

موهبت معمولی بودن

دکتر رونالد جی. سیگل

ترجمہ:

پوریا ولی زادہ گلبرگ

شہرزاد کسائی نسب

نسٹرن محرابی

سرشناسنامه: سیگل، رونالد دی.
Siegel, Ronald D.
عنوان و نام پدیدآور: موهبت معمولی بودن / رونالد جی. سیگل؛ ترجمه پوریا ولی زاده گلبرگ، شهرزاد کسایی نسب، نسترن محرابی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵، ۳۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۸-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان اصلی: The Extraordinary Gift of Being Ordinary: Finding Happiness Right Where You Are, 2022.
موضوع: خودپذیری
Self-acceptance
خوشیختی
Happiness
شناسه افزوده: ولی زاده گلبرگ، پوریا، ۱۳۷۶-، مترجم
شناسه افزوده: کسایی نسب، شهرزاد، ۱۳۷۶-، مترجم
شناسه افزوده: محرابی، نسترن، ۱۳۷۶-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۶۹۷۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشراسبار

موهبت معمولی بودن

ناشر: اسبار

تیراژ: ۴۵۰ نسخه

چاپ اول: اسفند ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

«کتاب موهبت معمولی بودن درخشان و قابل دسترس است. این کتاب به عمق درد و رنج انسانی می‌پردازد و روش‌های خردمندانه و مفیدی را برای کنترل ذهن مقایسه‌گرا ارائه می‌دهد. آرامش و رضایتی که آرزوی داشتن آن را داریم، به‌طور طبیعی زمانی به وجود می‌آید که از زندگی محدود ساخته و پرداخته ذهن‌مان خارج شویم و به حقیقت آنچه واقعاً هستیم، اعتماد کنیم.»

دکتر تارا براچ

نویسنده کتاب اعتماد به طلا

«بالاترین دستاورد در زن، عادی بودن است. این موضوع بدان معناست که خودمان را مقایسه نکنیم و آزاد، اصیل و واقعی باشیم. دکتر سیگل چگونگی تحقق آن را به شیوه‌ای خردمندانه و عاشقانه به ما نشان می‌دهد.»

دکتر جک کورنفیلد

نویسنده کتاب خلسه بعد از لباسشویی

«این کتاب یک راهنمای روشن‌گر و بسیار مفید برای یافتن شادی در میان بی‌نقص نبودن است. کتابی سرشار از تمرین‌های عملی در کنار بخش‌های منطقی قابل درک که به شما کمک می‌کند تا شرم و قضاوت‌های منفی خود را رها کنید و در عوض آنچه هستید را با دلسوزی در آغوش بگیرید.»

دکتر کریستین نف

نویسنده کتاب کار خودشفقت‌ورزی توجّه آگاهانه

«این مسئله که خودم را، حتی برای مدّتی کوتاه با دیگران مقایسه نکنم خیلی رهایی بخش است. شیوه نگارش دکتر سیگل دلسوزانه، همراه با طنز و روشنگر است. من هرگز از «معمولی بودن» آن قدر خوشحال نبودم.»

سوزان اف. بوستون

«دکتر سیگل در این کتاب نشان می‌دهد که جهان چگونه با مفهوم جذّابی به نام شادی فریب‌مان می‌دهد و سپس ما را به آن وابسته می‌کند. ما زندگی‌مان را صرف تلاش بسیار می‌کنیم تا عمیق‌تر در چرخه‌های رنج گرفتار شویم. اما می‌توانیم خودمان را از بند آن‌ها رها کنیم و در جهتی متفاوت به سوی سطح قابل‌دستیابی‌تری از بهزیستی حرکت کنیم که از ارتباط و شفقت‌ورزی نشأت می‌گیرد. این کتاب بر اساس خرد عمیق شخصی و تجربه‌گسترده بالینی نوشته شده است.»

دکتر جادسن بروئر

نویسنده کتاب شکافتن کلاف اضطراب

«پیام دکتر سیگل دستیابی به شادکامی حاصل از عادی بودن و حتی هنگام شکست است. این پیام به من قدرت پذیرش خود را داد تا در حرفه‌ام به جلو حرکت کنم. دکتر سیگل با ظرافت، صدای سرزنشگر مرا از بین برد، انگار که داشت لایه‌هایی از پیاز را جدا می‌کرد. کتاب او به من شهامت داد تا شکست را تحمّل کنم، کمتر درگیر نظرات دیگران باشم و از نقص‌هایی که شب‌ها مرا بیدار نگه می‌داشت، قدردانی کنم.»

کودی آر، سیاتل

«این کتاب قدرتمند که ما را از خودانتقادگری و شرم ناسالم رها می‌کند، درپچه‌ای به سوی پذیرش عمیق خود، عزّت نفس و آرامش درونی است. هر صفحه از کتاب آکنده از مهربانی و گرمای کلام دکتر سیگل است (همراه با بینش‌ها و پیشنهادهای عملی از دهه‌ها تجربه او به عنوان یک درمانگر درجه یک در کلاس جهانی). او با مثال‌های فراوان

و تمرین‌های تجربی بسیار توانسته است تا علم روز، حکمت روح‌انگیز و دیدگاه طنزآمیز و بی‌نظیر خود را گرد هم می‌آورد. این کتاب واقعاً جواهر است، زیرا تاریک‌ترین شب‌ها را روشنایی می‌بخشد و برای پیمودن مسیر طولانی جاده زندگی، راهنمایی کلی ارائه می‌دهد.»

دکتر ریک هانسون

نویسنده کتاب تاب‌آوری

«دکتر سیگل با به‌کارگیری تسلط بی‌بدیل خود در تکنیک‌های توجّه‌آگاهی که حاصل چندین دهه بصیرت او به‌عنوان یک روان‌درمانگر است، راهنمایی قابل اعتماد، مؤثر و ساده برای فرار از آنچه او به‌درستی آن را «تله خودآرزیابی» می‌نامد، ارائه می‌دهد - دامی که برای بسیار از ما آشناست.»

دکتر گابور متی

نویسنده کتاب در قلمروی ارواح گرسنه: برخورد نزدیک با اعتیاد

درباره نویسنده

دکتر رونالد سیگل، روان شناس و استادیار روان شناسی دانشکده پزشکی هاروارد است که از اوایل دهه ۱۹۸۰ در آنجا تدریس کرده است. از کتاب های اصلی او راه حلّ توجه آگاهی: تمرین های روزمره برای مشکلات روزمره است. دکتر سیگل در سطح بین المللی در مورد کاربرد شیوه های توجه آگاهی در روان درمانی و سایر زمینه ها تدریس می کند و یک مطب خصوصی در لینکلن ماساچوست دارد. او همواره از تکنیک های این کتاب برای کار با عزت نفس خود استفاده می کند. که همیشه در نوسان است.

یادداشت نویسنده

شخصیت هایی که در توضیحات و مثال های این کتاب شرح داده شده اند، واقعی هستند که برای حفظ حریم خصوصی شان نام آن ها تغییر کرده است.

فهرست

پیش‌گفتار	۱۱
بخش اول: تله خودارزیابی	
فصل اول: آیا ما محکوم به فنا هستیم؟	۱۷
فصل دوم: داروین مقصّر است	۳۹
بخش دوم: جعبه ابزار ضروری	
فصل سوم: قدرت رهایی بخش توجه‌آگاهی	۵۱
فصل چهارم: کشف این‌که واقعاً کی هستیم	۶۵
بخش سوم: مچ خودمان را بگیریم	
فصل پنجم: شکست در موفقیت	۸۹
فصل ششم: مقاومت در برابر مفهوم عزّت نفس	۱۱۱
فصل هفتم: مصرف متظاهران و دیگر نشانه‌های وضعیت اجتماعی	۱۲۷
فصل هشتم: درمان وابستگی به عزّت نفس	۱۴۹
بخش چهارم: رهایی یافتن	
فصل نهم: ایجاد ارتباط به جای تأثیرگذاری	۱۶۹
فصل دهم: قدرت شفقت‌ورزی	۱۹۵
فصل یازدهم: احساسات خود را تجربه کنید تا التیام یابید	۲۱۹
فصل دوازدهم: جدا کردن فعل از فاعل	۲۴۵
فصل سیزدهم: شما آن قدرها هم خاص نیستید (و خبرهای خوب دیگر)	۲۶۵
فصل چهاردهم: فراتر از من	۲۸۵
یادداشت‌ها	۳۱۱

پیش‌گفتار

«هیچ‌کس کتابی در مورد معمولی بودن نمی‌خواند. همه می‌خواهند خاص باشند!»

هشدار یکی از دوستان

من این شانس را داشتم که برای مدّتی نزدیک به ۴۰ سال به‌عنوان روان‌شناس بالینی با کودکان و بزرگسالانی از اقشار مختلف و با مشکلات گوناگون (از کم‌درد گرفته یا مشکلات زوجی) کار کنم. به‌رغم این تنوع، چند سال پیش متوجه شدم که یک تقلّای دردناک بین تقریباً همه مراجعان مشترک است: تلاش بی‌وقفه برای داشتن احساس بهتر در مورد خویشستن.

برخی با کسب نمرات خوب، جذّاب به نظر رسیدن، پول درآوردن یا حضور در جمع مدام تلاش می‌کردند تا خاص یا محبوب باشند، در حالی که برخی دیگر صرفاً تقلّاً می‌کردند احساس طردشدگی یا شکست را از خود دور کنند. تقریباً همه تلاش می‌کردند تا تصوّرات درونی از آنچه باید باشند را برآورده کنند (از طریق خوب بودن، قوی بودن، باهوش بودن، یا موفّق شدن). این تلاش طاقت‌فرسا افراد را تحت فشار قرار می‌دهد و آن‌ها را ناراحت می‌کند، زیرا هیچ‌کس برای مدّت طولانی موفّق نمی‌ماند. همچنین چنین تلاش‌هایی آن‌ها را از منابع رضایتمندی دور کرده است؛ احساس رضایتی که با قضاوت و مقایسه خود با دیگران یا نگرانی از مقایسه شدن از دست رفته است.

من هم در چنین شرایطی گیر کرده بودم. با وجود آنکه در دهه ۶۰ سالگی ام خانواده‌ای دوست‌داشتنی و شغلی خوب داشتم و از زمان نوجوانی به تمرین مراقبه و بررسی روان‌شناسی شرقی و غربی پرداخته‌ام، اما احساسات من در مورد خودم بارها در طول

شبانه روز بالا و پایین می‌شد. ممکن است فکر کنید سال‌ها مطالعه و ارائه روان‌درمانی، همراه با سال‌ها مطالعه جدی شیوه‌های تفکر، که برای از بین بردن دل‌مشغولی با خود طراحی شده‌اند، باعث می‌شد که در مورد شخصیت خودم احساس امنیت داشته باشم، اما این‌طور نبود.

رنجی که در مراجعانم دیدم و خودم تجربه کردم آن قدر دردناک و فراگیر بود که مصمم شدم راهی برای کمک پیدا کنم؛ بنابراین پژوهش برای نگارش این کتاب را شروع کردم. این جست‌وجو مرا به کاوشی جذاب و فروتنانه در این زمینه سوق داد که ما انسان‌ها چگونه این قدر درگیر خودارزیابی هستیم، چرا نمی‌توانیم در این بازی برنده شویم، و هرکدام از ما در مورد آن چه کاری می‌توانیم انجام دهیم.

این فرض که احساس خوشبختی پایدار از طریق موفق‌تر، دوست‌داشتنی‌تر، جذاب‌تر، باهوش‌تر و اخلاق‌مدارتر بودن به دست می‌آید، چنان در زیربنای زیستی و فرهنگی ما رسوخ کرده است که تعداد کمی از ما متوجه می‌شویم چنین تصویری واقعاً درست نیست. بی‌تردید موفقیت یا به بیان دیگر، احساس مثبت به خودمان حس خوبی دارد، اما طولی نمی‌کشد که در مسیر زندگی با موانعی روبه‌رو شویم، احساس مثبت به خودمان را از دست بدهیم و عطش برای تجربه مثبت بعدی به سراغمان بیاید. اگر با دقت به افکار، احساسات و رفتار خود بنگریم، در واقع، می‌توانیم ورای نیروهای روانی و فرهنگی که دائماً ما را به تلاش برای ایجاد احساس خودارزشمندی وادار می‌کنند، به مشاهده بپردازیم و راه‌های بهتری را فراتر از این نیروها برای بهزیستی بیابیم.

در اطراف ما عوامل آگاهی‌بخش سودمند و پادزهرهای عملی برای رنج‌مان وجود دارد؛ فقط باید بدانیم به کجا نگاه کنیم. ما می‌توانیم این پادزهرها را در زمینه روان‌شناسی تکاملی، اجتماعی و بالینی، عصب‌زیست‌شناسی، و همچنین در خرده‌سنت‌های باستانی و معاصر بیابیم.

هرچه بیشتر با این عوامل آگاهی‌بخش و پادزهرها (به صورت شخصی، با مراجعان و با دانشجویان در دوره‌ها و کارگاه‌ها) کار می‌کردم، راه‌هایی از این تردید که به آیا به اندازه کافی خوب هستم یا نه روشن‌تر می‌شد. روش هر فرد کمی متفاوت است، زیرا راه‌های

زیادی برای خودارزیابی وجود دارد. ما به شیوه‌های متفاوت تلاش می‌کنیم احساس خوبی به خودمان داشته باشیم و از آن جایی که نیروهای زیستی و اجتماعی قدرتمند با فریبکاری قصد دارند ما را در تله‌بی پایان خودارزیابی گرفتار کنند، رهایی از این وضعیت در بیشتر اوقات مستلزم راهنمایی، یادآوری و تمرین مداوم است.

به همین دلیل ممکن است بخواهیم کتابی درباره معمولی بودن بخوانیم. همان‌طور که به نظر می‌رسد پذیرش عادی بودن بسیار لذت بخش‌تر از نگرانی بی پایان در مورد بهتر یا بدتر و بالاتر یا پایین‌تر بودن از دیگران است. با تمرین جایگزین‌های خودارزیابی می‌توانیم لذت بردن از لحظه حال، ارتباط عمیق‌تر با دیگران و قدردانی از زندگی را تجربه کنیم و به این حقیقت دست یابیم که آزادی چیزی جز خودمان بودن نیست. خوشبختی ما دیگر نه به ستایش یا خوش‌اقبالی دیگران بستگی خواهد داشت، و نه به احساس غرور، موفقیت یا خاص بودن.

رهایی از نگرانی‌های ناشی از خودارزیابی معمولاً فرایندی تدریجی است. هنوز هم گاهی می‌ترسم که شاید فقط من چنین نگرانی‌هایی دارم (این‌که آشک و تردید مکرر در مورد خودم ناشی از این است که در یارگیری تیم فوتبال مدرسه آخرین نفر بودم، یا این‌که واقعاً ضعیف یا ناکافی هستم)، اما در کنار مراجعان و دانشجویانم می‌توانم هرچه بیشتر مضحک و جهان‌شمول بودن ترن هوایی خودارزیابی را ببینم و به جای آن از موهبت فوق‌العاده معمولی بودن لذت ببرم.