

1. چنانچه نقشه با زمین مطابقت نداشته باشد،
نقشه اشتباه است.

به ما همچون کودکان نقشه های ذهنی عطا شده است. پدر و مادرمان و دیگر بزرگسالان به ما می گویند چه چیز درست است و چه چیز غلط است. خُب، گاهی اوقات آنها همیشه درست نمی گویند. اکنون به عنوان بزرگسال، هنگامی که در می یابیم نقشه هایی که مدت زمانی طولانی به آنها اعتماد کرده ایم می توانند ما را دچار سردرگمی کنند، ما نیازمند تنظیم دوباره و ایجاد راهنماهای معتبرتر بر مبنای آنچه که ما اینک می دانیم درست است و جایی که ما یلیم برویم، هستیم.

2. ما آنچه که می کنیم هستیم.

ما آنچه که فکر می کنیم نیستیم، یا آنچه که احساس می کنیم، یا آنچه که می گوئیم؛ ما آنچه که می کنیم هستیم. کنش ها و اقدامات در حقیقت بلندتر از واژگان سخن می گویند. چنانچه از بخش خاصی از زندگی تان ناخوشنود هستید، نگاهی مصمم به آنچه که برای شادتر بودن انجام می دهید بیندازید.

3. از میان برداشتن اندیشه و ایده ای که با منطق ایجاد نشده، در وهله نخست دشوار است.

به طور ذاتی ما مخلوقاتی عاطفی هستیم. اغلب بر اساس احساسات زندگی می کنیم و واکنش نشان می دهیم، نه منطق و برهان. احساسات عالی هستند، اما هنگامی که به یک تفکر و باور خاصی گره خورده ایم که ما را به چشم پوشی واقعیت سوق می دهد، تغییر و دگرگونی ممکن است لازم و ضروری باشد. چنانچه یک رفتار منفی با یک احساس به وجود می آید، پس می بایست راهی بیابیم تا همچنان نیاز عاطفی را ارضاء سازیم در حالی که به رفتار ویرانگر پایان می دهیم.

مروری بر کتاب

خیلی زود پیر، خیلی دیر عاقل

۳۰ حقیقتی که می بایست هم

اکنون بدانید

نوشته دکتر گوردون لیوینگستن

ترجمه مژگان فنائی

وبگاه ایران آتا

پاییز ۹۱

iranata.com

4. عصر محدودیت به خاطر آسیب های دوران کودکی مان به سر آمده است.

برای برخی، دوران کودکی دلیلی پذیر و خوشایند است، تقریباً شاعرانه. اما برای دیگران، هنگامی که سوء استفاده های جدی جسمی، جنسی، یا عاطفی وجود داشته، بازشناسی این موضوع توسط یک متخصص حرفه ای حائز اهمیت است. بدون توجه به گذشته تان، تغییر و دگرگونی، جوهره و ماهیت زندگی است. به منظور حرکت رو به جلو در زندگی، نیازمند آنیم تا بیاموزیم که در زمان کنونی زندگی کنیم.

5. هر رابطه، زیر نظر کسی است که به کمترین ها اهمیت می دهد.

هنگامی که روابط پایان می پذیرند این به طور معمول به دلیل برآورده نشدن خواسته ها یا عدم احساس دوستی و احترام از سوی دیگران است. برای روابطی که میان دو عضو بوجود آمده و دوام می یابد می بایست عشق ورزی آنها همپا و برابر باشد؛ و هر دو باید این کار را انجام دهند، نه به دلیل اینکه آنها فکر می کنند که مجبور به انجام این کارند، بلکه به این دلیل که آنها می خواهند این کار را انجام دهند.

6. احساسات رفتارها را دنبال می کنند.

مهم نیست که ما چقدر سخت تلاش می کنیم، ما بر آنچه که فکر می کنیم یا آنچه را که احساس می نماییم نظارت نمی کنیم. اما، می دانیم که اعمال یا کرده هایمان، شادمانی، لذت و اطمینان را برایمان به ارمغان می آورند. بنابراین، به گونه ای عمل می کنیم که در ما احساس خوبی بیافرینند. این کنش، رفتاری است که نخست فرا می رسد. چند روز آینده را در نظر بگیرید تا متوجه شوید که پس از انجام یک رفتار خاص چه

احساسی دارید. اگر این احساس را دوست دارید، آن را بیشتر انجام دهید. اگر نه، آن رفتار را تغییر دهید.

7. بی باکی و شجاعت، نیروهای قدرتمند را به یاری شما خواهند آورد.

هنگامی که سریع تر گام برداشته و آنچه را که از جهان می خواهیم مطالبه می کنیم، یک چیز شگفت انگیز اتفاق می افتد، جهان پاسخ می دهد.

8. کامل و بی نقص، دشمن خوب است.

در حالی که مهم است تا بر روی زندگی مان نظارت داشته باشیم، اما تلاش برای نظارت بر زندگی مان می تواند بی نتیجه و معکوس باشد. انرژی که صرف تلاش برای کامل بودن می شود، می تواند مانع از لذت بردن و قدردانی ما از تمام چیزهای خوبی که درست پیش روی ما وجود دارند، شود.

9. مهمترین دو پرسش زندگی "چرا؟" و "چرا که نه؟" هستند. چیره دستی و ترفند، دانستن این است که کدامیک پرسیده شود.

درک اینکه چرا ما اموری خاص را انجام می دهیم، نخستین گام برای تغییر و دگرگونی است. تا زمانی که ندانیم چه چیزی به ما انگیزه می دهد و با انجام یک رفتار خاص چه چیزی بدست می آوریم، هیچ حرکتی برای آغاز فرایند تغییر نخواهیم داشت. به همین ترتیب، با پرسیدن "چرا که نه؟" شروع به ارزیابی و سنجش خطر در برابر جنبه پاداشی می کنیم که می تواند منتهی به پدید آوردن تغییر سازنده در زندگی مان شود.

10. بزرگترین نقاط قوت ما، بزرگترین نقاط ضعف ما هستند.

یکی از بزرگترین نقاط قوت من به عنوان یک فرد این است که من دلسوز، حساس و عاطفی هستم. این همچنین بزرگترین نقطه ضعف من است. در حالی که این قدرت، در ساخت و حفظ روابطی سالم به من کمک می‌کند، همینطور می‌تواند هنگام برخورد با تعارض و ناسازگاری، مرا واکنش پذیرتر و کم ظرفیت‌تر سازد. این می‌تواند گهگاه برای من تناقضی گیج کننده ایجاد نماید، اما آگاهی داشتن از خط نازکی میان این دو، مرا آماده استفاده بهتر از قدرتم و یا آگاه نسبت به ضعفم می‌سازد.

11. امن ترین زندان ها آنهايي هستند که ما برای خودمان می‌سازیم.

ترس تان از تغییر، چه هزینه ای برایتان به همراه دارد؟ در بسیاری اوقات آنچه که ما را درمانده و گرفتار نگه می‌دارد این باور است که ما نمی‌توانیم رو به جلو حرکت کنیم. زباله دان سرمان به ما می‌گوید که ما شایسته و سزاوار آرزو و خواست قلبی مان نیستیم. این ترس؛ این حبس، ما را از رهایی و داشتن زندگی که آرزومندیم آنبیم، دور نگه می‌دارد. این را به خاطر بسپارید: پیش از آنکه کاری انجام دهید، باید قادر به تصور آن باشید. آن کس یا آنچه را که می‌خواهید داشته باشید را تصور کنید، و پس از آن اقدام کنید، این کلیدی برای آغاز رهاسازی شما از آنچه که شما را عقب نگه داشته، است.

12. مشکلات سالمندان بسیار جدی است، اما به ندرت جالب است.

اندیشه و گمان ما از مرگ و نیستی مان می‌تواند چیز ترسناکی باشد. بنابراین، نگرش ما نسبت به سالخوردگی می‌تواند سنگدلانه باشد چرا که آنها یادآوری های ناخواسته از آنچه که پیش روی ما است، هستند.

هرچند، سالمندان می‌توانند ارزش و دانشی زیاد برایمان دربرداشته باشند. ما باید به یاد داشته باشیم که احترام و قدرشناسی را به آنهايي که نزدیک پایان هستند نشان دهیم، پس این چرخه می‌تواند هنگامی که نوبت ما می‌شود نیز تکرار گردد.

13. شادی و خوشبختی نهایت ریسک است.

هر چقدر هم که دردناک باشد، گاهی اوقات آنچه که می‌دانیم راحت تر از آنچه‌ی است که نمی‌دانیم، حتی چنانچه ما را افسرده و تیره بخت سازد. بدبختی ما می‌تواند احساس امنیت کند چرا که مدتی مدید بخشی از ما بوده است. در جستجوی شادمانی بودن و انجام اموری که ما را از افسردگی رها می‌سازد، یک ریسک است چرا نمی‌دانیم که آن شبیه چه چیزی است یا چه احساس و تمایلی برای شاد بودن است. پادزهر آن، امید و ایمان است.

14. عشق راستین، سیب بهشتی است.

"هنگامی که به عقب می‌نگرم، باغ رویای من است. زیبا، فوق العاده و فریبنده است؛ و اینک از دست رفته، و شاید هرگز دیگر آن را نبینم. باغ از دست رفته و گمشده، اما من او را یافته و خوشنودم." از مارک تواین از دفتر خاطرات حوا. عشق راستین جبران و پاداشی عادلانه برای موانع و بار مسئولیت انسان بودن است.

15. تنها چیزهای بد به سرعت اتفاق می‌افتند.

هنگامی که در مورد چیزهایی فکر می‌کنیم که می‌توانند زندگی مان را بی درنگ دگرگون سازند، به طور معمول نخست به چیزهای منفی فکر می‌کنیم: حوادث، کارفرمای مان کار و تجارتش را متوقف

18. هیچ چیزی بهبوده، یا معمولی تر از انجام همان کارها و انتظار نتایج متفاوت نیست.

این حقیقت، تعریف بسیار خوبی برای دیوانگی ارائه می‌نماید. هنگامی که چیزهایی در زندگی شما جواب نمی‌دهند، چیزهای متفاوتی را بیازمایید. سایش و فرسودگی هنگامی می‌آید که ما با چیزهای آشنا و مأنوس بسیار راحت هستیم و از تلاش برای آزمودن چیزی جدید امتناع می‌کنیم. برای رشد و بالندگی باید تغییر و دگرگونی را نیز در آغوش کشیم. پس این پرسش ایجاد می‌شود که چه سطحی از ترس را خواستارید که به منظور دگرگونی، رشد و ایجاد یک زندگی که به آن تمایل دارید به سوی آن گام بردارید.

19. ما بهبوده از حقیقت می‌گریزیم.

هر کجا در امتداد راهی که حقیقتی در موردمان وجود دارد ما هرگز اجازه دیدن روشنایی روز را نمی‌دهیم. شرم، گناه، خجلت این حقایق را پنهان نگه داشته و زندانی می‌شوند. اما به یاد داشته باشید، آنچه که نمی‌پذیریم را نمی‌توانیم تغییر دهیم یا التیام یا پایان بخشیم.

20. دروغ گفتن به خود، اندیشه ای پست و ناچیز است.

ما ممکن است واژگانی را بیان کنیم، واژگانی دروغ، اما در درون، ما بهتر می‌دانیم؛ ما حقیقت را می‌دانیم. زیان آور ترین دروغی که می‌توانیم به خودمان بگوییم شامل سوگند خوردن و وعده دادن است. در حالی که قصد و نیت های خوب مهم هستند، با حقیقت زیستن در زندگی مان بسیار ارزشمندتر است. آنچه را بگویید که قصد انجام آن را دارید، نه تنها برای بهبود کیفیت

می‌سازد، یا خبری از به سختی بیمار شدن کسی که دوستش دارید. موارد بشماری وجود دارد؛ هرچند، برای چیزهای خوبی هم که اتفاق می‌افتد، ما تنها باید صبور و بردبارتر باشیم. از دست دادن وزن، بهبود یک رابطه، خلق یک دوره و حرکتی ارزشمند تلاش زیادی می‌خواهد، اما رضایت و خوشنودی دراز مدتی که اینها به ارمان می‌آورند، هنگامی که با بدی‌ها خالی و تهی شده ایم، کمک به پر شدن روح و وجودمان می‌کنند.

16. تمامی آنهایی که سرگردانند، گمگشته نیستند.

هنگامی که کودک بودیم به ما گفته می‌شد که چه کار کنیم. در شغل مان، به ما وظایف و طرح‌هایی واگذار می‌شود. فرهنگ ما حتی چشم انتظار آنچه که باید انجام دهیم، است. بسیار خوب است که بیرون از خطوطی گام بردارید برای پیگیری آنچه که خرد و دانش درونی تان پیشنهاد می‌دهد تا با زندگی تان بکنید. این همان گمگشتگی شما در هنگام سرگردانی تان نیست، این درست خلاف آن است: شما می‌دانید که چه می‌خواهید و شما تنها در تلاش برای یافتن بهترین راه برای رسیدن به مقصود خود هستید.

17. عشق بی وصال دردناک است اما دل انگیز نیست.

عشق به معنای به اشتراک گذاشتن است. هنگامی که قلب تان را به کسی که بی‌علاقه است می‌بخشید، فقط نتیجه اش تنهایی و ناامیدی خواهد بود. به جای آن، کسی را بیابید که عشق را با شما شریک شود. هنگامی که این کار را می‌کنید، قدرت حقیقی عشق را احساس خواهید کرد.

زندگی تان، بلکه برای اینکه بتوانید با اطمینان و عزت نفس زندگی کنید.

21. همگی ما در معرض افسانه کامل غریبی هستیم.

مگر در مواردی که شما قربانی شریک تان شوید، بخت و اقبال ها بسیار خوب هستند، دلایل فراوانی برای دوست داشتن شریک یا همسر تان وجود دارد. بلوغ، شکیبایی و اعتماد می‌خواهد تا نگاهی به سراسر حصار و پرچین بیندازید و بدانید سبزه و چمن شما سبزتر است.

22. عشق هرگز از دست نمی‌رود، حتی با مرگ.

از دست دادن چیزهایی که برایمان ارزشمندتر و مهم‌تر هستند آزمون نهایی درماندگی و بقاء است. من بسیار خوش شانس بوده ام که تاکنون تجربه مرگ خویشاوندی نزدیک را نداشته ام. آن روز، هرچند، خواهد آمد. هنگامی که این اتفاق بیفتد، امید من این است که بتوانم تمامی عشقی که من به آن شخص دارم را به دیگری که هنوز با من هستند منتقل کنم. بدین صورت، عشق به آن شخص از دست رفته، همواره زنده خواهد ماند.

23. هیچ کس دوست ندارد به او گفته شود که چه کار کند.

برای من به عنوان یک پدر (یا مادر) آسان است تا چنانچه در خواست شود گاهی اوقات به جای تنها گوش سپردن و ارائه پند و اندرز، به یکی از فرزندانم بگویم که چه کار کند. نیاز من برای نظارت می‌تواند نیاز و خواست آنها برای شنیده شدن سخنان شان و رشد

کردن روی پای خودشان را مغلوب سازد. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، ارتباط ساختگی می‌شود و اعتماد و اطمینان می‌تواند تحلیل رود. به جای آنکه به فرزندان بگویم که چه کنند، کار من به عنوان یک پدر (یا مادر) این است که به آنها امید ببخشم تا آنها بتوانند در این جهان بسیار ناپایدار و بی ثبات موفق باشند. این می‌تواند با محدود کردن سخنرانی‌هایم و با دادن زمان و فضا به آنها برای "درک و کشف آن" حاصل شود، در همان حال که من با یک تور ایمنی در کنار آنها می‌ایستم.

24. امتیاز بزرگ بیماری این است که آسودگی و رهایی از مسئولیت را فراهم می‌نماید.

در یک دگرگونی عجیب و طنزآلود، روزهایی که ناخوش و کسل هستیم می‌تواند به نسبت سالم ترین روزها برایمان باشند. ما تحت فشار قرار می‌گیریم، دستپاچه و عجز هستیم و اغلب فرصتی برای مراقبت از خودمان نداریم. اما هنگامی که احساس بیماری می‌کنیم، مجبور به کم کردن فعالیت هستیم، شاید با محل کارمان تماس بگیریم و بگوییم که بیماریم، و استراحت کنیم.

25. ما از امور اشتباه می‌هراسیم.

18 سال نخست ازداواجم از چیزهای اشتباه ترسیدم. ترسیدم که نتوانم پول کافی به دست بیاورم یا نتوانم به سرعت لازم در کار پیشرفت کنم. بجای آن می‌بایست از دست دادن همسر و خانواده ام می‌ترسیدم، چرا که تقریباً چنین شد. اکنون، تلاش می‌کنم تا در لحظه کنونی زندگی کنم و سپاسگذار تمام آنچه که دارم باشم. هنگامی که این کار را می‌کنم، با امید متمرکز می‌شوم و با ترس پریشان نمی‌شوم.

26. پدر و مادر ها توانایی محدودی برای شکل بخشیدن به رفتار فرزندان دارند، مگر بدترین آنها.

همسرم و من اغلب امیدواریم که بزرگترین میراث ما برای فرزندانمان این باشد که آنها قادر به گسستن چرخه اندوه و شکی که ما در کودک تجربه کرده ایم، باشند. امید ما این است که فرزندان ما از عشق به خود و اطمینانی که برای یک زندگی با شکوه و کامل نیاز است، برخوردار باشند. با این گفته، ما از یک پدر و مادر کامل به دور هستیم. اما تمرکز ما بر این است که به آنها کمک کنیم، تا آنجا که ممکن است در جهانی که در آن زندگی می‌کنند، شادمان باشند.

27. تنها بهشت های حقیقی آنهايي هستند که ما از دست داده ایم.

اغلب ممکن است با علاقه ای خاص، شاید هم با احترام، به گذشته بنگریم. اما گذشته برای بسیاری از ما شاید هیچ تفاوتی با زمان کنونی نداشته باشد، فقط به همان صورت احساس می‌شود. صادقانه بگویم، ما ممکن است همیشه گذشته را همان گونه که در حقیقت بوده، نبینیم. این دیدگاه می‌تواند خطرناک باشد و این می‌تواند ما را از زندگی تمام و کمال در زمان کنونی، و در این دم به دور نگه دارد.

28. از تمامی شکل های شجاعت، توانایی خندیدن به شدت شفافبخش است.

بله، امور می‌توانند در زندگی با مشکل مواجه گردند. بله، مسائل و مشکلاتی برای حل کردن وجود دارند. اما ما یک انتخاب داریم. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که بدبین باشیم و ارزشی در آنچه که تجربه می‌کنیم

نبینیم، یا ما می‌توانیم انتخاب کنیم که در نتیجه پذیرش این حقیقت که ما کامل نیستیم و زندگی می‌تواند گاهی بهترین ها را از ما بگیرد، بخندیم. آنچه را که تسکین و آرامش می‌دانیم این نیست که چقدر چیزها ممکن است بد به نظر برسند، یک لبخند یا خنده ای کوچک می‌تواند آغاز ایجاد شرایطی برای حسی بهتر باشد.

29. سلامت ذهنی و روانی، نیازمند آزادی انتخاب است.

مهم نیست که وضعیتی ممکن است چقدر سرد و ناامید کننده به نظر برسد، ما همیشه انتخاب هایی داریم. حتی در نبود پاسخ ها یا مسیر، ما از این قدرت برخورداریم که کنش و اقدام بعدی مان را انتخاب کنیم. ما می‌توانیم درخواست کمک را برگزینیم؛ می‌توانیم دعا کردن را انتخاب کنیم؛ می‌توانیم انتخاب کنیم که صبح از خواب برخیزیم، لباس بپوشیم و با گام های استوار پیش رویم. توانایی انتخاب کردن به ما نیرو می‌بخشد. ما می‌توانیم با استفاده از آن قدرت و نیرو، شروع به حذف موانعی که با آنها مواجه می‌شویم، بکنیم.

30. بخشش شکلی از رها کردن است، اما آنها یک چیز یکسان نیستند.

واضح بگویم، هدف از بخشش این نیست که کسی را که با مشقت به شما آسیب رسانده است را رها کنید، هدف از بخشش این است که به غم و اندوهی که برای شما در پی داشته پایان بخشید. تنها آن را رها نسازید، ببخشید و واقعا تسلیم احساس خشم و درد شوید. تا هنگامی که برای انجام این کار تلاش نکنید، انجام این کار را شاید دشوار (شاید هم تقریبا ناممکن) به نظر برسد.