

# خود مقدر

راهنمای جستجو یا بازیابی هدف زندگی

# فهرست

۷.....	قدردانی و تشکر نویسنده.....
۹.....	قدردانی و تشکر مترجمان.....
۱۱.....	یادداشت نویسنده.....
۱۳.....	پیشگفتار مترجمان.....
۱۵.....	مقدمه.....

## بخش ۱: چطور میراث ما مانع پیشرفت مان می شود؟

۲۴.....	فصل اول: فرار بود چه کسی باشی؟.....
۵۷.....	فصل دوم: اجازه شما دست کیست؟.....
۸۷.....	فصل سوم: ایگو: دشمن درون.....
۱۱۷.....	فصل چهارم: انگیزه در برابر درماندگی و یأس.....
۱۴۷.....	فصل پنجم: تعهد، گناه و رشد.....
۱۷۵.....	فصل ششم: آرزومندی و ریسک کردن.....

## بخش ۲: ساختن سرنوشت دوران بزرگسالی، با وجود موانع موجود

۲۰۲.....	فصل هفتم: چه چیز سد راهتان است؟.....
۲۳۴.....	فصل هشتم: اولویت قائل شدن برای خود.....
۲۶۴.....	فصل نهم: ذهن خوانی: ندای کم جان و محو.....
۲۹۱.....	فصل دهم: برگزیدن مشکلات.....
۳۱۵.....	فصل یازدهم: تعلق داشتن: یافتن سبک زندگی و محفل مختص خود.....
۳۴۳.....	فصل دوازدهم: خود مقدر: یادآورهایی برای باقی عمر.....
۳۶۲.....	پیوست الف: آیا این جهت برای من مناسب است؟.....
۳۶۴.....	پیوست ب: آگاهی خود را در زمینه اکتشافِ خویشتن بیازمایید.....
۳۶۸.....	یادداشت ها.....
۳۷۲.....	کتابنامه.....

## قدردانی و تشکر نویسنده

همان‌طور که بارها در ادامه کتاب مطرح کرده‌ام، هیچ‌کس به‌تنهایی از پس کاری بر نمی‌آید. این قاعده را در هیچ کاری به‌اندازهٔ پروژه نگارش این کتاب صادق نیافتم. تمام قواعدی که به نیاز داشتن به محفلی متشکل از افراد هم‌فکر جهت تشکیل حلقهٔ حمایتی و ایجاد انگیزه اشاره دارند تمام‌کمال در حین نگارش این اثر امتحان و اثبات شدند. ابتدا، پیش از هر چیز قدردانی عمیقم را نسبت به خانواده‌ام که دست از باور خود به من و چاپ این کتاب نکشیدند ابراز می‌دارم. عشق واقعی یعنی تشویق موفقیت عزیزان‌تان، حتی اگر لازم باشد جور آنها را بکشید تا به ایشان فضای کافی برای دنبال کردن رؤیاهایشان بدهید.

زبانم از توصیف اهمیت حمایتی که خواهر و دوستانم در طی این پروژه از من داشتند، قاصر است. حتی مواقعی که نمی‌توانستم اشتیاق و چشم‌انداز خود را در طی این مسیر بیابم، آنها همواره این دو مهم را به من نشان می‌دادند. مهم نبود چقدر و سوسه‌شان کنم تا نظر بدبینانه‌ای را نسبت به کارم ابراز کنند؛ آنها هرگز چنین نکردند. عشق فراوان خود را به خواهرم مری بیکاک، کسی که از همان ابتدا مشوق خلاقیتم بود، و استر فریمن، کسی که برای کمک کردن به من در تشخیص گام بعدی حتی یک بار هم غایب نبود، تقدیم می‌کنم. ارادت ویژهٔ خود را نثار باربارا فوربز می‌کنم، کسی که حاضر نشد از تصویرسازی خود از مراسم امضای کتاب من دست بکشد. از سایر راهنماها و اساتید خود تِد استیونز، جودی میر، اسکات کارتر، جودی کارتر و تام برد صمیمانه تشکر می‌کنم که شرکت در کلاس‌های نویسندگی‌شان به من یاد داد چگونه متن کتابم را از آنچه بود به آنچه می‌بینید تبدیل کنم. جودی اسنایدر هم در مدت نگارش این کتاب دوست فوق‌العاده‌ای برایم بود، هیچ‌آن‌قدری اش به من نیز سرایت می‌کرد و مرا به وجد می‌آورد. همچنین از کتی برهونی تشکر می‌کنم که پیش از اینها مسیر بین روان‌شناس بودن و نویسنده بودن را هموار کرده است. او با سخاوت تمام مرا از پندها و تجارب خود بهره‌مند کرد. از مورنا اُونز، دِبی استیونز و کَرِن نی‌مارک نیز

متشکرم که با تمام وجود مشوق من بودند و به کارم علاقه نشان دادند. از دایی لویی عزیزم ممنونم که از همان ابتدا به پتانسیل‌های من به‌عنوان یک نویسنده باور داشت. قدردان ارتباط خود با کلیسای یونیتی رُئسانس هستم، جایی که خلاقیت فردی را به-عنوان شراکتی الهی ارج می‌نهند.

اگر تلاش‌های خستگی‌ناپذیر مدیر برنامه‌های نازنینم، سوزان کروفورد، نبود این کتاب هرگز به رشتهٔ تحریر در نمی‌آمد. او همواره تأکید داشت که این اثر باید به چاپ برسد و هرگز دست از پافشاری بر این موضوع نکشید، زیرا معتقد بود پیام کتاب حاضر با اهمیت‌تر از آنی است که بخواهد از دست برود. اصرار ارزشمند او همیشه شگفت‌زده‌ام می‌کرد.

در آخر عشق را به کارتر، لیندسی، کاترین، رندی، لندین، جان، آدم، کریس، جاش و سارا نثار و برای‌شان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم، که می‌دانم شاهد کارها بزرگی از آنها خواهم بود.

## قدردانی و تشکر مترجمان

از دوست گران قدرمان خانم زینب سهرابی اسمرود که در مسیر ترجمه این اثر حمایت‌ها و راهنمایی‌های ارزشمند خود را بی دریغ چراغ راهمان کردند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.

## یادداشت نویسنده

این کتاب بر اساس تجربه‌های روان‌درمانی من با مراجعانم، تجربه‌های زندگی واقعی آنها و مطالعه مطالب مربوط نوشته شده است. به منظور حفظ حریم شخصی افراد، برای تمام شخصیت‌های کتاب حاضر اسامی و هویت‌های ساختگی انتخاب شده است. همچنین برای جلوگیری از شناخته شدن آنها، ویژگی‌های فردی و شرایط خانوادگی افراد ذکر شده در این کتاب تغییر داده شده‌اند.

## پیشگفتار مترجمان

چه بسیار انسان‌هایی که در آتش رنج می‌سوزند. چرا در تقلا یافتن راهی برای رسیدن به یک "زندگی عادی" چنین مرارت می‌کشیم؟ بی‌قراریم. پا به دیبای بزرگ‌سالی گذاشته‌ایم، اما گیر افتاده‌ایم. هیجان‌های زخم‌خورده و خامی دیرین از هر سو سرک می‌کشند و رد خود را به جا می‌گذارند. مگر چیزی به غیر از نیازهایی کاملاً طبیعی داریم؟ پس چرا غرق در خواسته‌ها و تعلقات دروغین، خویشتن خویش را اسیر کرده‌ایم؟ در چنگال خویشتنی غیر اصیل و بیگانه، ساخته و پرداخته جامعه، به هر سو می‌رویم و هر چه می‌کنیم فقط ناآرام‌تر و آشفته‌تر می‌شویم. این از خود بیگانگی، این بیعت مصلحتی با غریبه‌ای که از ما نیست، چه سود دارد که حاضریم رنج بکشیم، اما دست رد به سینه‌اش نزنیم؟

چرا برای زیستن به مانند آن "دیگری خوشبخت" باید چنین جان را فرسود؟ آیا زندگی همین است؟ آیا همه آن کسانی که سرگرم کار و زندگی‌شان هستند و دست‌کم «لنگان خرکشان را به سرمزول مقصود می‌رسانند» از دل همین آتش دهشتناک جست‌اند؟ چطور از پشش برآمده‌اند؟ چرا من نمی‌توانم؟ من هم درست مثل آنها هستم، حتی توانمندتر! حتی باهوش‌تر! چرا جا مانده‌ام؟! چرا هیچ‌کس جواب درستی برای سؤال‌هایم ندارد؟ حتماً عیب و ایرادی دارم! شاید نفرین شده‌ام! اینها تنها چند نمونه از هزاران جملاتی هستند که هر لحظه بر سر آدم‌های با استعداد اما مغموم فرومی‌ریزد! جملاتی به مثابه هیزم آتش رنجی که به جان می‌خرندش. اگر این پرسش‌ها درون شما نیز حسی را بیدار می‌کنند، این کتاب برای شماست!

دکتر لیندسی گیسن، روان‌درمانگر بالینی و نویسنده، با بیش از سی سال تجربه در زمینه کمک حرفه‌ای به انسان‌ها برای یافتن خود حقیقی و هدف زندگی‌شان، در این کتاب دست روی همین نکته می‌گذارد و به دنبال نشان دادن واقعیتی است که کمتر مورد توجه واقع شده است. او در یکی از جملات آغازین کتاب می‌گوید: «همیشه در تمام زندگی‌ام آشفته می‌شدم از اینکه می‌دیدم برخی آدم‌ها با وجود هوش و استعداد

بالای خود از انجام دادن کارهایی که بیش از هر چیز خوشحالشان می‌کند روی‌گردان-  
اند.»

درون هر یک از ما، خودی راستین، منحصر به فرد و قابل اتکا در تمنای یک زندگی اصیل خانه دارد. وقتی زندگی نمودی از خود مقدر آدمی نباشد، غرایز و حس نارضایتی سر می‌رسند تا به ما هشدار دهند، اما اگر به عطش بی‌امان خویشتن راستین خود برای رسیدن به آرزوها پاسخ دهیم، این حس رضایت است که نمود پررنگ‌تری در تجربیات و روابطمان خواهد یافت. با رسیدن به درکی از ریشه‌های ترس‌ها، ناکامی‌ها و حس تعهد به چیزهایی که ما را از خودمان دور و رؤیایها و تلاش‌هایمان را در نقطه خفه می‌کنند، قادر خواهیم بود خود را از بند احساساتی که مانع پیشرفت-مان هستند برهانیم.

ما با خواندن این اثر فوق‌العاده بر آن شدیم تا با ترجمه آن سهم کوچکی در آشنایی مخاطب فارسی‌زبان با این کتاب ارزشمند داشته باشیم و به کسانی که از معضلاتی چنین رنج می‌کشند یاری برسانیم. بیایید قدم در راه بگذاریم و ببینیم که اگر هیزمی به آتش رنج‌مان ریخته نشود زندگی چگونه خواهد بود و با نقد صحیح چارچوب‌های غلط و رسیدن به صلح و شفقت، در مسیر تبدیل شدن به خود مقدرمان حرکت کنیم.

عنوان اصلی کتاب «Who You Were Meant to Be» را در فارسی به «خود مقدر» برگردانده‌ایم و مراد از این عبارت، آن خویشتن، آن خود مُشفقی، است که اگر ترجیحات و تحمیلات بیرونی بر جان و روان ما روا نشده بود، امروز حق زندگی می-داشت؛ هویت اصیل و راهنمایی درونی که اگر عرصه برای حضورش فراهم بود، به دور از خودسرزنگری و در سایه واقعیت، حقیقت وجودی‌مان را حفظ و ما را تبدیل به کسی می‌کرد که ورای این تحمیلات می‌توانستیم باشیم، به خود مقدرمان. منظور از خود مقدر نه موجودی ماحصل قضا و قدر، که شخصیت، سبک‌زندگی و مسیری است که خویشتن واقعی ما قصد رقم زدنش را داشته است.

پ.ن: پانویس‌هایی که در متن آمده‌اند توسط مترجمان نوشته شده‌اند. نکاتی که دکتر گیسن برای توضیح متن ارائه داده‌اند، مطابق با متن اصلی کتاب، در انتهای آن، در بخش یادداشت‌ها، آورده شدند.



## مقدمه

چطور شد به جایی رسیدیم که واقعیت وجودی مان مایه آزارمان است؟ چرا انسان‌های خلاق و توانمند انرژی خود را صرف تحقق بخشیدن به سودای ابراز خویشتن نمی‌کنند؟ پرسش‌هایی این چنین مرا به عنوان روان‌درمانگر و به طور کلی انسانی دغدغه‌مند عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهند. همیشه در تمام زندگی‌ام آشفته می‌شدم از اینکه می‌دیدم برخی آدم‌ها با وجود هوش و استعداد بالای خود از انجام دادن کارهایی که بیش از هر چیزی خوش‌حال‌شان می‌کند روی‌گردان‌اند.

در اوایل کار حرفه‌ای‌ام به عنوان درمانگر مشوقی تمام‌عیار بودم. این راه‌کار خودآیند و قدیمی‌ام بود که فوراً میان صحبت مراجع بپریم و ایده‌هایی را برای بهبود اوضاع و احوال با او مطرح کنم. درست مانند گارسون خوش‌رویی که سینی دسر را تعارف می‌کند، من نیز از مراجع‌انم می‌خواستم که فلان راه‌حل یا فلان ایده را مد نظر قرار بدهند و با نشان دادن احتمال‌ها و امکانات موجود، اشتباهی آنها را برای رشد و ترقی برمی‌انگیختم. آنها نیز با علاقه گوش می‌دادند، اما به ندرت پی این پیشنهادها را فوق‌العاده می‌گرفتند! بدتر اینکه به نظر مراجع‌انم احساس بدی نسبت به خودشان پیدا می‌کردند، چرا که می‌دیدند قصدم یاری رساندن است، اما آنها قادر به همراهی با من نبودند. همچنین کتاب‌های خودیاری محشری را به آنها توصیه می‌کردم، با این تصور که مقداری ایده خوب از سایر منابع نیز کمک‌کننده خواهد بود؛ اما این‌طور نبود! در اتاق مشاوره من نیروهایی وارد عمل می‌شدند که از دایره شوق و تفکر مثبت فراتر می‌رفتند. چیزی نامرئی بین من و مراجع‌انم ایستاده بود، چیزی که هیچ‌یک از ما قادر به درک آن نبودیم اما باعث می‌شد ایده‌ها و تشویق‌های من کمانه کنند، گویی آنها را سمت دیواری پرتاب کرده باشم. در نهایت یاد گرفتم که عقب بنشینم و از فاصله‌ای معقول و مناسب به صحبت‌های مراجع‌انم گوش فرا دهم. آن دیوار واقعاً چه بود؟ چه چیزی بین من و مراجع‌انم ایستاده بود؟ چه چیزی آنها را از رشد و دریافت کمک بازمی‌داشت؟ دیری نپایید که رفته‌رفته به ماهیت این نیروهایی که هر جلسه در اتاق

درمان به من و مراجع ملحق می‌شدند، پی بردم. همان‌قدر که من سخت مشغول کمک کردن به مراجعانم بودم، آن نیروها نیز به همان اندازه در جهت خلاف رشد ایشان عمل می‌کردند. قدرت و تسلط آنها روی مراجعانم بسیار سهمگین بود، چرا که دوباره کارشان را به افسردگی می‌کشاند یا با حمله اضطراب آزارشان می‌داد، آن هم درست وقتی که همه چیز شروع به بهتر شدن کرده بود.

وقتی که عقب نشستم و از تلاش بی‌امان برای مبارزه با این مدافعین روان دست کشیدم، دیدن آنها نیز برایم ساده تر شد. گویی حالا در مقابل چشمانم ظاهر و ملموس شده بودند و همین موضوع باعث شد طبق آنچه از تقلای مراجعانم در طی درمان می‌دیدم، الگوهای بسیار باثباتی را در آنها شناسایی کنم. آن وقت بود که دانستم این مدافعین چگونه سر از آنجا درآورده‌اند. آنها از سوی عمیق‌ترین لایه‌های احساساتی چون عشق، ترس و امنیت مأموریت یافته بودند. این دفاع‌های روان‌شناختی از حس تقدیس شده تعهد و وفاداری نسبت به خانواده و همدلی عمیق با والدین یا عزیزانمان تغذیه می‌شدند. در نهایت، هدف مراجعانم چنان از خود گذشتگی عظیمی را در بر می‌گرفت که من با دیدن تمام آنچه آنها از ترس آسیب رساندن به عزیزان‌شان رها کرده بودند، در جا به‌هم زد.

چیزی که می‌دیدم اثر تضعیف‌کننده نیروهای درونی بود. تنها علت حضور این نیروها گیر انداختن آنها در نقش معینی درون خانواده یا در تصویر ذهنی معینی از خویش‌نشان بود. رشد لزوماً و به‌خودی‌خود فرایندی سخت یا کُند نیست. در واقع، اغلب شگفت‌زده می‌شدم از اینکه می‌دیدم بعد از سپری کردن یک روز خوب چطور سلامت روان مراجعانم به سرعت و به‌تمامی شکوفا می‌شود؛ طوری که انگار از پس همه چیز برآمده باشند. واقعاً هم همین‌طور بود. رشد آنها واقعی بود. هرچند در سایر روزها به علت وجود این نیروهای منفی نامرئی، این نگاهبانان وضع موجود، آنها اغلب تمام دستاوردهای خود را رها می‌کردند و تقلا کردن را از سر می‌گرفتند.

با گذر زمان نسبت به عمق ترس مراجعانم از رشد آگاه شدم، از اینکه گاهی چقدر از مواجهه با خود واقعی‌شان هراس داشتند. انگار حجم عظیمی از تعهدات پیچیده و وحشتی که تجربه می‌کردند جلوی چشمانم ترسیم شد و تازه توانستم بینم که این

انسان‌ها واقعاً با چه پدیده‌ای روبه‌رو بودند، چیزی که پیش‌تر قادر به درک آن نبودم. آن زمان بود که فهمیدم برای داشتن زندگی مؤثر و به دور از آسیب‌های شیطانی گذشته، به نگرشی ویژه نیاز داریم. هدف از شکل گرفتن چنین نگرشی هم مقابله با آسیب‌های گذشته است و هم پرداختن به نگرانی‌ها و تشویش‌های عمیقی که انسان‌ها بابت تأثیر رشد خود بر عزیزان‌شان تجربه می‌کنند.

در هنگامه همین کشف، شبی از خوابی عمیق با این کلمات در ذهنم برخاستم: «تو قرار بود که باشی؟» بلافاصله دریافتم این همان سؤالی است که مراجعانم را نزد من کشانده بود تا برای یافتن پاسخ کمک‌شان کنم. آنها رنج می‌کشیدند چون از زندگی‌ای مملو از ناکامی خسته بودند و هیچ تصویری هم نداشتند که چطور می‌توانند به سبک دیگری زندگی کنند. از آنجایی که آنها نمی‌دانستند قرار بود واقعاً چه کسی باشند، هیچ راهی هم برای فهمیدن اینکه واقعاً چه چیزی می‌توانست خوش‌حال‌شان کند وجود نداشت.

کمی بعدتر در فصل بهار دوره رشد گروهی‌ای را با عنوان «کسی که قرار بود باشی» برگزار کردم. برخی از کسانی که در آن گروه شرکت کردند از جمله مشتاق‌ترین انسان‌هایی بودند که تا به آن روز در زندگی‌ام دیده بودم و دو سال مداوم به حضور خود در دوره ادامه دادند. افراد شرکت‌کننده در این دوره و مراجعانم در یک چیز اشتراک داشتند: آنها دریافته بودند که نمی‌دانند باید با زندگی‌شان چه کار کنند اما به‌شدت آماده فهمیدن بودند.

مراجعان من و افراد دیگر گروه در اثنای پیدایش درکی جدید نسبت به ترس‌ها و حس تعهدشان به خانواده موفق شدند انگیزه گمشده خود را باز بیابند. آنها رفته‌رفته شروع به ابراز خلاقیتی بازیافته کردند و برای رسیدن به موفقیت اشتیاق نشان دادند؛ انگار که نوعی انرژی غریزی درون‌شان آزاد شده باشد. البته این برهه اغلب دوره‌ای پُرچالش در زندگی آنها به حساب می‌آمد، چرا که در آن حین این انسان‌های شجاع مدام بین خویشتن جدید و خویشتن پر از تردید قدیمی‌شان در رفت و آمد بودند. بالا و پایین‌های غافلگیرکننده زندگی از پی هم می‌آمدند و نقش من اغلب آموزش و شرح دادن فرایند رشد به آنها بود. همچنین وقتی راه را درست می‌رفتند، به آنها اطمینان

می‌دادم که در مسیر صحیحی قرار دارند. زمانی که مراجعان من به آرامش دست می‌یافتند و به تدریج از انتخاب شیوهٔ نوین خود برای حضور در این جهان مطمئن‌تر می‌شدند، باقی زندگی‌شان نیز درست در جای خود، یعنی در اطاعت از روحی قرار می‌گرفت که اکنون دیگر می‌دانست به کدام سو رهسپار است.

درست مثل کسانی که در گذشته به آنها کمک کرده‌ام، این کتاب هم برای افرادی است که می‌خواهند هدف حقیقی زندگی خود را کشف کنند، اما از تشخیص آن عاجزند یا هنگامی که برای ایجاد تغییر در زندگی‌شان در شرف برداشتن اولین قدم‌ها قرار می‌گیرند در دام رعب و استیصال گرفتار می‌آیند و کل این روند آنها را ناامید و مأیوس می‌کند. آنچه قرار است در این کتاب بخوانید شجاعتی را ارج می‌نهد که لازمهٔ رشد واقعی است. کتاب پیش‌رو شرح می‌دهد که چرا آدم‌های زیادی به‌ناچار رؤیاهایشان را ترک و با خود مقدرشان خداحافظی کرده‌اند.

رویکردی که من در پیش‌گرفتم به طور حساب‌شده و سیستماتیک به تحلیل دلایل مختلفی می‌پردازد، دلایلی که بیان می‌کنند چرا بسیاری از ما سراغ کارهایی که برای مان لذت‌آفرین و انرژی‌بخش هستند، نمی‌رویم. این دیدگاه به شما کمک می‌کند تا تعارض‌های خود را درک و نسبت به آنچه در تمام این سال‌ها با آن دست‌به‌گریبان بوده‌اید احساس شفقت پیدا کنید. بر این اساس درخواهید یافت که چطور برترین صفات شما از جمله همدلی، عشق، تعهد و وجدان به نفع سایر انسان‌ها مصادره و همین‌ها علیه صلاح خودتان شورانده شده‌اند. ایده‌هایی که در این کتاب مطرح شده‌اند برای مراجعان من کارساز بودند و برای شما نیز کارآمد خواهند بود.



نیمهٔ نخست کتاب به این موضوع می‌پردازد که چرا قادر به دنبال کردن رؤیاهایتان نبوده‌اید، رؤیاهایی مبتنی بر خود مقدرتان. مادامی‌که این نیروهای روانی کشف و درک نشده باشند برآن‌اند تا نفوذ تأثیرات خود را پنهان نگاه دارند و به این ترتیب حضورشان را با قدرت هرچه تمام‌تر تثبیت کنند. با مطالعه دربارهٔ نیروی تعهد نسبت به خانواده و تعارض‌های موجود در مسیر تبدیل شدن به فردی مستقل در این کتاب

تازه متوجه می‌شوید چرا رسیدن به چیزهای دل‌خواه‌تان آن‌قدر برای‌تان دشوار به نظر می‌رسیده است و چطور می‌توانید که «خود از میان برخیزید»<sup>۱</sup>.

نیمه دوم این کتاب نقشه راه را برای شما فراهم می‌کند، راهی که در آن درمی‌یابید قرار بود چه کسی باشید و بنابراین توانایی کشف هدف حقیقی زندگی خود را پیدا می‌کنید. در این قسمت فرایند رشد شرح داده شده است و به شما در حین عبور از نقاط دشوار و اجتناب‌ناپذیر مسیر قوت قلب می‌دهد. این بخش به شما نشان می‌دهد که رشد و موفقیت واقعاً چطور اتفاق می‌افتند، اطلاعاتی که به بسیاری از ما وقتی در حال بزرگ شدن بودیم داده نشد. در عوض، در بسیاری از خانواده‌ها به کودکان آموزش داده می‌شود که چطور همیشه کودک والدین خود باقی بمانند، در حالی که این کار به هیچ‌وجه موجب آمادگی برای رسیدن به یک زندگی رضایت‌بخش در دوران بزرگسالی نخواهد شد.

دلیل نگارش این کتاب هم همین است: آماده شدن برای یک زندگی جدید. این آمادگی به شما کمک می‌کند تا از آوار و بقایای درهم‌برهم تعهدات دیرینه و آنچه به اشتباه هویت خویش می‌انگاشتید کنار بایستید و آن قسمتی از خود را که هنوز سبز و در حال رشد است، باز یابید. از آنجایی که تبدیل شدن به خود واقعی‌الگویی جهان‌شمول دارد، می‌توان گام‌های لازم را برای رشد به‌وضوح تعریف و پیش‌بینی کرد. من به شما کمک خواهم کرد تا بتوانید این گام‌ها را همان‌طور که هستند بشناسید. به محض اینکه دستور کار پنهان در پشت این احساسات را درک کنید، از خویش‌نکوئی و ترس‌های برخاسته از احساس گناه آسوده خواهید شد. من به شما کمک خواهم کرد تا نسبت به خودتان و خانواده‌تان احساس شفقت داشته باشید و در مواقع لازم مرزهای خود را مشخص کنید. ما در کنار هم با وسوسه شما برای فرار کردن یا برگشتن از این راه مقابله می‌کنیم، زیرا مقاومت در برابر چنین وسوسه‌ای

۱. در اینجا مترجمان این عبارت را از یکی از غزلیات حضرت حافظ وام گرفته‌اند، آنجا که می‌فرماید:

میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست / تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

هدف از آوردن این عبارت، رساندن این مفهوم است که برای رسیدن به خویش‌نکوئی واقعی، این خود شخص است که باید موانع درونی‌اش را از میان بردارد.

اغلب کار دشواری است. قول می‌دهم در هیچ کجای این مسیر احساس نکنید درک‌تان نمی‌کنم یا اینکه هیچ‌کس متوجه مشقتی که متحمل می‌شوید نیست. به واسطهٔ بیش از بیست سال سابقهٔ روان‌درمانگری، خوب می‌دانم که دقیقاً چه کار باید کرد.

هیچ‌کس روی کرهٔ زمین نیست که صددرصد مواقع موفق باشد. اینکه برای زنده نگاه‌داشتن تجربهٔ احساس موفقیت در خود از توانایی‌هایتان انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای داشته باشید می‌تواند باعث از دست رفتن روحیه‌تان شود. دل‌سردی تجربه‌ای است که برای همه اتفاق می‌افتد، اما اگر متوجه نباشید که این تجربه بخشی طبیعی در فرایند رشد است بی‌خود و بی‌جهت ناامید خواهید شد. کتاب حاضر نه تنها قصد دارد برای یافتن یا احیای هدف زندگی کمک‌تان کند، که نیز می‌خواهد به شما دل و جرئت ببخشد تا با هر ازدهایی که در مسیرتان ظاهر شد رو در رو شوید.

من بر این باورم که زندگی چه سرتاسر پر از «داستان‌های موفقیت» باشد و چه نه، این تعیین‌کنندهٔ حس قدرت و لذت ما نیست. ما حس قدرت و لذت خود را از لحظه‌های موفقیت در زندگی کسب می‌کنیم. فقط به این خاطر که بعضی وقت‌ها به عقب می‌لغزیم به این معنی نیست که در حال پیشرفت نیستیم. در واقع، اغلب عکس این موضوع صادق است. در زندگی بیشتر انسان‌هایی که در حال تلاش برای رشد و ترقی هستند و می‌خواهند کارها را به شکل متفاوتی انجام دهند، بروز چنین اختلالی در پیشرفت کاملاً طبیعی است. همان‌طور که در ادامهٔ همین کتاب خواهیم دید، ما معمولاً درست در لحظهٔ وقوع بزرگ‌ترین تغییرات بالقوه تمایل به تسلیم شدن داریم. زیرا تغییر قریب‌الوقوع منجر به ایجاد گرایشی تکانشی برای بازگشت سراسیمه به نوعی ثبات آشنا می‌شود، به چیزی که آن را می‌شناسیم - حتی اگر آن چیز ناکامی یا بدبختی باشد!

اگر برای خودسازی مصمم هستید، جواب سؤال‌های خود را در اینجا خواهید یافت. درست است که آن دسته از کتاب‌های خودیاری‌ای که تأکیدشان بر تفکر مثبت و راه‌حل‌های رفتاری است از جایگاه مهمی برخوردارند، اما کتاب حاضر کمی عمیق‌تر پیش می‌رود. اجازه دهید آرامش بر شما حاکم شود و بیایید دربارهٔ عواملی که مانع پیشرفت‌تان می‌شوند با یکدیگر صادق باشیم. اگر قصد دارید رو به جلو حرکت کنید،

سری به نوشته‌های این کتاب بنزید. از این اثر برای الهام گرفتن و دریافت پیشنهادهای کاربردی بهره بگیرید. وقتی که احساس یأس یا شروع به درجا زدن کردید یک‌راست سراغ فصل‌هایی بروید که توجه‌تان را به خود جلب می‌کنند. خودتان خواهید دانست که باید کدام فصل‌ها را بخوانید.

هیچ الزامی برای خواندن فصول این کتاب به ترتیب وجود ندارد. هر فصل خود به‌تنهایی مبحثی مجزا و کامل است. اگر نسبت به ایده‌ها و پیشنهادها مطرح‌شده در نیمه دوم کتاب مقاومت داشتید به عقب برگردید و فصل‌های قبل را مرور کنید. چپ‌نشد مطالب این کتاب به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که ابتدا با مقاومت و سپس فرایند رشد مواجهه صورت گیرد. درست مانند جلسه درمان، برای اینکه پیشرفت اتفاق بیفتد باید ابتدا آن عاملی را که مانع حرکت رو به جلوی شماست کشف کنیم.

در ادامه، داستان‌های واقعی آدم‌هایی را خواهید خواند که فعلاً به کشف خود مقدرشان پرداخته‌اند. البته من تمام اطلاعات آنها را تغییر داده‌ام تا قابل شناسایی نباشند و اسرارشان محرمانه باقی بماند، اما به روند و الگوی اساسی رشد این افراد وفادار مانده و آنها را عیناً نقل کرده‌ام. این الگوی تغییرناپذیر رشد در بسیاری از داستان‌های مختلف دیده می‌شوند و در میان آنها مشترک‌اند، چرا که رسیدن به چنین رشدی برای انسان مبارزه‌ای باستانی به حساب می‌آید. تمام انسان‌هایی که در طول تاریخ از حد و اندازه‌های خانواده یا قبیله خود فراتر رفته‌اند و نیروی درون‌شان آنها را به پیروی از بینش شخصی خود واداشته است با چنین چالشی مواجه بوده‌اند.

در اینجا توجه به این نکته بسیار مهم است که داستان‌های شخصی آورده شده در این کتاب روایت زندگی‌هایی در حال پیشرفت‌اند و پایان‌بندی مشخصی برای آنها وجود ندارد. زندگی هیچ‌گاه به خوشبختی و رضایت مطلق ختم نمی‌شود، بنابراین قصد ندارم این‌طور القا کنم که زندگی افرادی که پیش از این به آنها اشاره کردم مملو از موفقیت است یا اینکه پس از آن زندگی‌شان تبدیل به رؤیایی بی‌نظیر شده است. نه. زندگی آنها بعد از انتشار این کتاب هم ادامه پیدا کرد، درست مثل زندگی من و شما. آنها کماکان مشغول دست‌وپنجه نرم کردن با ایگو و گوش سپردن به صداها می‌شده و گنگ درونی‌شان هستند. تک‌تک آنها هنوز هم چالش، پسرقت و درجا زدن و

رشد تعالی بخشش را تجربه می کنند. آنها مشغول زندگی شان هستند و هر روز در حالی از کارزار زندگی به خانه برمی گردند که کمی بیشتر از روز گذشته پیروزی نصیب شان شده است. بزرگ ترین موفقیت این آدم ها تبدیل شدن به شخصیت اصلی زندگی خودشان است. زندگی آنها احتمالاً رؤیایی بی نظیر نیست، اما هدف این است که سهم بیشتری از چنین رؤیایی را نصیب خود کنیم.



## بخش ۱

**چطور میراث ما مانع پیشرفت مان می شود؟**

## فصل اول

# قرار بود چه کسی باشی؟

چیزهایی که به آنها علاقه‌مندید یا چیزهایی که شما را به وجد می‌آورند تغییرپذیر نیستند. خیلی ساده است! شما همان کسی هستید که هستید! عدم پذیرش این موضوع و تلاش برای تغییر دادن خودتان همواره ختم به مبارزه‌ای خسته‌کننده و ناکام‌کننده خواهد شد.

نُرا بازگشته بود. هیجان‌زده و آماده شروع، به آرامی روی لبه صندلی دفتر کارم نشست. روسری بزرگ و گران‌قیمت او با وقاری که به گردنش می‌بخشید زیبایی‌اش را دوچندان می‌کرد و با پیراهن بلندی که چون آبشار از زانوانش به پایین می‌ریخت بسیار هم‌خوانی داشت. تمام مدتی که او گرم توصیف مسائل و معضلات حرفه‌ای جدیدش بود، پورتفولیوی مقوایی و سیاه‌رنگ آثارش نیز همان‌جا به صندلی تکیه داشت. بیش از یک سال از آخرین ملاقات من با نُرا می‌گذشت؛ دیداری که به یک مصاحبهٔ سنجش شغلی برمی‌گشت. در آن زمان نُرا بابت کمک‌هایی که به او کرده بودم قدردان و خشنود بود، اما اکنون با مسئلهٔ دیگری بازگشته بود و به کمک بیشتری نیاز داشت. چشمان گیرای آبی‌رنگ و موهای بلند موج‌دارش زنانگی او را در یک نگاه گذرا عیان می‌کرد. هنگامی که شروع به صحبت می‌کرد صدای نوجاگونهٔ ملودیکش پر از هوش و مطالبه بود. نُرا با شکایت گفت: «من دو خود کاملاً متفاوت دارم. به سراغ هر کدام بروم، اگر سعی در راضی کردنش داشته باشم خودم را بدبخت کرده‌ام اگر هم چنین نکنم باز هم خودم را بدبخت کرده‌ام. سرگردان و بلا تصمیم مانده و انگار که فلج شده‌ام. این دودلی بسیار آزاردهنده است.» نُرا برای گرفتن جواب پیش من آمده بود. از خودم پرسیدم آیا او طاقت شنیدن حقیقت را دارد؟ حقیقت این بود که نُرا از تحقق بخشیدن به هدفی که در آن دارای استعداد بود تا

سرحد مرگ وحشت داشت. از آنجایی که سال گذشته چند نمونه از آثار هنری‌اش را دیده بودم، خوب می‌دانستم که در پورتفولیوی او قرار است با چه چیزی مواجه شوم. نْرا هنرمندی بود که در حوزه‌های تخصصی خود در سطح ملی مورد توجه قرار گرفته بود. آثار فاخرش بارها مورد تمجید روزنامه‌ها و مجلات قرار گرفته بودند. با وجود این، باز هم نمی‌توانست خودش را مجاب کند تا مصراانه از هنر حرفه‌ای برای خودش بسازد. نْرا گاهی با گرفتن پروژه‌های هنری سفارشی درآمدی به دست می‌آورد اما وقتی آن پروژه‌ها تمام می‌شدند، او مدت‌های متمادی، به طور جدی به انتخاب حرفه‌های دیگر فکر می‌کرد.

این مصاحبه حُسنِ ختام بحران‌های موجود در زندگی نْرا بود که در مسیر تبدیل شدن به کسی که می‌خواست باشد با آنها روبه‌رو می‌شد. اولین مورد وقتی که نْرا هفده سال داشت اتفاق افتاد. با نشان دادن استعدادی امیدوارکننده و آینده‌دار در دبیرستان، پیشنهاد بورس کوچکی برای ورود به مدرسه هنر به او داده شد، ولی در عوض نْرا بورسی را انتخاب کرد که برای تحصیل در رشته پرستاری ارائه شده بود. در ادامه، طلاق و نیازهای فرزندی معلول باعث شد که او تمام سال‌های بعد برای نجات یافتن از شرایط موجود و تسلیم نشدن در برابر مشکلات به هر دری بزند.

سال گذشته وقتی فرزند نْرا بزرگ‌تر و اوضاع زندگی‌اش کمی آرام‌تر شد، او برای دریافت مشاوره شغلی به من مراجعه کرد. در آن مقطع زمانی، از آنجایی که نمی‌توانست از راه هنر درآمد کافی داشته باشد، به فکر تحصیل در رشته مددکاری اجتماعی افتاد؛ اما کاشف به عمل آمد که این کار برای نْرا بسیار کسالت‌بار بوده است و در کلاس‌هایش بیش از آنکه به یادداشت‌برداری مشغول باشد، برگه‌ها را خط‌خطی می‌کرد. حالا نْرا به دفتر من برگشته بود. او برخی از آخرین آثار هنری‌اش را نشانم داد که به طور حیرت‌انگیزی خلاقانه و دارای کیفیتی در سطح حرفه‌ای بودند. هنگام نگاه کردن نقاشی‌هایش، در حالی که از زیبایی عجیب و غریب و تکان‌دهنده آنها خشکم زده بود، نْرا با تضرع و اضطراب از من پرسید: «نظرتان چیست؟ من به گرفتن مدرک ژنتیک و زیست‌شناسی فکر می‌کنم.»

این همان دوراهی‌ای بود که نْرا بر سر آن قرار داشت؛ در حالی که کار هنری

شگفت‌انگیز و منحصر به فردش با زبان بی‌زبانی داشت پیام واضح و شفاف هدف زندگی او را انعکاس می‌داد، تُرا از مدرک دانشگاهی در حوزه علوم پایه در مقطع تحصیلات تکمیلی صحبت می‌کرد. تعارض اصلی‌ای که او هرگز موفق به کشف آن نشده بود، تبدیل به دغدغه فکری‌اش شده و بسیار نگران و غم‌زده‌اش کرده بود. او باید به دیگران کمک کند یا باید به فکر بیان کردن خودش باشد؟

این همان معمایی است که کتاب حاضر به آن پرداخته است. احتمالاً شما نیز با شرایط ناخوشایند تُرا آشنایی دارید، چرا که بسیاری از ما با چنین وضعیتی روبه‌رو هستیم: انتخاب یک جهت می‌تواند به معنای رها کردن عمیق‌ترین خواسته‌های خویشتن در راه رسیدن به رضایتمندی باشد، در حالی که انتخاب جهت دیگر می‌تواند بی‌مسئولیتی تُرا را برساند. خبر خوش این است که این معما و دوراهی توهمی بیش نیست. هیچ‌کس واقعاً به این شکل گیر نیفتاده است. به ما یاد داده‌اند که هنگام فکر کردن به طرز احمقانه و مضحکی فقط یکی از دو سر طیف را در نظر بگیریم، انگار که چاره‌ای نداریم جز اینکه انتخاب‌مان یا این باشد یا آن: یا خوش‌حالی و رضایت خودمان یا منفعت دیگران.

## آیا شما هم چنین آدمی هستید؟

یک دقیقه زمان بگذارید و ببینید آیا آنچه را که در ادامه آمده است توصیفی از خود می‌دانید؟

در یکی از کلیدی‌ترین موقعیت‌های زندگی‌تان ناکام مانده‌اید. دل‌تان تغییر می‌خواهد، اما راهی برای ایجاد آن پیدا نمی‌کنید و اغلب احساس نارضایتی و ناتوانی دارید. نیازهای عزیزان‌تان را خیلی دقیق درک می‌کنید، چه این را نشان بدهید و چه نه. انجام وظیفه برای شما امری جدی تلقی می‌شود. مَنشی انسان‌دوستانه دارید و خواهان بهتر شدن وضعیت زندگی دیگران هستید. رؤیای زندگی دیگری را در سر می‌پرورانید و به رها شدن از بار سنگین روی شانه‌هایتان نیاز مبرم دارید. شاید برخی از ابزارهای