

درس‌های زندگی

دو متخصص در مرگ و مردن

رازهای زندگی و زندگی کردن را به ما می‌آموزند

تألیف

الیزابت کوبلر-راس

دیوید کسلر

ترجمه

دکتر فاطمه هداوندخانی

دکتری روان‌شناسی، مدرس دانشگاه



فهرست

۹	قدردانی
۱۱	مقدمه مترجم
۲۲	فصل ۱: درس اصالت
۴۰	فصل ۲: درس عشق
۵۹	فصل ۳: درس رابطه‌ها
۷۵	فصل ۴: درس فقدان
۹۶	فصل ۵: درس قدرت
۱۰۶	فصل ۶: درس احساس گناه
۱۱۸	فصل ۷: درس زمان
۱۳۰	فصل ۸: درس ترس
۱۴۶	فصل ۹: درس خشم
۱۵۸	فصل ۱۰: درس بازی
۱۷۲	فصل ۱۱: درس صبر
۱۸۳	فصل ۱۲: درس تسلیم
۱۹۷	فصل ۱۳: بخشش
۲۰۶	فصل ۱۴: درس شادی
۲۱۹	درس نهایی
۲۲۵	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۲۲۹	واژه نامه فارسی به انگلیسی

پیامی از سوی الیزابت

همه ما در طول دوره‌ای به نام زندگی درس‌هایی برای یادگیری داریم؛ این موضوع به‌خصوص در هنگام کار با افراد محتضر آشکار می‌شود. فرد محتضر چیزهای بسیار زیادی در انتهای زندگی می‌آموزد، که معمولاً برای به‌کارگیری آن درس‌ها بسیار دیر است. من در سال ۱۹۹۵ در روز مادر پس از نقل مکان به صحرای آریزونا سخته کردم که باعث فلج شدنم گردید. چند سال بعدی را در آستانه مرگ گذراندم. گاهی اوقات فکر می‌کردم که مرگ تا چند هفته دیگر به سراغم خواهد آمد. بسیاری از مواقع از نیامدن مرگ ناامید می‌شدم، چون آماده بودم. اما نمردم، چون هنوز در حال یادگیری درس‌های زندگی هستم، آخرین درس‌هایم. این درس‌ها آخرین واقعیت‌ها درباره زندگی ما هستند؛ آنها همان رازهای زندگی‌اند. من دلم می‌خواست کتاب دیگری بنویسم، نه درباره مرگ و مردن، بلکه درباره زندگی و زندگی کردن.

همه ما در درون خود یک گاندی و یک هیتلر داریم. البته منظورم به‌صورت نمادین است. منظور از گاندی بهترین‌ها در درونمان است، مهربان‌ترین در درون ما، درحالی‌که هیتلر بدترین در درون ماست، چیزهای منفی و کوچکی‌هایمان. درس‌هایمان در زندگی شامل کار کردن بر روی کوچکی‌هایمان است، از گیر چیزهای منفی مان خلاص شده و بهترین چیزها را در خودمان و دیگران بیابیم. این درس‌ها طوفان‌های زندگی‌اند، و ما را تبدیل به شخصی می‌کنند که هستیم. ما اینجاییم تا یکدیگر و خویش را شفا دهیم. شفابخشی نه به معنای فیزیکی آن، بلکه یک شفابخشی عمیق‌تر. شفای روح‌هایمان، جان‌هایمان.

وقتی در مورد یادگیری درس‌هایمان سخن می‌گوییم، درواقع درباره تمام کردن کارهای ناتمام حرف می‌زنیم. کار ناتمام به مرگ ربطی ندارد. به زندگی مربوط است. کارهای ناتمام به مهم‌ترین مسائل ما مربوط می‌شوند، مسائلی چون «بله، من زندگی خوبی داشتم اما آیا هرگز وقت داشتم که واقعاً زندگی کنم؟» بسیاری از مردم واقعاً زندگی نمی‌کنند. این افراد انرژی عظیمی صرف می‌کنند تا سرپوشی را روی کارهای

ناتمام خود نگه دارند.

از آنجایی که کارهای ناتمام بزرگ‌ترین مشکل در زندگی است، اولین موضوعی است که در هنگام مواجهه با مرگ با آن روبه‌رو می‌شویم. بسیاری از ما در حالی می‌میریم که انبوهی از کارهای ناتمام داریم، و برخی از ما هم با کمترین مقدار درس‌های بسیاری هستند که در زندگی می‌آموزیم، البته غیرممکن است که در طول زندگی در همه آنها استاد شویم. اما هر چه درس‌های بیشتری بیاموزیم کارهای بیشتری را به پایان می‌رسانیم، و کامل‌تر زندگی می‌کنیم، زندگی را واقعاً زندگی می‌کنیم. در این صورت هر وقت که بمیریم، می‌توانیم بگوییم، «خداوند! من زندگی کرده‌ام!»

پیامی از سوی دیوید

من زمان بسیار زیادی را با افرادی گذرانده‌ام که در لبهٔ زندگی بودند. این کار به زندگی‌ام غنا بخشید و باعث گسترش آن شد. می‌توانم ردّ پای بیشترین رشد روان‌شناختی، هیجانی و معنوی‌ام را در کاری که با افراد محتضر انجام دادم بیابم. درحالی‌که عمیقاً از افرادی که با آنان کار کردم و بسیار به من آموختند سپاسگزارم، اما درس‌های من با آنان آغاز نشدند. بلکه، سال‌ها پیش با مرگ مادر خودم شروع شدند و هنوز هر زمان عزیزی را از دست می‌دهم آن درس‌ها ادامه‌دارند.

طی چند سال گذشته خودم را آمادهٔ خداحافظی کردن با یک آموزگار، مرشد، دوست بسیار بسیار عزیز، الیزابت، کرده‌ام. زمان بسیار زیادی را با او گذرانده‌ام، از او آخرین درس‌ها را آموخته‌ام. او که دربارهٔ کارم با مرگ بسیار چیزها به من آموخته است، حال خودش در زندگی با مرگ روبه‌رو شده بود. او هر آنچه را که حس می‌کرد — بیشتر وقت‌ها احساس خشم — و نیز دیدگاه‌هایش نسبت به زندگی را با من در میان می‌گذاشت. او در حال تکمیل آخرین کتابش بود، چرخ زندگی^۱، و من اولین کتابم را می‌نگاشتم، نیازهای مردن^۲. او حتی در این دورهٔ پر چالش از زندگی‌اش عمیقاً به من کمک می‌کرد، به من توصیه‌هایی در مورد چاپ کتاب، بیمارانم، و خودِ زندگی می‌کرد.

بسیاری از اوقات، برایم بی‌نهایت دشوار بود که خانه‌اش را ترک کنم. از هم خداحافظی می‌کردیم و هر دو باور داشتیم که آخرین باری است که یکدیگر را می‌بینیم. من با چشم‌های اشک‌بار دور می‌شدم. از دست دادن فردی که بسیار مهم بوده خیلی دشوار است، باوجوداین او می‌گفت که آماده است. اما الیزابت نمرد؛ او آرام‌آرام بهتر شد. کار او با زندگی تمام نشده بود و روشن بود که کار زندگی هم با او به پایان نرسیده بود. در روزگاران بسیار دور، مکان‌هایی در جامعه وجود داشت که کودکان و بزرگ‌سالان در آنجا به داستان‌های زندگی که مردان و زنان مسن‌تر می‌گفتند گوش می‌سپردند، داستان‌هایی از چالش‌های زندگی و درس‌هایی که می‌توان از لبهٔ زندگی

1. The Wheel of Life

2. The Needs of the Dying

بیرون کشید. مردم می‌دانستند که گاهی بزرگ‌ترین درس‌های ما در بزرگ‌ترین دردهایمان قرار دارند. مردم می‌دانستند که برای فرد محتضر و نیز برای افراد زنده مهم است که این درس‌ها گذرانده شوند. چیزی که امیدوارم بتوانم انجام دهم این است که برخی از درس‌هایی را که از افراد محتضر یاد گرفته‌ام بگذارم. اگر چنین شود اطمینان دارم که بهترین بخش از وجود آن افرادی که حالا مرده‌اند به زندگی ادامه خواهد داد.

ما در این مدت طولانی چیزهای زیادی پیدا می‌کنیم، گاهی اوقات تحت عنوان زندگی با سفری عجیب روبه‌رو می‌شویم، اما در اغلب موارد خودمان را پیدا می‌کنیم. برای اکثر ما اینکه بدانیم واقعاً که هستیم موضوعی مهم است. از فرازها و فرودها می‌آموزیم که عشق و رابطه واقعاً چه هستند. شهادت گذر از خشم، اشک‌ها و ترس‌هایمان را پیدا می‌کنیم. در میان راز آلودگی همه اینها، هر چیزی که نیاز است تا بتوانیم زندگی را به سرانجام برسانیم — تا شادی را بیابیم — به ما داده شده است. البته نه یک زندگی کامل و یا زندگی‌ای مانند کتاب‌های قصه، اما یک زندگی اصیل که می‌تواند قلب‌های ما را سرشار از معنا کند.

این سعادت نصیب من شد که چند ماه قبل از مرگ مادر ترزا، مدتی با او باشم. او به من گفت که مهم‌ترین کارش در ارتباط با افراد محتضر بوده است، زیرا زندگی به نظر او بسیار باارزش می‌رسید. «زندگی یک موفقیت است»، او گفت، «و مرگ، در پایان این موفقیت قرار دارد.» نه تنها بسیاری از ما مرگ را یک موفقیت نمی‌دانیم، بلکه زندگی‌مان را نیز یک موفقیت نمی‌بینیم — اما با وجود این هر دو موفقیت محسوب می‌شوند.

افراد محتضر همیشه آموزگاران درس‌های بزرگ بوده‌اند، زیرا هنگامی که به‌سوی لبه زندگی رانده می‌شویم زمانی است که زندگی را به آشکارترین حالت می‌بینیم. افراد محتضر با در میان گذاشتن این درس‌ها، بیش از همه درباره ارزشمندی خود زندگی به ما می‌آموزند. ما در این درس‌ها قهرمان را کشف می‌کنیم، آن بخش از وجودمان که ما را از هر آنچه بوده‌ایم فراتر برده و به همه آن چیزی که قابلیت انجام دادن و بودنش را داریم می‌رساند. تا فقط زنده نباشیم، احساس زنده‌بودن کنیم.

پیامی برای خواننده

این کتاب نتیجه همکاری نزدیک بین الیزابت کوبلر-راس و دیوید کسلر است. سرگذشت‌های موردی و تجارب شخصی از سخنرانی‌ها، کارگاه‌های این دو نفر و نیز صحبت‌هایی که با بیماران و خانواده‌ها داشته‌اند اتخاذ شده‌اند. برخی از این خاطرات مربوط به دیوید هستند، برخی به الیزابت، و گاهی به هر دوی آنها. در سرتاسر کتاب از «ما» به عنوان صدای مشترک الیزابت و دیوید استفاده می‌کنیم، به‌جز سرگذشت‌های موردی و تجربیات شخصی که به‌طور مشخص نام الیزابت یا دیوید در ابتدای خاطره قید شده است.

فصل ۱

درس اصالت

استفانی که زنی در اوایل ۴۰ سالگی بود، در یکی از سخنرانی‌هایم داستانش را بدین‌گونه با من درمیان گذاشت:

«چند سال پیش بعد از ظهر یک روز جمعه، در راه برگشت از لس‌آنجلس به پالم‌اسپرینگ بودم. این ساعات وقت خوبی برای عبور از ترافیک آزادراه لس‌آنجلس نیست، اما من خیلی مشتاق بودم که زودتر به بیابان برسم و یک پایان هفته آرام‌بخش را با دوستانم بگذرانم.

«در حومه لس‌آنجلس، ناگهان اتومبیل‌هایی که در مقابلم در حال حرکت بودند متوقف شدند. هنگامی که می‌خواستم پشت سر یک خط طولانی از اتومبیل‌ها توقف کنم، نگاهم به آینه عقب افتاد و فهمیدم که اتومبیل پشت سرم قصد توقف ندارد. در حقیقت، آن اتومبیل با سرعتی بسیار زیاد به سمت من حرکت می‌کرد. فهمیدم که راننده حواسش نیست و تصادف حتمی است، تصادفی شدید. متوجه شدم که با توجه به سرعت آن اتومبیل و نیز این حقیقت که من کاملاً چسبیده به اتومبیل جلویی بودم، خطر بزرگی مرا تهدید می‌کند. در آن لحظه دریافتم که حتی امکان مرگ من وجود دارد.

«به پایین و به دست‌هایم نگاه کردم که محکم به فرمان چسبیده بودند. من آنها را هوشیارانه سفت نکرده بودم؛ این وضعیت ناشی از حالت طبیعی‌ام بود، و این سبک زندگی همیشگی من بوده است. در آن لحظه تصمیمی گرفتم و با خودم گفتم نه تنها دیگر نمی‌خواهم بدین‌گونه زندگی کنم، بلکه حتی نمی‌خواهم بدین‌صورت بمیرم.

چشمانم را بستم، نفسی کشیدم و دستانم را به دوطرف انداختم. همه چیز را رها کردم. تسلیم زندگی و تسلیم مرگ شدم. پس از آن اتومبیل من با نیرویی بسیار زیاد تصادف کرد.

«هنگامی که حرکت و سروصداها متوقف شدند، چشمانم را باز کردم. حالم خوب بود. اتومبیل جلویی من تبدیل به آهن قراضه شده بود، اتومبیل پشت سرم نیز کاملاً نابود شده بود. اتومبیل خودم هم همچون یک آکاردئون درهم فرورفته بود.

«پلیس به من گفت من خوش شانس بوده ام که آرام نشسته بودم، چون افزایش انقباض عضلانی، احتمال آسیب شدید را بالا می برد. من در حالی از آنجا دور شدم که احساس می کردم هدیه ای به من داده شده است. هدیه فقط این نبود که بدون صدمه دیدن نجات پیدا کرده بودم، هدیه بسی بزرگ تر از آن بود. من دیدم که زندگی را چگونه گذرانده بودم و به من فرصت داده شد تا آن را تغییر دهم. من زندگی را با مُشت هایی بسته نگه داشته بودم، اما حالا فهمیده بودم که می توانم آن را با انگشتانی باز نگه دارم، گویی که یک پر در کف دستم آرمیده است. فهمیدم که اگر می خواهم آرامش کافی داشته باشم باید ترسم در مواجهه با مرگ را رها کنم، بدین ترتیب می توانستم واقعاً از زندگی لذت ببرم. در آن لحظه، من بیش از همه لحظه های گذشته، با خودم اتصال برقرار کردم.»

استفانی مثل خیلی از افرادی که در لبه زندگی قرار می گیرند، درسی آموخت — البته نه درسی درباره مرگ، بلکه درسی درباره زندگی کردن.

همه ما می دانیم که در عمق درون ما، کسی وجود دارد که قرار بود بشویم. هم چنین می توانیم حس کنیم که چه زمانی تبدیل به آن شخص خواهیم شد. عکس آن نیز درست است. می دانیم چه زمانی مشکلی وجود دارد و ما آن شخصی که قرار بوده باشیم، نیستیم.

همه ما آگاهانه یا غیرآگاهانه در جستجوی پاسخ هایی هستیم، تلاش می کنیم درس هایی از زندگی بیاموزیم. با احساس های ترس و گناه دست و پنجه نرم می کنیم. به دنبال معنا، عشق و قدرت می گردیم. تلاش می کنیم ترس، فقدان و زمان را بفهمیم. تلاش می کنیم تا خودمان را کشف کنیم و بفهمیم که چگونه می توانیم واقعاً شاد باشیم.

گاهی اوقات در چهره‌های عزیزانمان به دنبال این چیزها می‌گردیم، گاهی در مذهب، در خدا، یا در سایر جاهایی که ممکن است وجود داشته باشند. اما خیلی وقت‌ها، این چیزها را در پول، موقعیت، شغل «عالی» یا جاهای دیگر جستجو می‌کنیم، تا اینکه درمی‌یابیم این چیزها فاقد معنایی‌اند که بدان امید داشتیم و حتی با خود اندوه می‌آورند. به دنبال این کوره‌راه‌های کاذب و بدون درک عمیق‌تر معنای آنها، لاجرم احساس تهی بودن می‌کنیم و به این باور می‌رسیم که زندگی بی‌معناست، که عشق و خوشبختی صرفاً توهم است.

برخی از مردم معنا را از طریق مطالعه، روشنفکری یا خلاقیت پیدا می‌کنند. برخی نیز هنگامی که مستقیماً به بدبختی یا مرگ می‌نگرند، معنا را درمی‌یابند. شاید به آنها گفته شده است که سرطان دارند یا فقط شش ماه زنده‌اند. شاید آنها مبارزهٔ عزیزشان برای زندگی را شاهد بوده‌اند، یا زلزله و یا هر مصیبت دیگری تهدیدشان کرده است. [و این مشکلات باعث شده‌اند که به معنای زندگی دست یابند]

این افراد در لبهٔ زندگی قرار داشته‌اند. البته آنها در آستانهٔ یک زندگی جدید نیز قرار داشته‌اند. مستقیم نگاه کردن در «چشم هیولا»، مواجههٔ مستقیم با مرگ، باعث می‌شود که آنها به‌طور کامل و همه‌جانبه به محاصرهٔ مرگ در بیابند — و بدین ترتیب دیدگاهشان نسبت به زندگی برای همیشه تغییر می‌کند، هم‌چنین درس زندگی را می‌آموزند. این افراد مجبور بودند در تاریکی ناامیدی تصمیم بگیرند که با بقیهٔ عمرشان چه می‌خواهند بکنند. آموختن این درس‌ها لذت‌بخش نیست، اما همه می‌دانند که این درس‌ها به بافتِ زندگی غنا می‌بخشند. پس چرا تا پایان زندگی منتظر بمانیم تا درس‌هایی را یاد بگیریم که اکنون زمان یادگیری آنهاست؟

این درس‌های زندگی می‌خواهند ما چه چیزهایی را بیاموزیم؟ هنگامی که بر روی موضوع مرگ و زندگی کار می‌کنیم، مشخص می‌شود که بیشتر ما با درس‌هایی مشابه به چالش کشیده می‌شویم: درس ترس، درس گناه، درس خشم، درس بخشش، درس تسلیم، درس زمان، درس صبر، درس عشق، درس روابط، درس بازی، درس فقدان، درس قدرت، درس اصالت و درس خوشبختی.

فراگیری این درس‌ها تا حدودی شبیه رسیدن به بلوغ است. شما با فراگیری این

درس‌ها ناگهان به شادی، ثروت، یا قدرت، نمی‌رسید، بلکه جهان اطراف خود را بهتر می‌شناسید و با خودتان مصالحه می‌کنید. فراگیری درس‌های زندگی به این معنا نیست که این درس‌ها زندگی شما را عالی می‌کنند، بلکه آن زندگی را می‌بینید که قرار بوده داشته باشید. همان‌طور که مردی می‌گفت: «من حالا از نقایص زندگی هم لذت می‌برم.»

ما به این دلیل در اینجا بر روی زمین قرار گرفته‌ایم که درس‌های خود را بیاموزیم. هیچ‌کس نمی‌تواند به ما بگوید که درس‌های ما کدام‌اند؛ بلکه این بخشی از سفر شخصی ما برای کشف آنها است. در این سفرها ممکن است چیزهای خیلی زیاد، یا فقط مقداری اندک، به ما داده شود تا با آنها دست‌وپنجه نرم کنیم، اما هیچ‌گاه این چیزها بیش از توان ما نخواهند بود. کسی که نیاز دارد تا دربارهٔ عشق بدانند، ممکن است چند بار ازدواج کند، یا اصلاً ازدواج نکند. کسی که لازم است با درس پول دست و پنجه نرم کند، ممکن است اصلاً هیچ پولی نداشته باشد یا آن‌قدر داشته باشد که نتواند آنها را بشمارد.

ما در این کتاب به زندگی و زندگی کردن خواهیم نگرست تا کشف کنیم که زندگی از لبهٔ بیرونی آن چگونه دیده می‌شود. خواهیم آموخت که تنها نیستیم و خواهیم دید که چگونه به هم متصلیم، چگونه عشق می‌بالد و چگونه، روابط، ما را پرمایه می‌کنند. امیدوارانه، این ادراک را که ضعیفیم، اصلاح خواهیم کرد و می‌فهمیم که نه تنها دارای قدرتی، بلکه همهٔ قدرت جهان را درون خودمان داریم. واقعیت را در مورد توهم‌هایمان، دربارهٔ سعادت و بزرگی‌ای که واقعاً داریم آموخت. یاد خواهیم گرفت که چطور هر چیزی که لازم است تا زندگی‌هایمان را زیبا سازیم به ما داده شده است.

افرادی که با آنها کار کرده‌ایم، در مواجهه با فقدان دریافتند که عشق تمام آن چیزی است که اهمیت دارد. عشق واقعاً تنها چیزی است که می‌توانیم در تمام طول زندگی و حتی پس از مرگ همراه خود داشته باشیم. این افراد دیگر در جستجوی خوشبختی در «بیرون» از خود نبودند. در عوض آموختند که چطور ثروت و معنا را در چیزهایی که از قبل داشتند و هنوز دارند بیابند، که چطور به عمق بروند و امکاناتی که از قبل

داشته‌اند را بکاوند. به‌طور خلاصه، آنها دیوارهایی را شکستند که آنها را از داشتن یک زندگی کامل جدا می‌ساخت. آنها دیگر برای فردا زندگی نمی‌کردند، منتظر اخبار هیجان‌انگیز شغلی و خانوادگی، ترفیع یا تعطیلات نمی‌ماندند. در عوض، شکوه هرروز را درک می‌کردند، آنها یاد گرفته بودند به ندای قلبشان گوش دهند.

زندگی به ما درس‌هایی می‌دهد، این واقعیات همگانی، اصولی اساسی را دربارهٔ عشق، ترس، قدرت، زمان، فقدان، خوشبختی، روابط و اصالت به ما می‌آموزد. ناشادی امروز ما به دلیل پیچیدگی زندگی نیست. ما ناشادیم چون سادگی‌های زیربنایی را از دست داده‌ایم. چالش جدید، یافتن معنای واقعی از این درس‌ها است. بسیاری از ما فکر می‌کنیم درس‌های عشق را آموخته‌ایم. اما باوجود این عشق را ارضاکننده نمی‌یابیم، چراکه این عشق نیست. این سایه‌ای است که با ترس، ناامنی و انتظارات پوшانده شده است. ما بر روی زمین در کنار دیگران گام برمی‌داریم اما همچنان احساس تنهایی، درماندگی و شرمساری می‌کنیم.

هنگامی که با بدترین چیزی که در هر موقعیتی می‌تواند اتفاق بیفتد روبه‌رو می‌شویم، رشد می‌کنیم. بدترین شرایط، بهترین حالت برای پیدا کردن خودمان است. وقتی که معنای واقعی این درس‌ها را بیابیم، زندگی شاد و معنی‌دار را نیز یافته‌ایم. عالی نه، اما اصیل. حالا دیگر می‌توانیم عمیقاً زندگی کنیم.

شاید این اولین سؤال با کمترین وضوح باشد: چه کسی این درس‌ها را یاد می‌گیرد؟ من کیستم؟

ما این سؤال را بارها و بارها در طی زندگی از خودمان می‌پرسیم. می‌دانیم که بین تولد و مرگ تجربه‌ای وجود دارد که آن را زندگی می‌نامیم. اما آیا من تجربه هستم یا تجربه‌کننده؟ آیا من بدنم هستم؟ آیا من اشتباهاتم هستم؟ آیا من بیماری‌ام هستم؟ آیا من مادر، بانکدار، کارمند، یا طرفدار ورزشی‌ام؟ آیا من محصول تربیت هستم؟ آیا می‌توانم تغییر کنم — و هم چنان خودم باشم — یا بر سنگ حک شده‌ام؟

تو هیچ‌یک از این‌ها نیستی. بدون شک اشتباهاتی داری، اما این اشتباهات نیستی. ممکن است بیمار باشی، اما این بیماری نیستی. ممکن است ثروتمند باشی، اما اعتبار بانکی‌ات نیستی. تو سوابق شغلی‌ات، محله‌ات، تحصیلات، اشتباهات، بدنت،

نقش‌هایت یا عناوینت نیستی. هیچ‌کدام از این چیزها خود تو نیستند، زیرا [همه این‌ها] قابل تغییرند. بخشی از تو وجود دارد که توصیف ناشدنی و بدون تغییر است، که با سن، بیماری، یا شرایط از دست نمی‌رود و تغییر نمی‌کند. اصالتی وجود دارد که تو با آن به دنیا می‌آیی، با آن زندگی می‌کنی و با آن می‌میری. تو خیلی ساده و به طرزی شگفت‌انگیز خودت هستی.

با مشاهدهٔ کسانی که با بیماری پیکار می‌کنند، روشن می‌شود برای اینکه ببینیم چه کسی هستیم باید هر چیزی را که اصالتاً به ما مربوط نمی‌شود، از خود جدا کنیم. هنگامی که مُردن را می‌بینیم، دیگر آن گناهان، اشتباهات، یا بیماری‌ها را که بر آنها متمرکز شده بودیم نمی‌بینیم. حالا ما تنها/انها^۱ را می‌بینیم، زیرا در پایان زندگی، افراد صادق‌تر، مغرورتر و بیشتر خودشان هستند — درست مثل کودکان و نوباوگان.

آیا ما فقط در ابتدا و انتهای زندگی می‌توانیم ببینیم که درواقع کیستیم؟ آیا تنها شرایط حاد می‌تواند واقعیات معمولی را آشکار کند؟ آیا در غیراین‌صورت ما نسبت به خود واقعی‌مان نابینا هستیم؟ این درس کلیدی زندگی است: خودِ اصلیمان را بباییم و اصالت را در دیگران نیز ببینیم.

از هنرمند بزرگ دورهٔ رنسانس میکل‌آنژ یک‌بار سؤال شد که چگونه مجسمه‌هایی مثل پیه تاس^۲ و دیوید^۳ را خلق کرده است. او توضیح داد که فقط مجسمه‌ای را که از قبل درون تکه مرمر تراشیده وجود داشته تصور کرده و سپس قطعات اضافی را از آن جدا کرده است تا آنچه از قبل در آنجا وجود داشته آشکار شود. مجسمهٔ مرمری از قبل خلق شده و جاودانه در آنجا وجود داشته است، فقط منتظر بود تا آشکار شود. همهٔ انسان‌ها بذره‌ای بزرگ بودن را با خود حمل می‌کنند. انسان‌های «بزرگ» دارای چیز خاصی که دیگران فاقد آن باشند نیستند؛ آنها فقط چیزهای زیادی را که بر سر راه رسیدن به بهترین خویشتنشان وجود دارد، برداشته‌اند.

متأسفانه، هدیه‌های موروثی ما اغلب توسط نقاب‌ها و نقش‌هایی که برای خویش در نظر می‌گیریم پنهان می‌شوند. این نقش‌ها — مثل والد، کارگر، حامی جامعه، بدبین،

۱. یعنی کسانی که هستیم

2. Pietas

3. David

مربی، بازنده، تشویق‌کننده گروه، پسر خوب، یاغی، فرزند دوست‌داشتنی که از والد بیمار مراقبت می‌کند — می‌تواند تبدیل به «صخره» هایی شوند که خویشتن واقعی ما را مدفون می‌کنند.

البته گاهی اوقات نقش‌ها باعث صعود ما می‌شوند: «من از تو انتظار دارم که سخت مطالعه کنی و یک دکتر شوی.» «مثل یک خانم باش.» «اگر می‌خواهی اینجا در مزرعه پیشرفت کنی باید کارآمد و کوشا باشی.»

برخی اوقات، نقش‌ها را با اشتیاق زیادی بر عهده می‌گیریم چراکه این نقش‌ها مفید، روحیه‌بخش و پرمفعت‌اند یا حداقل این‌طور به نظر می‌رسند: «مامان همیشه این‌طوری این کار را انجام می‌داد، پس احتمالاً ایده خوبی است.» «همه سردسته‌های پیشاهنگی شریف و فداکارند، پس من هم شریف و فداکار خواهم بود.» «چون من هیچ دوستی در مدرسه ندارم و بچه‌های محبوب موج‌سواری بلدند، پس من هم موج‌سواری را خواهم آموخت.»

گاهی وقت‌ها ما هوشیارانه یا سهواً به دلیل تغییر شرایط، نقش‌های جدیدی را می‌پذیریم و در نتیجه آسیب می‌بینیم. برای نمونه، زوجی ممکن است بگویند: «همه‌چیز قبل از ازدواج بسیار عالی بود. بعد از ازدواج بعضی چیزها غلط از آب درآمدند.» وقتی این زوج قبلاً باهم بودند، فقط باهم بودند. از لحظه‌ای که ازدواج کردند، وارد نقش‌هایی شدند که به آنها آموخته شده بودند، سعی کن «شوهر باشی» و سعی کن «زن باشی». آنها در سطح نیمه هوشیار «می‌دانستند» یک شوهر یا یک زن چگونه باید باشد و سعی کردند بر اساس آن نقش‌ها عمل کنند، به‌جای اینکه خودشان باشند و کشف کنند که چه نوع همسرانی دوست دارند باشند. یا، همان‌طور که مردی تشریح می‌کرد: «من دایی بی‌نظیری بودم، اما حالا در نقش یک پدر احساس ناامیدی می‌کنم.» او به‌عنوان یک دایی، با بچه‌ها از صمیم قلبش تعامل می‌کرد. اما وقتی که پدر شد، احساس کرد که نقش ویژه‌ای بر عهده او گذاشته شده است و آن نقش او را از مسیر خویشتن اصلی‌اش دور کرد.

❖ الیزابت کوبلر - راس

همیشه آسان نیست که دریابیم در اصل که هستیم. همان‌طور که بسیاری از شما می‌دانید، من سه‌قلو به دنیا آمده‌ام. در آن روزها، سه‌قلوها را مثل هم لباس می‌پوشاندند، اسباب‌بازی‌های مشابه می‌دادند، در فعالیت‌های مشابه ثبت‌نام می‌کردند و غیره. مردم به آنها حتی به صورت یک فرد پاسخ نمی‌دادند، بلکه آنها را به صورت یک مجموعه در نظر می‌گرفتند. فرقی نمی‌کرد که ما سه تا در مدرسه چقدر خوب بودیم، من به سرعت آموختم که چه تلاش بکنم و چه نکنم، همیشه نمره C خواهم گرفت. یکی از ما ممکن بود A کسب کند و دیگری F، اما معلم‌ها همیشه ما را اشتباه می‌گرفتند، پس خیلی راحت‌تر بود که همه ما نمره C بگیریم. گاهی مواقع وقتی در آغوش پدرم می‌نشستم، می‌دانستم که پدرم نمی‌داند من کدام یک هستم. می‌توانید تصور کنید این موضوع چه بر سر هویت فرد می‌آورد؟ امروزه همه می‌دانیم که چقدر مهم است افراد از یکدیگر متمایز شوند، بفهمیم هر کس تا چه اندازه با دیگران تفاوت دارد. این روزها که چندقلو زایی امری عادی شده است، والدین آموخته‌اند که فرزندانشان را مثل هم لباس نپوشانند و با آنها به صورت یکسان رفتار نکنند.

سه‌قلو بودن باعث شد تا جستجوی من برای اصالت آغاز شود. من همیشه تلاش کرده‌ام خودم باشم، حتی اگر خودم بودن به این معنا باشد که رایج‌ترین انتخاب نباشم. من اعتقاد دارم به هیچ دلیلی نباید تقلب و ریاکاری کرد.

من در سرتاسر زندگی‌ام یاد گرفته‌ام که خود واقعی‌ام باشم، به همین دلیل مهارتی نیز برای تشخیص افرادی که خود اصلیشان هستند پیدا کرده‌ام. اسم این مهارت را بوکشیدن آدم‌ها می‌گذارم. این بوکشیدن با بینی انجام نمی‌شود، اگر فردی واقعی باشد یا نه، با تمام حواس می‌توان این موضوع را بوید. من آموخته‌ام که وقتی دیگران را می‌بینم آنها را بویم، اگر واقعی باشند به آنها پیام مخابره می‌کنم که نزدیک من شوند. اگر نه، به آنها پیامی مخابره می‌کنم که از من دور شوند. در کار با افراد محتضر، حسی بسیار قوی برای بویدن اصالت رشد می‌کند.

بعضی مواقع در زندگی‌ام، اصیل نبودن آشکار نبوده؛ اما بقیه مواقع خیلی مشهود

بوده است. برای مثال، مردم اغلب دوست دارند با هدایت من به سمت سخنرانی و هل دادن ویلچرم به سمت جایگاه «آدم خوبی» به نظر برسند. اما بعد از پایان یافتن مراسم، اغلب در رفتن به خانه مشکل پیدا می‌کنم. فهمیدم که در آن موقعیت‌ها من باعث متورم شدن موقتی ایگوی^۱ مردم می‌شوم. اگر آنها واقعاً آدم‌های خوبی باشند و فقط نقش بازی نکنند، باید از سالم رسیدن من به خانه هم، مطمئن شوند.

* * *

بیشتر ما در سرتاسر زندگی مان نقش‌های زیادی بازی می‌کنیم. آموخته‌ایم که چطور بین این نقش‌ها جابه‌جا شویم، اما اغلب نمی‌دانیم چگونه به پشت این نقش‌ها نگاه کنیم. نقش‌هایی که بر عهده می‌گیریم — همسر، والد، رئیس، پسر خوب، یاغی، غیره — لزوماً بد نیستند و می‌توانند مدل‌هایی مفید در شرایط ناآشنا به حساب بیایند. وظیفه ما این است که آن بخش‌هایی را پیدا کنیم که به نفع ما هستند و نیز آنهایی را که به نفع ما نیستند. این کار شبیه پوست کندن لایه‌های یک پیاز است و درست مثل پوست‌کندن پیاز، کاری است که کمی اشک‌ریزش به همراه دارد.

این کار ممکن است دردناک باشد، برای مثال، اعتراف به وجود چیزهای منفی در وجود خودمان و پیدا کردن راهی برای بیرون ریختن آنها. هر یک از ما پتانسیل تبدیل شدن به هر فردی از گاندی تا هیتلر را داریم. بیشتر ما این فکر را که در درون خود یک هیتلر داریم، دوست نداریم؛ نمی‌خواهیم آن را بشنویم. اما همه ما یک جنبه منفی داریم، یا پتانسیل منفی بودن: انکار آن خطرناک‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. وقتی برخی افراد نیمه بالقوه تاریک خودشان را انکار می‌کنند و اصرار دارند که قابلیت افکار یا اعمال منفی شدید را ندارند، جای نگران شدن دارد. پذیرش این موضوع که ما توانایی بد بودن را داریم اساسی است. پس از پذیرش این موضوع، قادر می‌شویم بر روی آن کارکرده و آن را رها کنیم. هم‌چنین، وقتی درس‌های خود را می‌آموزیم، اغلب لایه‌های نقشمان را جدا کرده تا چیزهایی را بباییم که درباره‌شان شاد نیستیم. این بدان معنا نیست که شخصی که هستیم، یعنی جوهر ما، بد است. این بدان معنی است که ما یک صورت ظاهری داشته‌ایم که آن را تشخیص ن داده بودیم. اگر

1. ego

متوجه شوید که شخص بسیار خوبی نیستید، زمان آن است که این تصویر را کنار بگذارید و کسی که هستید باشید، زیرا در هر لحظه از زندگی، یک فرد بی اندازه خوب بودن، ریاکارانه است. بسیاری از اوقات، آونگ مجبور است همه راه را تا نقطه اوج طی کند (و این موضوع باعث بدخلقی شما می شود) قبل از اینکه به نقطه میانی برگردد یعنی جایی که می توانید کشف کنید واقعاً که هستید — کسی هستید که به خاطر شفقت خوبی می کند یا کسی که خوبی می کند تا خوبی ببیند.

حتی چالش برانگیزتر از آن رها کردن مکانیسم های دفاعی ای است که در کودکی به ما کمک کرده اند تا زنده بمانیم، زیرا وقتی این ابزارها دیگر مورد نیاز نیستند می توانند در برابر ما قرار گیرند. زنی یاد گرفته بود که خودش را در کودکی از پدر الکلی اش دور کند: او فهمیده بود که وقتی اوضاع غیر قابل تحمل می شد موقعیت و اتاق را ترک کند. این تنها ابزاری بود که یک دختر شش ساله وقتی پدرش مست می کرد و فریاد می کشید، به ذهنش می رسید. این روش به او کمک کرده بود تا از یک کودکی دشوار نجات پیدا کند، اما حالا که او خودش مادر شده بود، نشان دادن چنین انزوایی نسبت به کودکان آسیب زار بود. ابزارهایی که دیگر کارساز نیستند باید از دور خارج شوند. باید از آنها سپاسگزار باشیم و رهایشان کنیم. هم چنین گاهی وقت ها مردم مجبورند برای آن بخش از وجودشان که هرگز نخواهند داشت، سوگواری کنند. این مادر باید برای کودکی طبیعی که هرگز به او اعطاء نشده، سوگواری کند.

گاهی اوقات خیلی از این نقش ها دور می شویم، اما اغلب با بالغ شدن می فهمیم که این نقش ها برایمان هزینه دارند. در نقطه ای خاص، هزینه بیش از آن اندازه می شود که بتوان تحمل کرد. برخی افراد بعد از اینکه درست و حسابی وارد میان سالی شدند می فهمند که در خانواده نقش «مراقب و حافظ همیشگی صلح» را داشته اند. وقتی متوجه این موضوع می شوند، با خود می گویند که مطمئناً آدم های خوبی هستند، اما این موضوع در خانواده آنها از حد خود خارج شده است. آنها با نادیده گرفتن آنچه در شرف وقوع بود، خود را موظف می دانستند از همیشه شاد بودن والدین و خواهر برادرانشان مطمئن باشند، درگیری ها را حل و فصل کنند، به همه پول بدهند و به همه کمک کنند تا کار پیدا کنند. در یک جایی ممکن است بفهمی که این نقش طاقت فرسا،

خودِ اصیلِ تو نیست، پس آن را رها می‌کنی. تو هنوز آدمِ خوبی هستی، اما دیگر فکر نمی‌کنی که مجبوری از شاد بودنِ همه اطمینان حاصل کنی.

واقعیتِ جهان این است که برخی روابط جواب نمی‌دهند؛ در این روابط عدم توافق و دلسردی وجود دارد. اگر احساس مسئولیت می‌کنی که هر مشکلی را باید حل کنی، هزینه‌ای گزاف پرداخت خواهی کرد، چراکه این تکلیفی غیرممکن است. به خودِ جدیدت چگونه پاسخ خواهی داد؟

- ممکن است بفهمی که این نقش یک تکلیف شاق بوده است: «الآن خیلی عالی است که فکر نمی‌کنم مسئول شاد بودن همه هستم».
- ممکن است بفهمی که دیگران را فریب داده‌ای: «من از دیگران به نفع خودم بهره‌برداری کرده‌ام. با خوب بودن سعی کرده‌ام مرا بیشتر دوست داشته باشند».
- ممکن است بفهمی که دیگران فقط به این علت تو را دوست دارند که اصالت داری.
- ممکن است بفهمی که اعمال ناشی از ترس‌اند: ترس از خوب نبودن، ترس از نرفتن به بهشت، ترس از دوست داشته نشدن.
- ممکن است بفهمی که از این نقش استفاده کرده‌ای تا جام پیروزی را به دست بیاوری: «من همیشه فکر می‌کردم کسی خواهم شد که همه دوستم داشته باشند و قبول کنند، اما فقط انسانی هستم مثل همه آدم‌های دیگر».
- ممکن است بفهمی که برای دیگران بهتر است مشکلاتی داشته باشند تا در مسیر خودشان قرار گیرند و بتوانند خودشان را کشف کنند.
- ممکن است بفهمی که باعث ضعیف شدن دیگران شده‌ای و خودت احساس قوی‌تر بودن کرده‌ای.
- ممکن است بفهمی که با تمرکز بر «آشفتگی» آنها، از پرداختن به مسائل خودت اجتناب کرده‌ای.

بیشتر ما اعمال مجرمانه مرتکب نشده‌ایم، اما مجبوریم بر روی بخش تاریک‌تر

شخصیت‌هایمان کارکنیم. سیاه‌وسفید آشکارند؛ بخش‌های خاکستری‌اند که ما اغلب آنها را پنهان و انکار می‌کنیم: پسر «خوب»، منزوی، قربانی، شهید. این‌ها بخش‌های خاکستری سایه ما هستند. اگر نتوانیم بپذیریم که نیمه منفی داریم، قادر نخواهیم بود روی بار منفی‌ای که در عمق ما وجود دارد کارکنیم. اگر همه احساساتمان را بپذیریم، تبدیل به خویشتن کامل^۱ می‌شویم.

ممکن است برای از دست دادن این نقش‌ها سوگواری کنید، اما خواهید دانست که حالا حالتان بهتر از قبل است چراکه خود واقعی‌تری پیدا کرده‌اید.

خود و واقعیتان جاودانه است؛ هیچ‌گاه تغییر نکرده و هیچ‌گاه تغییر نخواهد کرد. خود واقعی ما خیلی بزرگ‌تر از شرایط ماست، چه این شرایط بزرگ باشند چه کوچک، باوجود این ما تمایل داریم که خودمان را با استفاده از شرایطمان تعریف کنیم. اگر روزی عالی داشته باشیم — یعنی اگر هوا خوب باشد، فروشگاه اجناس استوک^۲ باز باشد، ماشین تمیز و براق باشد، بچه‌ها نمره‌های خوب گرفته باشند، شام خوب بوده باشد — احساس می‌کنیم که انسان‌هایی بزرگ هستیم. اگر نه، احساس بی‌ارزش بودن می‌کنیم. ما با جزرومد حوادث حرکت می‌کنیم، که برخی قابل کنترل‌اند، ولی بسیاری از آن‌ها نیستند. اما خود واقعی ما بسیار غیرقابل تغییر است. خود واقعی توسط این جهان یا نقش‌های ما توصیف نمی‌شود. این‌ها همه توهم‌ها و افسانه‌هایی‌اند که خدمتگزاران خوبی برای ما نیستند. در زیر همه شرایط و موقعیت‌هایی که داریم یک شخص بزرگ وجود دارد. ما هویت واقعی و بزرگی‌مان را با رها کردن توهم‌های هویت، کشف کرده و خود واقعی‌مان را می‌یابیم.

ما اغلب به دیگران می‌نگریم تا خودمان را تعریف کنیم. اگر دیگران خُلق بدی داشته باشند، خُلق ما هم پایین می‌آید. اگر دیگران با ما بد رفتار کنند، ما دفاعی می‌شویم. اما خود واقعی ما فراتر از این دفاع و حمله است. ما کل، کامل و باارزشیم، فقط به این دلیل که وجود داریم، چه پولدار باشیم، چه فقیر، پیر یا جوان، مدال طلای المپیک گرفته باشیم یا نه، در شروع یک رابطه باشیم یا در پایان آن. در ابتدای زندگی

1. Whole selves

۲. فروشگاه کالاهای ارزان

باشیم یا در انتهای آن، در اوج شهرت یا عمق ناامیدی، ما همیشه آن فرد پشتِ شرایطمان هستیم. تو همانی که هستی، نه بیماریت، نه کاری که انجام می‌دهی. زندگی بودن است نه انجام دادن.

❖ دیوید کسلر

از خانمی که در حال مرگ بود پرسیدم، «الآن چه کسی هستی؟» او گفت، «در تمام نقش‌هایی که داشتم، بسیار احساس معمولی بودن می‌کردم، احساس می‌کردم که زندگی من مانند زندگی بسیاری از انسان‌های دیگر است. چه چیزی زندگی مرا از زندگی دیگران متفاوت ساخته است؟»

«آنچه در طی بیماری‌ام فهمیدم چشمانم را شدیداً باز کرد: من واقعاً شخصی منحصربه‌فردم. هیچ‌کس دیگری جهان را دقیقاً آن‌گونه که من دیده و تجربه کرده‌ام، ندیده و تجربه نکرده است. هیچ‌کس دیگر نیز نخواهد دید. از ازل تا ابد، هیچ‌کس دیگری مثل من نخواهد بود.»

این موضوع همان‌طور که در مورد آن زن درست بود، در مورد تو هم صدق می‌کند. هیچ‌کس هرگز جهان را به طریقی که تو تجربه کرده‌ای، با تاریخچه و وقایع خاصی که برای تو اتفاق افتاده، تجربه نکرده است. بیش از آنچه بتوان درک کرد تو منحصربه‌فردی. اما تنها زمانی که کشف کنیم واقعاً که هستیم، می‌توانیم بی‌همتایی‌مان را جشن بگیریم.

* * *

بسیاری از مردم وقتی می‌فهمند که نمی‌دانند که هستند شدیداً فرومی‌پاشند؛ اولین تلاش‌ها برای شناخت خویشتن، برایشان یک تکلیف ترسناک است. می‌فهمند که نمی‌دانند چگونه باید با خودشان به‌عنوان خودشان رفتار کنند، نه به‌عنوان کسی که فکر می‌کنند باید باشند.

وقتی مردم با تشخیص یک بیماری تهدیدکنندهٔ زندگی روبه‌رو شده و از آن آسیب می‌بینند، ممکن است برای اولین بار مجبور شوند به این سؤال پاسخ دهند که چه کسی