

به نام خدا

هنر حضور

رهبرانی برای ما هم بودن

نویسنده:

ریچل ویلکرسون میلر

مترجم:

فرامرز رضایی



سرشناسه: میلر، ریچل ویلکرسن. Miller, Rachel Wilkerson
عنوان و نام پدیدآور: هنر حضور: رهیافتی برای با هم بودن/ نویسنده
ریچل ویلکرسون میلر؛ مترجم فرامرز رضایی؛ ویراستار راضیه ایزد.
مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۳۲۰
ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۵۰-۴. وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The art of showing up: how to be there for yourself and your people, 2020

عنوان دیگر: رهیافتی برای با هم بودن. موضوع: دوستی. Friendship. روابط
بین اشخاص - جنبه‌های اجتماعی. Interpersonal relations -- Social aspects
شناسه افزوده: رضایی، فرامرز، ۱۳۶۹-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۶۲۰۷۶



هنر حضور (رهیافتی برای با هم بودن)
نویسنده: ریچل ویلکرسون میلر

مترجم: فرامرز رضایی

ویراستار: راضیه ایزد

چاپ اول: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۵۰-۴

۱۰۰ جلد رقی

قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه

کامیاب، بن‌بست یکم، پلاک ۲

۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

www.ketabdarmani.com

info@ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرمانی است و هرگونه استفاده تجاری از
این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکریر به هر صورت
دیگر کلاً و جزأً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست

۱۲		سرآغاز
		بخش اول
۱۹		حضور در کنار خود
۲۱		فصل ۱: خودشناسی
۲۳		ارزش‌ها
۲۵		خواسته‌ها
۲۸		آرامش
۳۴		عواطف
۳۵		نیازها
۳۸		حدومرزها
۴۵		فصل ۲: اتاق امن
۴۵		زمان، پول و انرژی
۴۹		بارت را سبک کن
۵۲		راه و رسم تنهایی

۵۵	رد دعوت دلبخواهی
۶۱	انصراف از برنامه‌ها
۶۴	انصراف مؤدبانه از برنامه‌ها
۶۶	مقابله با تجاوز به حدود مرزها
۶۸	تلفن همراه
۷۴	پیام‌ها
۷۸	یگانه‌کاری
۷۹	آزار عواطف
۸۳	فصل ۳: حضور در کنار جسم و تن
۸۴	مراجعه به پزشک
۸۶	خوراک
۸۹	آب
۸۹	خواب
۹۱	استحمام
۹۱	امنیت
۹۲	ورزش
۹۶	عدم گرایش جسمی
۹۸	ردیابی عادات
۱۰۱	کلید حل مشکلات
۱۰۳	فصل ۴: حضور هرروزه در کنار خود
۱۰۳	محل سکونت فوق‌العاده
۱۰۵	متعلقات
۱۰۹	کارهای عادی روزمره
۱۱۴	محیط پیرامون فوق‌العاده

۱۱۷	نحوه‌ی لباس پوشیدن
۱۲۰	نیاز به سرگرمی
۱۲۲	فصل ۵: حضور در کنار خود به هنگام سختی‌های زندگی
۱۲۴	کنار آمدن با بداحوالی‌ها
۱۲۷	سازوکارهای مقابله‌ای «سالم»
۱۲۹	تعهد به تکالیف و وظایف بنیادی
۱۳۰	تغذیه و پرورش خود
۱۳۱	استحمام
۱۳۲	خواب
۱۳۳	پاکیزگی محیط زندگی
۱۳۴	بدانید چه هنگام به کمک محتاجید
۱۳۵	بازگویی مشقت و سختی خود به اطرافیان
۱۴۱	بازگویی خبرهای ناخوشایند
۱۴۳	کنار آمدن با افراد فضول
۱۴۴	دست یاری گرفتن
۱۴۶	بازگویی بی‌فایده بودن کمک دیگران
۱۴۸	تخلیه‌ی احساسات و فشارهای عصبی
۱۵۲	کمتر کار کردن

بخش دوم

۱۵۵	حضور در کنار دیگران
۱۵۷	فصل ۶: دوست‌یابی
۱۶۳	آشنایی با دوستان جدید
۱۷۱	برقراری ارتباط با دوستان جدید
۱۷۶	دوستان جدید به مثابه یک انسان

سرآغاز

حضور آن است که افرادی را که می‌شناسید، به عزیزان شما مبدل می‌سازد. قلبی است تپنده در خلق و حفظ روابط پایدار و پرمعنا با دوستان، خانواده و همکاران. حضور یعنی به تماشا نشستن شادی، درد و حقیقت وجودی‌شان؛ اعتبار بخشیدن به تجربه‌هایشان و سبک کردن بار زندگی‌شان و گفتن‌ها و شنیدن‌هایی تا دریابند که در این زندگانی تنها نیستند. حضور مفهومی است که من در چنین لحظات ژرف و عمیق عاطفی تجربه کرده‌ام، لحظاتی که گاهی به سختی می‌توان وصف کرد. آنگاه که می‌بینمش، آن را می‌شناسم و اطمینان دارم شما هم می‌شناسیدش.

باید بدانید که حضور ابداً آسان نیست. به یک‌باره اتفاق نمی‌افتد؛ نیاز به هدفمند بودن، تلاش کردن و تمرین و ممارست دارد. حضور خالصانه در کنار دیگران حتی به تلاشی مضاعف از جانب شما محتاج است: حضور در کنار خودتان؛ بدان معنا که کاملاً خود را بشناسید، از سلامتی جسمی و روانی خود مراقبت کنید، با خودتان مهربان باشید و برای خود حدودمرزی قائل شوید. حضور در کنار خود کمک می‌کند تا دوست و شریک زندگی بهتر و صمیمی‌تری باشید، از روابط طاقت‌فرسا و یک‌طرفه که شما را به ورطه‌ی نابودی می‌کشاند، دور بمانید و متوجه شوید حضور در کنار دیگران در عمل چگونه است. حضور این نیست که همواره احساس شادی و سرور کنید، احساس رضایت‌مندی و فهمیدگی است و باور به این امر که شما همانی هستید که باید باشید.

شاید برخی اصرار ورزند که حضور را می‌توان آموزش داد و آموخت؛ چنین می‌انگارند که حضور در ذات و نهاد ماست و به شکلی طبیعی و از روی غریزه بروز می‌کند. باید به آن‌ها عرض کنم که اگر حضور تا این اندازه آسان است، پس چرا اکثر مردم در آن / این قدر افتضاح هستند؟

در واقع همین گونه هم هست! آخرین باری را به یاد آور که شخصی سخنی بس نسنجیده به تو یا به کسی که می‌شناسیش زده یا گفته‌ای «خوبم» یا «همه‌چی خوبه»، حال که اصلاً هیچ چیز خوب نبوده یا شبی که به‌اندازه‌ی کافی نخواستیدهای! می‌بینی که

این‌ها همیشه در حال رخ دادن هستند. من این نکته را دریافتم. حضور داشتن نه یک توانایی ذاتی است و نه بخشی از آموزش‌های عمومی؛ به همین منظور این کتاب اکنون در اختیار شماست.

مهم است که بدانید عدم حضور در کنار خود و یکدیگر عواقبی بس ناگوار به همراه خواهد داشت. بر اساس کتاب به‌تنهایی بولینگ بازی کردن؛ فروپاشی و احیای دوباره‌ی جامعه‌ی آمریکا؛ نوشته‌ی رابرت دی. پوتنام،^۲ سرمایه‌ی اجتماعی _ روابط میان افراد و حس تقابل و اعتمادی که از درون اجتماع برمی‌خیزد _ نقشی بزرگ در اغلب نمودهای زندگی همچون ایمنی و سلامت فردی‌مان، رفاه فرزندان و رشد اقتصادی ایفا می‌کند. از همه نظر، سرمایه‌ی ضعیف اجتماعی برای سلامتی و طول عمرمان به‌شدت مضر است.

بسیار خب، ببینیم طبق این گفته کجای کاریم؟ گزارشی از مرکز پژوهشی پیو^۳ در سال ۲۰۱۸ بیان می‌کند که از هر ده نفر بالغ در آمریکا، یک نفر «همیشه یا در بیشتر مواقع» احساس تنهایی یا انزوا می‌کند. از سال ۱۹۹۹ نرخ خودکشی در بیشتر ایالات روندی فزاینده داشته و بر اساس گزارشی دیگر^۴ ۷۰ درصد نوجوانان به سلامت روانی به‌عنوان «مشکلی اساسی» میان هم‌سن‌وسالان خود در جامعه اشاره داشته‌اند. فاجعه است، نه؟!

فناوری از بسیاری جهات حضور را ممکن می‌سازد. قادریم به راحتی به جست‌وجوی مطالبی درباره‌ی سلامت روانی بپردازیم، با فرستادن پیامی جویای حال یکدیگر شویم یا با خواندن مجموعه‌ای از نوشته‌های منتشر شده‌ی دیگران دریابیم تا به فردی که برای حل مشکلی تلاش می‌کند، چه بگوییم؛ با این وجود شرایطی که زندگی مدرن ایجاد می‌کند، حضور را مشکل‌تر و حتی ضروری‌تر از قبل می‌سازد. آیا شما راه دیگری غیر از حضور سراغ دارید؟ می‌گویید به حداقل‌ها بچسبیم تا زنده بمانیم و هیچ‌وقت به موفقیت و پیشرفت دست‌نیابیم؟ روابط دوستانه‌ای را حفظ کنیم که بهره‌ای برایمان ندارند و هیچ دوستی جدیدی نسازیم؟ به گفتن «من خوبم» ادامه دهیم، وقتی حتی ذره‌ای خوب نیستیم؟ عقب بایستیم و اجازه دهیم جهان نیست و نابود شود؟

^۱ Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community

^۲ Robert D. Putnam

^۳ Pew Research Center Survey

حضور همان راهی است که به عبارت «من خوبم» معنا می‌بخشد. اگر تاکنون حس کرده‌اید آنچه باید باشید، نیستید و گاهی نیز حس کرده‌اید که بیشتر از آنچه باید باشید از خود مایه گذاشته‌اید، زمان آن رسیده که دمی بیاسایید و دریابید که دقیقاً آن کسی که «باید باشید» کیست؟ این کتاب کمک‌حال شما خواهد بود. مجموعه‌ای از قواعد را یا به‌نوعی رفتارهایی که به کمک آن بتوانید با خود و دیگران به تعاملی سازنده دست‌یابید، در اختیارتان قرار خواهد داد. البته ممکن است نتوانید همیشه به آن‌ها جامه‌ی عمل بپوشانید یا آنچه را که می‌طلبید، به دست آورید؛ اما برای شروع نقطه‌ی خوبی است. در اختیار نداشتن نقشه‌ی راه کار را برای ماندن در مسیر اصلی - با قصد قبلی به جاده‌ی فرعی پیچیدن و دریافتن اینکه گم شده‌اید - دشوار می‌کند. آن زمان که در دریای زندگی بی‌هدف غوطه‌ورید، حضور در کنار خودتان، عزیزانتان و همگان ستاره‌ی قطبی شما خواهد بود و راه را بر شما روشن خواهد کرد.

حضور چیست؟

تعریف من از حضور به تعریفی که مرکز گروچ همدلی در دانشگاه میشیگان ارائه کرده شباهت دارد، البته با اندکی تغییر. آن‌ها همدلی را توجه کردن، حس کردن و مسئول بودن تعریف می‌کنند. من حضور را توجه کردن، رسیدگی کردن، ارزش گذاردن و مسئول بودن در نظر می‌گیرم.

۱- **توجه کردن** درک رفتارها، سخنان و شرایطی است که خواسته و نیازی را منتقل می‌کنند و این خواسته و نیاز حتماً جنبه‌ای منفی ندارد و می‌تواند نیاز به تعریف و تمجید یا برقراری ارتباط باشد.

۲- **رسیدگی کردن** استفاده از دانسته‌هایی درباره‌ی خودتان، فردی دیگر، رفتاری خاص و غیره است تا آنچه را که متوجه شده‌اید، در بوت‌هی تحلیل بنهید.

۳- **ارزش گذاردن** پاسخی است به این پرسش که «واقعاً اینجا چه خبر است؟» و درستی و ارزشمندی آن را فهمیدن، نیازی است ژرف‌تر، رفتاری به‌مراتب والاتر و روایتگر آنچه رخ داده. ارزش‌گذاری می‌تواند مسئله‌ای را کم‌اهمیت جلوه

دهد؛ مثلاً «چیزی که می‌گی آرام می‌ده» یا بسیار حائز اهمیت، مثلاً «چیزی که گفتم، شدیداً توهین‌آمیزه». ارزش‌گذاری بسیار قدرتمند است، به رابطه اعتبار می‌بخشد و شروع به شکل‌دهی و معنا بخشیدن به تجربیاتمان می‌کند.

۴- مسئول بودن واکنشی است نسبت به طرف مقابل، به‌طوری که احساس دیده شدن و حمایت کند. به یاد داشته باشید که ممکن است طرف مقابل خود شما باشید و در عمل، مسئول بودن به‌مثابه‌ی رفتار شما نسبت به خود تعبیر شود.

توانایی‌های موردنیاز حضور

حضور در کنار خود و دیگران در نه اصل اجتماعی ریشه دارد: کنجکاوی، تیزهوشی، شهود، همدلی، بخشندگی، خلاقیت، خودآگاهی، اعتمادبه‌نفس و پرده‌گشایی.

کنجکاوی: به توجه کردن می‌انجامد و هسته‌ی مرکزی تیزهوشی است.

تیزهوشی: یادگیری و یادآوری منظم داده‌های نوین درباره‌ی تجربیات و شرایط گوناگون زندگی، صندوق کنجی را در اختیاران می‌نهد که می‌توانید به هنگام مواجهه با مسئله‌ای، جواهری از درونش بیرون بکشید.

شهود: وقتی صحبت از حضور باشد، علامه‌ی دهر بودن کافی نیست، شما باید در عواطف نیز هوشیار باشید و بتوانید آنچه را که دیگران نیازمند و خواستار آنند، بفهمید و حس کنید.

همدلی: حضور، بدون تأسف و شریک شدن در غم و اندوه یا بدقابالی فردی دیگر امکان‌پذیر نیست.

بخشندگی: به ما اجازه می‌دهد تا زمان، پول و انرژی‌مان را بی‌درنگ در اختیار دیگران قرار دهیم و باور داشته باشیم که آن‌ها به بهترین شکل از پس خود برمی‌آیند.

خلاقیت: گاهی دانش موجود و متداول در کمک به دوستی نیازمند کارایی لازم را ندارد و دردی را دوا نمی‌کند. خلاقیت به ما اجازه می‌دهد تا بفهمیم چگونه در این دنیای پیشرفته در کنار مردم حضور داشته باشیم و حقایقی چون تلاش و تکاپو، غم و اندوه و درماندگی را که سالیان سال به همراه ماست، محترم شماریم.