

هنر نامطمئن بودن

چگونه عاشقانه با رمزوراز زندگی همراه باشیم

دنیس مریٹ جونز

مترجم: فرناز فروز



کتابسرای تندیس

سرشناسه: جونز، دنیس مریت ones, Dennis Merritt
عنوان و نام پدیدآور: هنر نامطمئن بودن [کتاب]؛ چگونه عاشقانه با رمز و راز زندگی همراه باشیم/ نویسنده
دنیس مریت جونز؛ مترجم: فرناز فرود.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای تندیس، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۴۷ ص.؛ ۱۲×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۰۶۳-۲

عنوان اصلی: The art of uncertainty : how to live in the mystery of life and love it, c2011.

شناسه افزوده: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۳ ج ۴/ع BF۴۶۳

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۳۷۷۲۴



www.ketab.ir

هنر نامطمئن بودن؛ چگونه عاشقانه با رمز و راز زندگی همراه باشیم

نویسنده: دنیس مریت جونز

مترجم: فرناز فرود

چاپ هفتم: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۰۶۳-۲

قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

دفتر: تهران، خیابان ولی عصر، نرسیده به خیابان استاد مطهری، خیابان حسینی زاد، پلاک ۱۰ واحد ۲

کتابفروشی: تهران، خیابان ولی عصر (صبح)، نرسیده به خیابان استاد مطهری، شماره ۱۹۷۷

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۹۱۳۸۷۹ - ۰۲۱۸۸۸۹۱۳۸۷۹

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

www.tandispub.com

فهرست

پیشگفتار.....	۹
رسیدن به لبه نامطمئن بودن.....	۱۹
ساختار ترس.....	۳۳
خواه ناخواه این نیز بگذرد.....	۴۷
خرد شناخت موقع و موضوع رها کردن.....	۶۳
دست یابی به ژرفای توان ناب خود.....	۷۹
شکست، گزینه نیست.....	۱۰۱
مصرف آگاهانه‌ی انرژی عاداتی.....	۱۱۳
متمهد هستید یا فقط علاقه‌مند؟.....	۱۲۹
صبوری، بسیار بیش تر از یک فضیلت است.....	۱۴۷
تنظیم بلندای دیدگاه.....	۱۶۵
فراوانی، هدیه‌ی داده شده.....	۱۸۳
انتخاب‌های آگاهانه.....	۲۰۳
متوجه قصدتان باشید.....	۲۱۹
یادآوری.....	۲۳۵
نتیجه.....	۲۴۳

پیشگفتار

تا کنون داستان پلیسی خوبی خوانده‌اید که تا پایان شما را در حیرت نگه دارد؟

نویسنده به پرسش‌های مورد نظرتان پاسخ نمی‌دهد و به‌این ترتیب تا پایان کتاب شما را علاقه‌مند نگه می‌دارد. زندگی نیز بسیار شبیه یک رمان پلیسی رمزآلود است. تنها تفاوت این است که دلبستگی ما برای دانستن پایان داستان زندگی بسیار شدیدتر است و به همین دلیل بسیار رنج می‌بریم.

چه درباره‌ی زندگی‌مان حرف بزنیم و چه درباره‌ی روابط، شغل یا هر جنبه‌ی دیگر بودن‌مان، بیشتر ما به شدت وابسته به دانستن (کنترل کردن) پیشاپیش نتایج هر رویدادی هستیم؛ و به همین دلیل، زندگی محدود، فشرده و پرهراسی را سپری می‌کنیم.

زندگی به راستی نهایت اسرار است: از گوهر ناب آفرینش الهی به دنیا می‌آییم، بدنی به ما داده می‌شود تا مدتی با آن این سو و آن سو برویم و سپس دوباره به گوهر الهی سرمنشاءمان بازمی‌گردیم. همین، به خودی خود شگفت‌آور است! چه معجزه‌ای... چه رمزورازی! فضای میان این دو نقطه همان است که به نام «زندگی» از آن یاد می‌کنیم؛ اما بیش‌ترش را در تلاش برای فهمیدن این صرف می‌کنیم که چرا چیزها این‌گونه‌اند و چگونه می‌توانیم آن‌ها را دستکاری و کنترل کنیم و ازشان بیش‌تر نفع ببریم؛ درحالی‌که می‌توانیم با شگفتی و شیرینی رمزوراز آن همراه شویم.

هنر بودن ۱۰۱ راه برای زندگی بامعنا^۱

روزی که به دنیا می‌آییم، به گفته‌ی دوستم گری زوکاو^۲ بی‌هیچ دانسته‌ای به مدرسه‌ی زمین پا می‌گذاریم. شاید جان^۳ سرشار از خرد انباشته طی سفر جاودان باشد، اما فکر مانند یک لوح خالی است. با رشد و بلوغ سنی و عاطفی، درکی بهتر از «قوانین» زیستن در قالب انسان پیدا می‌کنیم و این پیام را می‌گیریم که هرچه بزرگ‌تر شویم، باید بیش‌تر بدانیم. فقط از طریق این فرآیند می‌توانیم در جهان به پیش روییم. اگر نیت‌مان این باشد که در زمینه‌ی ایجاد یک زندگی ارزشمند پیشرفت کنیم، شاید بتوان گفت از درس‌های ضروری در برنامه‌ی آموزشی مدرسه‌ی زمین، «هنر نامطمئن بودن» است. یادگیری عاشقانه زیستن با رمزوراز زندگی، سفر یک عمر است. سفری که شروع آن هر دم غنیمت است.

1. The Art of Being: 101 Ways to Practice Purpose in your life

2. Gary Zukav

3. Soul

وقتی دخترم دوساله بود، هر شب برایش داستان می‌خواندم. به علت علاقه‌ای که به رشد عاطفی، ذهنی و معنوی او داشتم، می‌کوشیدم مرتب کتاب‌های جدید برایش بخوانم. اما او مقاومت می‌کرد و دوست داشت همان داستان‌های تکراری موش کوچولو، توت‌فرنگی قرمز رسیده و خرس بزرگ شکمو را بارها و بارها بشنود. یک شب که برایش قصه می‌خواندم فهمیدم؛ او دوست داشت داستان‌های آشنا بشنود، زیرا می‌دانست چه پایانی دارند. او با دانستن این‌که موش، توت‌فرنگی را از خرس بزرگ بدجنس می‌گرفت و تا ابد با شادی زندگی می‌کرد، احساس ایمنی و آسودگی می‌کرد. آیا همه‌ی ما دوست نداریم بدانیم سرانجام زندگی‌مان چیزی شبیه این است؟ برای بیش‌تر ما این درسی است که یک عمر طول می‌کشد. من و همسر من دایان^۱ چندی پیش نوه‌هایمان جیمز^۲ و کایلین^۳ را به دیزنی‌لند^۴ بردیم تا کنار هم خوش باشیم. از دیدن تغییرات این پارک از نخستین باری که در ۱۹۵۸ به آن‌جا رفته بودم، شگفت‌زده شدم. علاوه بر جمعیت حیرت‌آور، بازی‌های جدید فراوانی اضافه شده است که پرهیجان‌تر از آن‌هایی‌اند که در خاطر داشتم. آخرین باری که به دیزنی‌لند رفتم، پرهیجان‌ترین بازی، متریورن^۵ نام داشت که با معیارهای امروزی، یک ترن هوایی بسیار ملایم است. در مقایسه با بازی‌های فراوان جدیدی که درست کرده‌اند، متریورن هم‌ردیف بازی دامبوی پرنده^۶ به‌شمار می‌آید.

در طول روز، نوه‌ها را سمت بازی‌هایی بردیم که از پنجاه سال پیش می‌شناختم. البته آن‌ها هنگام سوار شدن بر آن دستگاه‌ها با من، مرا دست می‌انداختند و هنوز هم این شوخی را کنار نگذاشته‌اند. آن‌ها بیش‌تر به بازی‌های جدید علاقه نشان می‌دادند؛ همان‌هایی که با نگاه کردن به‌شان دچار سرگیجه

1. Diane

2. James

3. Cailin

4. Disneyland

5. Matterhorn

6. Flying Dumbo

می‌شدم. یکی از آن بازی‌هایی که پیش‌تر سوار نشده بودم، کوه‌فضایی^۱ نام داشت و باید اعتراف کنم که مرا تا سرحد حیطةی امنم پیش برد. همین‌که می‌خواستم سوار ماشین بازی شوم، زنی را دیدم که تلوتلوخوران از آن پیاده شد و بی‌درنگ همه‌ی ناهاری را که خورده بود، برگرداند. همین کافی است که بگویم دیدن این وضع مرا به‌شوق نیاورد و این فکر که «آه چه عالی! از این سواری لذت خواهیم برد، چون دیزنی‌لند شادترین جای این جهان است» در من ایجاد نشد. با این همه و درحالی‌که درباره‌ی آن‌چه در این توپ سریع چرخان در تاریکی کامل انتظارم را می‌کشید، هیچ اطمینانی نداشتم، کمربند را بستم و محکم نشستم.

آزمودن چیزی کاملاً جدید و آمادگی رسیدن به سرحد نامطمئن بودن و خیز برداشتن به درون ناشناخته به‌راستی مفید بود. در واقع، کوه‌فضایی پرتنش، پرسروصدا، تاریک (بسیار تاریک) و واقعاً هیجان‌آور بود. منظورم از «هیجان‌آور» این است که تا یک ساعت پس از سواری از هجوم اندروفین (هدیه‌ی خدا) لذت می‌بردم، درحالی‌که اگر خود را به بازی‌هایی که از قبل می‌شناختم محدود کرده بودم، هرگز چنین تجربه‌ای نداشتم. درکی که پیدا کردم این است که تجربه‌ام در دیزنی‌لند می‌تواند استعاره‌ای دقیق از جنبه‌های گوناگون زندگی ما باشد. آن روز که به‌دیزنی‌لند وارد شدم با تصاویر، انتظارها و محدودیت‌های تجربه‌های پیشینم همراه بودم و همان‌ها را به تجربه‌ی کنونی‌ام فرا می‌افکندم و در نتیجه، توان لذت بردن آزادانه‌ام از امکاناتی که پیش رویم اما خارج از حیطةی امن دانسته‌هایم بود، محدود می‌شد.

می‌توانیم به زندگی در محدودیت‌های آشنایمان، به این دلیل ادامه دهیم که امن و پیش‌بینی‌پذیر است. اما با این کار، اسیر زندان نامرئی ذهن خود می‌شویم. اگر به‌راستی آرزو داریم آزادی ابراز وجودمان را تجربه کنیم و همان باشیم که

قرارمان بوده است، چاره‌ای نداریم جز آن که به استقبال ناشناخته‌ها برویم، یعنی با رمزوراز آن چه در پی می‌آید، همراه شویم. واقع بین باشیم؛ هر کس سوار اسب چوبی چرخ و فلک می‌شود، از پیش می‌داند به چه مقصدی در حرکت است. می‌داند مرتب چرخ می‌زند و به همان مکانی خواهد رسید که از آن شروع کرده است - همه‌ی نقاط میان شروع و پایان، کاملاً آشکار است. به زبان استعاره، هیچ چیز نو و ناشناخته‌ای در چرخ و فلک وجود ندارد. یک موضوع بارها و بارها تکرار می‌شود. متأسفانه بسیاری از ما همین‌طور زندگی‌مان را سپری می‌کنیم. در مسیر زندگی، بیش‌تر اوقات همان تصویر تکراری را فرا می‌افکنیم و در نتیجه، زندانی دانسته‌ها می‌شویم. در این میان، «هیجان» سفر ماجراجویانه به سرزمین‌های پیش‌تر تفرقه را از دست می‌دهیم. ما به این‌جا فرستاده شده‌ایم تا کاوشگر باشیم؛ حرکت کنیم، رشد کنیم و تکامل بیابیم. اما این تنها هنگامی رخ می‌دهد که آماده‌ی تجربه‌های نو در زندگی باشیم.

اگر آماده‌اید خود را از زندان یکنواختی نجات دهید، به خواندن ادامه دهید. شاید لازم باشد به یکی دو مسیر تازه قدم بگذارید و حیطه‌ی امن قلمروهای آشنا را پشت سر گذارید. در این فرایند به سرحد دانسته‌های‌تان می‌رسید و همان‌جا است که رمزوراز نامطمئن بودن، انتظارتان را می‌کشد. با ذهنی گشوده این کتاب را بخوانید و انتظار هر موضوع غیرمنتظره‌ای را داشته باشید؛ درست مانند این که نخستین روزتان در پارک تفریحی سیاره‌ی زمین باشد. شما به‌راستی وارد بازی زندگی‌تان شده‌اید و لذت بردن از رمزوراز و آزادی همراهش را به خود مدیونید. یادتان نرود بهای بلیت ورودی را پرداخته‌اید!

از همان خردسالی وابستگی به چیزهای آشنا را آغاز می‌کنیم، و این وابستگی ما را به نقطه‌ی مرجع که «گذشته» نام دارد، برمی‌گرداند. اگر با خود صادق باشیم، می‌توانیم ببینیم برای بیش‌ترمان این وابستگی به دانسته‌ها، هنوز هم در آگاهی یا نظام باوری‌مان در بزرگسالی خانه دارد. همه‌ی ما کم‌وبیش به خواسته‌ی اداره

کردن آینده، اعتیاد داریم؛ مگر نه؟ در محدوده‌ی جعبه‌ای که با ابعاد آن آشنا هستیم، احساس راحتی فراوانی می‌کنیم. اما بی‌تردید در آن جعبه سرشت معنوی‌مان رشد، تکامل و تقویت نخواهد دید. همچنین شکی نیست این وابستگی به‌شناخته‌ها بسیاری‌مان را از ایجاد زندگی‌ای که واقعاً آرزو داریم، باز می‌دارد. گام گذاشتن به درون ناشناخته بی‌تردید ترسناک است، اما آفرینش‌های تازه همین‌جا رخ می‌دهند. در سراسر این کتاب به شیوه‌های گوناگون یادآور می‌شویم که نمی‌توانیم چیز جدیدی در قلمروی دانسته‌هایمان به‌وجود آوریم. اگر گذشته‌ی خود را به مثابه‌ی تنها مرجع برای آینده‌مان در نظر بگیریم، باز همان چیزهایی را به وجود می‌آوریم که تاکنون آورده‌ایم؛ شاید شکل دیگری داشته باشد، اما در اصل همان است. امروز بیش از هر زمان می‌دانیم بسیاری از شیوه‌هایی که در گذشته کارآمد بوده‌اند، دیگر فایده‌ای ندارند. هیچ‌کس نمی‌داند آینده چه در بر دارد و ما نیز نباید بدانیم. این تلاش فقط حرکت ما را در مسیر تکامل، کند و کسالت‌بار می‌کند و خواسته‌ی بی‌گیری معنا و مقصود را، که ارزش اصلی زندگی است، کمرنگ می‌کند.

آگاهی ما فیلتری است که امکانات نهفته و نامحدود هستی از طریق آن جریان می‌یابد. آگاهی ما اندازه‌ی جعبه‌ای را که در آن زندگی می‌کنیم، تعیین می‌کند. اگر بخواهیم زندگی بزرگ‌تری ایجاد کنیم، باید اندازه‌ی جعبه را گسترش دهیم و این به معنای آن است که به‌سرحد خود برویم و خیز برداریم. در نهایت، آن چه در آینده می‌آفرینیم، مطابق با الگوی امکاناتی است که امروز در آگاهی خود داریم؛ و این، فقط عملکرد قانون علیت است. اگر دوست داریم تجربه‌ای جدید بیافرینیم، باید علت جدیدی مطرح کنیم و علت‌های جدید هرگز در تجربه‌های پیشین یافت نمی‌شوند.

این واقعیت معمایی را به وجود می‌آورد: برای یادگیری بیش‌تر، باید مشتاق آن باشیم که قلمروی دانسته‌ها را ترک کنیم و به خلأ گام بگذاریم. هنگامی که در

مدرسه از کلاس اول به دوم و سپس به کلاس سوم رفتیم و با گذراندن یکایک کلاس‌ها به پایان دبیرستان رسیدیم و پس از آن شاید به دانشگاه رفتیم، از ما خواسته شد از دره‌هایی عبور کنیم که آن سوی‌شان برای‌مان ناشناخته بود؛ اما اعتماد داشتیم هر یادگرفتنی‌ای که برای دست‌یابی به سطح بعد لازم داریم، به ما داده می‌شود. پیوسته در تلاش بودیم تا اندازه‌ی جعبه‌ای را که در آن آسوده شده بودیم، گسترش دهیم. اگرچه شاید ورود به محیط یادگیری جدید با مقداری ناراحتی و تقلا همراه بود، در پایان هر سال تحصیلی احساس رضایت سرشاری می‌کردیم؛ احساس می‌کردیم آن‌چه را لازم بود یاد بگیریم، یاد گرفته‌ایم و از آن مهم‌تر، با اعتمادبه‌نفس در رمزوراز آن‌چه در پیش بود، حرکت می‌کردیم.

پس از آن، وضع تغییر کرد. وقتی به بزرگسالی رسیدیم و امنیت مادی بیش‌تر و موقعیت بهتری در زندگی پیدا کردیم، در آن فضایی که به‌طور نسبی با آن آشنا بودیم، مستقر شدیم. این همان هنگامی است که زندگی یک‌نواخت و خمودگی می‌تواند ریشه بدواند. می‌گویند زندگی یکنواخت و ملالت‌بار شبیه گوری بی‌انتها است. آدم‌های زیادی همه‌ی زندگی‌شان را با کسالت و یک‌نواختی سپری می‌کنند، زیرا باور دارند در آن‌جا امن‌اند. به‌نظر می‌رسد تا هنگامی که سرمان را پایین‌تر از خط آتش نگه‌داریم، با کمترین خطر روبه‌رو باشیم. دیگر پدر و مادر یا نظام آموزشی، ما را به قدم گذاشتن به درون ناشناخته وادار نمی‌کنند؛ و به‌نظرمان می‌رسد زندگی کنونی بسیار پرخطرتر از دوران کودکی‌مان است، زیرا هزینه‌ی شکست، بسیار بالاتر است. پس مستقر می‌شویم و سواری بر چرخ‌وفلک یکنواخت را آغاز می‌کنیم. به‌طور دقیق می‌دانیم به کجا می‌رویم... به هیچ کجا. در این هنگام است که بخشی از ما شروع به پژمرده شدن و تباهی می‌کند. زندگی یکنواخت مانند گور است؛ فقط این را نمی‌دانیم.

هر چند سالی که درس خوانده باشیم، این قیاس به‌جا است. مدرسه‌ی نهایی، خود زندگی است. از روزی که به‌دنیا می‌آییم (و به رمزوراز ندانستن وارد می‌شویم)

تا روزی که این جهان را ترک کنیم، تنها راه رشد، هر بار قدم گذاشتن به درون ناشناخته است. واقعیت بنیادی این است که هیچ زمینه‌ای در زندگی ما وجود ندارد که در آن، مجبور باشیم در مقطعی، در مسیر نامطمئن بودن قدم برداریم. این شامل روابط، شغل، سلامت، وضع مالی و هر چیز دیگری است. چرا هر روز آگاهانه و عامدانه به رمزوراز وارد نشویم؟ دوستی با نامطمئن بودن، خردمندانه است. وقتی زیستن در رمزوراز را به شکل تمرینی هرروزه در می‌آوریم، خود را برای ماجراجویی آماده می‌کنیم، خواه از سر ناچاری به مسیر نامطمئن بودن پیش رانده شویم، چه توسط شوروشوق؛ چه با رنج و چه با لذت. در هر دو حالت، کشف خواهیم کرد می‌توانیم در این سفر یاد بگیریم که آن را دوست بداریم. کتاب هنر نامطمئن بودن را به مثابه‌ی کتاب راهنمایی درباره‌ی عاشقانه گام گذاشتن به رمزوراز زندگی، در نظر بگیرید.

مفیدترین شیوه‌ی به کار بردن این کتاب

دکتر ارنست هلمز^۱ در کتاب علم ذهن^۲ می‌نویسد: «شناختی که به عمل در نیاید توهم است.» ممکن است شناخت‌ها و شهودهای فراوانی درباره‌ی زندگی داشته باشیم، اما اگر راهی برای به واقعیت درآوردن شناخت‌های مان نیابیم، هیچ فایده‌ای ندارد. اگر این کتاب را سر فرصت بخوانید و اطلاعات داده شده را به تدریج بیاموزید، معنای ژرف‌ترش را دریابید و درباره‌ی شیوه‌ی ارتباط آن با خود بیاندیشید، بهتر می‌توانید از این کتاب بهره ببرید. گاه پیشنهاد می‌کنم به فصل خاصی بازگردید و آن را دوباره بخوانید یا درباره‌ی معنایی که برای تان دارد، درنگ کنید. شما را به انجام این کار تشویق می‌کنم، زیرا برای تحکیم مفاهیم

بنیادی و مهم عاشقانه زیستن در رمزوراز، بسیار مهم است. در پایان هر فصل با دو ابزار آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کند افکار مطرح شده در آن را به کار گیرید.

نکاتی برای اندیشیدن و شخصی کردن

در این بخش مفاهیم فصل را خلاصه می‌کنم و با نشان دادن نکات برجسته، به شما کمک می‌کنم ارتباط آن‌ها را با زندگی‌تان ببینید؛ و تشویق‌تان می‌کنم ضمن خواندن این اطلاعات، آن‌ها را در رابطه با خود ببینید و موارد به کارگیری آن افکار را در زندگی واقعی‌تان بیابید.

تمرین‌هایی برای توجه هوشیارانه

در فصل چهاردهم هوشیاری کامل‌تر شرح داده می‌شود، اما شاید همین کافی باشد که بگوییم هوشیاری تمرین «به یادآوردن به یادداشتن» و حضور کامل داشتن در هر کجا و هنگام هر کاری، بدون فکر کردن به دیروز یا فردا است. هنگامی که باورهای معنوی‌تان را با ایمان به خدا، هوشیاری، حضور بی‌کران، شعور کیهانی (یا هر نامی که برای ارتباط‌تان با زندگی به کار می‌برید) در هم

آمیزید، تجربه‌ای شگفت‌انگیز پدید می‌آید. با انجام تمرین‌های توجه هوشیارانه در پایان هر فصل، پی خواهید برد که تنها نیستید. با قدم گذاشتن به رمزوراز نامطمئن بودن، حضور او را احساس خواهید کرد.

مقدمتان در این سفر مبارک باد.