

هنر پذیرش خود



آلن دو باتن
(مدرسه زندگی)
سمانه آسمانی

www.ketab.ir



www.ketab.ir

سرشناسه: دو باتن، آلن، Do Botton, Alain. عنوان و پدیدآور: هنرپذیرش خود (مدرسه زندگی) / آلن دو باتن. ترجمه سمانه آسمانی. شابک: ۶-۷۶-۷۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لکا، ۱۴۰۳. یادداشت: عنوان اصلی: On Self-Hatred: Learning to Like Oneself. موضوع: خودپذیری. شناسه افزوده: آسمانی، سمانه، ۱۳۷۱، مترجم. رده بندی کنگره: BF ۵۷۵. رده بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴. شماره کتاب شناسی ملی: ۹۷۹۰۸۶۶

از مجموعه «معنای زندگی»

هنر پذیرش خود

آلن دو باتن (مدرسه زندگی). ترجمه سمانه آسمانی

ویراستار: قاسم نجاری

چاپ اول . پاییز ۱۴۰۳ . ۵۵۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج،
ساختمان ۴۰۰، طبقه ۲، واحد ۵ . تلفن تماس؛ ۹۹ ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱) «کلیه
حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است». آدرس سایت و فروشگاه آنلاین
نشر لگا: www.legapress.ir اینستاگرام نشر لگا: lega.press

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۱۱		۱. حسابرسی
۱۵		۲. پیامدهای از خودبیزاری
۵۱		۳. منشأ از خودبیزاری
۷۷		۴. هنر خویشتن‌پذیری
۱۱۵		۵. به‌سوی یک زندگی خویشتن‌پذیرتر

مقدمه

عاشق نهفته‌ای در پشت بسیاری از بیماری‌های روانی وجود دارد که معمولاً آن را چه‌بسا نه‌اند و خود در نظر نمی‌آوریم؛ آن عامل، از خودبیزاری است. چه‌بسا چنین تصور کنیم که ما فقط نگران آینده‌ایم؛ پشیمانی‌هایمان را تاب نمی‌آوریم. یا که حضور دیگران معذب‌مان می‌کند، اما بیش از هر چیزی این امکان هست که در بیزاری از خودمان خبره شده باشیم. شایسته است تا از خودبیزاری به مثابه یکی از مهم‌ترین علل رنج‌های ما شناخته و بررسی شود؛ علتی که بیش از هر پریشانی دیگری در ذهن دردسرساز ما، مسبب یأس، تنهایی و خودکشی است.

از خودبیزاری ثمره تلخ این حس نهادینه شده است که ما باید چنان و چنین باشیم. از آن چیزی که هستیم بیزاریم چرا که رنجی از رشد خود، باورهای سخت‌گیرانه‌ای را از نوع زندگی خود برگزیده‌ایم؛ از اینکه چه چیزهایی می‌توانستیم داشته باشیم، چه خطاهایی کرده‌ایم، ظاهرمان چگونه باید باشد و دیگران از ما چه می‌گویند. در درونمان گستره‌ای از توقعات را با خود حمل می‌کنیم که بی‌رحمانه عذابمان می‌دهند و برخی از علائم از خودبیزاری را به ما تحمیل می‌کنند؛ کم‌درد، بی‌خوابی، اختلالات روده، انتظار برای رسیدن به خواسته‌ها و

درعین حال ناراحتی از دستاوردهایمان، احساس ترس و میل به خودکشی از پس بحران‌ها.

یکی از دلایل دشواری غلبه بر ازخودبیزاری، خود این باور است که نقطه مقابل و درمان آن چیزی است به نام خوددوستی.^۱ انگار اگر بیاموزیم وجود خود را تحسین کنیم، از آن لذت ببریم و گرامی‌اش بداریم، آن وقت ازخودبیزاری مان درمان می‌شود. این باور، منطقی و مطرب نظر می‌رسد و اغلب به چنین تفکری ترغیب می‌شویم؛ از ما می‌خواهند ربا را خود را در آینه برانداز کنیم و زیبایی را در خصوصیت‌هایمان ببینیم، به ما انگیزه می‌دهند تا توانمندی و تدبیر درونی، تا خلاقیت و قدرت خود را ستایش کنیم.

این توصیه‌ها از سرخیرخواهی است؛ شاید نتیجه‌ای عکس بدهد. احتمالاً نتوانیم شگفتی درونمان را دریابیم و درون موحی جدید و درعین حال وخیم‌تر ازخودبیزاری غوطه‌ور شده در این صورت باید به فهرست شکست‌های خود، ناکامی در خوددوستی نیز اضافه کنیم. یا اینکه، احتمالاً با افتادن به ورطه خودشیفتگی افراطی، ارتباطمان را با خاستگاه‌های مهم شک به خود^۲ و اعتدال از دست بدهیم.

علاج ازخودبیزاری نه در گرو عروج خوددوستی، بلکه در پرورش خویشستن‌پذیری^۳ است. [و] پذیرش خود به معنای غلبه بر هر ردی از

1. self-love

2. Self-scepticism

3. self-acceptance

آلن دوباتن (مدرسه زندگی)

خودانتقادی نیست. بلکه هم‌سو با یک ارزیابی واقع‌بینانه از نقاط ضعف و قوت خود ماست. ضمن تمرین خویشتن‌پذیری، چه بسا نسبت به خود، به انحاء مختلف، متأسف و بدگمان باقی بمانیم.

فرد از خودبیزار، نه تنها از خودش بیزار است، بلکه نمی‌تواند از خودبیزاری‌اش را رها کند، و به واسطه کوچک‌ترین حلقه‌ها در بند این تار گشته می‌ماند. روز از نو و سزانش خود از نو؛ او سبک‌سری‌هایش را فراموش نمی‌کند، تحمل ظاهر خود را ندارد، مدام به موقعیت شغلی که می‌توانست داشته باشد [و اکنون ندارد] فکر می‌کند و مهم‌ل‌ات دیگران دربارهٔ خودش را برگز از یاد نمی‌برد.

در ورای این تکرار، نه تنها روخسب، بلکه دلبستگی جنون‌آمیزی به امکان یک زندگی بی‌عیب‌ونقص نهفته است. کمال‌گرایی، محرکی پنهان برای از خودبیزاری محسوب می‌شود. هر چقدر هم که فرد از خودبیزار ظاهراً متواضع به نظر برسد، از درون در عذاب است، چراکه او حاضر نیست از میل به بی‌عیب‌ونقص بودن، ریبیو ظاهری داشتن، اخلاص‌مندبودن، عاری از خطایودن و به چشم جهان‌انسان‌عام وکمال موفق‌بودن دست بکشد.

[اما] خویشتن‌پذیری به مسیر دیگری اشاره دارد؛ مسیری که با این قطعیت می‌آغازد که انسان بودن یعنی دچار لغزش‌شدن، شکست‌خوردن، حماقت‌کردن، ویژگی‌های نامطلوب داشتن، خطاکردن، سالخوردگی و مردن، انسان بودن یعنی در تمام طول مسیر

زندگی از مضحک بودن، بی‌خردی و سبک مغزی دور نبودن. موارد مذکور، انتقاداتی از یک شخص یا دستاویزی برای نکوهیدن نیست، بلکه صرفاً حقایقی هستند در مورد نسل بشر. فرد خویشتن‌پذیر شاید این دیدگاه‌های تلخ را با خوشی و درجه معقولی از شوخ طبعی بپذیرد که واکنشی است بسیار پرمایه به تضاد میان توقعات ما و واقعیت ما. افراد خویشتن‌پذیر از فهمیدن اینکه کجا را کج رفته‌اند جا نمی‌خورند؛ آن‌ها با تکیه بر حس نیرومند شوخ طبعی ذاتی‌شان، راه خود را در جهان پیدا می‌کنند.

در نهایت، برای رام آوردن باید ارزش احساسات منفی را با استفاده از قدرتی که دارند بسنجیم. با این الگو، مطمئناً نقشی گاه‌وبی‌گاه برای نارضایتی از خود و احساس گناه، پشیمانی و مالیخولیا می‌توان قائل شد. اما آنچه که هیچ کاربرد شخصی ندارد، نفرت طولانی‌مدت از وجود خود است.

هیچ‌کدام از ما بی‌عیب نیست - این واقعیت است از انسان بودن - با این‌همه، برای رسیدن به هدف حقیقی خود در این سیاه که در راستای نهایت سودمندی برای دیگران است، با هر آنچه در توان داریم و با هر فرصتی که برایمان باقی مانده، صرف‌نظر از اینکه چقدر این باور تاکنون ما را مجذوب خود کرده و به چنگ گرفته، باید از آن دست بکشیم. از خودبیزاری شاید ریشه در گذشته ما دوانده باشد؛ اما بتا نیست آینده ما نیز باشد.