



هنر در لحظه زندگی کردن

نویسنده: شانا نیکوستان

مترجم: معصومه محمودی و آرزو مومیوند

به قلم عباس توکلی

این کتاب شرحی از سفرهای به هم ریخته و پیچیده نویسنده از خستگی به آسایش، از انزوا به ارتباط و از عجله و انجام چندین کار هم زمان به وجودی مقدس و ایمن است. بخشی از وظایف بزرگ سال بودن به عهده گرفتن مسئولیت رفاه برای جسم و روح خودتان است. بخشی از بالغ بودن هم یاد گرفتن نحوه رفع نیازهای خودتان است. چون وقتی به این موضوع می رسید به جز چند استثنا هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را برای شما انجام دهد. می خواهم بگویم که من می دانستم نیاز دارم کمتر کار کنم؛ این کاملاً درست بود و البته اولین قدم؛ اما مسئله سخت تر از این حرف هاست. این احساس مانند نوعی مخدر است و من همیشه به دنبال آن هیجان اولیه ام. اگر به اندازه کافی به خودم فشار بیاورم، احساس کامل بودن می کنم، احساس غرور می کنم و خوشحال می شوم. با این حال در نهایت احساس خستگی و رنجوری دارم. شما می توانید برای خود مسکنی بسازید که راهی برای رهایی تان از هر چیزی باشد؛ مثلاً ورزش کردن، زیاده روی در تماشای تلویزیون، کار کردن، خرید، کمک های داوطلبانه و کمک به خیریه، رفت ووروب، رژیم غذایی؛ هر کدام از این قبیل کارها می توانند مدتی شما را از خودتان دور نگه دارند؛ این کاری است که مسکن ها

انجام می دهند. با گذشت زمان، کارهایی مانند خرید یا تماشای تلویزیون، کار کردن یا چیزهایی از این قبیل باعث می شوند تا کمتر با چیزهایی که اهمیت دارند ارتباط برقرار کنید؛ چیزهایی مثل قلب خودتان و کسانی که دوستشان دارید. این یکی دیگر از کارهایی است که داروهای مسکن انجام می دهند. آنها شما را منزوی می کنند.

اکثر ما برخی از این درمان های دست ساز را داریم و فکر اینکه بدون آنها زندگی کنیم بر ایمان ترسناک است. اینکه در حالی که به شدت بی پشتیبان و کاملاً آسیب پذیریم با زخم هایمان روبه رو شویم، واقعاً ترسناک است؛ اما اگر اعتماد کنیم، اینجا دقیقاً همان جایی است که ما رشد می کنیم، جایی که یاد می گیریم.

کار زیاد به من نشان داد که رسیدن به سرمایه و سود چیزی نبود که من تصور می کردم. وقتی خودتان را وقف کار می کنید تا به عنوان مسئولیت پذیرترین فرد شناخته شوید، توقع افراد از شما برای مسئولیت پذیر بودن بیشتر می شود. به همین دلیل هم

میزان مسئولیت هایی که من داشتم بیشتر و بیشتر، سنگین و خطرناک تر می شد. در واقع من از کار کردن استفاده می کردم تا از برخی چیزها دور بمانم یا فرار کنم. کلمه ای که توانست تغییر ایجاد کند «نه» بود. سال ها به طور دائم و بدون تمایز و به طور اتفاقی در حال «بله» گفتن بودم. ناگهان متوجه شدم تمام بله هایم را خرج کرده ام و برای یافتن آرامش و سلامت در زندگی، لازم بود نه گفتن را یاد بگیرم. مردم عاشق بله و چشم گفتن می شوند و کم کم به آن عادت می کنند. اگر شما یکی از افراد «بله» گو هستید، وقتی شروع می کند به نه گفتن، کمی مردم را می ترسانید. مردم معمولاً با این حق کنار نمی آیند؛ خب، اشکالی هم ندارد. به عبارت دیگر اگر مراقب بله هایی که می گوئید نباشید، بدون اینکه حتی متوجه آن شوید، شروع خواهید کرد به نه گفتن به چیزهای بسیار مهم.

من برای تغییر خودم بدون از بین بردن ساختارهای فعلی، هیچ راهی نمی شناسم و این کاری است که کلمه «نه» انجام می دهد: در زندگی پرسرعت و پرشتاب شما همچون ترمز عمل می کند و به شما فرصت این را می دهد که بایستید و آنچه را برای خودتان درست کرده اید بررسی کنید؛ هر قدر هم این کار دشوار باشد. با افرادی معاشرت کنید که برای جواب منفی تان احترام قائل اند. کسانی که شما را به گفتن حقیقت تشویق می کنند. کسانی که بیش از رفع نیازهای خودشان به پیشرفت شما بها بدهند.

بعضی ها از اینکه دیگران را ناامید کنند خیلی ناراحت می شوند. به عقیده آنها اگر مهربان باشید، هرگز دلتان نمی آید کسی را ناامید کنید. من این موضوع را خوب می فهمم. چون خودم یکی از این افراد بودم. سال ها وقت گذاشتم تا نشان دهم انسانی شایسته، توانا و مسئولیت پذیرم؛ اما چیزی که به طور قطع می دانم این است که در این راه، شما مسبب ناامیدی کسانی خواهید شد؛ اما خبر خوب اینجاست که می توانید تصمیم بگیرید که می خواهید به چه کسی نه بگوئید و می خواهید چه کسی را مایوس کنید. با گذشت زمان، این کار برایتان آسان تر خواهد شد. چیزی که در طول راه به آن نیاز دارید، عشق عمیق و بی قید و شرط پروردگار و درکی قوی از هدف تان است. بدون این دو، برای چیزی که فقط خدا می تواند به شما بدهد محتاج مردم خواهید شد و برای برآوردن هدف های کوچک خود یا دیگران از هدف های بزرگ خود دست می کشید.

روابطان را مانند حلقه های متحدالمرکز تصور کنید: دایره درونی آن، همسر، فرزندان و بهترین دوستان تان خواهند بود. سپس دایره بعدی، اقوام و دوستان خوب شما هستند و سپس افرادی که تا حدودی آنها را می شناسید، همکاران و به همین ترتیب بقیه افراد تا لبه بیرونی. سعی کنید تا جایی که ممکن است کسانی را که در مرکز قرار دارند ناامید نکنید. به جای آن سعی کنید با مایوس شدن افرادی که در حاشیه دایره قرار دارند کنار بیایید. کسانی که به ایشان نزدیک نیستید؛ کسانی که نباید به فداکاری دایمیتان نیاز داشته باشند. بعدها این کار بسیار آسان می شود.

سفر سرنوشت ساز برای من گذشتن از وابستگی به توقعات بیرونی و رسیدن به خودم است و حتی عمیق تر از آن، رسیدن به دیدگاهی که خدا در مورد من دارد، به عشق او که هرگز تغییر نمی کند که اساس و معنای همه چیز است.

تنهایی قدم اول آرامش

وقتی تنها بودم، خشن، عصبی و بی قرار بودم. الان می فهمم چرا این طور بوده؛ من درونی پوچ و تهی داشتم و این خلا در سکوت کرکننده بود؛ بنابراین دویدم و شروع کردم به صحبت کردن و چرخیدن در اطراف زندگی ام تا از آن خلا دور شوم. چیزی که اکنون یافته ام این است که سکوت جایی است که من احساس امنیت و آرامش دارم. زندگی دیوانهوار، من را از خود دور می کند. از درونم، از آگاهی جدید و بسیار ارزشمندم درباره اینکه چقدر دوست داشته می شوم. من به سکوت برمی گردم تا به عشق برسم.

به عبارت دیگر، وقتی دارم می دوم، نمی توانم صدای عشق را بشنوم. تنها چیزی

از طریق روح است که عاشق می شویم، احساس می کنیم، خلق می کنیم و ارتباط برقرار می کنیم.

است که وقتی خیلی خسته‌ای و استخوان‌هایت خشک شده‌اند بخواهی کنار فرزندان روی زمین بنشینی. سخنرانی کردن در یک همایش، بسیار ساده‌تر از این است که نگذاری بین تو و همسرت فاصله بیفتد. فاصله‌ای که تو باعث ایجاد آن شده‌ای.

اما شجاع بودن یعنی ساکت بودن. گاهی شجاعت یعنی تظاهر کردن را کنار بگذاری. از نظر من شجاعت یعنی اعتماد به اینکه آن چیزی باشم که خدا از من می‌خواهد. بله! گاهی شجاعت کسل‌کننده به نظر می‌رسد، ولی کاملاً و قطعاً بهتر است.

باید یاد بگیریم آن‌طور باشیم که هستیم. با همان نقص‌ها و کمبودها؛ اما همچنان ارزش دوست داشته شدن را داریم. باید بفهمیم آنچه به زندگی‌مان معنا می‌دهد کاری نیست که انجام می‌دهیم، بلکه صدیقی است که در رفتارمان با مردم داریم و اینکه تا چه اندازه با مهریانی و عطوفت برای ساختن دنیایی بهتر تلاش می‌کنیم. اجازه دهید کمی راجع به کامل بودن صحبت کنیم. کامل بودن برای نویسنده مثل کلماتی چون «اثبات» «به دست آوردن» و «رقابت کردن» لغتی آزاردهنده است. کامل بودن یعنی آسیب‌پذیری، عدم انعطاف، سطحی بودن، نجسب بودن. کامل بودن نوعی بی‌رحمی غیرقابل‌تصور را به ذهن متبادر می‌سازد. درد کامل بودن، منزوی و خسته‌مان می‌کند. ما مردم را از خودمان دور نگه می‌داریم و مدام سعی می‌کنیم به ایدئال برسیم؛ اما هرگز نمی‌رسیم.

من لحظات انسانی، واقعی، زشت و زیبای زندگی را برای رسیدن به کمال از دست داده‌ام؛ اما این روزها می‌بینم کمال قابل مدیریت و کنترل است. من به سمت درهم‌ریختگی و تاریکی کشیده می‌شوم؛ به سمت چیزهایی که با وجود کهنه بودن دوست‌داشتنی یا با وجود نقص‌هایشان باز هم بسیار زیبا هستند.

زندگی در زمان حال یعنی باور داشته باشی زندگی‌ات ارزش این را دارد که عمیقاً در آن سرمایه‌گذاری کنی، به‌جای اینکه منتظر معجزه‌ای باشی. زندگی در زمان حال، یعنی بفهمیم همین لحظاتی که داریم کمیاب و دست نیافتنی‌اند و حتی در زشتی‌های آنها هم ربانیت و نورالهی وجود دارد. زندگی در زمان حال یعنی واقعیت در برابر خیال، ارتباط در برابر مقایسه، معنا در برابر جنون، عمق در برابر نیرنگ. در زمان حال زندگی کردن، باوری پرمخاطره و بنیادین است که می‌گوید خدا دنیا را زیبا و بارز خلق کرده و برای اینکه فوق‌العاده باشد به دست‌کاری و تغییر نیازی ندارد. هر روحی ارزشمند است. روح ماست که به ما اجازه می‌دهد با خدا، دیگران، طبیعت و هنر ارتباط برقرار کنیم. بدون روح می‌توانید راه بروید، رانندگی کنید و بخوابید؛ اما نمی‌توانید عشق بورزید، گریه کنید یا احساس کنید. نمی‌توانید هنر بزرگی بسازید. از طریق روح است که عاشق می‌شویم، احساس می‌کنیم، خلق می‌کنیم و ارتباط برقرار می‌کنیم.

که می‌توانم بشنوم صدای پاهای خودم است که سنگ‌فرش خیابان را می‌کوبند و صدای دوندگان دیگری که می‌خواهند از من سبقت بگیرند و شکستم دهند؛ اما رقابت دیگر در زندگی من جایی ندارد. سکوت این را به من یادآوری می‌کند.

تنها راه خالی شدن سکون است؛ با عزمی راسخ شروع کردن از زخم‌های عمیق. شما نمی‌توانید چیزی را پشت سر جا بگذارید؛ من سعی خودم را کرده‌ام. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که به حالت سکون برسید.

برای تحول عمیق، سکوت بهترین راهنمایان خواهد بود. حتی اگر ترسناک است، بازهم اجازه دهید سکوت تکیه‌گاه، محل ترس و اقامتان باشد. اینجا جایی است که به صدا، پویایی و اقتدار خودتان عادت خواهید کرد؛ جایی که می‌توانید حس اقتدار نورسته خودتان را پرورش دهید؛ مثل بچه آهوی تازه متولد شده‌ای که می‌خواهد روی پاهای ضعیف و شکننده‌اش بایستد. سکوت مکانی برای پرورش روح نوظهور شماست، از آن محافظت می‌کند و باثبات آن را پرورش می‌دهد.

چقدر فرار راحتی است رفتن به سمت افرادی که فکر می‌کنند شما معرکه‌اید و کاری که باعث می‌شود احساس بالارزش بودن کنید. اینکه محبوب غریبه‌ها باشد راحت است. مشکل ارتباط برقرار کردن با افراد خانواده است؛ آن‌هم وقتی تمام خستگی‌ها و دلخوری‌هایتان را برایشان می‌آورید. به نظر نویسنده، بزرگ‌ترین خطرات عشق‌های لحظه‌ای هستند که درواقع بیشتر نوعی دلربایی است. ما به لبخندها، در آغوش کشیدن‌ها، شوخی و ارتباط چشمی دلپذیر عادت می‌کنیم. این‌ها هم خیلی راحت‌تر از ارتباط واقعی، کند، ناخوشایند و دردناکی هستند که با کسی دارید که بدترین بخش‌های وجودتان را می‌شناسد. تظاهر کردن راحت است، اما باهم بودن، عمیقاً باهم بودن، دشوار.

اینکه افراد خانواده‌ات تو را به‌خوبی بشناسند و مورد توجه‌شان باشی بهتر از این است که مورد تحسین کسانی قرار بگیری که تصورت را می‌شناسند. همه ما این موضوع را به‌خوبی می‌دانیم، اما در عمل گاهی مسیر را اشتباه می‌رویم.

اینجا کمی به شجاعت نیاز داریم. شجاعت گاهی یعنی ماندن، وقتی دلت می‌خواهد بروی؛ یعنی گفتن حقیقت، وقتی دلت می‌خواهد موضوع را عوض کنی. شجاعت یعنی بی‌حرکت ماندن، وقتی به‌گذر کردن اعتیاد دارم. شجاعت یعنی ماندن و بخشیدن خود، وقتی به شرمندگی نیاز دارم که عادت کرده‌ام از آن به‌عنوان عامل انگیزشی استفاده کنم. شجاعت یعنی گوش کردن به‌جای حرف زدن. شجاعت یعنی بیان احساساتم؛ احساس ناراحتی و ترس، نه اطمینان و شادی.

شخصی تأثیرگذار بودن برای دیگران بسیار ساده‌تر از این است که در زندگی واقعی، شخصی مهربان باشی. اینکه ساعتی در میان جمعی به چشم بیایی بسیار ساده‌تر از این



LIVING IN THE MOMENT