

فصل سی و دوم

همیشه شاد بودن یا نبودن، مسئله این است

طی جلسات درمانی، هنگامی که در حال بررسی مسیر درمان و اقدامات لازم هستم، عموماً از مراجعان این جمله را می‌شنوم: «من فقط می‌خواهم شاد باشم.» افسانه‌های فریبنده سال‌هاست که مفهوم خوش حالی را در قالب لذت و رضایت دائمی از زندگی به خورد مخاطبان داده‌اند. کافی است نگاهی گذرا به رسانه‌های اجتماعی بیندازید تا با موجی از پست‌هایی این‌چنینی روبه‌رو شوید: «مثبت فکر کنید، شاد باشید، منفی‌گرایی را از زندگی خود حذف کنید.»

این تصور سال‌هاست به ما القا شده که شادی معیار اصلی است و هرچیز خارج از چهارچوب آن، مشکل سلامت روان به شمار می‌رود. ذهنیت دیگری که در میان مردم رخنه کرده، به دست آوردن شادی ماندگار از طریق دستیابی به ثروت مادی است.

اما انسان‌ها برای شادبودن دائمی آفریده نشده‌اند. ما به دنیا آمده‌ایم تا با چالش‌های حفظ بقا دست‌وپنجه نرم کنیم. احساسات بازتاب وضعیت فیزیکی، اعمال، باورها و اتفاقات اطراف ما هستند. تمامی این‌ها مدام در حال تغییرند. پس حالت عادی آدمی حالتی است که مدام دستخوش تغییر می‌شود. راس هریس^۱ در کتاب خود به نام تله‌ی شادی^۲ توضیح می‌دهد که احساسات مانند آب‌وهوا مدام در حال تغییرند. این تغییرات گاهی پیش‌بینی‌پذیر و گاهی ناگهانی و غیرمنتظره‌اند. احساسات بخشی از تجربیات ما هستند. درست مانند آب‌وهوا بعضی لحظات خوشایند، و تاب‌آوردن برخی دیگر بسیار سخت است. در پاره‌ای از مواقع، احساسات آن‌قدر تشخیص‌ناپذیرند که توضیحشان کار آسانی نیست. وقتی ماهیت تجربیات بشری را به این شکل بشناسیم، به وضوح درمی‌یابیم که اگر شادی به معنای نبود احساس ناخوشایند دیگری، ولو خیلی کم، باشد، پس هرچه با

1. Russ Harris

2. *The Happiness Trap*

وعده‌ی خوبی و خوشی ابدی در اذهان ما جای داده‌اند، پایدار نیست. ما می‌توانیم زندگی شاد و پربراری داشته باشیم و همچنان گستره‌ی وسیعی از احساسات را تجربه کنیم که جزو لاینفک انسان بودن هستند. نتیجه‌ی باورداشتن به اینکه خوشبختی به معنای مثبت‌اندیشی بی‌وقفه است، باور دیگری را شکل می‌دهد که: ناراحتی مساوی با شکست است. در این حالت حس می‌کنیم یک‌جای کار می‌لنگد یا نگرانیم مبادا مشکل سلامت روان داشته باشیم و این افکار روزگارمان را تیره‌وتار می‌کند. ما همیشه شاد نیستیم؛ زیرا انسانیم و زندگی در اغلب مواقع سخت است.

آنچه برای ما بیشترین خوش‌حالی را در زندگی به ارمغان می‌آورد، تبعاتی بیش از احساس شادی در پی دارند. بهترین مثال آدم‌های زندگی مان هستند. خانواده‌ای که یک دنیا برای شما ارزش دارد؛ ولی اشتباهاتشان بیش از هرچیز شما را ناراحت می‌کند.

والدین معنایی عمیق و عشق و لذتی بی‌نظیر در جایگاه پدر و مادر تجربه می‌کنند؛ ولی در عین حال حس درد و ترس و شرم نیز دارند. لحظات شاد جزئی از کل هستند. این کل، مجموعه‌ای از احساسات است که توأمان آن‌ها را تجربه می‌کنیم. نمی‌توان احساسی را بدون پذیرش بقیه‌ی احساسات، انتخاب کرد.

اهمیت هدف و معنای زندگی

برخی مراجعینم به دلیل اینکه حس می‌کنند راه زندگی را گم کرده‌اند، نزد من می‌آیند. آن‌ها به مشکل خاصی اشاره نمی‌کنند؛ اما می‌دانند که احساس خوبی ندارند، چیزی خوش‌حالشان نمی‌کند و برای انجام کارها انرژی و اشتیاق ندارند. مشکل خاص و روشنی ندارند؛ اما نمی‌توانند راه حل مشکلاتشان و مسیر مشخصی در زندگی بیابند. مهم‌تر اینکه آن‌ها برای دستیابی به اهدافشان نیز در کشمکش هستند. نمی‌دانند کدام هدف را در اولویت بگذارند و آیا اهدافشان ارزش تلاش کردن دارد یا خیر.

در بسیاری از موارد، مشکل اصلی فاصله‌گرفتن از باورهای هسته‌ای^۱ است. زندگی آن‌ها را از اولویت‌های اصلی‌شان دور کرده است. تلاش برای شفاف‌سازی

۱. باورهای هسته‌ای (core values): مفاهیم اصلی، که بر اساس آن زندگی می‌کنید، هویت شما و احساسی که به خود دارید، تصویری از خود، نقاط قوت و ضعف، آرزمندی و...

ارزش‌ها چندین نتیجه در بر دارد. این کار شما سوی مسیر مدنظرتان رهنمون می‌شود و اهدافی معنادار و رضایت‌بخش پیش رویتان قرار می‌دهد، به شما کمک می‌کند در مراحل سخت زندگی پایداری کنید و مهم‌تر از همه، به خود یادآور شوید که با وجود همه‌ی سختی‌ها، در مسیر درست هستید.

ارزش چیست؟

ارزش‌ها با اهداف یکی نیستند. هدف عینی است و به سرانجام می‌رسد و می‌توان برای رسیدن به آن تلاش کرد. رسیدن به هدف، نقطه‌ی پایان آن است. پس از آن باید دنبال هدف بعدی باشید. هدف ممکن است قبولی در یک آزمون، انجام همه‌ی وظایف موجود در فهرست کارها، یا بهبود عملکرد فردی‌تان باشد.

ارزش‌ها مجموعه‌ای از اقدامات نیستند که بتوانید آن‌ها را تکمیل کنید. ارزش‌ها مجموعه‌ای از ایده‌های هستند درباره‌ی اینکه چگونه می‌خواهید زندگی کنید، چه ویژگی‌های فردی داشته باشید و به چه اصولی پایبند باشید.

اگر زندگی سفری کامل باشد، ارزش مسیری است که برای این سفر انتخاب می‌کنید، مسیری که پایان ندارد. این مسیر یکی از راه‌هایی است که برای سفر خود انتخاب می‌کنید، و زندگی منطبق بر ارزش‌ها، تلاش آگاهانه‌ای است که انجام می‌دهید تا ماندن در مسیر درست باشد. این مسیر پر از موانعی است که باید از آن‌ها عبور کنید. این موانع، اهدافی هستند که هنگام انتخاب مسیر به انجام آن‌ها متعهد می‌شوید. برخی از موانع بزرگ‌اند و شما برای گذر از آن‌ها مردد می‌شوید. اما سخت تلاش می‌کنید؛ زیرا ماندن در این مسیر برایتان بسیار مهم است.

مسیرهای دیگر با موانع و چالش‌های مختص خودشان نیز وجود دارند؛ اما تصمیم به پایبندی به مسیر ارزش‌ها و مقابله با پیشامدهای طی آن، به همه‌ی رویدادها و اقدامات معنا و مفهوم می‌بخشد. انتخاب این مسیر تصمیمی آگاهانه است که توانایی عبور از موانعی را که شاید در مسیری دیگر هرگز آن‌ها را تجربه نمی‌کردید، می‌دهد. پس اگر برای قبولی در آزمون‌های بسیار در طول زندگی تلاش می‌کنید، احتمالاً به این دلیل است که یکی از ارزش‌های شما یادگیری و رشد فردی مادام‌العمر است.

ارزش‌ها همان کارهایی هستند که انجام می‌دهید، چرایی انتخاب این کارها و معیار و اصولی که طبق آن این کارها را پیش می‌برید. ارزش‌ها دارایی شما، آنچه

می‌خواهید به آن تبدیل شوید یا به دست آورید یا کاری که باید آن را به سرانجام برسانید، نیست.

گاهی اوقات در زندگی از مسیر ارزش‌های خود دور می‌شویم. شاید جریان زندگی ما را به جهات مختلف می‌کشد یا درک روشنی از ارزش‌هایمان نداریم. به موازات رشد و بلوغ ما، ارزش‌هایمان نیز تغییر می‌کنند. مستقل می‌شویم و خانه‌ی پدری را ترک می‌کنیم، از افرادی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، خیلی چیزها می‌آموزیم، جهان پیرامونمان را بیشتر می‌شناسیم، شاید بچه‌دار شویم، شاید نه. این فهرست همچنان ادامه دارد.

بنا بر دلایلی که ذکر شد، ارزیابی دائمی آنچه برای ما اهمیت دارد، تمرینی ارزشمند است. به این ترتیب، در صورت نیاز به تغییر مسیر می‌توانیم در این‌باره تصمیم آگاهانه بگیریم و از ثبات قدم در این راه برای رسیدن به زندگی معنادار اطمینان حاصل کنیم.

وقتی ارزش‌هایمان را به وضوح نمی‌شناسیم، بر اساس آنچه فکر می‌کنیم توانایی انجامش را داریم، انتظارات دیگران، یا گمان رسیدن به هدفی، شروع به هدف‌گذاری می‌کنیم؛ به‌زعم این‌که در نهایت به کمال و آرامش و شادی و رضایت از آنچه که هستیم، دست خواهیم یافت. یکی از ایرادهای اصلی شفاف‌نبودن ارزش‌ها، محدودیت‌های سفت‌وسخت شرایطی است که در آن احساس رضایت و خوش‌حالی می‌کنید. این مسئله رضایت و شادی از زندگی را به آینده موکول می‌کند و امروز از آن بی‌بهره می‌مانید (کلیر، ۲۰۱۸).

منظورم این نیست که هرگز نباید برای خود هدفی تعیین کنید. اما وقتی برای دستیابی به هدفی تلاش می‌کنید، شفافیت دلیلتان و وقوف به این مطلب که کامیابی نه در نقطه‌ی پایانی، بلکه در مسیر رسیدن به هدف محقق می‌شود، بسیار حائز اهمیت است. اگر به‌جای این‌که به بهبود اوضاع در آینده امید ببندید، بتوانید با زندگی کردن مطابق مهم‌ترین اولویت‌هایتان، از همین لحظه به زندگی‌تان معنا و هدف ببخشید، چه کار می‌کنید؟ بی‌شک همچنان با تمام قوا برای تغییر و دستیابی به خواسته‌هایتان تلاش می‌کنید؛ اما در انتظار زندگی معناداری نیستید؛ چراکه زندگی‌تان معنادار و هدفمند است.

خلاصه‌ی فصل

این تصور به اغلب ما القا شده که شادی معیار اصلی است و هرچیز خارج از چهارچوب آن، مشکل سلامت روان است.

- گاهی اوقات فقط چون انسانیم و زندگی دشوار است، خوش حال نیستیم.
- چیزهایی که به زندگی ارزش می‌بخشند، احساساتی بیش از حس شادی به همراه دارند. گاهی آن‌ها ترکیبی از خشنودی، عشق، شادی، ترس، شرم و رنج توأمان هستند.
- شفافیت درباره‌ی ارزش‌های شخصی می‌تواند ما را در تعیین اهدافی که به زندگی مان معنا و مفهوم می‌بخشند، راهنمایی کند.
- توجه مدام به ارزش‌هایمان به ما کمک می‌کند تا در مراحل سخت زندگی، با اطمینان از اینکه در مسیر درستی حرکت می‌کنیم، پایداری مان را حفظ کنیم.