زمینه‌ی مالی دیگر برایم اولویت نداشت. وقتی بعد از شیمی درمانی در آینه به خودم نگاه کردم، با موهای ریخته، رنگ و روی پریده، برای اولین بار متوجه زیبایی خودم شدم.

جای تأسف بود که قبلاً خودم را دوست نداشتم. اما از درایتی که به خاطر ابتلا به بیماری سرطان نصیب من شد سپاس گزارم. حالا می توانم به آن چه اهمیت ندارد توجه نکنم. حالا می توانم وقتی صرف کنم و به آرامش برسم. از استرس کم کنم و به خودم توجه بیش‌تری بکنم.

دو ماه بعد از شیمی درمانی و اشعه درمانی اولین فرزندم را باردار شدم. حالا آما ۶ ساله و پسر دومم
تیسمارک ۴ ساله اند. خانواده ام هر روز به من رضایت و شادی می دهد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

سوگواری به روشی سالم

چگونه می‌توانید به روشی سالم سوگواری کنید؟ شاید یکصدساله‌هایی که قبلاً به آن‌ها اشاره‌ای داشتیم این را بهتر از ما می‌دانند. اغلب آن‌ها خوش‌بین بودند. منظورم خوش‌بینی از نوع دیدن نیمه‌ی پر لیوان نیست. بلکه خوش‌بینی درباره‌ی حوادث زندگی است. بعضی از آن لذت‌بخش و خوشایند هستند و بعضی دیگر دردناک و بد می‌باشند. بسیاری از حوادث هم در حد فاصل این دو نهایت قرار می‌گیرند، یعنی آن‌قدرها خوب و نه آن‌قدرها بد هستند.

قبلاً توضیح دادم بسیاری از کسانی که داغ‌دار می‌شوند می‌پرسند: «چرا من؟» و یا «چرا این اتفاق باید برای من بیفتد؟» و البته هیچ جوابی برای این اشخاص و سؤال‌شان وجود ندارد. توصیه‌ی من به همه‌ی آن‌ها این است که بپرسند: «از این چه درسی می‌آموزم؟» «چگونه می‌توانم به شرایط مطلوب برگردم؟» این سؤالات مسئولیت را بر دوش‌های شما می‌گذارد. شما را پشت فرمان اتومبیل می‌نشانند تا به مقصدی که می‌خواهید برسید.

زنان شادمان می‌دانند که قبول مسئولیت در قبال خوش‌بختی و شادمانی منجر به رشد و روشن‌گری می‌شود و هر دو بالا رفتن از نردبام و رسیدن به فراسوی اندوه و سوگ است.

گرچه اندوه و سوگ در طی عمرتان چندین بار دامن‌گیر شما می‌شود، درد و تألمی که همراه آن است، لازم نیست که عمری همراه زندگی شما باشد. اگر با اندوه‌تان برخورد کنید و برای التیام آن بکوشید، تألم‌تان کم می‌شود. من هنوز به خاطر مرگ پسرم اندوهگین هستم اما می‌توانم بی‌آنکه اشک چشمانم را پر کند درباره‌ی او حرف بزنم. آیا دلم برایش تنگ می‌شود؟ بله صددرصد. آیا فکر می‌کنم اگر او حالا زنده بود و ازدواج کرده بود من صاحب نوه می‌شدم؟ بله حتماً. اما روی این ذهنیت باقی نمی‌مانم و خودم را ناراحت نمی‌کنم.

سوگواری سالم به شما امکان می‌دهد به مکان دیگری بروید و از زاویه‌ی دید متفاوتی به مسئله نگاه کنید. همان‌طور که خواندید لیندا ریچموند همیشه با گفتن لطیفه با اندوه و سوگ خود برخورد می‌کند. بعضی‌ها مانند مری الیوت از باورهای معنوی خود استفاده می‌کنند و بعضی دیگر به خاطر آن‌چه هنوز دارند سپاس می‌گذارند و خداوند را شکر می‌کنند.

افزایش شادمانی و خوش بختی

آنچه می خوانید پیشنهاداتی هستند که مبتنی بر مطالعات علمی می باشند که بر سرعت درمان شما کمک می کند و امیدهای شما را افزایش می دهند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

دفترچه‌ی سپاس‌گزاری

دکتر سونیا لیبومرسکی روان‌شناس دانشگاه کالیفرنیا در ریورساید توصیه می‌کند دفترچه‌ای تهیه کنید و در آن همه‌ی مواردی را که باید به خاطر داشتنش سپاس‌گزار باشید یادداشت نمایید. او از واژه‌ی سپاس‌گزاری استفاده می‌کند اما من مفهوم مشابه قدرشناسی و قدردانی را ترجیح می‌دهم. به اعتقاد من قدرشناسی بالاترین مرتبه‌ی عشق است زیرا ریسمانی به آن بند نیست. قدرشناسی بالاترین تجربه‌ی احساسی و عاطفی است. این چیزی است که به شما توصیه می‌کنم دنبال آن بروید. اگر خوب به اطراف‌تان نگاه کنید از اولین بارش برف تا اولین تبسم کودک تازه تولد یافته، از نسیم آرام که از پنجره‌ی اتاق‌تان به داخل می‌وزد تا شادمانی کودک‌تان که برای اولین بار سوار دوچرخه می‌شود، همه و همه شامل قدرشناسی می‌شوند.

در یک مطالعه‌ی جداگانه دکتر لیو بومرسکی از مراجعانش خواست که کارهای مهربانگیز بکنند، مثلاً در خانه‌ی سالمندان داوطلبانه کار کنند، به کودکی در انجام دادن تکالیف مدرسه‌اش کمک کنند و همسایه سالمندشان کمک کنند. هفته‌ای ۵ اقدام مهربانگیز باعث شد که حال بیماران به مقدار زیاد بهبود یابد و از حد تألم‌شان کم شود.

کریستوفر و داناریو سه سال بود ازدواج کرده بودند که کریستوفر از روی اسب به پایین افتاد و از گردن به پایین فلج شد. در یک مصاحبه که در مجله‌ی پاراد در ژوئیه‌ی سال ۲۰۰۴ به چاپ رسید دانا این‌گونه توضیح داد: «وقتی کاری را برای کسی انجام می‌دهید موقعیت خود را فراموش می‌کنید، به احساسی از هدفمندی می‌رسید. این‌گونه بر احساس اندوه و تنهایی خود غلبه می‌کنید. وقتی شرایط برای من بیش از اندازه سخت می‌شود می‌توانم با این قبیله اقدامات از میزان تألم خود کم کنم.»

چرا اقدامات انسان‌دوستانه و یا سپاس‌گزاری روحیه را بهتر می‌کند؟ اول، همان‌طور که در فصل ۴ خواندید، انجام دادن این کارها احساس بهتری به اشخاص می‌دهد. دوم، شما را با دیگران در ارتباط می‌کند و این هم به سهم خود روحیه را بهتر می‌کند. کار داوطلبانه به زندگی شما معنا و مفهوم می‌بخشد. جوان کاسیاتور زمانی متوجه این موقعیت شد که به یک مغازه‌ی کفش‌فروشی رفت و آن‌جا دید که مادری با شش فرزند مجبور بود تنها برای دو فرزندش کفش بخرد او که تصویر شنین آخرین دختر فوت‌شده‌اش در ذهنش بود پیش صندوق‌دار رفت و گفت به هزینه‌ی او برای هر شش فرزند آن زن کفش بفروشد. هدف این است که گاهی و تا حدی که می‌توانید به دیگران محبت و مهربانی کنید.

باور و ایمان داشتن قدرتی که از شما بزرگ‌تر است.

علم در پس قدرت باور بی‌چون و چراست. مطالعات مختلف نشان داده‌اند کسانی که به قدرت متعالی ایمان دارند از سلامتی بیش‌تر، رابطه‌ی بهتر برخوردارند و کم‌تر با استرس و انواع مواد مخدر برخورد می‌کنند. اگر می‌خواهید با غم از دست دادن بهتر کنار بیایید لازم است که به نیرویی بزرگ‌تر از خود ایمان بیاورید.

موضوع بر سر حساب دو، دو تا - چهارتا است. وقتی احساسی از هدفمندی دارید، به شما چیزی اضافه می‌شود. متوجه می‌شوید این اتفاقی است که ممکن است مرتب و روز به روز برای شما پیش بیاید. می‌توانید با باور داشتن نیروی متعالی از مشکلات زندگی خود کم کنید.

نکته: کتاب (nbookcity.com)

در زندگی خود معنا ایجاد کنید.

نمی‌توانم این فصل را تمام کنم، مگر آن‌که ماجرای کسی را که به فراسوی اندوه و سوگ رفت برای تان بازگو کنم. دکتر ویکتور فرانکل روان‌پزشک که یکی از مشهورترین کتاب‌های قرن بیستم را با عنوان «انسان در جست‌وجوی معنا» نوشت. در جریان جنگ دوم جهانی زن باردار و پدر و مادرش به دست نازی‌ها به قتل رسیدند. در جریان آن روزهای وحشتناک دکتر فرانکل که در اردوگاه اسرای جنگی به سر می‌برد به کنار سیم‌های خاردار اردوگاه رفت و در پشت سیم‌ها چشمش به یک گل وحشی افتاد و از دیدن آن غرق لذت شد و بعد تجربه‌اش را با دیگران در میان گذاشت دکتر فرانکل توانست اردوگاه اسرای جنگی نازی‌ها را به سلامت پشت سر بگذارد.

زنان شاد می‌دانند هیچ‌کس همیشه شادمان زندگی نمی‌کند.

فصل نهم: شادمانی و سلامتی

اگر از سلامتی برخوردار باشید احتمالاً شادمان خواهید بود و اگر سلامت و شادمان باشید، همه‌ی ثروتی را که احتیاج دارید در اختیار خواهید داشت.

آلبرت هیوبارد

این روزها خیلی ساده می‌بینید که مردم به برنامه‌های غذایی و ورزش اهمیت زیادی می‌دهند و آن را برای سلامتی و حال بهتر ضروری می‌دانند، اما در حال حاضر توجه زیادی به سلامت و حال بهتر روحی و روانی می‌شود و این را هم به اندازه‌ی سلامت جسمانی مهم می‌دانند.

آیا زنان سالم شادمان‌تر هستند؟ آیا زنان شادمان سلامتی بیشتری دارند؟ اجازه بدهید در این زمینه توجه بیشتری بکنیم و ببینیم که این دو با هم چه رابطه‌ای دارند و چگونه می‌توان سلامت روانی و جسمانی را به حداکثر رساند. به عبارت دیگر چه باید بکنید تا کیفیت و کمیت زندگی شما زیاد شود.

معنای شادمانی و خوش بختی

تجربه‌های احساسی و عاطفی به حکم طبیعت خود بسیار ذهنی هستند. احساس خوش بختی کردن هم از این قاعده مستثنی نیست. البته خوش بختی و شادمانی زندگی کردن برای اشخاص مختلف متفاوت است. هر کس شادمانی را در چیزی جست‌وجو می‌کند. طولی نخواهد کشید که دانشمندان بتوانند عصب‌شناسی و بیوشیمیایی احساسات مثبت را اندازه بگیرند درست همان‌طور که در حال حاضر می‌توانند به اختلالات عصبی پی ببرند. اما تا آن زمان و در حال حاضر ما خوش بختی و شادمانی را به عنوان یک برچسب ژنریک برای همه‌ی احساسات مثبت به کار می‌بریم: شادی و نشاط، قدرشناسی، سپاس‌گزاری، خوش‌بینی، رضایت خاطر و عشق. در این کتاب، ما از کلمه‌ی خوش بختی و احساس شادمانی به انواع و اشکال مختلفی استفاده کرده‌ایم و از جمله:

* خوش بختی و شادمانی روشی برای زندگی کردن است.

* خوش بختی بدین معناست که احساس تعلق خاطر بکنید و هدفمند باشید.

* خوش بختی ناشی از فرصت مناسب برای پرداختن به کارهایی است که به آن‌ها علاقه دارید. (می‌توان به گاندی اشاره کرد که هفته‌ای هفت روز کار می‌کرد وقتی از او پرسیدند چرا به تعطیلات نمی‌روی جواب داد: «چرا باید این کار را بکنم؟ من هر روز احساس می‌کنم که به تعطیلات رفته‌ام و شادمانم.»)

* خوش بختی عارضه‌ی مثبت داشتن یک زندگی هدفمند است.

وقتی به این موضوع توجه کنید که داشتن یک زندگی معنی‌دار برای اشخاص تا چه اندازه متفاوت است، متوجه می‌شوید که تعریف کردن خوش بختی و در شادمانی زیستن تا چه اندازه دشوار می‌شود.

اما در یک مورد تردیدی نداریم و آن این که بدون سلامتی چیزی نداریم.

تعریف سلامتی

سال‌ها قبل وقتی در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه نبراسکا تدریس می‌کردم، به دانشجویانم می‌گفتم که سلامتی به معنای نبود بیماری است. درحالی‌که بسیاری از اشخاص هنوز چنین باوری دارند، من نظرم را تغییر داده‌ام. شبیه این است که بگوییم نبود حمله‌ی وحشت نشانه‌ی آرامش ذهن است و یا بگوییم نبود تعارض و اختلاف به معنای وجود هماهنگی است.

من دیگر قبول ندارم که نبود چیزی به معنای وجود چیز دیگری است. دکتر جسی ویلیامز در سال ۱۹۲۸ در کتابش نوشت سلامتی یعنی «شرایط مطلوب وجود که به شخص امکان می‌دهد درگیر زندگی شود.»

در این تعریف کلمات کلیدی زیادی وجود دارد که یکی از آن‌ها کلمه‌ی «مطلوب» است. اگر در زندگی کم‌تر از اندازه تلاش کنید به اوج نمی‌رسید و اگر بیش از اندازه بکوشید پاداشی که می‌برید ارزش آن‌چه را که هزینه می‌کنید ندارد. مفهوم قابل توجه دیگر درگیر شدن در زندگی است که معنایش داشتن زندگی معنی‌دار و هدفمند است. من دو نفر را می‌شناسم که این مفهوم را واقعاً نشان دادند.

دکتر دیوید رابین، که جراح بود در دوران سی‌سالگی به بیماری ای - ال - اس مبتلا شد. تحت تأثیر این بیماری او در شرایطی قرار گرفت که دیگر نمی‌توانست کنار تخت عمل بایستد و امکان جراحی کردن دیگر برای او نبود. بیماری ای - ال - اس روی شناخت و اندیشه‌ی انسان تأثیر نمی‌گذارد. از این‌رو او تصمیم گرفت پژوهش‌گر بیولوژی سلولی شود. وقتی بیماری او تشدید شد دکتر رابین دیگر نمی‌توانست با دست مطالبش را یادداشت کند. از این‌رو تصمیم گرفت که از کامپیوتر استفاده کند. اما کمی بعد این کار هم آسان نبود و در نتیجه او از یک دستگاه سنسور که روی کامپیوترش گذاشت استفاده کرد. دکتر رابین توانست این‌گونه مطالب بسیار زیادی را بنویسد.

کریستوفرلی در اثر یک تصادف بخشی از بدنش فلج شد. او به زحمت می‌توانست اندام‌های بدنش را تکان دهد. او سعی داشت تا حد امکان شرایط فیزیکی خود را در حد مطلوب قرار دهد. او در ضمن توانست فیلم‌های مختلفی را کارگردانی کند. او به شکلی خستگی‌ناپذیر در بنیادش که می‌خواست راه درمانی برای آسیب‌های نخاعی پیدا کند فعالیت می‌کرد. من به شما قول می‌دهم اگر از هر یک از این دو مرد می‌پرسیدید که آیا سالم هستید، جواب آری می‌دادند. مهم نیست که وزن‌تان بیش از اندازه یا کم‌تر از اندازه است، مهم نیست که خسته و فرسوده هستید یا به طور کامل

استراحت کرده‌اید. لازم نیست در مسابقه دو ماراتن شرکت کنید تا نشان سلامتی را به شما بدهند. کافی است زندگی مطلوب داشته باشید. البته اگر بخواهید با ورزش کردن و غذای مناسب خوردن به آمادگی جسمانی و تن سالم برسید، هیچ اشکالی ندارد. عالی هم هست. اما نکته‌ی مهم این است که اگر تن سالم داشته باشید امروز را چگونه می‌خواهید بگذرانید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ارتباط ذهن و جسم

ذهن و جسم با هم در ارتباط کامل هستند. احساسات و عواطف از مغز لیمبیک منشأ می‌گیرند. لیمبیک در میانه‌ی مغز است. شما با توجه به مطالبی که قبلاً خواندید به خاطر دارید که مغز از سه بخش تشکیل می‌شود. یکی مغز اولیه که مربوط به دوران خزندگی است. این بخش از مغز حس دارد، واکنش نشان می‌دهد اما احساس نمی‌کند. مغز میانی یا مغز احساسی و عاطفی جایگاه بادامه‌ی مغز یا آمیگ دالاست. به این بخش از مغز دستگاه لیمبیک هم گفته می‌شود و بالاخره نئوکورتکس یا مغز اندیشمند که اخیراً در انسان شکل گرفته و جایگاه شعور است.

درحالی که نئوکورتکس وجه تمایز میان انسان و سایر موجودات کره‌ی زمین است، وقتی درباره‌ی رابطه‌ی میان ذهن و جسم صحبت می‌کنیم اشاره‌مان به دستگاه لیمبیک است که همان مغز عاطفی است.

استرس به ما مثال کاملی نشان می‌دهد که چگونگی رابطه‌ی میان ذهن و جسم را درک کنیم. کسی را در معرض یک استرس قابل اندازه‌گیری قرار دهید. این استرس می‌تواند به شکل سردرد، خارش، بی‌خوابی و فشارخون عوارض جسمانی پیدا کند. اگر استرس بی‌وقفه و مزمن باشد، می‌تواند روی جسم تأثیرات بسیار شدیدتری بگذارد که به عنوان نمونه می‌توان به حمله‌ی قلبی اشاره کرد.

اجازه بدهید توضیحات بیش‌تری بدهیم.

انسان دارای دو دستگاه عصبی است: دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عصبی خودکار. دستگاه عصبی مرکزی به ما امکان می‌دهد که تلفن همراهمان را برداریم و به یکی از دوستانمان زنگ بزنیم، یا به یک کافه برویم و فنجانی قهوه بنوشیم و یا قبل از این‌که در پارک بدویم بند کفش‌هایمان را ببندیم. از سوی دیگر دستگاه عصبی خودکار بر دستگاه‌های فیزیولوژیایی بدن حکومت می‌کند. ما حتی اگر بخواهیم کنترلی بر این دستگاه عصبی خودکار نداریم. دستگاه عصبی خودکار، تنفس، ضربان نبض، فشار خون، ترشح هورمون‌ها، گوارش، درجه‌ی حرارت بدن و دستگاه ایمنی بدن را کنترل می‌کند.

دستگاه عصبی خودکار که ما روی آن متمرکز خواهیم شد از دو بخش دستگاه عصبی سمپاتیک و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک تشکیل می‌شود.

دستگاه عصبی سمپاتیک ما را وادار به کار می‌کند و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک ما را در آرامش قرار می‌دهد.

در شرایط فعال بودن که اجداد ما باید برای این‌که از دست حیوانات وحشی نجات پیدا بکنند از آن‌ها سریع‌تر می‌دویدند، ضربان قلب ما افزایش پیدا می‌کند (تا به عضلاتی که برای دویدن به آن‌ها احتیاج داریم اکسیژن بیش‌تری برساند)، عضلات ما منقبض و سخت می‌شوند (تا با قدرت بیش‌تری بتوانیم بجنگیم)، رگ‌هایمان باریک می‌شوند (تا اگر زخمی شدیم خون کم‌تری از بدنمان برود)، هورمون کورتیزول در بدنمان ترشح می‌شود. کورتیزول انعقاد خون را افزایش می‌دهد تا اگر مجروح شدیم خون‌ریزی تا مرگ ما ادامه پیدا نکند.

سال‌ها قبل مکانیزم‌های دفاعی در کار بودند که می‌توانستند زندگی ما را نجات دهند و جالب این‌جاست که هنوز هم ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که شرایط بخور یا خورده شو بر آن حکومت می‌کند. بنابراین امروزه اگرچه معمولاً با یک حیوان عظیم‌الجثه روبه‌رو نمی‌شویم اما در بسیاری از موارد کارهایی می‌کنیم که در ما ایجاد استرس زیادی می‌کند.

درحالی‌که اجداد ما یا ناهار می‌خوردند یا خودشان ناهار می‌شدند، بسیاری از موقعیت‌های امروزی در ما ایجاد استرس می‌کند. این استرس می‌تواند جسم ما را با آسیب‌های زیادی روبه‌رو کند.

بسیار خوب کلاس بیولوژی تقریباً تمام است.

جریان کار از این قرار است. حتماً متوجه شده‌اید که در شرایط استرس ضربان قلب زیاد می‌شود. این اتفاق هم در شرایط استرس خوب و هم در شرایط استرس بد پیش می‌آید. اما این استرس‌ها اغلب کم‌دوام و کوتاه‌مدت هستند.

اما وقتی استرس طولانی می‌شود و در شرایطی که رگ‌ها باریک شده‌اند، حرکت خون در رگ‌ها با فشار صورت می‌گیرد و ایجاد فشار خون می‌کند.

اگر بدن‌تان گاهی با هجوم کورتیزول روبه‌رو شود اشکالی به‌وجود نمی‌آید. اما وقتی هجوم کورتیزول حالت ادامه‌داری پیدا کند بدن توان حمایت و حراست از بدن را از دست می‌دهد.

اما اگر مطالعه درباره‌ی بیولوژی تا این حد شما را خسته کرده، از خستگی درآیید مسایل کاملاً انعطاف‌پذیر است. مسایل را فراموش کنید، شاد شوید. کافی است. تنها کاری که باید بکنید این است که کمی احساسات شاد به فعالیت‌های روزانه خود اضافه کنید.

سخت نگیرید شاد شوید.

احساسات و عواطف مثبت سبب می‌شود که دستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک به تعادل برسد. این معنایش این است که اگر می‌خواهید زندگی خوشایندی داشته باشید باید در مقایسه با شرایط احساسی منفی بیش‌تر در شرایط احساسی مثبت باشید.

بررسی‌های مختلف انجام شده هم همین موضوع را تأیید می‌کند. نتیجه‌ی یک بررسی که در دانشگاه مری‌لند انجام گرفت و در ماه مارس ۲۰۰۵ به چاپ رسید نشان داد که خنده تغییرات فیزیکی قابل ملاحظه‌ای روی رگ‌های خونی بر جای می‌گذارد. ۲۰ زن و مرد سالم که سیگار نمی‌کشیدند فیلمی را تماشا کردند که دو حالت اساسی متفاوت را به نمایش گذاشت.

رگ‌های خونی شرکت‌کنندگان در این بررسی قبل و بعد از تماشای فیلم اندازه‌گیری شد. آن‌هایی که فیلم خنده‌دار تماشا کرده بودند جریان خون‌شان ۳۵ درصد کم شد. خنده درواقع می‌تواند بهترین درمان باشد.

در جریان یک بررسی که در دانشگاه تگزاس انجام شد پژوهش‌گران نشانه‌های افسردگی و یا عاطفی منفی و حال خوش احساسی یا عاطفه‌ی مثبت را ارزیابی کردند. در جریان این بررسی ۴۰۰۰ نفر در زمینه‌های عاطفی مثبت و منفی تحت آزمون قرار گرفتند. از آن‌ها خواسته شد نظرات‌شان را در مورد عباراتی از قبیل «من به آینده امیدوار هستم»، «من از زندگی لذت می‌برم»، «نمی‌توانم اندوه و افسردگی را از خود دور کنم»، «من طلسم شده‌ام که گریه کنم». آن دسته از شرکت‌کنندگان در آزمون که با عبارات مثبت موافق بودند در شش سال بعد از بررسی با سکتی‌ی مغزی کم‌تری روبه‌رو شدند.

و سوای این‌ها بررسی دیگری در دانشگاه پیتسبورگ نشان داد زنان افسرده و عصبانی بیش‌تر از زنان دیگر با امکان سخت شدن مفاصل روبه‌رو هستند. زنان افسرده ۲/۵ برابر با سایر زنان با امکان سخت شدن مفاصل مواجه می‌شوند.

شادمانی و نظام ایمنی بدن

مدارک زیادی وجود دارد که استرس روی نیروی دفاعی بدن تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر مشخص شده است که شادی و شادزیستن نظام ایمنی بدن را تقویت می‌کند. گروهی از پژوهش‌گران به رهبری دکتر شلدون کوهن در دانشگاه کارنگی در پیتسبورگ روی ۳۰۰ داوطلب سالم اثرات احساسات مثبت روی سرماخوردگی را بررسی کردند. ابتدا هر یک از این افراد مورد مصاحبه قرار گرفتند تا شرایط احساسی و عاطفی آن‌ها اندازه‌گیری شود. بعد وپروس سرماخوردگی در بینی این اشخاص قرار گرفت. بعد از آن افراد شرکت‌کننده در آزمایش به مدت ۵ روز مورد سؤال قرار گرفتند تا اگر احساس سرماخوردگی دارند آن را بیان کنند. یک سوم اشخاصی که در زمینه‌ی شادی از ابتدای کار ضعیف‌تر تشخیص داده شده بودند سه برابر یک سوم کسانی که در زمینه‌ی شادی از همه بهتر بودند به بیماری سرماخوردگی مبتلا شدند.

هورمون‌ها و شادمانی

هورمون‌ها مواد شیمیایی بسیار مهمی هستند که در رابطه با مغز تولید می‌شوند. مغز زنان در مقایسه با مغز مردان به احساسات دیگران توجه نشان می‌دهند. دختران ۳ ساله بهتر از پسران ۳ ساله تماس چشمی برقرار می‌کنند و از ابرازهای چهره‌ی دیگران کسب اطلاع می‌کنند. دخترها در سن ۱۰ سالگی که مغزشان استروژن بسیار زیادی تولید می‌کند انگاره‌های رفتاری مادران‌شان را بازتولید می‌کنند. زنان در آمریکا بعد از ۵۰ سالگی پیشنهاد دهنده‌ی ۶۵ درصد از کل طلاق‌ها می‌باشند.

هورمون‌های زنان می‌تواند روی شادمانی آن‌ها تأثیر بسیار زیاد بگذارد.

احساسات و عواطف مثبت چه فایده‌ای دارند؟

توضیح دادیم که احساسات مثبت روی سلامتی تأثیر می‌گذارند. اما فواید آن‌ها به همین جا ختم نمی‌شود. احساسات مثبت به میزان زیاد روی سلامت ذهنی و عاطفی ما هم تأثیر می‌گذارند.

* احساسات مثبت روی شادی، نشاط، امیدواری، خوش‌بینی، عشق احساس رضایت و قدرشناسی تأثیر مفیدی می‌گذارند. احساسات مثبت سبب رشد و تولید انرژی در بدن ما می‌شوند و زمینه‌ای فراهم می‌کنند که با دیگران روابط بهتری داشته باشیم و مسایل زندگی خود را راحت‌تر حل و فصل کنیم.

* کسانی که عادتاً احساس مثبت دارند، به مرور انعطاف بیش‌تری پیدا می‌کنند.

* کسانی که در برخورد با فراز و نشیب‌های زندگی احساس مثبت بروز می‌دهند می‌توانند مسایل و مشکلات زندگی را بهتر حل و فصل کنند.

* در شرایط داغ‌داری کسانی که احساسات مثبت دارند خود را به سرعت بیش‌تری با از دست دادن عزیزان‌شان تطبیق می‌دهند.

* کسانی که با ذهنیت مثبت زندگی را تجربه می‌کنند روابط بهتری دارند و به دیگران بیش‌تر کمک می‌کنند.

* کسانی که دید مثبت دارند زندگی معنوی بهتری پیدا می‌کنند. از آرامش ذهنی بیش‌تری برخوردارند و مسایل زندگی را راحت‌تر حل و فصل می‌نمایند.

زنان شادمان می‌دانند که نگرش خوب، روابط ارزشمند و زندگی پرمعنا اجزای تشکیل‌دهنده‌ی شادی و خوش‌بختی هستند.

مهم است به این نکته توجه داشته باشید که یائسه شدن یک بیماری نیست. به جای آن زمانی برای گذر و تحول است. این دوران می‌تواند بهترین اوقات زنان به حساب آید. یائسگی اتفاقی بیوشیمیایی در بدن و مغز ماست که تغییراتی در زندگی روزمره‌ی ما ایجاد می‌کند. اما در ضمن یائسگی به شما کمک می‌کند که با خود صادق باشید.

در شروع دوران یائسه شدن اغلب زنان گمان می‌کنند که استروژن کم‌تری تولید می‌کنند اما این گونه نیست. زنان در سنین بالاتر هورمون‌هایی مانند دختران نوجوان را تجربه می‌کنند و همین هورمون‌هاست که تغییراتی در احساسات و عواطف آن‌ها ایجاد می‌کند.

وقتی شرایط هورمون‌ها در بدن شما تغییر پیدا می‌کنند زمان آن است که به حوادث زندگی خود نگاه دقیق‌تری بیندازید.

اغلب اوقات اگر زنان روحیه‌ی خود را از دست بدهند و دچار افسردگی شوند و یا احساس کنند که شادی و نشاط خود را از دست داده‌اند، تغییر رفتار خود را به حساب اختلال در هورمون‌های خود می‌گذارند. ممکن است این گونه باشد یا نباشد. اما واقعیت این است که در این مواقع هورمون‌های آن‌ها وضع نمایان‌تری پیدا می‌کنند و روی احساسات زنان تأثیر می‌گذارند. به طوری که نمی‌توانند احساسات خود را پنهان کنند و آن چیزی را که درواقع هستند را نشان می‌دهند.

این زمان بسیار خوبی است که ببینید در پیرامون شما چه می‌گذرد. باید از این تغییرات استفاده کنید و به زندگی بهتری برسید. می‌توانید روابط خود را بهتر کنید. بدانید تعارض و اختلاف تنها در صورتی بد است که حل و فصل نشود. صحبت نکردن درباره‌ی احساسات مشکلی را برطرف نمی‌کند.

بسیاری از اشخاص متوجه نیستند که زنان و مردان، هر دو با جریان استروژن و تستوسترون در اکناف بدن‌شان روبه‌رو هستند. زنان وقتی یائسه می‌شوند تستوسترون بیش‌تری پیدا می‌کنند و همین به آن‌ها جسارت بیش‌تری می‌دهد تا به استقبال مسایل دنیا بروند. مردان در سنین بالاتر استروژن بیش‌تری تولید می‌کنند و باعث می‌شود آن‌ها بیش‌تر متوجه خانه و کاشانه‌ی خود باشند. اگر زنان و مردان بتوانند در این دوران با هم همکاری لازم را بکنند می‌توانند زندگی بسیار موفق‌تری داشته باشند.

خوش بینی

در این جا از شما سؤالی می‌کنم: با چه کسی ترجیح می‌دهید غذا بخورید؟ با کسی که به شدت بدبین است و می‌ترسد که آسمان روی سرش خراب شود، یا کسی که عبارت «فکر می‌کنم می‌توانم.» را صرف می‌کند. این مثال ساده‌ای است که بدبین را در برابر خوش بین قرار می‌دهد.

به نظر می‌رسد که خوش بینی کیفیتی است که بعضی‌ها با آن به دنیا می‌آیند. اما خبر خوش این است که می‌توان خوش بینی را یاد گرفت.

دلایل مختلفی وجود دارد که اگر به دیده‌ی مثبت و با خوش بینی به دنیا نگاه کنیم در شرایط بهتری قرار می‌گیریم و بهترین دلیل این است که خوش بینی منجر به سلامتی بیشتر می‌شود. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که خوش بین‌ها شادمان‌تر هستند و بیش‌تر عمر می‌کنند.

دکتر لیونل تایگر، جامعه‌شناس دانشگاه روت‌گرس در کتاب خود با عنوان «خوش بینی: بیولوژی امید» می‌نویسد که برای اجداد دور ما خوش بین بودن مفیدتر و مناسب‌تر بوده است. به عبارت دیگر اجداد خوش بین بهتر می‌توانستند خود را با شرایط تطبیق دهند. دکتر تایگر معتقد است که انسان‌ها کاری را که پیامدهای منفی دارد رها می‌کنند. او می‌گوید انسان غارنشین بدبین ممکن است تمام مدت روز را کنار در غارش بنشیند و منتظر بند آمدن باران شود. حالا ما می‌دانیم کسی با این موقعیت نمی‌تواند به شکار برود و این چیز خوبی نیست. چه عاملی باعث می‌شد که مرد غارنشین نیزه به دست در هوای سرد و یخ‌بندان عازم شکار شود. مرد خوش بین امروز هم در هوای بارانی چتر برمی‌دارد و به زمین گلف می‌رود تا گلف بازی کند.

بررسی‌های دیگر نشان می‌دهند که در زنان خوش بین افسردگی پس از زایمان کم‌تر بروز می‌کند. زنان خوش بین کم‌تر با مشکل بیماری قلبی و سرطان روبه‌رو می‌شوند و جراحات‌شان سریع‌تر خوب می‌شوند و دستگاه ایمنی بهتری دارند.

چند نکته برای خوش بین بودن:

می‌توانید با اقداماتی سریع‌تر به خوش‌بینی برسید.

* به محض آن‌که اندیشه‌های بدبینانه به ذهن‌تان خطور کرد، بلافاصله جای آن‌ها را با اندیشه‌های مثبت تغییر دهید.

* وقتی مسایلی بروز کردند، به جای این‌که با این مسایل برخورد بد کنید سعی کنید که آن‌ها را از بین ببرید.

* از معاشرت با دوستان بدبین که انرژی شما را می‌گیرند و یا مسائل‌شان را به سر شما می‌ریزند خودداری کنید.

* طوری رفتار کنید که انگار همه چیز عالی است. وقتی پیش‌بینی مثبت بکنید به احتمال زیاد این پیش‌بینی به حقیقت می‌رسد. خوش‌بین‌ها سریع‌تر حرکت می‌کنند، سریع‌تر حرف می‌زنند و نگرش مثبتی دارند.

البته در مواردی بدبین‌ها هم می‌توانند جایگاه خود را داشته باشند. بعضی از مشاغل ایجاب می‌کند که دنبال جنبه‌های منفی بگردید. مثلاً یک پزشک برای این‌که بیماری شما را تشخیص دهد باید به جنبه‌های منفی که احتمالاً در شما وجود دارد توجه کند. اما بعضی‌ها طبیعتاً بدبین هستند. این اشخاص همیشه انتظار دارند که بدترین اتفاق‌ها بیفتد.

در حال حاضر پژوهش‌گران زیادی در حال بررسی جنبه‌های مثبت زندگی هستند. یکی از این پژوهش‌گران دکتر سوزان دیوید است. او زن جوانی است که از آفریقای جنوبی به آمریکا آمد تا مدرک دکترای خود را بگیرد. در ادامه‌ی کتاب مطلبی از این پژوهش‌گر را می‌خوانید.

دکتر سوزان دیوید

بررسی در زمینه‌ی روان‌شناسی مثبت نشان می‌دهد که عواطف و احساسات مثبت روی حال خوش و سلامتی اشخاص تأثیر زیادی می‌گذارد. اما نباید تصور کرد که احساسات مثبت تنها موضوع مهم هستند. احساسات منفی - هراس، خشم و اندوه - هم وجود دارند. این‌ها واقعیاتی درباره‌ی زندگی هستند که معمولاً سعی می‌کنیم آن‌ها را پنهان کنیم، که این می‌تواند اقدامی ناسالم باشد.

اگر شادمانی و خوش‌بختی هدف باشد باید به همه‌ی احساساتی که به ما دست می‌دهد توجه کنیم، خواه این احساسات مثبت یا منفی باشند. البته ایجاد کردن احساسات مثبت بسیار بهتر است. هر چه بیش‌تر روی مشکلات متمرکز شوید، بیش‌تر این مشکلات دامن‌گیر شما می‌شوند.

روان‌شناسان در روابط این موضوع را زیاد می‌بینند. زوجی که ممکن است با مشکلاتی مواجه باشند هنگام خوردن صبحانه درباره‌ی مشکلات حرف می‌زنند هنگام صرف ناهار درباره‌ی مشکلات حرف می‌زنند و بعد وقتی شام می‌خورند دوباره درباره‌ی مشکلات حرف می‌زنند. البته آن‌ها نیت خیر دارند و می‌خواهند مسایل‌شان را حل کنند. اما وقتی زن و شوهر تنها روی جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوند، جنبه‌های خوب به حداقل می‌رسند و یا به کلی نادیده گرفته می‌شوند. به همین دلیل است که بسیاری از زن‌ها و شوهرها سال‌ها به زوج درمانی می‌روند و به نتیجه‌ی مطلوبی نمی‌رسند. زیرا مسئله و گرفتاری جای پای خود را محکم کرده‌اند.

پس از آن‌که پیام‌هایی را که احساسات به شما می‌دهند دریافت و آن‌ها را تصدیق کردید باید از خود بپرسید: «می‌خواهم در این باره چه کار کنم؟»

برای مثال به زنی توجه کنیم که به شدت افسرده است و از ۲۴ ساعت شبانه‌روز ۲۰ ساعت را می‌خوابد. او ممکن است با خود به این نتیجه برسد که زندگی وحشتناکی دارم. دوستانم از من متنفرند. من خانواده‌ای ندارم. من یک ورشکسته‌ی به تمام معنا هستم. تنها کاری که می‌خواهم بکنم خوابیدن است.

فرض کنیم در جلسه‌ی مشاوره او را می‌بینم و پس از گوش دادن به حرف‌هایش به او می‌گویم: «به نظر می‌رسد زندگی وحشتناکی داری. اگر موافقی درباره‌ی زندگی وحشتناک تو حرف بزنیم.» امروز با روزهای دیگر چه تفاوتی دارد؟ امروز تصمیم گرفتی به جلسه‌ی مشاوره بیایی. لباس

پوشیدی، دوش گرفتی و به دفتر من آمدی. امروز چه کار متفاوتی کردی که به این جا آمدی؟ هدف من این است که او به جنبه‌های مثبت کار روزانه‌اش توجه کند. اگر بتوانم کاری کنم که او به عمل کرد متفاوت خود در امروز توجه کند می‌توانم روی روحیه‌ی او تأثیر بگذارم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

توجه به پیوند و پیوندجویی

بیولوژی تکامل، حدود ۸۰/۰۰۰ سال قبل به انسان‌ها امکان داد که به طور گروهی زندگی کنند. همین‌طور دستگاه لیمبیک مغز باعث شد که انسان‌ها به پیوندجویی توجه کنند. به لطف این انگیزه وقتی دوستی را در خیابان می‌بینید احتمالاً هزاران پیام به او مخابره می‌کنید. سرعتی که حالات چهره‌ی خود را در برابر دوست‌تان نشان می‌دهید به او می‌فهمانید آیا علاقه‌ای دارید که به ماجرای سفر دوست‌تان به هابی‌تی گوش بدهید یا نه. زنان به حکم طبیعت خود می‌خواهند پیوندجویی کنند و خواهان روش‌های پردوام هستند. این زنان هستند و نه مردان که به هم‌پستگی و پیوند خانواده‌های خود علاقه‌مندند. زنان به حفظ روابط دوستانه توجه بیشتری دارند.

قدرت این ارتباط‌ها و پیوندها روی سلامتی هم تأثیر می‌گذارد. بررسی روی بیش از ۴۰۰۰ نفر نشان داد که ارتباطی میان چرخه‌های اجتماعی و طول عمر اشخاص وجود دارد. هر چه تعداد دوستان و چرخه‌های اجتماعی بیش‌تر باشد عمر دوام بیش‌تری پیدا می‌کند.

این مطلب درباره‌ی گروه صدساله‌های جورجیا که در فصل ۸ به آن‌ها اشاره کردیم هم صدق می‌کند. حتماً به یاد دارید ۹۶ درصد این یکصد ساله‌ها زن بودند و حدود نیمی از آن‌ها را آمریکاییان آفریقایی‌تبار تشکیل می‌دادند. با آن‌که این زنان در ۱۰۰ سال گذشته تحت بیش‌ترین ظلم و ستم بوده‌اند، اما آن‌ها شاد بودند. آن‌ها چه می‌دانستند؟ آن‌ها می‌دانستند که یک‌دیگر را دارند.

اما پیوندجویی تنها به رابطه ختم نمی‌شود. مسئله‌ی لمس انسان‌ها و عشق هم مطرح است. کریس کراودلی و دکتر هنری لاج در کتاب «سال بعد جوان‌تر از امسال برای زنان» به حکایتی اشاره می‌کنند. تعدادی خرگوش در یک آزمایشگاه در قفس‌هایی نگاه‌داری می‌شوند. به این خرگوش‌ها کلاسترول داده می‌شد تا به میزان تولید پلاک در خون آن‌ها پی برده شود. وقتی بعد از مدتی خرگوش‌ها آزمایش شدند معلوم شد خرگوش‌هایی که در بخش‌های تحتانی نگاه‌داری می‌شوند ۶۰ درصد کم‌تر از خرگوش‌هایی که در بخش فوقانی قرار داشتند، پلاک تولید کرده‌اند.

این موضوع پژوهش‌گران را متحیر کرد تا این‌که آن‌ها تصمیم گرفتند به تماشای رفتار خرگوش‌ها بنشینند. معلوم شد یکی از پژوهش‌گران که علاقه‌ی زیادی به خرگوش‌ها داشت. خرگوش‌های واقع در قفس‌های تحتانی را نوازش می‌کرد اما دستش به قفس‌های فوقانی نمی‌رسید، در نتیجه خرگوش‌های واقع در طبقات فوقانی نوازش نمی‌شدند. در واقع نوازش این پژوهش‌گر بر شادایی و سلامت خرگوش‌های پایینی اضافه می‌کرد.

چند وقت پیش در کلینیک با یکی از مهمانان درباره‌ی فواید کارهای خیریه و داوطلبانه صحبت می‌کردم. می‌گفتم که این اقدام چه تأثیری می‌تواند بر زندگی انسان بگذارد. او حرف مرا تصدیق کرد و گفت یکی از روزها درحالی‌که او در بخش اورژانس بیمارستانی کار داوطلبانه می‌کرد زن سالخورده‌ای مراجعه کرد. او کودکی را با خود آورده بود و معلوم شد که این کودک ۲۲ ماهه است و نامش ملانی است. یکی از همسایگان به مادر این کودک گفته بود که ممکن است مشکل جدی داشته باشد. مادر این کودک، او را به زن سالخورده داده بود و گفته بود شاید تو بتوانی کاری بکنی.

کارکنان اورژانس ابتدا کودک را وزن کردند ۱۲ پاوند یا حدود ۶ کیلوگرم وزن داشت او نمی‌توانست بایستد. چهار دست و پا هم نمی‌توانست راه برود. مسئولان اورژانس به این نتیجه رسیدند که به کودک غذای کافی داده شده است، اما کسی به او توجه کافی نکرده است.

وقتی ملانی را در بخش کودکان پذیرفتند، تشخیص آن‌ها این بود که این کودک به هیجان نیامده است. مادرش می‌گفت که غیر از ملانی ۵ فرزند دیگر هم دارد و در این شرایط نمی‌تواند به او بیش‌تر رسیدگی کند.

پزشکان بخش کودکان گفتند که لازم است این کودک تا حد امکان از سوی پرستاران بیمارستان لمس و نوازش شود. پس از سه ماه وزن این کودک به ۲۰ پاوند رسید و او توانست روی پاهای خود بایستد.

این قدرت لمس کردن را نشان می‌دهد.

معنویت

بررسی‌های روزافزون نشان می‌دهند کسانی که باورهای معنوی دارند تا حدود زیاد شادمان‌تر از کسانی هستند که با معنویت فاصله دارند. معتقدان فشار خون پایین‌تری دارند، امکان سکنه‌ی مغزی در آن‌ها کم‌تر است، هورمون‌های سالم‌تری دارند دستگاه ایمنی قدرتمندتری دارند و قلب‌شان عمل‌کرد بهتری دارد. روابط آن‌ها با دیگران هم بهتر است. در ضمن مشکل و مسئله‌ی آن‌ها با مواد مخدر کم‌تر است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

دین و احساس خوش بختی

آیا دین ایجاد خوش بختی و شادمانی می کند؟ آیا دین باوران از کسانی که اعتقاد ندارند خوشبخت تر هستند؟ به نظر می رسد که جواب مثبت است. در جریان یک بررسی بیش از ۱۶۰/۰۰۰ نفر اروپایی، کسانی که به کلیسا می رفتند و کسانی که به کلیسا نمی رفتند پذیرفتند که به چند سؤال جواب بدهند. ۸۵ درصد کسانی که هر هفته به کلیسا می رفتند گفتند که از زندگی شان راضی هستند. اما از جمع کسانی که به کلیسا نمی رفتند ۷۷ درصد از زندگی شان راضی بودند. این تفاوتی قابل اندازه گیری است. در مطالعات دیگر هم نتایج مشابهی به دست آمد.

به سه دلیل دین و خوش بختی در رابطه ی مستقیم با هم هستند. اولین آن ها حمایت اجتماعی است. کسانی که با دیگران در رابطه و در کنار آن ها هستند معمولاً شادمان تر از بقیه هستند، به خصوص اگر این دیگران جزء دوستان و بستگان باشند دلیل دوم برداشت اشخاص این است که در زندگی چه موارد و موضوعاتی اهمیت دارند و این با دین داری رابطه ای نزدیک ندارد و بالاخره، دلیل سوم با تجربه های دینی رابطه دارد و آن نزدیک بودن به خداوند است که به اشخاص آرامش می دهد.

مراقبه

چرا بعضی ها در برخورد با سختی های زندگی مشکل دارند و بعضی دیگر انعطاف بیش تری دارند. یکی از دلایل می تواند مراقبه کردن باشد.

مراقبه بیش از ۲۵۰۰ سال سابقه و قدمت دارد. هدف مراقبه به وجود آوردن کیفیات مثبت در اشخاص است. هدف این است که بر توانمندی آن ها در برابر سختی ها و مشکلات زندگی افزوده شود. در ضمن با توجه به بررسی های انجام شده مراقبه روی عمل کرد مغز تأثیر می گذارد و حافظه را بهتر می کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قدم زدن در میان درختان

راه رسیدن دیگری به معنویت بالاتر در اطراف همه‌ی ما وجود دارد، اما بسیاری از ما به آن توجه نداریم. به کمک آن می‌توانیم به آرامش بیش‌تری برسیم و این حقی است که همه‌ی انسان‌ها به لطف خداوند باید داشته باشند. برای رسیدن به آرامش بیش‌تر باید به طبیعت توجه کنید. به جنگل و به میان درختان بروید و قدم بزنید. می‌توانید هنگام غروب کردن خورشید در سواحل دریا و روی ماسه‌ها قدم بزنید. می‌توانید بوی اقیانوس را به مشام بکشید. در جوی و نهرهای کم‌عمق با پای برهنه راه بروید و وجود گل‌ها را در لابه‌لای انگشتان پای‌تان احساس کنید و اگر این‌ها مقدور نبود در حیاط خلوت منزل‌تان بنشینید و رشد کردن گیاهان را تماشا کنید.

دویدن مارا تن خوش‌بختی.

همان‌طور که در شروع این فصل گفتم معنای خوش‌بختی برای هر کس به نوعی تعریف می‌شود. مانند زیبایی، همه چیز بستگی به این دارد که شما چگونه نگاه می‌کنید. اما خبر خوش این است که همه‌ی ما می‌توانیم شادمان زندگی کردن را بیاموزیم و در نتیجه سالم‌تر بشویم. می‌توانید با استفاده از ابزارهای گوناگونی که در این کتاب توضیح دادیم به احساس شادمانی و خوش‌بختی بیش‌تری برسید.

در این‌جا دیگر به این موارد اشاره نمی‌کنم زیرا شما همه‌ی آن‌ها را خوانده‌اید. با خودتان درست رفتار کنید. از خودتان به خوبی پذیرایی کنید.

فصل دهم: ده کیفیت زنان شادمان

در حدود ۳۰ سال تجربه‌اندوزی و درواقع در تمام مدت عمرم به این نتیجه رسیده‌ام که بسیاری از زنان شادمان زندگی نمی‌کنند. اما جمعی دیگر با سختی‌های زندگی برخورد می‌کنند و به زندگی شاد، هدفمند، معنی‌دار و موفق می‌رسند.

چگونه است که تعدادی از زنان با آن‌که امکانات مختلفی دارند با شادمانی فاصله دارند و عده‌ای دیگر با آن‌که مشکلات زیادی را تجربه می‌کنند با غلبه به آن‌ها به شادمانی می‌رسند.

فکر کردم اگر بفهمم در ذهن زنان شادمان چه می‌گذرد، بتوانم این علم و اطلاع را با دیگران سهیم شوم، تا آن‌ها هم بتوانند به زندگی معنی‌دار برسند.

من و کسانی که در نگارش این کتاب نقش داشتیم، این سؤال را با زنان مختلفی در میان گذاشتیم. بعضی از این زنان را می‌شناختیم و بعضی دیگر به ما معرفی شدند. از میان زنان مختلفی که با آن‌ها مصاحبه کردیم ۱۸ نفر را انتخاب کردیم این‌ها کسانی بودند که ویژگی‌ها، رفتارها و شخصیت‌های زنان شادمان را داشتند. با در اختیار داشتن متن مصاحبه سعی کردیم به وجوه مشترک بسیاری از زنان شادمان پی ببریم. نتیجه آن شد که به فهرست ده گانه‌ی زیر رسیدیم. همان‌طور که ملاحظه خواهید کرد بیش‌تر زنانی که ما آن‌ها را انتخاب کردیم بیش از یک مورد از این ویژگی‌ها را داشتند. در ادامه‌ی مطلب ویژگی‌های زنان شادمان را توضیح داده‌ایم.

۱- باور داشتن خود

داشتم مدرک دکترای می‌گرفتم که ازدواج کردم و صاحب فرزند شدم. تصمیم گرفتم در خانه بمانم و از سه فرزندم نگهداری کنم. از شغل و از دانشگاه دست کشیدم تا مادر خانه شوم. خیلی‌ها با حرف‌های‌شان سعی کردند مرا از این کار باز بدارند. «می‌خواهی کارت را رها کنی؟ پس مدرک دکترای چه می‌شود؟ تو زندگی‌ات را بر باد می‌دهی.» اما به هر صورت من روی تصمیمم باقی ماندم و زن خانه شدم.

ناگهان هویت تازه‌ای پیدا کردم، زن خانه‌دار و یک مادر شدم. وقتی به اتفاق شوهرم به یک میهمانی می‌رفتیم و کسی از من می‌پرسید «چه کار می‌کنی؟» در جوابش می‌گفتم: «در خانه از فرزندانم نگهداری می‌کنم.» بعد وقتی از شوهرم می‌پرسیدند که چه می‌کنی و او جواب می‌داد من یک پزشک هستم، همه به من پشت می‌کردند و متوجه او می‌شدند.

وقتی فرزندانم بزرگ‌تر شدند و من به دانشکده‌ی پزشکی رفتم بار دیگر با سؤالات دیگران روبه‌رو شدم «تو فرزندان را ترک می‌کنی؟ آن‌ها را تنها می‌گذاری؟» مجبور شدم به سؤالات آن‌ها فکر کنم. با خود فکر کردم آیا واقعاً به فرزندانم آسیب می‌رسانم و سرانجام شوهرم گفت که بچه‌ها اگر کنار مادر شادمانی باشند حال و روز بهتری پیدا می‌کنند. هر کاری که تو را شاد می‌کند انجام بده. من به دانشکده‌ی پزشکی رفتم و مشکلی هم برای بچه‌هایم پیش نیامد. حالا آن‌ها نوجوان‌های شادی هستند. البته هنوز به من احتیاج دارند. باید کار درستی بکنم.

دکتر مولی روبرتز

بعد از متارکه با همسر شرایط سخت بود. خیلی سخت. بچه‌هایم آن چیزهایی را که سایر بچه‌ها داشتند، نداشتند. من سوای حمایت از بچه‌ها صدها کار دیگر را باید انجام می‌دادم. یک بار مهمان یک خانواده در منزل تابستانی‌شان شدیم. از بچه‌های آن‌ها مراقبت می‌کردم و وقتی کاری نداشتم در کلاس‌های ورزشی درس می‌دادم. برای کسب معیشت خودم و فرزندانم هر کاری را که می‌توانستم می‌کردم. اما در همه‌ی این احوال هدفم را گم نکردم و این بود که می‌خواستم مستقل باشم، هویت و کار و شغل خودم را داشته باشم و این دقیقاً همان کاری است که کرده‌ام.

لورتا لاروش

وقتی با کودکی روبه‌رو هستید که به تشخیص جامعه، از کمال و کامل بودن چیزی کم دارد. باید درباره‌ی خودتان داوری نکنید. به خصوص وقتی کودک‌تان بدرفتاری می‌کند دیگران به شما نگاه

می‌کنند و با خود به این نتیجه می‌رسند که مادر بدی هستید. مهم است که با خود به این نتیجه برسید که حرف‌ها و نظرات دیگران موضوعی است که به خود آن‌ها مربوط است و نه به شما. قبل از این که به بیماری در خودمانگی کایل پی ببرم خودم را سرزنش می‌کردم. وقتی خودم را یک مادر، یک همسر، یک دوست، یک خواهر و یک فرزند دختر به حساب آوردم که همه‌ی تلاشم را می‌کنم دیگر حرف‌های داوری‌کننده‌ی دیگران تأثیرش را از دست داد. اگر من فکر کنم که کارم را به بهترین شکلی که می‌توانم انجام می‌دهم، هیچ‌کس نمی‌تواند میان من و شادمانی فاصله بیندازد.

جنیفر وست فال

پدر و مادرم بازماندگان اسرای جنگی نازی‌ها هستند. بسیاری از اقوام و بستگان آن‌ها در اردوگاه اسرای جنگی به قتل رسیدند. پدرم تاجر موفق‌ی در لهستان بود نازی‌ها همه چیز او را گرفتند. اما بعد از اتمام جنگ، پدرم دوباره توانست به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کند. پدر و مادرم به من درس بزرگی یاد دادند و این که اگر اعتقاد راسخ داشته باشید، حتی اگر آن‌چه را دارید از شما بگیرند، می‌توانید دوباره آن را به دست آورید و حتی بهتر از آن را صاحب شوید.

هلنا استرایکر

موفقیت شرکت من همه‌اش به دست من نبود. خیلی‌ها برای موفقیتش تلاش کردند. من فکر نمی‌کنم که تا ۵ سال قبل می‌دانستم که کی هستم. اما توانستم از دانشکده‌ی سیمونز در مقطع کارشناسی جایزه‌ی افتخار کسب کنم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد اما باوری که آن‌ها نسبت به من پیدا کردند، باعث شد فکر کنم شاید من چیزی دارم که دنیا به آن احتیاج دارد.

لوئیز سیلور من

۲- شناختن راستین خود

نمی‌توانید بپذیرید کسی به شما بگوید «می‌دانم که چهل سال است که زندگی شادمانی نداشته‌ای، چرا فردا صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوی نگوئی می‌خواهم خوشحال و شادمان شوم؟» این کار فایده‌ای ندارد. باید ببینید چه چیزهایی هست که درباره‌ی خودتان دوست دارید. چه چیزی باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید آیا گوش دادن به موسیقی کلاسیک یا جاز شما را شادمان می‌کند؟ آیا دوست دارید در سینما با تماشای فیلمی گریه کنید؟ آیا اگر یک جفت کفش بخرید شادمان می‌شوید؟ آیا اگر با دوست‌تان باشید خوشحال می‌شوید؟ میلیون‌ها کار است که می‌توانید بکنید و شادمان شوید. اما اگر برای شادمان شدن به عواملی بیرون از خود توجه کنید به شادمانی نمی‌رسید. باید با خودتان و برای خودتان کارهایی بکنید که به احساس خوشی برسید.

هلنا استرایکر

ما پسرمان را بدون این که حتی یک نفس بکشد مرده دیدیم. اما مرگ فرزندان به من مطلب مهمی را آموخت این که زندگی چیز گران‌قدری است. من به جای این که برای فردا زندگی کنم همین حالا کارهایی را که لازم است انجام می‌دهم. من می‌خواستم با دخترم در خانه باشم، نمی‌خواستم حتی یک مسابقه‌ی والیبال او را از دست بدهم. این‌ها اوقات گران‌بهای هستند.

آن رایدِر

تردیدی نیست که هشیاری و آگاهی برای رسیدن به شادمانی و خوش‌بختی من وجود دارد. من دوست دارم برای رسیدن به احساس شادایی در دل طبیعت باشم. سکوت به شما کمک می‌کند تا به فکر کردن خود گوش بدهید. این‌گونه وجودتان به روی احساسات‌تان گشوده است. طبیعت نیاز مرا برطرف می‌کند. سوای عشق طبیعت بهترین چیزی است که در این دنیا وجود دارد.

جودری سینفلد

آن‌چه در زندگی‌ام این روزها دوست دارم این است که می‌دانم در این دنیا کامل نیستم. من بارها اشتباه کرده‌ام اما دست‌کم می‌دانم که کی هستم و به کجا می‌روم. فکر می‌کنم دیگر مجبور نباشم چیزی را به کسی توضیح بدهم.

کری کندی

من در یک خانواده‌ی کارگری بزرگ شده‌ام. پدر و مادرم هر دو در کارخانه کار می‌کردند. کار می‌کردیم برای این که مجبور بودیم کار کنیم. من از سن ۱۴ سالگی کار کرده‌ام. می‌خواستم از

شرایطی که در آن زندگی می‌کردم بیرون بیایم. کار شدید و زیاد راه خروجی بود که من می‌شناختم. بعد از پایان دوران کالج منشی یک سناتور شدم و بعد کار رؤیایی‌ام را شروع کردم که تهیه‌ی برنامه برای اخبار تلویزیون ای - بی - سی بود. باید مرتب به سفر می‌رفتم اما این زندگی جالبی بود که آن را دوست داشتم. یک رؤیای واقعی به حقیقت پیوست. در سن سی‌سالگی بودم که احساس کردم چیزی کم دارم. من زندگی شیهه دیگران نداشتم. فرصتی نداشتم که با کسانی دوست باشم. زندگی نرمال نداشتم. تا آن که یکی از دوستانم را در نیویورک ملاقات کردم. او به من گفت: «سوزان تو اشتباه مرا تکرار نکن.» پرسیدم منظورش چیست.

«من به خاطر کارم از کنار بسیاری از چیزهای خوب و دوست داشتنی گذشتم من احساس کردم کارم از هر مردی که به زندگی من وارد شود، مهم‌تر است.»

کمی بعد با مردی که بسیار مناسب به نظرم می‌رسید نامزد کردم اما هر دوی ما می‌دانستیم زندگی‌مان تنها در صورتی می‌تواند شکل بگیرد که من مرتب به سفر بروم. حرف‌های دوستم به یادم آمد. ۳۷ سال از عمرم می‌گذشت و من احساس کردم که ممکن است آن چه را که می‌خواهم به دست نیاورم.

تصمیم را گرفتم و از کارم دست کشیدم. برای اولین بار پس از چهارده سالگی‌ام بیکار شدم. بعد به سرعت همه چیز گذشت. ما با هم ازدواج کردیم. من باردار شدم. به یک خانه‌ی کوچک در حومه‌ی شهر واشنگتن اسباب‌کشی کردیم. به یاد دارم اولین روزی که از خواب بیدار شدم از پنجره بیرون را تماشا کردم. صدای آواز پرندگان را شنیدم. مادران را دیدم که کالسکه‌ی فرزندشان را با خود حرکت می‌دادند. با خود فکر کردم: «آه خدای من، من چه کردم؟»

بعد پسرمتولد شد. آن قدر این بچه را دوست داشتم که دست به کار خارق‌العاده‌ای زدم. من زندگی کردن در لحظه را شروع کردم. دیگر به لحظات آینده و لحظات دیگران فکر نکردم. از این‌ها مهم‌تر به گذشته هم فکر نکردم. به این فکر نکردم که یک تولیدکننده‌ی عالی بودم. به این فکر نکردم که دوستانم در نیویورک چگونه از نردبام ترقی بالا می‌رفتند و به مقامات اجرایی بلندپایه می‌رسند.

کم‌کم از حومه‌های شهری خوشم آمد. دوستان بسیار خوبی پیدا کردم به فرزندانم که حالا بزرگ بالغ شده بودند رسیدگی می‌کردم. بعد با کسی آشنا شدم که خواست در خانه برای یک مجله

مطلب تهیه کنم. این کار را کردم. کارم مورد قبول واقع شد، مطلب دوم را سفارش دادند.

اگر لازم می شد در زمین بازی کار می کردم. کسی در حالی که در زمین بازی کار می کردم عکسی از من گرفت که نشان می داد ۳۵ صفحه فکس در دست دارم. در عکس فرزندانم دیده می شدند که در حال بازی هستند. برایم مهم نبود که مقام اجرایی و بلندپایه شرکت ای - بی - سی نیستم. ابداً مهم نبود. شاید همه چیز را نداشتم اما به اندازه ی کافی داشتم.

سوزان مر کاندتی

شهر کتاب (nbookcity.com)

۳- قبول مسئولیت شخصی

من در دهه‌ی شصت بزرگ شدم. دهه‌ای که آمریکاییان آفریقایی تبار تاریخ ساز شدند. در آن زمان این گونه نبود که هر قدر تلاش کنید به اندازه‌ی کافی تلاش نکرده باشید. در آن زمان تأکید مهم پدر و مادرم این بود که باید در همه‌ی دروسم نمره‌ی (الف) بگیرم. به من می‌گفتند از همه‌ی دانش‌آموزان باید بهتر باشی. حالا ۲۴ ساله‌ام. امروز به هر جا که می‌روم نمی‌توانم خودم باشم. من نماینده‌ی نسل و نژاد خودم هستم.

یورت هیترا آدامز

ما به همان اندازه که خودمان را محدود می‌کنیم محدود هستیم. همه‌ی ما شایسته‌ی مهر و عشق فراوان هستیم. ما شایسته‌ی آن هستیم که به هر چه می‌خواهیم برسیم. اما وقتی می‌گوییم آه این کار را نمی‌توانم انجام بدهم... من فرصت انجام دادن چنین کاری را ندارم، من انرژی لازم برای انجام دادن این کار را ندارم... من شعور انجام دادن این کار را ندارم... از بزرگی کاری که می‌توانیم انجام دهیم کم می‌کنیم.

جوئن کاسیاتور

اولین بار در زندگی‌ام بود که به خود گفتم: می‌دانی موضوع چیست؟ تو انتخاب کردی. هر چیزی در زندگی تو بستگی به انتخاب‌های تو دارد و حالا زمان آن رسیده که انتخاب‌های خوب بکنی. منظورم این است که چه اشکال دیگری ممکن است به وجود آید؟ دو بار متارکه در ازدواج، نداشتن فرزند، زندگی خانوادگی بد. دیگر چه اشکالی می‌تواند بروز کند؟ هیچ چی. این مهم‌ترین زمان رهایی‌بخش در زندگی من بود که فهمیدم دیگر مشکلی در زندگی من نمی‌تواند بروز کند. این زمان بازسازی بود.

لین بروئر

چگونه خودتان را می‌بخشید وقتی این همه از زندگی خود را صرف کارهایی می‌کنید که مؤثر نیستند؟ من که پدرم یک کمال طلب بود، مشکل‌ترین کاری را که باید یاد می‌گرفتم این بود که اشکالی ندارد اگر در زندگی اشتباه کنم. گاهی این حرف را به صدای بلند گفتن به اندازه‌ی کافی سودمند و التیام‌بخش است. به یاد دارم اولین باری که با پسرم صحبت کردم او ۷ یا ۸ ساله بود. او گفت: «بسیار متأسف هستم. من اشتباه کردم. نباید این کار را می‌کردم.» یادم نمی‌آمد که او چه کرده بود. من آرزو کردم ای کاش پدرم با من این گونه برخورد کرده بود.

کری کندی

من به عدالت اجتماعی اعتقاد زیادی دارم. من معتقدم که همه باید تلاش کنیم که جامعه به مکانی عادلانه‌تر و منصفانه‌تر تبدیل شود. من معتقدم که باید با همه مهربان بود و رفتار پسندیده داشت.

کریستی هفتر

هفته‌ی قبل نوار بازی‌های المپیک را دوباره تماشا می‌کردم. به اعتقاد من همین که کسی می‌تواند به این افتخار بزرگ دست پیدا کند کافی است و کاری بزرگ است، اما این که چه کسی اول یا دوم می‌شود موضوعی در ارتباط با درج نتایج در کتاب رکوردهاست. من برای قهرمانان ارزش زیادی قایل می‌شوم، اما می‌دانم بعد از مدتی همه‌ی آن‌ها فراموش می‌شوند.

روتن کوهن

پدرم در بستر مرگ به من گفت: «مراقب خانواده باش.» این بار سنگینی است که بر دوش یک پانزده ساله گذاشته شود. اما این حرف او به من احساسی داد که می‌توانم از عهده‌ی این کار برپایم. من تا به امروز معتقدم که «نمی‌توانم» وجود خارجی ندارد.

لوئیز سلیورمن

۴- داشتن شجاعت

طلاق برایم موضوعی بزرگ بود به خصوص آن که در یک خانواده‌ی کاتولیک بزرگ شده بودم. اما شوهرم معتاد بود و من سرانجام به این نتیجه رسیدم که اگر تنها باشم بهتر از آن است که با یک مرد معتاد به مواد مخدر زندگی کنم. می‌دانستم طلاق گرفتن برای من ساده نمی‌تواند باشد و ساده هم نبود.

کری‌کندی

من وقتی در بانک کار می‌کردم متوجه شدم که بسیاری از زنان به تدریج رفتار مردها را می‌کنند. اما من فکر می‌کنم کار ما باید این باشد که آن‌ها را اصلاح کنیم. نه این که از آن‌ها تقلید نماییم. به همین دلیل تصمیم گرفتم به این موضوع فکر کنم که کی هستم و چه خواسته‌ای دارم. این باعث شد که پیش رئیس که مدیرعامل بانک بود بروم. به او گفتم: «می‌دانید چه می‌خواهم بگویم؟ دیگر نمی‌خواهم این کار را بکنم.»

رئیس گفت: «چی؟ تازه ارتقا درجه گرفته‌ای نمی‌توانی دست از کار بکشی.»
و من در جوابش گفتم: «بله، بله می‌توانم. ببینید چه می‌کنم.»

یوت هیتر - آدامز

۵. نوع دوست بودن.

وقتی به دیگران کمک می کنید ذهن تان را از خود دور می کنید. کمک کردن به دیگران و رسیدگی به آن ها موضوع زندگی است. وقتی به دیگران کمک می کنیم می توانیم از فراوانی و سرشاری دنیا بهره مند شویم.

سوزان مایکونر

زندگی من به دو بخش تقسیم می شود. یکی قبل از شین و دیگری بعد از شین زندگی بعد از شین من در سال ۱۹۹۴ شروع شد. در آن زمان سه فرزند ۶، ۵ و ۳ ساله داشتم. شین دختر چهارم من بود که در زمان زایمان من مرده به دنیا آمد. هیچ توضیح پزشکی برای این مرگ وجود نداشت. من به موقع زایمان کردم. اتاقش را از قبل مرتب کرده بودم. صندلی مخصوص حمل نوزاد را در اتومبیل بسته بودم. او ۱۰ دقیقه قبل از زایمان فوت کرد.

با بدنم رابطه ی بدی پیدا کرده بودم. احساس می کردم انگار بدن من بوده که او را به قتل رسانده است. تحت تأثیر این ذهنیت در شرایط نامناسبی قرار گرفتم. مقدار زیادی وزن کم کردم. برایم مراقبت کردن از فرزندانم دشوار شده بود. احساس تنهایی شدیدی می کردم. تا چند هفته گریه می کردم.

روزی به این نتیجه رسیدم زمان آن رسیده که کاری انجام دهم. تلفن را برداشتم تا با گروه های حمایت گر از مادران داغدار زنگ بزنم. اما گروه حمایت گری پیدا نکردم برایم عجیب بود در جامعه ی ما کسی به این موضوع رسیدگی نمی کند. در این جا به این نتیجه رسیدم که باید این مشکل را از میان بردارم. اما این که چگونه و چه زمانی هیچ اطلاعی نداشتیم. اما می دانستم روزی این کار را خواهم کرد. روزی می رسد که بتوانم به مادرانی که در موقعیت من قرار می گیرند کمک کنم.

کمی بعد نسخه ای از گواهی فوت شین را برایم فرستادند. اما اثری از گواهی تولد او در کار نبود. به آن ها زنگ زدم و گفتم امروز گواهی فوت دخترم را گرفتم، اما برگه ی تولد او برایم فرستاده نشده بود. زنی که از آن طرف سیم با من حرف می زد گفت: «اما شما نوزادی نداشتید.»

چه طور چنین چیزی ممکن بود. شکم من دوازده بخیه خورده بود، سینه هایم پر از شیر بود. از این ها که بگذریم یک اتاق را به طور کامل برای او مجهز کرده بودم. فریاد زدم: «منظورتان چیست که من

و او گفت: «خانم شما یک جنین داشتید و جنین شما هم مرد. کودک تا تنفس نکند این گونه شناسایی می شود.»

چند هفته بعد شروع به بررسی کردم. به این نتیجه رسیدم بچه‌هایی که مانند شین مرده به دنیا می‌آیند در آمریکا جزء شمار کودکان فوت شده محسوب نمی‌شوند که این کاملاً بی‌معنی است. چگونه ممکن است بمیرید اگر هرگز زنده نبوده‌اید وجود نداشته‌اید اما همین مقامات می‌گویند که کودک مرده خود را باید بسوزانید یا دفن کنید. آن روز تصمیم گرفتم به محض این که شرایط روحی خوبی پیدا کردم این قانون را تغییر بدهم.

در سال ۱۹۹۹ شروع به بررسی و تحقیق کردم که چگونه می‌توان این قانون را در آریزونا تصویب کرد و راهش را پیدا کردم. به مدت یک سال به کمک یک اسپانسر فعالیت کردم. کاری کردم که همه‌ی مردان و زنان، دموکرات‌ها و جمهوری‌خواهان از پیشنهاد من حمایت کردند. در سال ۲۰۰۰ این قانون با رأی کامل از تصویب گذشت. شین اولین کودک مرده‌ی به دنیا آمده‌ای بود که در آمریکا شناسنامه‌ی تولد دریافت کرد. تا سال ۲۰۰۱، توانسته‌ایم این قانون را در ۱۶ ایالت دیگر تصویب کنیم.

جوئن کاسیاتور

۶- خوش‌بین باشید.

خوش‌بینی من یکی از ویژگی‌های منشی من است اما در ضمن باید بگویم که پدر و مادرم هر دو خوش‌بین بودند. من بیش‌تر با مادرم بزرگ شدم. او چشم‌انداز شگفت‌انگیزی از زندگی داشت. مادرم در برخورد با دیگران رفتاری مهربانگیز داشت. فکر می‌کنم پدر و مادرم، هر دو، روی من تأثیر گذاشتند و یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد پدر من این است که به رغم موفقیت‌های چشمگیرش در زمینه‌های تجاری هرگز شور و شوقش را به زندگی از دست نداد. او همیشه احساسی از شادی و شادایی داشت.

کریستی هفتر

گاهی حیرت می‌کنم که چرا هم‌چنان با او زندگی می‌کنم. روزهای بدی را پشت سر گذاشتم اما باید به فکر فرزندانم می‌بودم. بعضی از روزها به خودم می‌گفتم ممکن است شوهرم مرا دوست نداشته باشد اما نان‌آور بسیار خوبی است و در جامعه‌ی ما مردی مورد احترام است و در مواقعی هم بسیار خوشایند بود. در مواقعی هم می‌ترسیدم که او را ترک کنم و با این وجود در روزهایی توجیه می‌کردم: بسیار خوب من ۱۰۰ درصد را ندارم اما ۵۰ درصد را خیلی خوب دارم و این ۵۰ درصد من از ۱۰۰ درصد بسیاری از اشخاص بهتر است.

در ضمن به خود می‌گفتم شادمانی و خوش‌بختی چیزی است که شما انتخاب می‌کنید. اگر می‌خواهید ناخشنود باشید می‌توانید همه‌ی مدت روز را در ناخشنودی به سر ببرید و یا می‌توانید به امکانات زندگی خود فکر کنید و به بهترین شکلی که می‌توانید ادامه دهید. من خود را وقف بچه‌هایم کردم. من به‌طور پاره‌وقت کار می‌کردم و با فرزندانم وقت می‌گذراندم و با آن‌ها حرف می‌زدم.

این زندگی من است. من تصمیم گرفتم که شاد باشم و شاد هم بودم و باید بگویم که به شدت خوش‌بین بودم.

هوپ کوپر

اگر اشخاص بتوانند به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنند به آرامش درونی بیش‌تری می‌رسند. وقتی کسی آرامش ذهنی دارد؛ خانواده‌ی او هم آرامش ذهنی بیش‌تری دارند.

لورتا لاروش

اندوه از آن جهت دائمی به نظر می‌رسد زیرا نمی‌توانید آن روی سکه را ببینید. اما اگر فردا بهتر باشد چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر من بتوانم حرفی بزنم این است که در لحظه‌ای زندگی شما می‌تواند بهتر شود.

لین بروئر

من معلول به دنیا آمدم پاهای من از زانو به پایین فلج بود. هر دو ساق‌هایم مثل هم بودند. مدت‌ها طول کشید که توانستم راه بروم. از من پرسیدند در آن سال‌های رشد به چه فکر می‌کردم و من می‌گویم: آن سال‌ها پر از شادمانی و نشاط بود. بیش‌تر خاطرات من عالی هستند.

مادرم هرگز به من اجازه نداد که به حال خودم افسوس بخورم. هیچ‌کس از اطرافیان من چنین اجازه‌ای را به من نداد. خواهرم چشمانش دید بدی داشت. مادرم می‌گفت: یکی از شما پاهای سالم دارید و دیگری چشمان سالم. خوشحال باشید.

رونی کوهن

۷- عامل باشید.

با مردی ازدواج کردم که سازنده‌ی تاریک‌ترین روزهای من شد. با هم سازگار نبودیم، مرتب مشاجره می‌کردیم. زبان تندی داشت و به من حرف‌های زشت می‌زد اما روزی که به او جواب «بله» دادم متعهد شدم که در هر شرایط با او باقی بمانم. حتی وقتی بچه‌دار شدیم شرایط ما تغییر نکرد. فکر می‌کنم او می‌خواست من شیهه مادرش باشم و همیشه لبخندی بر لبان خود داشته باشم، هرگز شکایت نکنم و همیشه هر چه او می‌گوید انجام دهم. اما من نمی‌توانستم چنین شخصی باشم. در نتیجه در شرایطی که صاحب سه فرزند بودم، زیر بار وام خانه و اتومبیل رفتم احساس تنهایی می‌کردم. شانس آوردیم که او گذاشت و رفت. پس از رفتنش من به این نتیجه رسیدم که الگوی مناسب یک زن ازدواج کرده برای فرزندانم نبودم. نگران بودم که دخترانم با مردانی بدرفتار ازدواج کنند. بچه‌ها به الگوهایی در زندگی احتیاج دارند که صادق و آرام باشند و بخواهند که مسایل‌شان را حل و فصل کنند. چاره‌ای نداشتیم که به خانه‌ی بسیار کوچکی اسباب‌کشی کنیم. اما زندگی شادمانی داشتیم. البته من زیاد خسته می‌شدم اما دست‌کم احساس شادی داشتم. چیز زیادی نداشتیم، اما با هم بودیم. آن‌چه داشتیم کفایت می‌کرد. در یک مدرسه علوم درس می‌دادم. هر وقت فرصت می‌کردم برای بعضی از مجلات مقاله می‌نوشتم. با غذا پختن برای معلم‌های مدرسه و فروش این غذاها به آن‌ها ماهانه ۶۰۰ دلار درآمد داشتم. کارهای زیادی می‌کردم، در اردوهای تابستانی کار می‌کردم. به هیچ فرصت مناسبی نه نمی‌گفتم. هم‌چنان در کارم پیشرفت کردم و امروز خیلی خوب امورات‌مان را می‌گذرانیم.

همه از من می‌پرسند که چگونه توانستم موفق شوم. به آن‌ها می‌گویم اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که شما شجاع‌تر از آنید که فکر می‌کنید. دوم فکر می‌کنم وظیفه‌ی والدین این است که به فرزندان‌شان بیاموزند که خوش‌بین باشند به آن‌ها بیاموزند که ایمان داشته باشند که می‌توانند مسایل خود را حل و فصل کنند. من فکر می‌کنم خوش‌بین بودن برای رسیدن به نتایج دل‌خواه در زندگی ضرورت دارد. خوش‌بینی و در ضمن شجاعت. شجاع باشید تا متوجه شوید که همه چیز درست می‌شود من مرتب به خودم می‌گویم: «حالم خوب است و موفق می‌شوم».

جولیا بری

۸ - قدر زندگی را بدانید.

از وقتی دخترم را از دست دادم به این نتیجه رسیدم که هر لحظه‌ای از زندگی، هر نفسی که می‌کشیم و هر ثانیه از عمر نعمتی است که در اختیار داریم. من مرتب چهار فرزند باقی مانده‌ام را در آغوش می‌کشم و آن‌ها را می‌بوسم. به آن‌ها می‌گویم: «به چشمان من نگاه کنید. دوست‌تان دارم، دوست‌تان دارم، دوست‌تان دارم.»

جوئن کاسیاتور

من تقریباً صحنه‌ی حادثه‌ی رانندگی را به یاد ندارم. همین اندازه می‌دانم که داشتم رانندگی می‌کردم که اتومبیلی از جلو به من برخورد کرد. بیش‌تر روزهای بهبودی را هم تیره و تار می‌بینم و تقریباً چیزی از آن به یاد ندارم. در بیمارستان بستری بودم، سرم را نمی‌توانستم تکان بدهم. همین اندازه می‌دانم که روزی چشم باز کردم و با خود گفتم چه بخت و اقبال بلندی دارم که زنده‌ام. می‌توانستم انگشتان دست و پایم را تکان دهم. اتفاق خوبی بود. من همیشه آواز می‌خوانم. سعی کردم روی تخت بیمارستان صدایم را امتحان کنم. وقتی متوجه شدم هنوز می‌توانم بخوانم به وجد آمدم خواستم آینه‌ای به من بدهند وقتی در آینه نگاه کردم از این که دیدم دندان‌هایم آسیب ندیده‌اند به وجد آمدم.

اما متأسفانه مغزم تا این حد شانس نیاورده بود.

حادثه‌ی رانندگی به مغزم آسیب زده بود. مدتی طولانی در بیمارستان دوران نقاهت را گذراندم و وقتی به خانه رفتم هنوز سالم خوب نبود. وقتی راه می‌رفتم بدنم زاویه‌دار بود، انگار متمایل به راست راه می‌رفتم. اما احساس می‌کردم که راست و قائم راه می‌روم.

دوران وحشتناکی بود. من در زندگی رفتاری سریع و شتاب‌زده داشتم اما حالا باید همه‌ی کارهایم را با تأنی انجام می‌دادم - قدم به قدم. وقتی کاری را تمام می‌کردم - آشپزی، خوردن صبحانه یا دوش گرفتن - باید تصمیم می‌گرفتم که آیا کار بعدی را بکنم یا به رختخواب بروم و بخوابم. هنوز مطمئن نبودم که چه زمانی می‌توانم به راحتی از پله‌ها پایین بیایم. حتی مانند گذشته نمی‌توانستم صحبت کنم. کلمات مختلفی از دهان من خارج می‌شد. دیگر خودم نبودم.

باید صبر و شکیبایی را یاد می‌گرفتم. باید به خودم امکان التیام می‌دادم، باید به خودم حق می‌دادم که اشتباه کنم. باید یاد بگیرید که چه کارهایی را نمی‌توانید انجام دهید. این سخت‌ترین کار برای من بود.

صبح یک روز درحالی که به قله‌ی اورست مشکلاتم نگاه می‌کردم، به حال خودم تأسف خوردم. با خودم گفتم: «دیگر نمی‌توانم به این وضع ادامه بدهم. بیش از اندازه خسته‌ام کاش کسی پیدا می‌شد و این کارها را از من می‌گرفت.» روی کف اتاق خوابم نشستم. آماده بودم که لنگ بیندازم و تسلیم شوم. اما چیزی در من بود که اجازه نمی‌داد تسلیم شوم. شروع کردم با خود حرف بزنم. به خودم گفتم: «این افکار به من کمکی نمی‌کند. من عاشق زندگی هستم. من برای زندگی کردن مبارزه می‌کنم. می‌خواهم زنده بمانم می‌خواهم همه چیز زندگی را تجربه کنم. می‌توانم این بحران را پشت سر بگذارم. می‌توانم این بحران را پشت سر بگذارم.»

من در بخش مهمی از زندگی‌ام به جلو حرکت نکرده‌ام. مثلاً می‌ترسیدم که خواننده‌ی خوبی نشوم. می‌ترسیدم در این کار و آن کار موفق نشوم. این قبیل افکار و اندیشه شما را متوقف می‌کند و شما خودتان را محدود می‌کنید. آن چه من از این تجربه یاد گرفتم این بود که اگر بتوانم از این کوه عبور کنم، هیچ کاری نخواهد بود که نتوانم انجام بدهم. من چنین احساسی دارم. من معتقدم که هر کاری را می‌توانم بکنم و به موقع این کار را خواهم کرد.

مطمئن نیستم که بتوانم دوباره به دوران گذشته بازگردم. هنوز تفاوت‌های جزئی با آن زمان دارم. اما بدن شما از توانمندی کافی برخوردار است. این بدن فراتر از آن است که انسانی بتواند آن را بسازد. بدن می‌تواند به شکلی نامحدود خودش را بازسازی کند.

از آن جایی که مغزم آسیب‌دیده بسیاری از کارهایی که می‌کنم و چیزهایی که می‌بینم برایم تازگی دارد. حال و روز کودکی را دارم که دنیا را تجربه می‌کند گاهی دوباره به دوران کودکی برمی‌گردم که ناشی از آسیب‌دیدگی مغزی من است. به راستی که چه قدر خوشبخت هستم و شانس دارم.

سوزان میکونر

همه‌ی ما فرصتی داریم که حکایت خود را به شکلی که دوست داریم بازگو کنیم. من می‌توانم صادقانه بگویم که به خانواده‌ی فقیری تعلق دارم. فرصت‌های بسیار محدودی داشتم. من در ۱۴ سالگی مجبور شدم کار کنم و زیاد هم کار کنم. باید بگویم اخلاق کاری من مهم‌ترین کیفیتی بود که در اختیار داشتم. اگر قرار باشد باهوش‌ترین آدم در مجموعه‌ی ساختمانی که در آن زندگی می‌کنید باشید باید زیاد تلاش کنید و این حکایت زندگی من است. حکایتی نه درباره‌ی آن چه نداشتم، بلکه درباره‌ی آن چه داشتم و کارهایی که کردم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۹. با درایت باشید و آن را با دیگران سهیم کنید.

به آن چه دیگران دارند غبطه نخورید. سپاس‌گزار چیزهایی باشید که در اختیار دارید. به دیگران نگاه نکنید و نگوئید: «خدای من بین چه خانه یا چه اتومبیلی دارد.» زیرا نمی‌دانید درون آن‌ها چه می‌گذرد. نمی‌دانید پشت آن درهای بسته چه می‌گذرد. خیلی‌ها وقت زیادی را صرف چیزهایی که ندارند می‌کنند. وقتی به خواسته‌های‌شان می‌رسند هرگز از آن چه قبلاً بودند شادمان‌تر نمی‌شوند.

روتی کوهن

به راستی که حیرت‌انگیز است وقتی که نمی‌دانید چه کارهایی را نمی‌توانید بکنید و چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید.

لورتا لاروش

به عنوان یک زن اگر احساس می‌کنید به کمک احتیاج دارید، اگر جایی را می‌شناسید که وقتی به آن‌جا بروید زندگی بهتری پیدا می‌کنید حتماً این کار را بکنید. کاری را که نیاز دارید انجام دهید. اطلاعات را دریافت و از آن‌ها استفاده کنید. ممکن است به مشکلی برخوردید اما از خود بپرسید چگونه می‌توانم از این مشکل نجات پیدا کنم؟ به راه خود ادامه دهید تا به مقصدی که در نظر دارید برسید.

جنیفر وست‌فال

بدون توجه به کاری که می‌کنید زمانی را در زندگی خود سکوت کنید. سکوت، مراقبه، نیایش و هر چه شما اسم آن را بگذارید، فرصتی را برای گوش دادن در نظر بگیرید. مجبور نیستید زیاد حرف بزنید. حتی اگر تمرکز کردن برای‌تان دشوار باشد سعی کنید هر روز این کار را انجام بدهید.

آن رایدن

من به این نتیجه رسیده‌ام وقتی اشخاص ناخشنود هستند علتش این است که چشم‌انداز مناسبی در زندگی ندارند. شادمانی و خوش‌بختی می‌تواند در سطوح مختلف زیاد شود. باید بتوانید بر علم و اطلاعات خود بیفزایید و از زندگی دیگران آگاه شوید. یک راه برای این کار خواندن کتاب است.

کریستن هفتر

در بسیاری از مواقع مردم از خدا می‌خواهند با نشان دادن علامتی به آن‌ها کمک کند و این همیشه مرا به یاد ماجرای مردی که در جریان سیل بر پشت‌بام رفته بود و از خدا کمک می‌خواست و قایق

نجاتی که آن پایین روی آب‌ها انتظار او را می‌کشید می‌افتم. وقتی اشخاص درون قایق به او گفتند که او هم سوار شود، مرد جواب داد من منتظرم خداوند مرا نجات دهد. بعد از رفتن قایق نجات قایق دیگری از راه رسید. اشخاص درون قایق او را صدا زدند: «آیا به کمک احتیاج داری؟» «نه منتظرم که خدا به من کمک کند.»

سرانجام این مرد در آب غرق می‌شود و بعد وقتی به بهشت می‌رود از خدا می‌پرسد که چرا به او کمک نکرد و خدا جواب می‌دهد: «من سعی خودم را کردم. برایت قایق نجات فرستادم.» ما انتظار قایق‌های نجات را می‌کشیم و گاهی این قایق‌ها را نمی‌شناسیم.

آن رایدِر

اگر بتوانیم متوجه شویم که با خود چه سخت و شدید برخورد می‌کنیم و چه قدر از خودمان انتظار داریم متوجه می‌شویم که می‌خواهیم چه کاری را انجام بدهیم. می‌توانیم به این نتیجه برسیم که «من انسانی هستم که به خانواده‌ام ارزش می‌دهم و به آن‌ها کمک می‌کنم، من به شوهرم و به دوستانم کمک می‌کنم.» این گونه در شرایطی قرار می‌گیرید که کاری را صورت دهید.

جنیفر وست‌فال

به گذشته توجه داشته باشید اما در گذشته زندگی نکنید. از این موضوع درس بگیرید و لحظه‌ی اکنون و آینده‌ی خود را بسازید.

۱۰ مداومت به خرج دهید.

تاجایی که به یاد دارم زندگی‌ام از ۸ سالگی شروع می‌شود. زمانی که پدرم در اثر تصادف با یک کامیون کشته شد. مرتب از مادر و خاله‌ام که با ما زندگی می‌کرد پرسیدم: «پدر کجاست؟» و آن‌ها به من جواب می‌دادند: «او فوت کرده است». به من می‌گفتند در این مورد سؤال نکنم و چون من دختر کوچک خوبی بودم دیگر سؤال نکردم. اما امروز وقتی به من جواب نمی‌دهند بیش‌تر دلم می‌خواهد مطلب یاد بگیرم.

از آن زمان به بعد ترس سایه‌ی من شد. در ۱۹ سالگی ازدواج کردم و به سرعت خانواده‌ی رؤیایی خودم را درست کردم. پسر خلی زود متولد شد و بعد از او هم دختر متولد شد. چهار نفر سر میز شام. یک خانواده‌ی عالی، اما این شرایط مدت زیادی طول نکشید.

وقتی فرزندانم هنوز کوچک بودند دو اتفاق افتاد. اول آن که شوهرم به قمار علاقه‌مند شد و دوم، با اولین حمله‌ی وحشت روبه‌رو شدم. اگر قرار می‌شد جایی بروم، خیس عرق می‌شدم و نمی‌توانستم کاری را که می‌خواهم انجام دهم. حملات وحشت که اول کم بودند کم‌کم شدت گرفتند، به‌طوری که دیگر نمی‌توانستم از خانه بیرون بروم. مدت ۱۱ سال خانه‌ام را ترک نکردم.

در شروع مشکلات زیادی پیش نیامد. دوستانم به خانه‌ی من می‌آمدند و من مهمانی‌های زیادی می‌دادم. در واقع به نوعی با دوستانم معامله می‌کردم. مثلاً اگر نیاز به خرید داشتم از فرزندان دوستم در خانه مراقبت می‌کردم و او به جای من خرید می‌کرد. سال ۱۹۶۴ بود. در آن زمان کسی کم‌ترین اطلاعی درباره‌ی آگورافوبیا (ترس از محیط‌های باز و پرجمعیت) نداشت. من عاشق فرزندانم بودم. عاشق آن بودم که یک مادر باشم. عاشق خواندن بودم و هرگز دوست نداشتم از خانه بیرون بروم. دوست نداشتم با دنیا روبه‌رو شوم. در خانه‌ام کاملاً راحت و راضی بودم. تنها من و فرزندانم بودیم زیرا شوهرم اغلب بیرون از خانه قمار می‌کرد.

تا سال ۱۹۷۵ این‌گونه بودم. یکی از روزها شوهرم مجله‌ای به خانه آورد که در آن مقامات یک کلینیک از کسانی دعوت کرده بودند که اگر مایلند در یک بررسی و پژوهش شرکت کنند. وقتی مقاله را خواندم شوکه شدم. تمام نشانه‌هایی که در بیماری مورد اشاره به آن اشاره شده بود در من بود. به همین علت به بیمارستان زنگ زدم و گفتم که مایلم در این بررسی شرکت کنم. زنی که به من جواب داد گفت: «عالی است اگر با پارامترهای ما هم‌خوانی دارید برای بستن قرارداد به بیمارستان بیاید.»

گفتم: «خانم شاید متوجه نیستید من ۱۱ سال است که از خانه بیرون نیامده‌ام.» و او گفت: «متأسفم خانم. تنها راهی که می‌توانید در این برنامه شرکت کنید این است که به بیمارستان بیایید.»

در آن زمان به اندازه‌ای می‌خواستم به بهبودی برسم که حاضر بودم هر کاری را بکنم. دوستم حاضر شد مرا با اتومبیل‌اش به بیمارستان ببرد. من روی سرم ملافه انداختم تا چشمم به دنیای بیرون نیفتد. من این‌گونه سوار اتومبیل شدم و این‌گونه به بیمارستان رفتم. در بیمارستان همه اوراق پذیرش را تکمیل کردم و بعد دوباره ملافه را روی سرم کشیدم و به خانه برگشتم. سه هفته بعد مسئول گروه تحقیق به من زنگ زد و گفت که اگر افویا دارم و می‌توانم در این بررسی شرکت کنم.

برنامه‌ی درمان شامل اقدامات اصلاح رفتار بود. آن‌ها ما را به همه جا می‌بردند، به اماکن عمومی، به مراکز خرید، سوار قطار می‌شدیم و برای اولین بار در زندگی‌ام در هواپیما سوار شدم. من به تنهایی با هواپیما به شهر واشنگتن رفتم و برگشتم. موضوع تمام شد. بعد از آن توانستم به هر جایی که می‌خواهم به تنهایی بروم.

شوهرم در قمار دار و ندارش را باخت، خانه‌مان، اتومبیل‌های‌مان و مبلمان‌مان را فروختیم. همه چیز. من در ۴۷ سالگی بی‌خانمان شدم. دیناری پول نداشتم. خواهرم هفته‌ای ۲۰۰ دلار به من می‌داد تا بتوانم زنده بمانم. تا مدتی روی کاناپه خانه‌ی دوستانم شب را به صبح می‌رساندم تا این‌که شغلی پیدا کردم. بعد از مدتی با پولی که از محل کار گرفته بودم توانستم برای خودم خانه‌ای تهیه کنم.

ماه‌ها بعد که حال و روزم بهتر شده بود، صدای در را شنیدم. پلیس بود که گفت پسرم در یک حادثه رانندگی فوت کرده است.

چگونه بعد از این‌که فرزندان را از دست می‌دهید زندگی می‌کنید؟ کتاب راهنمایی در این زمینه وجود ندارد.

کاری را که باید و می‌توانید انجام دهید. مدت ۲ هفته سوگواری کردم و بعد آپارتمانم را مرتب کردم دیوانه‌وار پرده‌ها را شستم، روتختی‌ها را عوض کردم آن‌قدر کار کردم که دستم خونی شد. نمی‌دانم چرا اما بخشی از این کارهایم برای رسیدن به بقا بود. موضوع بر سر نفس کشیدن بود، موضوع بر

سر زنده ماندن بود. در ضمن می دانستم که باید به زندگی برگردم. اما این که چه طور این کار را بکنم اطلاعی نداشتم. باید دوباره زندگی کردن را یاد می گرفتم.

برای خودم شروع به کار کردن کردم. در مدت کوتاهی به اندازهی درآمدی که در همه‌ی عمرم به دست آورده بودم رسیدم. آیا شادمان بودم؟ نه درواقع. دخترم خواست که در کانیون رنج ثبت نام کنم. در آن زمان دلایلش را نمی دانستم زیرا نه می توانم کوه نوردی کنم، نه دوچرخه سواری و نه این که شنا کردن بلدم. من حتی اگر مجبور نباشم راه هم نمی روم. اما دخترم می گفت مسئول این کلینیک یک روان درمان گر است و می تواند به من کمک کند. البته حق با او بود. درحالی که در دفترش منتظر بودم از پنجره وانت باری را دیدم که مردی از آن پیاده شد و به سمت ساختمان حرکت کرد. من به دکترهای نیویورکی عادت کرده بودم که کت و شلوار و کراوات می زدند. اما کسی که از وانت بار پیاده شد لباسی پوشیده بود که انگار می خواهد روی اسب بنشیند و اسب سواری کند. او روبه روی من روی صندلی نشست و شروع به صحبت کرد.

بعد از مدتی صحبت و گفت و گو او صحبت مرا قطع کرد و گفت «تو زن جذابی هستی اما حرف هایت چرند و پرند است.»

پرسیدم: «چرا این حرف را می زنی؟»

«تو به خودت دروغ می گویی. تو از کنار مسایل مختلف زندگی ات می گذری و به آن ها اشاره ای نمی کنی.»

بعد از آن هر زمانی که فرصت کردم به کانیون رنج بازگشتم. او بعد به من گفت: «چرا برای مهمانان مجموعه ای ما حرف نمی زنی؟»

پرسیدم: «دوباره ای چه حرف بزنی؟»

«دوباره ای زندگی ات»

«دوباره ای چه چیز زندگی ام؟»

«دوباره ای مسایل مسخره ی زندگی. ممکن است شنیدنش برای دیگران مفید باشد.»

در اولین جلسه ی سخنرانی ام با یادداشت های زیادی به سمت میز خطابه رفتم. آن شب دان هم در میان حضار دیده می شد. به آرامی پیش من آمد و یادداشت ها را از دستم گرفت و گفت: «بهتر است حرف دلت را بزنی.»

بعد از آن روز در جلساتی شرکت کردم که حدود ۱۰ نفر در آن شرکت داشتند. درباره‌ی مسائل شخصی آن‌ها با هم صحبت می‌کردیم. بیش‌تر آن‌ها از من تشکر می‌کردند و می‌گفتند که زندگی‌شان را تغییر داده‌ام و من در جواب‌شان می‌گفتم: «عالی است اما ممکن است بگویید من چه کردم؟» کارگاه‌های آموزشی مرتب محبوبیت بیش‌تری پیدا کرد. یکی از روزها درحالی که در کلاس با هم درد و دل می‌کردیم زنی شروع به گریه کرد. وقتی از او پرسیدم چه مشکلی پیش آمده او گفت: «به دخترم فکر می‌کردم که سه روز بعد از تولدش مرد. آن‌ها هرگز نگذاشتند من او را ببینم و هرگز اسمی برایش انتخاب نکردم.» از شدت گریه روی کف اتاق افتاد.

بلافاصله به افراد در جلسه گفتم: «بسیار خوب همه‌ی ما روی کف اتاق کنار نونا می‌نشینیم.» و این کار را کردیم. او را احاطه کردیم و در آغوش کشیدیم. من گفتم: «بسیار خوب اگر موافق باشید یک جلسه‌ی نام‌گذاری برای بچه تشکیل می‌دهیم.» بعد بیرون رفتیم و دور هم دایره زدیم. از نونا پرسیدم «چه اسمی می‌خواستی برای بچه‌ات انتخاب کنی؟» و او گفت «وندی.» بعد همه نام وندی را تکرار کردیم و بادکنک‌های خود را به هوا فرستادیم. روز بعد وقتی او را دیدم گفت: «شما زندگی مرا تغییر دادید. شما برای فرزندم نامی انتخاب کردید.» بعد به ذهنم رسید که شاید کار ارزشمندی صورت دادم.

در این فاصله کسی پیشنهاد کرد که داستانم را در کتابی بنویسم و من فکر کردم که چرا نه؟ کتابی نوشتم که چاپ شد. به زودی در سرتاسر کشور حکایت زندگی‌ام را برای مردم گفتم.

لیندا ریچ من

آن‌چه زنان شادمان می‌دانند

زنان شادمان می‌دانند که بدون توجه به شرایط زندگی می‌توانند زندگی معنی‌دار، موفق و شادی داشته باشند.

زنان موفق می‌دانند که به اندازه‌ی کافی خوب، همیشه به معنای به اندازه‌ی کافی خوب است. زنان شادمان به راحتی از دهه‌ای به دهه‌ی دیگر عمر می‌روند زیرا در تمام ادوار زندگی، چیزی را برای دوست داشتن پیدا می‌کنند.

زنان شادمان می‌دانند که ارزش آن‌ها با توجه به آن‌چه دارند و یا این‌که چگونه به نظر می‌رسند تعیین نمی‌شود، بلکه موفقیت آن‌ها در روابطی که با دیگران دارند و حال و احساس خوش آن‌ها

است و ارزش آن‌ها را مشخص می‌کند.

زنان شادمان می‌دانند که اعتراف کردن به مسایلی که وجود دارد اولین قدم برای تغییر دادن آن مسایل است.

زنان شادمان می‌دانند بدون توجه به آن‌چه دارند، همیشه ممکن است به شکلی نگران به اندازه‌ی کافی داشته باشند اما اجازه نمی‌دهند که این احساسات بر زندگی آن‌ها حکومت کند.

زنان شادمان مقایسه نمی‌کنند زیرا می‌دانند همیشه کسانی وجود دارند که بیش از آن‌ها دارند.

زنان شادمان می‌دانند که دارایی و اموال داشتن شرط خوش‌بختی نیست.

زنان شادمان می‌دانند که می‌توانند زندگی سرشاری داشته باشند، اگر بیش از آن‌چه می‌خواهند روی آن‌چه دارند باید تمرکز کنند.

زنان شادمان می‌دانند اگر می‌خواهند از دیگران مراقبت کنند، ابتدا باید به خودشان برسند.

زنان شادمان می‌دانند که امروز تنها روزی است که باید به آن برسید. آن‌ها می‌دانند که چگونه از امروز خود بیش‌ترین بهره‌برداری را بکنند.

زنان شادمان می‌دانند با گفتن نه به دیگران فرصتی پیدا می‌کنند که به خود آری بگویند.

زنان شادمان می‌دانند که استراحت کردن و آرام گرفتن به حال خوش آن‌ها کمک می‌کند.

زنان شادمان از اهمیت داشتن قدرت شخصی مطلع‌اند. زیرا این ثابت می‌کند که زندگی‌شان به خود آن‌ها تعلق دارد.

زنان شادمان می‌دانند که قبول مسئولیت در ازای آن‌چه انجام داده یا نداده‌اند منجر به یک زندگی موفق می‌شود.

زنان شادمان می‌دانند که نمی‌توانند سرنوشت خود را کنترل کنند، اما می‌توانند در سرنوشت خود مشارکت داشته باشند.

زنان شادمان می‌دانند که بخشیدن، توهین‌کننده را آزاد نمی‌کند بلکه خودشان را به آزادی می‌رساند.

زنان شادمان سه کار برای بخشیدن خود را درک می‌کنند.

*تصدیق کردن آن‌چه آموخته‌اند.

*توجه به این‌که در حال حاضر در شرایط متفاوتی قرار دارند.

*این که ممکن است فردا اشتباه جدیدی بکنند.

زنان شادمان هرگز تنها نیستند زیرا آن‌ها خودشان را ترک نمی‌کنند.

زنان شادمان هرگز یک موقعیت بد را همیشگی ارزیابی نمی‌کنند و آن را شخصی محسوب نمی‌کنند.

زنان شادمان می‌دانند شجاعت یعنی این که به رغم ترس اقدامات سازنده انجام دهند.

زنان شادمان می‌دانند که خوش‌بختی به معنای زندگی بدون زحمت و دردسر نیست.

زنان شادمان می‌دانند قبل از این که قدمی بردارند و از پله‌های ترقی بالا روند، عاقلانه است که بدانند چه کسی و چه عاملی این نرده‌بام را حراست و پشتیبانی می‌کند.

زنان شادمان می‌دانند اگر می‌خواهند زندگی‌شان را با کسی سهیم کنند باید عامل باشند. اگر بخواهند همسرشان را بزرگ و خودشان را کوچک کنند، کار مفیدی انجام نداده‌اند.

زنان شادمان می‌دانند در مرحله‌ای از زندگی چیزی را از دست می‌دهند و متقابلاً چیزی را به دست می‌آورند.

زنان شادمان می‌دانند که بخشی از هویت آن‌ها با کاری که می‌کنند رابطه دارد. اما اجازه نمی‌دهند کاری که می‌کنند همه‌ی هویت آن‌ها را تشکیل دهد.

زنان شادمان می‌دانند که می‌توانند به خواسته‌های‌شان برسند، اما رسیدن به همه‌ی خواسته‌ها در یک لحظه امکان‌پذیر نیست.

زنان شادمان می‌دانند که اندوه و سوگ یک دام نیست اما اگر فکر کنند هرگز نمی‌توانند به فراسوی این اندوه بروند در دام گرفتار شده‌اند.

زنان شادمان می‌دانند که کسی در تمامی لحظات شادمان نیست.

زنان شادمان می‌دانند که یک نگرش خوب، یک رابطه‌ی ارزشمند و یک زندگی معنی‌دار اجزای تشکیل‌دهنده‌ی خوش‌بختی هستند.

مطلب احتمالی برای پشت جلد کتاب

اگر با مشکلات رابطه‌ای و شغلی روبه‌رو هستید، اگر احساس افسردگی می‌کنید، کتاب «آنچه زنان شادمان می‌دانند» می‌تواند به شما کمک کند تا بار دیگر به شادی و نشاط برسید. اگر شما مانند

اغلب زنان باشید ممکن است فکر کنید که همه‌ی زنان به جزء شما شاد و شادمان هستند. اما حالا زمان آن رسیده تا به نشاطی که شایسته‌ی شماست دست یابید. این کتاب راه دستیابی به نشاط را به شما نشان می‌دهد.

شهر کتاب (nbookcity.com)