خلاصه کتاب

موهبت

۱۲ درس برای نجات زندگی‌ات

نویسنده: ادیت ایگر

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز

"توجه، علاقه، تأیید" و کشف راهی جدید برای ایجاد عشق و ارتباط که بر پایه همبستگی و نه وابستگی باشد، دشوار است. مفهوم "خودخواه بودن" را مطرح می‌کنم (به معنای تمرین عشق به خود و مراقبت از خود). "عشق به معنای تمرین عشق به خود و تلاش برای سخاوتمندی و شفقت نسبت به دیگران و خودمان است". می‌گویم عشق یک کلمه چهار حرفی است که "زمان" هجی می‌شود. گاهی اوقات سخت‌ترین راه برای مراقبت از خود، درخواست کمک است. "خودکفایی به معنای رد مراقبت و عشق از دیگران نیست". یادآوری می‌کنم: "شما چیزی دارید که هیچ‌کس دیگری هرگز نخواهد داشت. شما خودتان را دارید".

فصل ۴: یک نفر ، دو صندلی: زندان پنهان‌کاری

در مجارستان ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: "اگر یک نفر همزمان روی دو صندلی بنشیند ، اذیت خواهد شد". تأکید می‌کنم که اگر زندگی دوگانه‌ای داشته باشید، این وضعیت بالاخره گریبان‌گیرتان خواهد شد. وقتی آزاد هستید، می‌توانید با اصالت زندگی کنید و همسو شوید.

داستانی از "رابین" را نقل می‌کنم که با ازدواجی رو به فروپاشی و زندگی دوگانه دست و پنجه نرم می‌کرد. او برای رهایی از این وضعیت، وارد یک رابطه خارج از ازدواج شد. توضیح می‌دهم که خیانت یک بازی خطرناک است؛ یک رابطه جدید هیجان‌انگیز است و پر از لذت و بدون مسئولیت به نظر می‌رسد. به رابین توضیح دادم که انتخاب اصلی، انتخاب بین دو مرد نبود، بلکه به یافتن راهی برای ابراز خواسته‌ها، امیدها و ترس‌هایش در هر رابطه‌ای مربوط بود. تأکید می‌کنم که وقتی رابطه‌ای دچار تنش می‌شود، تقصیر یک نفر نیست؛ هر دو نفر در حفظ فاصله و اختلافات نقش دارند. مهم‌تر از همه، رابین نارضایتی‌اش را پنهان می‌کرد و رابطه خارج از ازدواج یک راز ثانویه بود. راز اصلی، همه چیزهایی بود که او عادت داشت از همسرش پنهان کند.

صداقت با یادگیری حقیقت گفتن به خود شروع می‌شود. به رابین دو تمرین دادم: "علائم حیاتی" (Vital Signs) برای آگاهی از اقلیم درونی و آب و هوای احساسی، و "قطع الگو" (Pattern Interruption) برای جایگزینی آگاهانه یک واکنش عادتی با چیز دیگر. تأکید می‌کنم که شفا تا زمانی که بخش‌هایی از خودمان را پنهان یا انکار کنیم، اتفاق نمی‌افتد. خودم سال‌ها سعی کرده بودم گذشته‌ام را پنهان کنم و احساسات غم و خشمم را سرکوب کنم. در

یک کارخانه پوشاک کار می‌کردم و از ترس لهجه‌ام چیزی به انگلیسی نمی‌گفتم. سعی می‌کردم دیگران را شفا دهم بدون اینکه خودم شفا یابم؛ من یک شیاد بودم. "تا زمانی که نمی‌توانستم با حقیقت روبرو شوم، راز من مرا در اختیار داشت".

راز من فرزندانم را نیز تحت تأثیر قرار داده بود. روث، که والدینش بازماندگان مجارستانی بودند، درباره تأثیر سکوت والدینش بر او در دوران بزرگسالی صحبت کرد. می‌گویم که پنهان کردن یا کوچک شمردن حقیقت عزیزان ما را محافظت نمی‌کند؛ محافظت از آن‌ها به معنای کار برای شفای گذشته است تا ناخواسته تروما را به آن‌ها منتقل نکنیم. شفای من زمانی آغاز شد که نسخه‌ای از کتاب "انسان در جستجوی معنا" اثر ویکتور فرانکل را خواندم. احساس کردم که دیده شده‌ام و این به من شجاعت و الهام داد تا با حقیقتم روبرو شوم و آن را بیان کنم. نتیجه می‌گیرم که حسابرسی و رهایی زمانی غیرممکن است که رازهایی را نگه داریم. رازها آسیب‌رسان هستند زیرا محیطی برای شرم ایجاد و حفظ می‌کنند و "شرم پایه و اساس هر اعتیادی است". آزادی از مواجهه و گفتن حقیقت به دست می‌آید.

فصل ۵: هیچ‌کس تو را رد نمی‌کند جز خودت: زندان گناه و شرم

دهه‌ها طول کشید تا خودم را به خاطر زنده ماندن ببخشم. در سال ۱۹۶۹، در چهل و دو سالگی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، اما در مراسم شرکت نکردم، زیرا بیش از حد شرمنده بودم. من، مانند بسیاری از بازماندگان، با "گناه فلج‌کننده" دست و پنجه نرم می‌کردم. توضیح می‌دهم که گناه زمانی است که خودتان را سرزنش می‌کنید و باور دارید که چیزی تقصیر شماست. مهم است که گناه را از پشیمانی (remorse) جدا کنیم. پشیمانی پاسخی مناسب به اشتباهی آسیب‌زا است که مرتکب شده‌ایم. اما گناه شما را درگیر نگه می‌دارد و ریشه آن در شرم است - "وقتی باور دارید من بی‌ارزشم". هیچ‌کس با شرم به دنیا نمی‌آید، اما برای بسیاری از ما پیام شرم از سنین پایین آغاز می‌شود. پیام‌های شرم‌آور من نیز از سه سالگی زمانی که چشمم انحراف پیدا کرد، آغاز شد. مشکل اصلی این نبود که خانواده‌ام چه به من می‌گفتند، مشکل این بود که "من آن‌ها را باور کرده بودم". برای مقابله با این باور که من آسیب‌دیده هستم، به دنبال کمال می‌دویدم و باور داشتم که می‌توانم با دستاوردها و عملکردم از