

زندگی ارزش زیستن دارد

چگونه آنچه مهم است را بیابید و زندگی را  
آن گونه که می خواهید بسازید

## فهرست مطالب

سخن مترجمان..... ۹

پیشگفتار..... ۱۱

### فصل ۱

این زندگی شماست..... ۱۵

### فصل ۲

چرا ارزش‌ها اهمیت دارند؟..... ۳۵

### فصل ۳

به دنبال ارزش‌های مرتبط با رشد فردی..... ۴۹

### فصل ۴

یافتن معنا از طریق خدمت به دیگران..... ۷۳

### فصل ۵

هدف زندگی..... ۱۰۵

### فصل ۶

مرور تعارضات ارزش‌ها..... ۱۲۳

### فصل ۷

موانع موجود بر سر راه زندگی کردن بر اساس ارزش‌هایتان کدام است؟..... ۱۵۵

## فصل ۸

آمادگی برای موانع شناختی..... ۱۷۵

## فصل ۹

آمادگی برای موانع احساسی..... ۱۹۵

## فصل ۱۰

آمادگی برای موانع رفتاری..... ۲۲۱

## فصل ۱۱

زندگی که ارزش زیستن دارد..... ۲۴۳

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۶۷

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۶۹

## سخن مترجمان

تو پای به راه در نه و هیچ مپرس خود راه بگویدت که چون باید رفت

همان‌طور که کشتی‌بان در کرانه دریا نگاهش به فانوس دریایی است تا با صخره‌ها برخورد نکند و همان‌گونه که صحرانوردان در دل شب کویر چشمشان به ستاره قطبی است تا راه را گم نکنند و کاوشگران در میان جنگل‌ها برای یافتن مسیر، قطب‌نما به دست دارند ما نیز در زندگی نیاز به ابزاری مفید برای شناسایی مسیرمان داریم که ارزش نامیده می‌شود.

این کتاب راهنمایی سودمند برای همه کسانی است که به دنبال ساختن معنا از زندگی خود هستند. آنان که نمی‌خواهند تنها روز را شب کنند و شب را به روز برسانند. کسانی که نمی‌خواهند برای فرار از دردها به رنجی مزمز پناه ببرند. همان‌هایی که می‌خواهند زندگی را با همه پستی و بلندی‌هایش تجربه کنند و با مهر و اشتیاق لحظات آن را در آغوش بگیرند.

نویسندگان این کتاب کوشیده‌اند به نحوی مفید و مختصر در یازده فصل ما را به ساختن معنا و ارزش در زندگی دعوت کنند و از چرایی اهمیت ارزش‌ها بگویند. آنگاه انواع ارزش‌هایی را که می‌توانیم زندگی خود را در مسیرشان هدایت کنیم شرح داده‌اند و پس از اشاره به نحوه مقابله با تعارضات ارزش‌ها از موانع راه سخن گفته‌اند تا برای رو در رو شدن با موانع شناختی، هیجانی و رفتاری آماده شویم. و آنگاه در آخر انتخاب را به ما واگذاشته‌اند تا پس از فرو نشستن غبار ناآگاهی و غفلت بتوانیم تصمیم بگیریم.

ما در اینجا لازم می‌دانیم از همهٔ اساتید و همکارانمان در حوزهٔ روان‌شناسی که از هر یک از آنها نکته‌ها آموخته‌ایم و به‌خصوص از دکتر حسن حمیدپور به خاطر راهنمایی‌های ایشان تشکر کنیم.

کوشیده‌ایم که ترجمه رسا و مطابق با متن باشد اما از بازخوردهای آنان که کتاب را می‌خوانند استقبال می‌کنیم و قول می‌دهیم در چاپ‌های بعد از آنها استفاده کنیم.

**پرویز علیزاده، فرزانه صفری**

[pmnalavi@gmail.com](mailto:pmnalavi@gmail.com)

## پیشگفتار

این کتاب حاصل زندگی ما سه نفر و برخی کشمکش‌های دردناک می‌باشد. زاده خرد مشترک و مرارت‌ها و اشک‌های ما و نیز تلفیقی از سختی و درد و شادی و پیروزی ما و دیگران است. دانستن این نکته اهمیت دارد که هیچ‌یک از اینها ساده نبود و در واقع این کتاب در بحبوحه دردی خارق‌العاده زاده شد که به‌هیچ‌وجه انتخاب خودمان نبود. در آستانه نوشتن این کتاب مرد جوان بیست و چند ساله‌ای پس از ملاقات با دوستی قدیمی سوار بر موتورسیکلت‌اش در حال راندن به سمت خانه بود. او فردی متین و باهوش و استعداد فراوان و رؤیاهایی برای کار در صنعت سینما بود. دو خیابان آن‌طرف‌تر از آپارتمان‌اش در محله‌ای خواب‌آلود صدای گلوله‌ای در فضا پیچید. او بر زمین افتاد و با آخرین نفس‌هایش برای گرفتن کمک خود را به در نزدیک‌ترین خانه کشاند. خیلی دیر شده بود. موتورسیکلت و کوله‌پشتی‌اش همانجا ماند. در خیابان خودرویی به سرعت در دل شب فرو رفت و این پسر هیچگاه طلوع آفتاب را ندید. شعله جانی را اوباشی بی‌نام و نشان خاموش کردند، آینده در یک آن دود شد- او پسر یکی از ما بود.

هنگامی که مشغول نوشتن این کتاب بودیم مادر یکی از ما و همسرش در آستانه دوران بازنشستگی بودند. تمام عمرشان سخت کار کرده و علایق و آرزوهای خود را قربانی منافع خانواده نموده بودند. آنها مردمانی با ایمان و سخاوتمند بودند. بسیاری از رؤیاهایشان را با این فکر که دوران بازنشستگی زمانی است که به رؤیاهایشان می‌رسند به تعویق انداخته بودند اما رؤیایشان به زودی نقش بر آب شد. مادر که طبق معمول برای آوردن لباس‌های شسته شده به زیرزمین رفته بود خطاب به همسرش فریادی از سر استیصال کشید: نمی‌توانم بالا بیایم. پاهایم بی‌حس شده‌اند. زنگ بزن به اورژانس!

تا آن زمان وضعیت سلامتی خوب بود اما در عرض چند هفته اوضاع تغییر کرد. او که دیگر در تخت همسرش نمی‌خوابید در طبقه اول خانه در یک تخت بیمارستانی اجاره‌ای در اتاق نشیمن محبوس شد. بعد از ماه‌ها انجام آزمایشات تجویز شده توسط بهترین پزشکان معلوم نشد بیماریش چیست. تا امروز هم هنوز بیماری او تشخیص داده نشده است. پاهایش باد کرده‌اند و همواره درد دارد. مثانه و روده‌هایش بی‌حس هستند. به همین خاطر جهت خروج ادرار به او سوند وصل شده است و پوشک پوشیده است و برای این سو و آن سو رفتن متکی به واکر است. ذهنش هنوز خوب کار می‌کند اما از نظر جسمی نمی‌تواند آن کارهایی را که امید داشت در دوران بازنشستگی اش انجام دهد مثل سفر به دور دنیا و دیدار شانزده نوه و سه پسر و عروس‌هایش را به انجام رساند. هنگامی که ما به انتهای کار این کتاب می‌رسیدیم به همسرش گفت: زندگی کوتاه است. حق با اوست.

هنگام نوشتن این کتاب قلب‌هایمان از نگرانی بابت فرزندانمان، جان زندگی‌مان به درد آمده بود. ما دیدیم که چگونه یکی از پسرهایمان و یک دخترمان به دام اعتیاد افتادند و از آن رهایی یافتند. یکی از آنها با اعتیاد به مواد مخدر و الکل و دیگری غذا و کاهش وزن دست به گریبان بودند. ما خیلی از کارهایمان را کنار گذاشتیم و ساعت‌ها در مرکز بازپروری و درگیر درمان و مشاوره آنها بودیم. تمام تلاش خود را کردیم تا فرزندانمان را از زندگی فلاکت‌بار یا شاید حتی مرگ نجات دهیم. هر لحظه دردناک به فرصتی برای رشد یا عقب‌نشینی ما تبدیل شد. هر لحظه دردناک ما را به آنچه واقعاً برایمان اهمیت داشت یعنی ارزش‌های ما به‌عنوان والدین متوجه ساخت و گاه نیز موجب سرگردانی ما می‌شد.

اینها برخی از تاریک‌ترین ساعات عمر ما بودند. همچون منحنی‌ای از لحظات اوج کوتاه امید و خوبی که اوقات حسیض فراوانی از رفتارهای قدیمی و آشنای خود آسیب‌رسان را به‌دنبال داشت. اینها اشکال پنهان رنج هستند. آدم هیچ‌وقت نمی‌داند که آیا همه اینها بالاخره تمام شده‌اند و به گذشته تعلق دارند یا نه. ترسی در کمین است - ترسی که هنگام نوشتن این کتاب با آن دست و پنجه نرم می‌کردیم و ترسی که احتمالاً در سال‌های آینده باید با خود حمل کنیم.

هر یک از ما از پشتیبانی بسیاری در این راه بهره مند شد. از همسران و خانواده‌هایمان سپاسگزاریم، کسانی که در بلایای مشترک و در سراسر ساعات طولانی تا نیمه شب نوشتن‌ها کنارمان ایستادند. آنها به ما و ارزش این کتاب باور داشتند حتی زمانی که به نظر می‌رسید به هچل افتاده‌ایم، سرگردان و گیجیم و مانده‌ایم که این کارها اصلاً چه اهمیتی دارند و آیا اصلاً اهمیتی هم دارند؟ آنها در هر فشردن دکمه‌های کیبورد، در هر ویرایش، در تمام ساعات طولانی که در حال کاوش در افکارمان و دنیای ایده‌ها و بیان آنها بودیم در پیش چشمان ذهنمان بودند. هیچ‌کدام از اینها برای ما یا آنها آسان نبود.

قدردان پشتیبانی و تشویق بی‌نظیر دوستانمان در نیوه‌آرینگر نیز هستیم. به‌خصوص مایلیم که از کاترین ساتکر تشکر کنیم چرا که به پیام این کتاب باور داشت و همچنان که سخت می‌کوشیدیم تا کار را درست به انجام برسانیم و حتی زمانی که در موعد مقرر کار را به پایان نبردیم در کنارمان بود. همچنین مایلیم که از ویراستار ارشد جس بیب برای راهنمایی‌مان در پیش‌نویس‌های آغازین کتاب تشکر کنیم. همچنین یک تشکر به جاسمین استار بدهکاریم که ما را مهمان ویراستاری استادانه و توصیه‌های خوبش کرد. بدون تو کار پیش نمی‌رفت جاسمین.

همچنین مایلیم اذعان کنیم که بسیاری از ایده‌های این کتاب از ما نیستند. در واقع بخش اعظم آنچه با شما به اشتراک گذاشته‌ایم برگرفته از گروه رو به رشدی از افراد است که برای ایجاد یک علم روان‌شناسی که برای شرایط انسانی جوابگوتر باشد کار می‌کنند. این تلاش رنج و سختی زندگی را انکار نمی‌کند بلکه راهی پیش پای مردم می‌گذارد تا با آسیب‌ها و بلایایشان به پیش بروند و زندگی واجد معنا، مقصود، کرامت و یکپارچگی خلق کنند- زندگی ای که ارزش زیستن داشته باشد. این کتاب تحت تأثیر یک رویکرد جدید مبتنی بر شواهد به نام درمان پذیرش و تعهد (در یک کلمه ACT) می‌باشد. واضح بگوییم، این کتاب در باره نوع خاصی از درمان نیست. کتابی است در باره اینکه چگونه زندگی خلق کنیم که ارزشمند باشد. ACT رویکردی است که بسیار به اینکه چگونه این کار را به انجام برسانید ربط دارد و جامعه علمی رو به رشدی نیز از آن پشتیبانی می‌کنند.

همچنین مایلیم که از همه کسانی که بلایا و محنت‌هایشان، امیدها و رؤیاهایشان، مبارزه‌ها و شادی‌هایشان و سختی‌ها و رنج‌هایشان را با ما در میان گذاشتند تشکر کنیم. ما عمیقاً تحت تأثیر سنگریزه‌های که آنها در برکه زندگی مان انداختند و موج‌هایی که ایجاد کردند قرار گرفتیم. ما را قوی‌تر و خردمندتر کرد. کتاب را که بخوانید صدای ما و آنها را خواهید شنید.

در پایان می‌خواهیم از شما که وقت می‌گذارید و خطر می‌کنید تا این کتاب را بخوانید تشکر کنیم. زیستن یک زندگی ارزشمند احتمالاً یکی از دشوارترین کارهایی است که شما انجام خواهید داد و این کتاب یکی از سخت‌ترین کتاب‌هایی است که تا به حال نوشته‌ایم. سخت است چون پای خیلی چیزها در میان است. هر یک از ما فقط یک بار در این جاده سفر می‌کند اما اگر درست انجامش دهیم همان یک بار بس است. امیدواریم چیزی در این کتاب بیابید که کمک‌تان کند بیشترین بهره را از زندگی گرانبهایتان ببرید. آن را ارزشمند سازد و برای آن مقصودی ارزشمند بسازد. این بزرگترین هدیه‌ای است که می‌توانید به خودتان و آنهایی در این سفر شانه به شانه‌شان می‌شوید، بدهید. تا وقتی می‌توانید دست به کار شوید!

صلح، عشق و زندگی!  
جان، متیو و جورج

## فصل ۱

# این زندگی شماست:

## اگر الان برای آن کاری نمی‌کنید، پس کی؟

روح ما تشنه معنا است، یعنی همان حسی که به ما نشان می‌دهد چگونه زندگی کنیم تا زندگی‌مان ارزشمند باشد... آنچه ما را ناکام می‌کند و لذت را از زندگی ما می‌رباید، همین عدم وجود معنا است... آیا زنده‌بودن ما ارزشمند است؟

- هارولد اس. کوشنر

تنها هنگامی که حقیقتاً بدانیم و دریابیم که ما بر روی زمین زمان محدودی در اختیار داریم و هیچ راهی نداریم برای آنکه بدانیم این فرصت چه زمانی به پایان می‌رسد، آنگاه تلاش خواهیم کرد از هر روزمان بهترین استفاده را ببریم، گویی هر یک از روزها تنها فرصتی است که در اختیار ما قرار داده شده است.

- الیزابت کوبلر راس

زمان، ثروت زندگی شما است. زمان تنها ثروتی است که در اختیار دارید و فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آن را چگونه هزینه کنید. مواظب باشید، نکنند اجازه دهید دیگران دارایی‌تان را برایتان خرج کنند.

- کارل سندبرگ

زندگی یک سفر است. سفر شما از لحظه‌ای آغاز شد که متولد شدید و تا زمانی که زنده‌اید ادامه خواهد داشت. شروع آن را شما انتخاب نکردید اما درباره اینکه با مدت زمانی که به شما داده شده است چه می‌کنید، حق اظهار نظر دارید. اینکه زندگی شما بر مبنای اتفاق و شانس باشد یا بر اساس هدف و جهت مشخص پیش برود، بستگی به این دارد که بدانید می‌خواهید چه نوع سفری داشته باشید. باید در این مسیر چیزی داشته باشید که هدایتتان کند، یک حس یا درک درونی مبنی بر اینکه چه چیزی حقیقتاً برای شما ارزشمند است. این کتاب برای این نوشته شده است تا پیش از آنکه خیلی دیر شود، به شما کمک کند تا به این درک و دانایی برسید. اگر مایل باشید، شما را دعوت می‌کنم تا به سه سؤال زیر کمی بیندیشید:

هدف زندگی چیست؟

هدف زندگی من چیست؟

آیا من بر مبنای ارزش‌هایم زندگی می‌کنم؟

تقریباً هرکسی دست‌کم یک‌بار به این سؤال‌ها فکر کرده است. افراد به شیوه‌های متفاوتی به دو سؤال اول پاسخ می‌دهند و مانند بحث‌های سیاسی و مذهبی، معمولاً گفت‌وگوها و مجادله‌های پرهیجانی در مورد آنها انجام می‌دهند.

اما سؤال سوم کاملاً متفاوت است. هیچ‌گیزی از پاسخ گفتن به آن وجود ندارد. شما خودتان شاهدی حی و حاضر هستید که نشان می‌دهد زندگی‌تان بر مبنای ارزش بوده است یا خیر؛ اما برای اینکه به این سؤال پاسخ دهید، باید بدانید که برای چه چیزی زندگی می‌کنید؛ تنها آن زمان است که خواهید فهمید در مسیر درست قرار دارید یا نه. آیا می‌دانید در زندگی‌تان چه چیزی واقعاً بیشترین اهمیت را دارد؟ آیا واقعاً می‌دانید؟ و آیا زندگی ارزشمندی را انتخاب کرده‌اید؟ اگر این‌گونه نیست، زمان آن فرارسیده است که از خواب بیدار شوید.

این زندگی شما است. هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند به جای شما آن را زندگی کند؛ و مهم است که زندگی خوبی داشته باشید، چون به هر حال در حال سپری کردن آن

هستید. اینکه چگونه زندگی می‌کنید بر شما و افراد بسیار دیگری تأثیرگذار است. درک این نکته حقیقتاً بااهمیت است. رویکرد شما نسبت به زندگی می‌تواند به گونه‌ای باشد که انگار فقط می‌خواهید آن را از سر بگذرانید تا زمانتان به پایان برسد، یا اینکه می‌توانید کاری کنید تا از لحظه‌لحظه زندگی‌تان بهترین استفاده را ببرید. برای رسیدن به این نقطه، تنها دو راه وجود دارد. هر دو انتخاب، در اختیارتان قرار دارند. فقط شما هستید که می‌توانید زندگی ارزشمندی را انتخاب کنید. آیا این کار را انجام خواهید داد؟

زندگی کوتاه است و البته سخت! اما می‌تواند هم‌زمان خوب باشد. هرطور که آن را بنگرید، فقط زمان محدودی دارید تا بر روی این کره خاکی زندگی کنید. اگر در یک کشور صنعتی زندگی کنید، حدوداً ۷۸ سال یا ۲۸۴۸۹ روز در اختیار دارید. این متوسط زمانی است که خواهید داشت و یک‌سوم این زمان را خواب خواهید بود - بله یک‌سوم آن را.

بنابراین، درواقع کل زمان بیداری شما چیزی در حدود ۱۸۹۹۲ روز خواهد بود؛ و بسته به اینکه در حال حاضر چند سال دارید، تاکنون مقداری از کل زمان بیداری که در اختیارتان قرار داده شده است را صرف کرده‌اید. این زمان بیداری باقیمانده واقعاً بااهمیت است، زیرا می‌توانید از آن برای دست‌به‌کار شدن و ایجاد تغییر در زندگی‌تان استفاده کنید.

چه بخواهید چه نخواهید، زمان هرلحظه می‌گذرد. مهم‌ترین سؤال این است که شما از آن، چه استفاده‌ای خواهید کرد؟ افراد به این پرسش می‌رسند و سپس با انگیزه‌های متفاوتی به کتاب‌هایی مانند همین کتاب که در دستانتان است برای یافتن پاسخ مراجعه می‌کنند. برخی افراد در حال رنج کشیدن هستند؛ برخی دیگر مشتاق هستند؛ برخی دیگر به دنبال رشد هستند؛ برخی دیگر در مشکلات خود غرق شده‌اند و احساس می‌کنند گیر افتاده‌اند؛ برخی دیگر کنجکاو هستند؛ برخی دیگر راضی هستند و فقط به دنبال گرفتن تأیید هستند که در مسیر درست قرار دارند؛ برخی دیگر می‌ترسند و نگران هستند. آنها می‌ترسند که در جستجوی آنچه برایشان بااهمیت است، با مرگ و

زندگی مواجه شوند و بار سنگین زمان ازدست‌رفته و فرصت‌هایی که از آنها استفاده نکرده‌اند و حسرت، بر آنها سنگینی کند و نهایتاً مغلوب شوند.

بسیاری دیگر نیز نگران آنچه فردا برای آنها و عزیزانشان به همراه خواهد داشت، هستند. این افراد نمی‌دانند که آیا از این پرتگاه سقوط خواهند کرد و اگر این‌گونه باشد، تا کجا؟ و بسیاری دیگر به این نقطه می‌رسند و نمی‌دانند کدام مسیر را در پیش گیرند. آنها گم‌شده‌اند و به دنبال هدف، معنا و جهت می‌گردند. آنها به دنبال قطب‌نمایی هستند که به آنها کمک کند از دردها و دشواری‌ها به سلامت عبور کرده و به سمت فرصت‌ها، لذت‌ها و یکپارچگی حرکت کنند. انگیزه شما از برداشتن و خواندن این کتاب چیست؟

## انگیزه‌های سفر

پیش از آنکه به قلب سفری که می‌خواهیم شما را با خود در آن همراه کنیم، برویم، می‌خواهیم چند داستان را برایتان نقل کنیم. این داستان‌ها در مورد افرادی مثل شما هستند. آنها هم مانند شما به دلیلی در همین زمان به همین نقطه رسیده‌اند. آنها نمی‌توانستند مشکل زندگی‌شان را متوجه شوند، اما حس و دلشان به آنها می‌گفت که چیزی نادرست در نحوه زندگی‌شان وجود دارد. هر یک از داستان‌های زیر به انگیزه‌های متفاوتی می‌پردازد. هر داستان انعکاس‌دهنده جنبه‌های مختلف شرایط انسان‌ها است. آنها را بخوانید و ببینید کدام‌یک از آنها با شما و زندگی شما شباهت دارد.

## برچسب جایزه‌های بی‌معنا

تقریباً هرکسی روزی به این نقطه می‌رسد که لحظه‌ای درنگ کند و از خود بپرسد چگونه زندگی کرده است. استیون که یک کارآفرین ۴۳ ساله است، تقریباً به‌طور تصادفی به این نقطه رسید. زندگی او مطابق با اکثر استانداردها کیفیت خوبی داشت. او

از سلامت مناسب، یک منزل خوب، یک رابطه زناشویی موفق و همراه با عشق، دو خودرو، یک سگ و یک فرزند دختر برخوردار بود.

استیون همچنین لذت زیادی از کار خود می برد، به طوری که ساعت‌های فراوانی را در دفتر کار خود می ماند و به نوشتن، خلق ایده‌های جدید و حل مسئله می پرداخت؛ و هرگاه هم که در حال انجام این کارها نبود، سفر می کرد و روابط کاری خوبی با همکاران خود در اقصی نقاط جهان برقرار می ساخت.

پاداش‌ها و تقدیرهای فراوان بود که پشت سر هم برای او می آمد و او هم گویی که به این داستان معتاد شده باشد، آنها را بیشتر و بیشتر و با اشتیاق و بلندپروازی دنبال می کرد. استیون سخت تر و سخت تر کار می کرد و اغلب هر هفت روز هفته مشغول کار بود. او خود را غرق کارش کرده بود، درحالی که همسرش بر انجام کارهای خانه و بزرگ کردن دخترشان متمرکز بود. او با ساعت‌های طولانی کار همسرش مشکلی نداشت و حتی از آن حمایت می کرد. زندگی خوب بود، حداقل این طور به نظر می رسید.

بیابید به سه سال بعد برویم. استیون در یک سفر کاری بود و قصد داشت در نشستی حضور یابد که قرار بود باز هم به خاطر دستاوردهای خود جایزه دیگری دریافت کند. او و اعضای گروهش پس از دریافت جایزه مجدداً به جمع حضار برگشتند تا به صحبت‌های یکی از سخنران‌ها گوش دهند. از قضا، این سخنران یک روان‌شناس برجسته کودک بود. سخنران حرف‌های خودش را با داستانی در مورد مطالعه‌ای که مدت‌ها قبل انجام داده بود، آغاز کرد.

آن طور که استیون بعدها برای ما نقل کرد، داستان مربوط به پروژه‌ای بود که هدف آن کمک به کودکان برای برخورداری از تمرکز بیشتر در کلاس درس بود. آنچه پژوهشگران انجام دادند، تقریباً ساده بود. هرگاه کودکان دست‌های خود را بالا می بردند، روی صندلی شان می نشستند و هنگامی که فراخوانده می شدند و صحبت می کردند، یک برچسب جایزه دریافت می کردند؛ و اگر اذیت می کردند و کلاس را به هم می ریختند، یک برچسب از دست می دادند. در انتهای روز، کودکان می توانستند

برچسب‌های خود را جمع کنند و در ازای دادن آنها به معلم جایزه‌ای را دریافت کنند. این کار چند هفته ادامه داشت.

سیستم برچسب‌های جایزه مثل معجزه کار می‌کرد. رفتارهای نامناسب در کلاس درس رفته‌رفته ناپدید می‌شدند. کودکان در حال یادگیری و توجه بیشتری به مطالب بودند. تیم پژوهشی با دیدن موفقیت این مداخله کوچک تصمیم گرفت تا به تدریج جایزه‌ها را کم‌رنگ‌تر کند تا جایی که پس از مدتی به ازای برچسب‌هایی که به کودکان داده می‌شد، هیچ جایزه‌ای وجود نداشت.

حالا اگر حدس می‌زنید که انجام این کار اثر منفی داشت، اشتباه می‌کنید. کودکان حتی بدون دریافت جایزه به ازای برچسب‌هایی که دریافت می‌کردند، همچنان به عملکرد بسیار مثبت خود ادامه دادند؛ درحالی‌که این برچسب‌ها حالا دیگر ارزشی نداشتند و اساساً بی‌معنا شده بودند.

با بیان این نتیجه‌گیری توسط سخنران، استیون در صندلی خود فرو رفت و درحالی‌که تبلت‌اش روی پاهایش قرار داشت به نقطه‌ای خیره شد. او از خود پرسید «آیا این یک برچسب بی‌معنا است؟» و اکنون به‌روشنی، بیش از هر زمان دیگری متوجه شد که او هم مانند کودکان خردسالی شده است که به دنبال آن برچسب‌های کم‌ارزش می‌رود.

او از قبل با این روند آشنا بود. درواقع پیش از آن، موفقیت حرفه‌ای، به رسمیت شناخته شدن ارزش فردی، جلب تائید از سوی دیگران، به دست آوردن جایگاه و شأن و مواردی از این قبیل را به کرات دنبال کرده بود. او استاد جمع‌کردن برچسب‌ها بود. جوایز مختلف از درودیوار دفتر کارش بالا می‌رفت؛ اما هیچ‌یک از آنها نمی‌توانست احساس قوی پوچی درونی را در او جبران کند. استیون اکنون به درکی رسیده بود که از خود می‌پرسید «چه چیزی حقیقتاً در زندگی من بااهمیت است؟»

اما ترک عادت‌های قدیمی بسیار دشوار است و گاهی ما به تلنگر نیاز داریم. صبح روز یکشنبه پس از سفر، استیون مثل همیشه یک‌بار دیگر در حال آماده شدن برای رفتن به سرکار بود. هنگامی که داشت وسایلش را جمع می‌کرد، دختر سه‌ساله‌اش به او

نزدیک شد و خودش را محکم به پاهای او چسباند. استیون از بالا به او نگاه کرد و دخترش در پاسخ از پایین به او نگریست.

هنگامی که استیون خودش را خم کرد تا با دخترش خداحافظی کند و او را در آغوش بگیرد و ببوسد، دخترش با صدای آرام گفت «بابا امروز هم مجبوری بری سرکار؟» با گفتن این جمله استیون احساس کرد ناگهان قلبش از جا کنده شد. او پاسخ این سؤال را می‌دانست: نه او مجبور نبود امروز سرکار برود.

در آنجا و در آن لحظه و در آن چشمان کوچک، استیون میراث خود به‌عنوان یک پدر و تأثیر ماندگارش بر این دنیا را مشاهده کرد. از خود پرسید «دخترم در آینده چگونه مرا به یاد خواهد آورد؟ دیگران چه تصویری از من خواهند داشت؟ تأثیر ماندگار من بر دخترم و دنیا چه خواهد بود؟»

این پرسش‌ها باعث شد او متوجه شود که می‌خواهد تغییری در زندگی دیگران ایجاد کند و این نیروی محرکی شد که انتخاب‌های آینده استیون را هدایت می‌کرد. بدین طریق، او به ارزش‌های خود، نقشی که در طرح کلی زندگی داشت و میراث ماندگارش پی برد.

این یک بینش تصادفی نبود. همه عوامل مختلف برای ایجاد چنین طوفان کاملی با یکدیگر جمع شدند. خاطرات گذشته‌های دور مانند امواج عظیم خودشان را به او نزدیک کردند. او به کودکی‌اش رانده شد و به این صورت به یاد آورد که پدرش همیشه سرکار بوده و این واقعیت چه اندازه آزاردهنده بوده است؛ و سپس کلمات پدرش بار دیگر در ذهنش نقش بست: «پسرم مثل من نباش... زندگی خیلی کوتاهه. نگذار به‌راحتی از دست بره... اون اندازه که من کار کردم، کار نکن. اگر اضافه‌کاری وای نستی، هیچ‌کس اهمیتی نمیده... سعی کن در خدمت دختر کوچولوت، همسرت و دیگران باشی. این مهم‌ترین چیز توی زندگی هست. این روابط، تو رو جاودان می‌کنند. آدم‌ها تو رو به خاطر کارهایی که با اون‌ها انجام دادی، یا کمکی که بهشون کردی به یاد میارند... کاش من این رو خیلی وقت پیش فهمیده بودم. ببخش که وقتی داشتی بزرگ می‌شدی کنارت نبودم.»

این آخرین ضربه بود، تلنگری که باعث شد استیون برای همیشه به رفتار قبلی‌اش پایان دهد. استیون دیگر هرگز در روزهای آخر هفته کار نکرد. او انتخاب کرد که این زمان را برای همسر و دخترش کنار بگذارد.

ممکن است شما هم احساس کنید زندگی‌تان مانند استیون شده است - یعنی دنبال کردن برچسب‌هایی که امروز بااهمیت به نظر می‌رسند، اما درنهایت هیچ اهمیتی نخواهند داشت. اگر این‌گونه باشد، این کتاب می‌تواند راهی را پیش رویتان قرار دهد تا زندگی‌تان را با رضایتمندی واقعی و نه برچسب‌های توخالی پر کنید.

## یک کشتی بی‌سکان

کشتی‌ها به قطب‌نمایی برای هدایت شدن و سکانی برای حرکت در مسیر مشخص‌شده نیازمند هستند. زندگی نیز به این دو نیازمند است و هنگامی‌که از یک قطب‌نمای درونی - یعنی یک حس جهت‌یابی همیشگی - برخوردار نباشیم تا به ما در یافتن جهت مناسب کمک کند، احتمالاً احساس سرگردان بودن خواهیم داشت و نمی‌دانیم چگونه و به کجا برویم. این وضعیتی بود که کارن در ۳۰ سالگی خودش را در آن یافت.

بر اساس گفته‌های خودش، کارن بیشتر زندگی‌اش را صرف رفتن از یک نقطه به نقطه بعدی کرده بود. او دوستان، روابط صمیمی، آپارتمان، دانشگاه، شغل و علائق شغلی و سرگرمی‌هایش را به‌طور مستمر و مکرر تغییر داده بود.

او که از اتخاذ هرگونه تصمیم بااهمیت در زندگی خود می‌ترسید و میلی به انجام آن نداشت، سرانجام مغلوب شرایط موجود و عادت‌ها شده بود. این امر باعث شد او حس کند زندگی بدون این‌که او نقشی در آن داشته باشد برای او، دوروبر او برخلاف میل او سپری می‌شود و او هیچ کنترلی بر آن ندارد. از بیرون، به نظر می‌رسید کارن زندگی خوب و مرفهی دارد، اما برای خودش زندگی پر از استرس و مشغله و بدون هیچ هدف یا دورنمای مشخصی بود؛ این وضعیت حدوداً ۱۴ سال ادامه داشت.

او به مناسبت ۳۰ سالگی جشنی را به همراه دوستانش ترتیب داد. پس از آنکه آخر شب همه مهمان‌ها رفتند، ناگهان این نکته به ذهن کارن خطور کرد که از زمانی که یک دختر بچه ۱۶ ساله ایده‌آل گرا بوده، هیچ چیز تغییر نکرده است. او رؤیاهایی داشت و نومیدانه به دنبال چیزی متفاوت بود، اما نمی‌دانست که آن چیز متفاوت چه می‌تواند باشد.

کارن در درون خود می‌دانست که باید کاری انجام دهد و هدفی را در پیش گیرد، اما احساس ترس زیاد، بی‌نظمی و عدم اشتیاق و بهانه‌های فراوان اجازه نمی‌داد او دست به کار شود. او می‌دانست که داشتن هدف مهم است، اما قادر نبود برای خود هدف‌گذاری انجام دهد. او صرفاً به رویدادهای روزمره واکنش نشان می‌داد و، به جای آنکه زندگی کند و شکوفا شود. در حال گذران زندگی بود مدت‌های زیادی بود که به خودش می‌گفت برای تحقق رؤیاها و آرزوها همیشه فردایی وجود دارد.

روز تولد ۳۰ سالگی کارن باعث شد تا او در مسیر خود متوقف شود و به کارهایی که انجام داده است بنگرد؛ البته او چیزی را که می‌دید دوست نداشت. او متوجه شد در مقایسه با انرژی و زمانی که صرف برنامه‌ریزی برای زندگی‌اش کرده است، زمان بسیار بیشتری را صرف برنامه‌ریزی و هماهنگ کردن جشن تولد خود کرده است. این بینش اندک باعث شد تا او یک قدم بزرگ و جسورانه بردارد. او اکنون یا باید سکان خود را می‌یافت و به زندگی خود جهت می‌داد، یا آنکه زندگی پر از رؤیاهای تحقق نیافته، بلندپروازی‌های توخالی و دیروزهای تکراری را به جان می‌خرید و آنها را ادامه می‌داد. بنابراین، کارن شروع به جستجوی فرصت‌هایی کرد که بتواند با استفاده از آنها تغییری را برای خود ایجاد کند. او کار را با جامعه اطراف خود و انجام کار داوطلبانه در یک بیمارستان محلی برای کمک به کودکان مبتلا به سرطان آغاز کرد. این تجربه باعث شد او احساس پیوند با اجتماع، قدرت و سرزندگی کند. این کار همچنین آتش اشتیاق او را برای کار با کودکان مجدداً شعله‌ور کرد. همین شور و اشتیاق در نهایت او را به پیمودن سراسر جهان برای رفتن به برخی از فقیرترین کشورهای این کرهٔ خاکی واداشت. او سال‌ها به‌طور خستگی‌ناپذیر در انجام واکنش‌های فوج اطفال برای

کودکان در مناطق بسیار فقیر و محروم به متخصصان کمک کرد. اکنون کارن مشغول تحصیل در رشته پزشکی است تا بتواند تغییر بیشتری را در زندگی کودکان خردسال ایجاد کند.

افراد بسیاری احساسی شبیه به کارن را تجربه می‌کنند - بدون سکان و بدون جهت. عدم اطمینان درباره شغل و زندگی به‌طور کلی بسیار استرس‌زا است. پی بردن به این مسئله که بسیاری افراد دیگر نیز با همین شرایط مواجه هستند، می‌تواند کمی آرامش‌بخش باشد. کارن در نهایت با برداشتن یک قدم بزرگ و خلق زندگی جدیدی همخوان با ارزش‌هایش، سکان خود را یافت.

اکنون زمان آن فرا رسیده است که نگاه دقیق‌تری به زندگی‌تان بیندازید و متوجه شوید که می‌خواهید حقیقتاً چه کاری برای آینده‌تان انجام دهید. آیا هم‌اکنون سرگردان هستید؟ آیا با به حرکت درآوردن قایق خود در کنار خط ساحلی راهی امن را در پیش گرفته‌اید؟ شاید زمان آن رسیده است که قایقتان را به کمی دورتر هدایت کنید و خودتان را به چالش بکشید تا متوجه شوید نقاط قوت شما چه چیزی هستند. شاید هم احساس کنید که زندگی بادش را از بادبان‌های قایق شما دریغ نموده است و شما را شکست‌خورده و مأیوس و بدون هیچ دورنما و مسیر مشخصی رها ساخته است. ممکن است این فرصتی باشد که شما کشتی زندگی‌تان را تا زمانی که می‌توانید بررسی و اصلاح کنید و آن را به مسیر درست هدایت کنید.

### گیر افتاده در نومیدی بی صدا

همه ما مخلوقاتی هستیم متأثر از تکرار و عادت و این واقعیت می‌تواند باعث ایجاد احساس گیر افتادن در ما شود. همه ما رؤیاها و جاه‌طلبی‌هایی داریم، اما گاهی به نظر می‌رسد ما در چرخ و فلکی گیر افتاده‌ایم که مدام دور خود می‌چرخد و هرگز به جلو نمی‌رود.

احساس گیر افتادن به شیوه‌های مختلفی در ما ایجاد می‌شود. مثلاً ممکن است در شغل خود گیر بیفتیم، یا در یک ازدواج یا رابطه گیر کنیم و دریابیم که چیزی که در آن