

مهارت تحمل ابهام؛ قدم برداشتن در مه

Ambiguity Tolerance Skill; Walking into the Mist

صدف عباسی

دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی
Sadaf.abbassi@yahoo.com

چکیده

در زندگی همواره با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که با وجود تمام محاسبه‌ها و مشاوره‌هایی که انجام می‌دهیم، نمی‌توانیم سرنوشتشان را پیش‌بینی کنیم اما به‌جای پا پس کشیدن در چنین شرایطی، می‌توانیم عدم قطعیت را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های جدایی‌ناپذیر زندگی بپذیریم و جدا از آنچه به دنبال خواهد آمد، به بهترین شکل تلاشمان را انجام دهیم. این ایده ممکن است ترسناک به نظر برسد اما وقتی زندگی را در مقیاس اجتناب‌ناپذیر مرگ تصور کنیم و بدانیم که به‌زودی زمان به اتمام خواهد رسید، شجاعت بیشتری برای زندگی کردن خواهیم یافت. ذهن‌آگاهی و توجه کردن به احساسات و افکار منفی همراه با شفقت به‌جای سرکوب و انکار کردن آن‌ها نیز می‌تواند به ما کمک کنند تا با تمام جرئت، توان و اشتیاقمان زندگی کنیم.

واژگان کلیدی: ابهام، ذهن‌آگاهی، شفقت، مرگ‌اندیشی

مقدمه

سکان‌دار دنیا با لبخندی که رو لباش بهم می‌گه
«هی، دوست داری چند صبحی باشی جای من
و دنیا رو هدایت کنی به‌جای من؟»
من می‌گم: «خب، سعی خودم رو که می‌کنم،
منتها، جای من کجاست؟ باید بدونم.

یا چقدر مزد می‌گیرم؟

وقت ناهار کی هست؟

کی باید از کار بکشم دست؟»

سکان‌دار می‌گه: «سکان رو بده ببینم بابا

گمون نکنم آمادگی‌اش رو داشته باشی حالا حالاها.»

شل سیلوراستاین^۱ در این شعر به بهترین شکل تحمل پایین ما آدم‌ها در شرایط پر ابهام را به تصویر می‌کشد (۱). شرایطی که در زندگی‌مان کم نیستند. اگر وارد این رابطه شوم، به عشقی که می‌خواهم می‌رسم؟ اگر به دوستم که با او قهرم پیام بدهم، درست‌وحسابی جوابم را می‌دهد؟

زندگی جاده‌ای است مه‌آلود

برای من زمان زیادی طول کشید که بفهمم برای کارهایی که تصمیم به انجامشان دارم، مسیر مطمئن و سراسر قطعیتی وجود ندارد.

من عادت داشتم زندگی شخصیت‌های سینمایی و ادبی را تماشا کنم که عاشق می‌شدند، حماقت می‌کردند، نقشه می‌کشیدند، خراب‌کاری می‌کردند و خلاصه تمام کارهایی را انجام می‌دادند که به آن زندگی کردن می‌گویند. درحالی‌که خودم موقع دیدن آن فیلم‌ها یا خواندن آن کتاب‌ها در اتاق امن و راحتم زیر پتو مچاله شده بودم و بستنی یا چیزبرگر می‌خوردم و پریسک‌ترین کاری که ممکن بود انجام دهم، هیچ کاری نکردن بود. کمال‌گرایی و ترسم از شکست خوردن به من اجازه نمی‌داد تا دست به عمل بزنم. در بیشتر موقعیت‌ها من موشکافانه وضعیت را بررسی و تحلیل می‌کردم، ساعت‌ها مشاوره می‌گرفتم و نظر دیگران را می‌پرسیدم و درنهایت خودم را از آن موقعیت دور نگه می‌داشتم. من می‌خواستم در مسیری صاف و به‌دقت خط‌کشی‌شده قدم بردارم درحالی‌که نمی‌دانستم زندگی در اصل خودش جاده‌ای سنگلاخی و پوشیده از مه است. زمان زیادی طول کشید تا بفهمم ابهام اصلاً ذات زندگی است.

از طرف دیگر افکار منفی مثل «من نمی‌توانم از پشش بریام»، «معلوم نیست اصلاً بشود یا نه» و احساسات ناخوشایندی مثل ترس، غم و اضطراب همیشه وجود دارد. «به منفی‌ها فکر نکن» افسانه‌ای بی‌ریشه و اساس است. ما انسانیم، مگر ممکن است نترسم؟ مگر می‌شود حس بد نداشته باشیم؟ برخلاف چیزی که تصور می‌شود قهرمان‌ها آدم‌های بی‌باکی نیستند بلکه شجاعتشان به این دلیل است که با وجود ترسی که در خود احساس می‌کنند، در موقعیت‌های سراسر ابهام پیش‌قدم می‌شوند. مثلاً فرودو بگینز، قهرمان ارباب حلقه‌ها فیلم موردعلاقه‌ام، یک هابیت کوچولو و ساده است که همه او را دست‌کم می‌گیرند اما او با وجود همه‌ی ترس‌ها و دردسرهایی که برایش پیش می‌آید و البته شجاعتش، می‌تواند راه را تا آخر طی کند

^۱ یکی از شخصیت‌های اصلی کتاب و فیلم ارباب حلقه‌ها که با نابود کردن حلقه‌ی شیطانی در کوه هلاکت نقشی کلیدی در فروپاشی حکومت تاریکی ایفا می‌کند.

^۲ یکی از معروف‌ترین و تأثیرگذارترین رمان‌های دنیا در سبک فانتزی و حماسی نوشته‌ی جان روناالد تالکین که در دهه‌ی ۶۰ میلادی در انگلستان منتشر شد. پیتر جکسون، کارگردان آمریکایی، سه‌گانه‌ی باران حلقه (۲۰۰۱)، دو برج (۲۰۰۲) و بازگشت پادشاه (۲۰۰۳) را بر اساس این رمان ساخته است.

^۳ هابیت‌ها در داستان‌های ارباب حلقه‌ها موجودات انسان‌نمای کوچکی هستند که در سرزمین میانه زندگی می‌کنند و بسیار مهمان‌نواز، شاد و صلح‌طلباند.



تصویر ۱. فرودو بگینز نمونه‌ای از قهرمانانی است که به جای داشتن شمایل قهرمان گونه، با قدم برداشتن در دل ترسی که دارند مأموریت خود را به سرانجام می‌رسانند.

خود به نام خیره به خورشید^۵ می‌نویسد: «درست است که رویارویی با مرگ باعث اضطراب می‌شود اما در عین حال غنای بیشتری به زندگی می‌بخشد.» برخلاف چیزی که ممکن است تصور شود، فکر کردن به مرگ آن قدرها هم ترسناک نیست. زندگی در کنار مرگ است که معنا پیدا می‌کند. مرگ نوعی یادآوری است که زمان ما روی زمین محدود است و بهتر است لحظه به لحظه را جوری زندگی کنیم که دوست داریم. این دورنمای مرگ بود که به شکلی که همیشه آرزویش را داشتم به من جرئت زندگی کردن داد. تا قبل از این که سلامتی خانواده‌ام به خاطر یک مسمومیت شدید و بعد هم کرونا به خطر بیفتد و برای چشم‌های خودم مشکل پیش بیاید، من هم مثل خیلی از آدم‌های خوشبخت و سالم دیگر تصور می‌کردم که موعد مرگم برای هزاران سال دیگر نوشته شده است و زمان نامحدودی در اختیار دارم اما آن اتفاقات باعث شد تا تمام وجودم به لرزه بیفتد و هر روز به این فکر کنم که ممکن است خیلی زود زمان من هم برسد درحالی که هنوز جرئت انجام دادن هیچ کدام از کارهایی که دوست دارم را پیدا نکرده‌ام. این بود که بالاخره شروع به

و حلقه را نابود کند. ما به اشتباه فکر می‌کنیم که با اجتناب کردن از موقعیت‌هایی که باید در آن‌ها قدم بگذاریم و ماندن در دایره‌ی امن زندگی‌مان هیچ هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنیم اما برعکس، بیشترین و سنگین‌ترین هزینه‌ای که به خاطر اجتناب کردن می‌پردازیم همان محرومیت از زندگی‌ای است که همیشه دلمان می‌خواست داشته باشیم.

چطور راهمان را در مه پیدا کنیم؟

تا اینجا در این مورد صحبت کردیم که بهتر است از شرایط نامعلوم نترسیم و جلو برویم اما چگونه از پس ابهامات زندگی بریاییم؟ از نظر من با دو مفهوم عمیق و پرمعنا می‌توان جواب این سؤال را داد: مرگ و ذهن‌آگاهی.

سایه‌ی مرگ می‌تواند روشنی بخش زندگی باشد

دکتر اروین یالوم^۶، روان‌درمانگری که به خاطر کار کردن روی مفاهیم اساسی زندگی مانند مرگ معروف است، در یکی از کتاب‌های

^۵ Irvin D. Yalom

^۶ Staring at the Sun



تصویر ۲. دکتر اروین یالوم معتقد است برخلاف تصور رایج، فکر کردن به مرگ می‌تواند غنای بیشتری به زندگی‌هایمان ببخشد.

ویژگی ارزشمند دیگری که در این حرف راهب بودایی به چشم می‌خورد، پذیرش رنجش است. او به جای انکار کردن، رنجش را تصدیق می‌کند. آن‌ها را می‌پذیرد و به آن‌ها پناه می‌دهد.

نتیجه‌گیری

دوست دارم این بحث را با یک مراقبه به پایان ببریم. مراقبه‌ی عشق. با این مراقبه می‌توانیم بفهمیم عشق‌ورزیدن به خودمان و پرورش شفقت چقدر مهم است. این مراقبه کمکمان می‌کند تا خودمان را همان‌طور که هستیم ببینیم و به خودمان عشق بورزیم. برای تمرین این مراقبه، آرام بنشینید، بدن و تنفستان را آرام کنید و این جملات را زیر لب تکرار کنید.

باشد که هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی آرام، شاد و سبک بار باشم... باشد که ایمن و رها از آسیب باشم...
باشد که از خشم، آزرده‌گی، ترس و اضطراب رها باشم...
باشد که یاد بگیرم با دیده درک و عشق به خودم بنگرم...
باشد که بذریه‌های لذت و شادی درونم را کشف کنم و آن‌ها را پرورش دهم...
باشد که یاد بگیرم که سرچشمه‌های خشم، هوس و عقاید نادرست خودم را شناسایی کنم و دریابم...
باشد که یاد بگیرم که با دیده درک و عشق به خودم و دیگران بنگرم...
حالا می‌دانیم که ترسیدن و داشتن حس‌ها و فکرهای بد، اشکالی ندارد. حالا می‌دانیم که چطور با خودمان مهربان‌تر باشیم و در نهایت طوری زندگی کنیم که برایمان اهمیت دارد.

منابع

۱. سیلوراستاین، شل. نوری در اتاق زیرشیروانی (چاپ نهم). ترجمه: حمید شیروانی (۱۳۹۲). تهران: کتاب پنجره
۲. یالوم، اروین دی. خیره به خورشید (چاپ چهارم). ترجمه: مهدی غبرایی (۱۳۹۳). تهران: نیکو نشر
۳. نات هان، تیج. نیلوفر و مرداب (چاپ هفتم). ترجمه: علی امیرآبادی (۱۳۹۹). تهران: نشر بیدگل

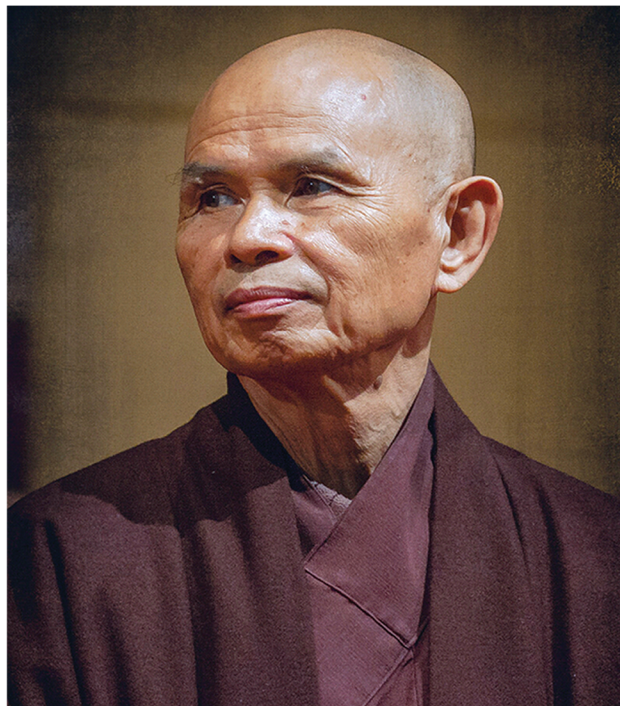
نوشتن و ارائه‌ی نوشته‌هایم کردم. هنوز هم نمی‌دانم آیا می‌توانم نوشته‌هایم را در مجلات موردعلاقه‌ام ببینم یا نه اما دست‌کم می‌دانم که در حال تلاش کردن هستیم.

در آغوش کشیدن رنج‌ها طلسمشان را می‌شکند

اما ذهن آگاهی چطور می‌تواند به ما کمک کند تا در شرایط پر از ابهام جلو برویم؟ درست زمانی که عزممان را برای انجام دادن کار موردنظر جزم می‌کنیم، ترس روی سرمان سایه می‌اندازد. اینجا است که ذهن آگاهی مؤثر واقع می‌شود. ذهن آگاهی بدین معنا است که در هر لحظه بدانیم که در حال تجربه‌ی چه احساسی هستیم

و چه فکری در سرمان پرسه می‌زند. این روزها وقتی در شرایط ناخوشایندی قرار می‌گیرم، به تیج نات هان^۷، راهب بودایی و حرفی که در کتاب «نیلوفر و مرداب»^۸ در مورد پذیرش رنج‌ها می‌زند فکر می‌کنم. او می‌گوید که ما می‌توانیم با چهره‌ای گشوده به پیشواز رنج‌هایمان برویم و به آن‌ها بگوییم: «دردها، غم‌ها و ترس‌هایم که همچون کودکانی گریان درون من هستید، صبح‌به‌خیر. من شما را می‌بینم. من همین‌جا هستم. در کنار شما.» (۳).

اولین چیزی که در این حرف توجه من را جلب می‌کند این است که سراسر این جمله‌ها سرشار از شفقت است؛ یعنی بهترین کار این است که به جای سرزنش کردن خودمان، با خودمان مهربان باشیم.



تصویر ۳. تیج نات هان، راهب بودایی، پذیرش احساسات و افکار منفی را مؤثرترین راه‌حل برای رسیدن به آرامش می‌داند و نه تلاش بیهوده برای انکار کردن آن‌ها.

⁷ Thich Nhat Hanh

⁸ No Mud, No Lotus