

به نام آفریدگار لحظه‌های بی‌شتاب

حالت واقعاً چطور است؟

چگونه احساسات را بشناسی، بپذیری و دوباره خودت را پیدا کنی.

نویسنده: جنا کوچر

مترجم: شهرام رنجبر

سرشناسه : کوچر، جنا Kutcher, Jenna
 عنوان و نام پدیدآور : حالت واقعا چطور است؟ چگونه احساسات را بشناسی، بپذیری و دوباره خودت را پیدا کنی
 نویسنده: جنا کوچر / مترجم: شهرام رنجبر
 مشخصات نشر : تهران: کلیک ۱۴۰۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۷۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۵۵-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: [۲۰۲۲]. How are you, really? : living your truth one answer at a time
 عنوان دیگر : چگونه احساسات را بشناسی، بپذیری و دوباره خودت را پیدا کنی
 عنوان دیگر : واقعا حالت چطوره؟ پیشنهادی برای زندگی کردن با خود واقعی
 موضوع: خودسازی (Psychology) Self-actualization - هویت (روانشناسی) Dominance (Psychology) - تعادل بین کار و زندگی
 Work-life balance روابط بین اشخاص Interpersonal relations کیفیت زندگی Quality of life
 شناسه افزوده : رنجبر، شهرام، ۱۳۶۱ - مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷/خ۹
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۶۲۳۷۷۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

- عنوان: حالت واقعا چطور است؟ چگونه احساسات را بشناسی، بپذیری و دوباره خودت را پیدا کنی ☐
- نویسنده: جنا کوچر ☐
- مترجم: شهرام رنجبر ☐
- ارزیابی تخصصی: گروه پژوهشی کلیک ☐
- ناشر: کلیک ☐
- نوبت چاپ: اول / شهریور ۱۴۰۵ ☐
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ☐
- شابک / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۵۵-۵ ☐
- مبلغ سرمایه گذاری: ۵۸۰ هزار تومان ☐



دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی- خیابان مفتاح شمالی <https://houshenovin.com>



کوچه دوازدهم <https://Clickpub.ir>



houshenovin



clickpub

دفتر پخش و فروش: تهران- میدان انقلاب- خیابان دوازدهم فروردین

پاساژ کتاب فروردین- نیم طبقه- واحد ۲۳



۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴



۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲



| فهرست عناوین |

عنوان	صفحه
سخن مترجم	۷
مقدمه	۹
بخش اول: واقعاً چه کسی هستید؟	۱۹
۱. سؤالی نرم و لطیف: چگونه احساسات خود را حس کنید؟	۲۱
۲. دستبندهای طلایی: چگونه بایدها و نبایدهای الکی دیگران را کنار بگذارید.	۳۷
۳. نیمه راه یک رؤیا: پیگیری هدف	۴۹
۴. گوشه دنج: چگونه دوباره صدای درونتان را بشنوید.	۶۵
۵. مادرانی که زبان چینی می خوانند: چگونه دوباره کمی تفریح کنیم	۷۹
۶. غرش و لرزش: چگونه ذهن و نظر خود را تغییر دهید.	۹۳
۷. میدان نبرد زخم ها: چگونه به بدن خود گوش بدهید.	۱۰۷
۸. همسر آقای بدنساز: چگونه با خودتان صحبت کنید.	۱۱۷
۹. رؤیایی که به حقیقت پیوست: چگونه رؤیاهایتان را به حقیقت تبدیل کنید.	۱۲۹
بخش دوم: چه افرادی در کنارتان هستند؟ (و چه افرادی شما را دارند؟)	۱۴۵
۱۰. صفحه بازی: چگونه رؤیای خود را با کسی شریک شوید.	۱۴۷
۱۱. حقیقت: چگونه جامعه اصیل خود را بسازید.	۱۶۳
۱۲. چنگال غرور: چگونه کمک بخواهید.	۱۷۵
۱۳. زندگی رؤیایی: چگونه همین حالا زندگی کنید.	۱۸۷
بخش سوم: چه کار می خواهید بکنید؟	۱۹۷
۱۴. چرا داستان شما خیلی مهم است؟	۱۹۹
۱۵. فقط یک قدم: از کجا و چگونه شروع کنید.	۲۰۹

۱۶. وقتی زنی ارزش خود را می‌شناسد: چگونه آن را عملی کنید. ۲۱۷
۱۷. چگونه روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید و چرا اهمیت دارد. ۲۲۷
۱۸. نقطهٔ «کافی بودن» کجاست؟ چگونه «نه» بگویید، یک «نه» قاطع ۲۳۷
۱۹. چگونه فقط «باشید». ۲۵۱
- سخن پایانی: شاید همین است، حالا چه باید کرد؟ ۲۶۳**

سخن مترجم

وقتی اولین بار این دست‌نوشته‌ها را خواندم، انگار آینه‌ای در مقابلم قرار دادند. آینه‌ای که ممکن است در ابتدا از دیدن تصویر درونش عقب‌نشینی کنیم، اما اگر بایستیم و نگاهش کنیم، حقیقت عریان زندگی خودمان را در آن خواهیم دید.

من به عنوان مردی که از دنیای منطق و کلمه‌ها به اینجا آمده، در مسیر ترجمه این سطرها بارها مکث کردم تا فقط کمی نفس بکشم. چون «درد شتاب» و «توهم موفقیت» زن و مرد نمی‌شناسد. اگرچه بار سنگین «همه‌کاره بودن» و اجبار به لبخند زدن، بر شانه‌های زنان سرزمینم زخمی عمیق‌تر گذاشته، اما عطش «کافی بودن»، زخمی است که روح هر انسانی را می‌خراشد.

اگر این کتاب به دست رسیده، یعنی در هیاهوی نقش‌هایت (مادر بودن، همسر بودن، کارمند بودن) خودت را گم کرده‌ای. سال‌هاست یاد گرفته‌ای دردهایت را پشت استکان‌های چای دارچین داغ و سکوت خانگی پنهان کنی و فراموش کنی که «بودن»، بر «انجام دادن» مقدم است. این کتاب، تمرین «اجازه دادن» است، اجازه برای شکستن استانداردهایی که دیگر لباس تن نیستند، بلکه قفس روح‌اند. حالا این امانت را به تو می‌سپارم، امیدوارم وقتی ورق می‌زنی، صدای آن زن اصلی را بشنوی که بالاخره به خودش حق داده بایستد، نفس بکشد و آرام زمزمه کند: «من همین‌جا، همین لحظه، کافی‌ام.» این کتاب را با تمام وجودت بخوان.

می‌شود کمی با هم حرف بزنیم؟

اعتراف می‌کنم: من اهل صحبت‌های سطحی نیستم.

(خواهش می‌کنم، اگر روزی با هم روبرو شدیم، در مورد آب و هوا از من نپرسید. اپلیکیشن‌هایش هست!) ترجیح می‌دهم با شما دربارهٔ جدایی‌های قریب‌الوقوعتان، ترفند تازه‌ای که برای سروسامان دادن به زندگی‌تان یاد گرفته‌اید، سالاد کاپرزه‌ای که در تیک‌تاک وایرال شده، نق‌نقِ بچه‌تان، صحبت کنم. حرف‌های سطحی من را خسته می‌کند و جانم را می‌گیرد. من مثل یک غواص هستم که می‌خواهد خیلی خیلی عمیق برود، تا جایی که گوش‌هایتان اذیت شود. بگذارید آن حرف‌های سطحی برای همان فردی بماند که در روی آب شناور است و پاهایش از آب بیرون زده، می‌فهمید چه می‌گویم؟

اما با این حال، این روزها، به نظر می‌رسد صحبت‌های سطحی، عادی شده است. فرقی نمی‌کند صندوقدار باشد، همسایلِ ته‌بن‌بست یا دوستی که بیشتر از یک سال است فرصت نکرده‌اید با او بنشینید و درست‌وحسابی حرف بزنید، انگار رد شدن از جواب‌های «خوبم» و «سرم خیلی شلوغ است» برای آن سؤال معروف سخت شده است، همان سؤالی که همه می‌پرسند، اما اغلب واقعاً وقت شنیدن جوابش را ندارند: «حالتان چطور است؟»

اما اگر صادق باشیم، عجیب هم نیست که خیلی از ما واقعاً ندانیم باید به این سؤال چه جوابی بدهیم. شما که نمی‌نشینید برای صندوقدار فروشگاه از درد و التهاب کف پایتان بگویید. (بعضی رابطه‌ها این‌طورند، قبل از آن که بتوانید عمیق شوید، باید اول کمی شنا کنید.)

اما تکلیف بقیه چه می‌شود؟ تکلیف همان افراد دایرهٔ نزدیک‌تان، همان‌هایی که واقعاً پشت شما هستند؟ با آن‌ها باید جرئت داشته باشیم کمی عمیق‌تر برویم. باید بخواهیم لایه‌های بیشتری را کنار بزنیم. بعضی وقت‌ها ذهن‌مان از سر عادت می‌رود سمت سریع‌ترین و دم‌دستی‌ترین جواب، جوابی که زودتر سر و ته ماجرا را هم بیاورد. گاهی هم می‌ترسیم. می‌ترسیم حقیقت را روی دلِ یک دوست نزدیک سنگین کنیم. می‌ترسیم آن بخش دیگرِ خودمان را نشان بدهیم، همان بخشی که پشت حرف‌زدن از آب‌وهوا، تیم فوتبال شهر یا دستور پخت سوپی که در شبکه‌های اجتماعی دیده‌ایم، پنهان می‌ماند.

برای همین، معمولاً ساده‌ترین راه را می‌رویم، همان راهِ «فقط بگذار این گفت‌وگو زودتر تمام شود، قبل از آن‌که زیادی از خودم بگویم.» درست مثل وقتی که مسیر را به گوگل می‌سپاریم تا ما را از ترافیک و خیابانِ کنده‌کاری‌شده دور کند. در گفت‌وگو هم همین کار را می‌کنیم. از پیچ‌وخم‌های زندگی‌مان رد می‌شویم، از دست‌اندازها حرفی نمی‌زنیم و گردو خاک روزهای سخت را پنهان می‌کنیم. سریع برمی‌گردیم به همان محدودهٔ امن یا راه فرار را انتخاب می‌کنیم تا لازم نباشد به سؤال مهم‌تر جواب بدهیم. ما دوست داریم دیگران ما را ببینند، اما نه آن قدر نزدیک. نه آن قدر دقیق که دربارهٔ چیزهای واقعی بپرسند، دربارهٔ مسئله‌های شخصی، دربارهٔ همان حرف‌هایی که معمولاً با یک «داستانش مفصل است، حالا بماند» از کنارش می‌گذریم.

ما فقط چیزهای ناخوشایند را پنهان نمی‌کنیم، خیلی وقت‌ها همان چیزهایی را هم که ما را زنده می‌کند، خفه می‌کنیم. انگار همهٔ ما روی این سیارهٔ زخمی زندگی می‌کنیم، با رؤیاهای بزرگ، هدف‌های جسورانه و فکریایی که می‌توانند

مرزها را جابه‌جا کنند، اما آن‌ها را در خودمان نگه می‌داریم و زیر لب از کنارشان رد می‌شویم. در طول هفته (در صف صندوق، وسط جلسه، دور میز شام) با بخش‌های رام‌نشده وجودمان زندگی می‌کنیم، همان بخش‌هایی که ناگفته مانده‌اند. اما تا به حال آن لحظه را تجربه کرده‌اید؟ همان لحظه‌ای که حرف‌های اضافه کنار می‌روند، موضوع‌های کوچک رنگ می‌بازند و یکی از شما می‌پرسد: «واقعاً حالتان چطور است؟» فقط با اضافه‌شدن همین یک کلمه، همه‌چیز عوض می‌شود. همان یک جمله ساده، دعوتی‌ست برای کنارگذاشتن تعارف‌ها، بردن از حرف‌های بیهوده و صادق‌بودن، هم با خودتان، هم با کسی که جرئت کرده این سؤال را بپرسد. این حس شبیه یک نفس عمیق است، شبیه بالا آمدن از عمق آب و دوباره نور را دیدن. پس چرا هر بار که می‌توانیم، این کار را انجام نمی‌دهیم؟ از چه چیزی فرار می‌کنیم؟ چه چیزهایی را خاموش نگه می‌داریم؟ و چه چیزهایی را در دل‌مان حبس می‌کنیم؟

حقیقت این است که ما از جواب‌هایی می‌ترسیم که ممکن است بشنویم، اگر لحظه‌ای مکث کنیم و سؤال را با صداقت مطرح کنیم، نه فقط به افراد زندگی‌مان، بلکه به خودمان. اگر به اندازه کافی ساکت شویم تا سؤال‌های مهم را بپرسیم، از آنچه خواهیم شنید می‌ترسیم. آیا بیرون از این زندگی، چیز بیشتری هم وجود دارد؟ واقعاً سهم من همین است؟ من حقیقتاً خوشحالم؟ از این‌جا به بعد چه؟ قدم بعدی چیست؟ اصلاً گره کار کجاست؟

وقتی این سؤال‌ها بالا می‌آیند، بیشتر ما فوری پس‌شان می‌زنیم، نوشیدنی‌مان را برمی‌داریم، از در بیرون می‌زنیم و به روزمان ادامه می‌دهیم. خودمان را آن‌قدر مشغول نگه می‌داریم که اصلاً مکث نکنیم، چون اگر مکث کنیم، باید با جواب‌ها

روبه‌رو شویم. اما جواب سؤال‌های عمیق، راه خودش را به زندگی ما باز می‌کند. نیمه‌شب سراغ‌مان می‌آید، پشت فرمان، وقتی به چیزی فکر می‌کنیم که دلمان می‌خواست جرئتِ تعهد دادن به آن را داشتیم، پیدایش می‌شود. وقتی بچه کوچک خوراکی‌اش را روی زمین پخش می‌کند یا نوجوان تان برای هفدهمین بار در یک روز با شما به درستی رفتار می‌کند، باز هم خودش را نشان می‌دهد و ما، همان‌طور که به آن عادت کرده‌ایم، فقط ادامه می‌دهیم، فشار می‌آوریم، لبخند می‌زنیم و به خودمان یادآوری می‌کنیم که خوش‌شانسیم، خوشبختیم و باید شکرگزار باشیم. همان حرف‌های تکراری با چند جملهٔ کلیشه‌ای و ارزان. به خودمان می‌گوییم خیلی‌ها وضعشان از ما بدتر است یا شاید تقصیر خودمان است که راضی و خوشحال نیستیم، کافی است «شادی را انتخاب کنیم»، درست همان‌طور که روی ماگ‌های قهوه و بطری‌های آب نوشته‌اند.

اما گوش کنید: همهٔ احساسات انتخابی نیستند. زندگی یک منو نیست که فقط از میان گزینه‌های خوشایندش یکی را انتخاب کنیم. دنیا در حال سوختن است، اقیانوس‌ها بالا می‌آیند و درد ما فقط به این دلیل که دیگران هم درد می‌کشند، بی‌اعتبار نمی‌شود. اگر غم، نارضایتی یا پوچی را تجربه می‌کنیم، معنایش این نیست که زندگی را اشتباه پیش می‌بریم. واضح و محکم می‌گوییم: این‌طور نیست. در زندگی، وقت‌هایی می‌رسد که شادی برایمان در دسترس نیست. آن لحظه‌ها نمی‌توانیم صرفاً تصمیم بگیریم شاد باشیم.

انتخاب واقعی‌مان این است که از خودمان بپرسیم: «آخرین بار کی چنین احساسی داشتم؟» بعد هم جرئت کنیم در زندگی‌مان آن قدر عمیق بگردیم تا جوابش را پیدا کنیم. وقتی خودمان را به‌خاطر انتخاب‌نکردن جواب آماده و راحت

«خوشبختم» سرزنش می‌کنیم یا سعی می‌کنیم همان چیزی را نشان بدهیم که از نظر اجتماعی قابل قبول به نظر می‌رسد، از مسئله اصلی دور می‌شویم. اشتیاق‌هایمان را پس می‌زنیم، خواسته‌هایمان را فراموش می‌کنیم و شک‌های عمیق و رؤیاهای بزرگ‌ترمان را ساکت نگه می‌داریم. گاهی هم به هر چیزی چنگ می‌زنیم که بتواند احساسات خاموش‌نشده‌ی مان را بی‌حس کند. چون جست‌وجوی جواب‌ها همیشه آسان نیست، گاهی آن قدر دردناک است که ترجیح می‌دهیم سؤال‌هایمان را در تاریکی و دور از چشم دیگران مطرح کنیم. جایی که کسی نشنود اعتراف می‌کنیم خوشحال نیستیم یا زندگی آن‌طور که تصور می‌کردیم، پیش نرفته است.

چند بار ساعت ۳ صبح از خواب پریده‌ایم، در حالی که صدها سؤال بی‌جواب در ذهن‌مان وزوز می‌کند؟ این حس شبیه همان خطایی‌ست که وقت فرستادن پیام می‌بینیم: «پیام ارسال نشد.» انگار هر جادوگری که این روزها ابر جادویی را می‌گرداند، ما را دوباره به زمین برمی‌گرداند و یادمان می‌اندازد چه چیزهایی را نگفته‌ایم: وقت‌هایی که نیاز واقعی‌مان را نپرسیدیم، درباره‌ی مرزهایمان صادق نبودیم، وانمود کردیم درد نداریم، برای ادامه‌دار شدن دردمان شرمنده شدیم، عذرخواهی نکردیم یا بی‌دلیل عذر خواستیم. دستاوردهایمان را کوچک شمردیم. وقتی از کسی زخم خورده بودیم، گفتیم: «اشکالی ندارد!» حتی به پزشک‌مان گفتیم: «احتمالاً چیز مهمی نیست، اما...»

ما زیر بار همین پیام‌های ارسال‌نشده و سؤال‌های بی‌پاسخ مانده‌ایم. بدن‌مان آن‌ها را نگه می‌دارد و زندگی‌مان هم از آن‌ها پر می‌شود، انگار هیچ شبکه گسترده‌ای در دنیا نمی‌تواند این همه اطلاعات ذخیره‌شده را مدیریت کند. احساسات ناخواسته،

حرف‌های نگفته و رؤیاهای نادیده گرفته شده را شب و روز با خودمان حمل می‌کنیم. بعد تعجب می‌کنیم چرا این قدر خسته از خواب بیدار می‌شویم، نه یک خستگی معمولی که با چرتی کوتاه برطرف شود، بلکه خستگی‌ای عمیق، تا مغز استخوان. از تلاش برای برآوردن انتظارات خسته‌ایم، از بازی بی‌پایان فرهنگ همیشه مشغول بودن خسته‌ایم، از این که هم‌زمان باید بدن‌مان را دوست داشته باشیم، برای حرکت دادنش وقت پیدا کنیم و درست غذا بخوریم، اما باز هم از ظاهرش ناراضی بمانیم، خسته‌ایم.

جای تعجب ندارد که خسته‌ایم. هنوز کاملاً از خواب بیدار نشده، شروع می‌کنیم به بالا و پایین کردن نظرها، ایده‌ها و راه‌حل‌های دیگران: اخبار، شبکه‌های اجتماعی. انگار زندگی‌مان را به دست جمع می‌سپاریم تا ما را به سمت چیزی دیگر ببرد، حواس‌مان را پرت کند و فکرهای ساعت ۳ صبح را میان آشفتگی آرامش‌بخش تازه‌ترین هیاهو گم کند. هدف‌هایی تعیین می‌کنیم که فکر می‌کنیم «باید» داشته باشیم. برنامه‌های تضمینی موفقیت می‌خریم، تصمیم‌هایی می‌گیریم که برای دیگران خوب و قابل قبول به نظر برسند و به خودمان وعده می‌دهیم از این شنبه همه چیز فرق خواهد کرد.

اما بیشتر وقت‌ها، اول هفته که می‌رسد، دوباره با واقعیت بیدار می‌شویم: برنامه رژی‌می فوق‌العاده جواب نداده، تمرین‌های مدیتیشن هنوز ذهن‌مان را آرام نکرده‌اند و دوباره دندان‌هایمان را روی هم فشار می‌دهیم. همان عامل استرس‌زا هم هر بار سر راهمان سبز می‌شود، وقتی می‌خواهیم خاطرات‌مان را بنویسیم، برای آینده نقشه بکشیم یا خودمان را به سمت شادی هل بدهیم. بعد با خودمان فکر می‌کنیم: «حتماً مشکل از من است. حتماً دارم کاری را اشتباه انجام می‌دهم.» باز هم

همه چیز به خودمان و به فهرست بلندبالای ناتوانی‌هایی که در ذهن‌مان ساخته‌ایم، برمی‌گردد. از خودمان می‌پرسیم: «شاید فقط به سه جلسه یوگای دیگر نیاز دارم تا قفل کار باز شود؟ شاید باید زودتر بیدار شوم؟» حتماً آن راه حل ۹۹/۹۹ دلاری برای همه جواب می‌دهد، مگر نه؟ دست‌کم تبلیغات که همین را می‌گویند. مربی سلامت همین را موعظه می‌کند و کتاب هم همین را وعده می‌دهد. اما شما برای پیدا کردن پاسخ واقعی، به جرئت نیاز دارید، نه به یک نسخه آماده دیگر. پس چرا برای من کار نمی‌کند؟

هشدار: «چیزی که انجام می‌دهید برایتان جواب نمی‌دهد، چون از خودتان نیامده است.» آن «پاسخ» (رژیم غذایی، برنامه آماده یا طرح چهار مرحله‌ای تجسم) از جایی بیرون از شما آمده است. از آمازون، از یک اینفلوئنسر، از یک مربی سلامت، از خواهرتان، همسایه‌تان یا حتی دوست همسایه خواهرتان. شما نمی‌توانید همیشه مشکل‌های خودتان را با راه‌حل‌های دیگران حل کنید. با دستورالعمل‌های دیگران هم همیشه خودتان را پیدا نمی‌کنید. اگر چشم‌تان را به نمایش بی‌پایان پاسخ‌های آماده و دست‌های تشویق‌کننده‌ای که مدام جلوی چشم‌تان تکان می‌خورند ببندید، نمی‌توانید زندگی‌تان را روشن و صادقانه زیرورو کنید.

وقتی برای جواب دادن به عمیق‌ترین سؤال‌هایتان به جمعیت نگاه می‌کنید، هر طرف که برود، دنبالش راه می‌افتید. دیگر به درون‌تان نگاه نمی‌کنید، خودتان را بررسی نمی‌کنید و دیدگاه شخصی‌تان را جدی نمی‌گیرید، چون شاید آنچه درون شماست با هویتی که دنیا مدام به شما تحمیل می‌کند، جور درنیاید. پس چشم‌تان به حرکت جمعیت می‌ماند و قدم‌هایتان را با آن هماهنگ می‌کنید. کم‌کم به کسی تبدیل می‌شوید که بیشتر از هر چیز، راه همراه شدن با جریان را بلد است. سرانجام

هم خسته و زخمی، بی حس و دور از خودتان، در مسیری گم می‌شوید که حتی یادتان نمی‌آید چه زمانی انتخابش کرده‌اید.

اما این بار فرق می‌کند. این بار صدای خودتان را می‌شنوید، نه صدای بهترین دوست‌تان، نه مادرتان و نه آن بلاگر اینستاگرامی. (بله، این حرف دربارهٔ من هم صدق می‌کند.) در این کتاب، می‌خواهم شما را به خودتان بیاورم. می‌خواهم کمک‌تان کنم دوباره به صدای درونی‌تان گوش کنید و بیشتر از همیشه به خودتان اعتماد کنید. آماده باشید که خیلی چیزها را زیر سؤال ببرید، حتی چیزهایی که فکر می‌کردید نباید درباره‌شان حرف زد. وقتش رسیده که به کنجکاو‌هایتان اعتماد کنید، چون آن‌ها قرار است بلندتر از همیشه فریاد بزنند. هر روز این سؤال حیاتی را از خودتان بپرسید: «حالت واقعاً چطور است؟» و من کنارتان هستم تا با «جرئت»، در اعماق وجودتان به دنبال پاسخ بگردید.

همه جا می‌شنویم که برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، باید قدرت را به دست بگیریم و خودمان را توانمند کنیم، که البته فکر زیبایی است. اما سؤال من این است: «اصلاً چه زمانی اجازه دادیم این قدرت از دست‌مان خارج شود؟» حقیقت این است که قدرت همیشه در اعماق وجودمان بوده و همیشه هم در دسترس‌مان است، فقط زیر لایه‌های زندگی پنهان شده. ما می‌دانیم آنجاست، چون گاهی در سکوت با ما نجوا می‌کند و در لحظهٔ ضرورت، فریاد می‌زند. قدرت شما به هزار شکل خودش را نشان می‌دهد: با یک مورمور شدن ساده، با خنده، با درد، با شگفتی، با کسالت، با بی‌قراری یا حتی با حیرتی که چشمانتان را گرد می‌کند.

برای دسترسی به این قدرت، لازم نیست حتماً در راه‌پیمایی بزرگی راه بروید یا کارهای عجیب و غریب کنید، قرار نیست همیشه جلوی جمعیت یا روی صحنه

اتفاق بیفتد. کشف قدرت درونی شما شاید خیلی شخصی‌تر و آرام‌تر از این حرف‌ها باشد. شاید پشت درهای بسته خانه، در یک گفت‌وگوی ساده، در ایستگاه اتوبوس، در صف فروشگاه یا حتی همین حالا، حین خواندن همین جمله‌ها اتفاق بیفتد. شاید سال‌ها بعد، یا شاید همین چند دقیقه دیگر.

قدرتی که در این صفحه‌ها پیدا می‌کنید، مال خود شماست، پر از سؤال‌های خودتان و جواب‌هایی که از درون خودتان می‌آیند. نقشه‌ای برای زندگی که فقط به شما تعلق دارد، زندگی که فقط از بیرون خوب به نظر نمی‌رسد، بلکه از درون هم درست و واقعی حس می‌شود. زندگی که شادی را به «یک روز دیگر» موکول نمی‌کند، موفقیت را با معیارهای خودش تعریف می‌کند، پیروزی‌هایش را جشن می‌گیرد و سختی‌هایش را می‌پذیرد. برای استراحت و بازی جا باز می‌کند. دیگر پنهان نمی‌شود و خودش را کوچک نمی‌کند. دردش را بی‌حس نمی‌کند، بلکه به خودش اجازه می‌دهد احساس کند. صدای شهودش را بلندتر می‌شنود و از ثمره کاری که برایش زحمت کشیده، لذت می‌برد. زندگی که می‌داند دقیقاً دنبال چه می‌گردد و کجا باید آن را پیدا کند.

وقتی این کتاب را می‌خوانید، فقط به من گوش ندهید، به خودتان هم گوش بدهید. به آن گفت‌وگوی درونی، به آن صدایی که شاید گاهی شکل یک دوست مهربان را می‌گیرد یا حتی پری خوش‌قلبی شبیه دالی پارتن روی شانه‌تان می‌نشیند. همان صدا می‌تواند چراغ راه‌تان باشد و نشانتان بدهد کجا ایستاده‌اید. برای همین، در هر فصل تمرینی برای نوشتن می‌بینید. به آن‌ها جواب بدهید، روی کاغذ بنویسید یا برای خودتان پیام صوتی ضبط کنید. چند دقیقه ساکت و دقیق شوید. با خودتان صادق بمانید، جرئت کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. چون

درست‌ترین جواب‌ها همین‌جا، درون شما هستند. همیشه همان‌جا بوده‌اند، منتظر فرصتی برای بیرون آمدن، جان گرفتن و دیده شدن. فقط کافی است از خودتان بپرسید: «حالتان واقعاً چطور است؟»

بخش اول | واقعاً چه کسی هستید؟

«نامه‌ای از جنا:» زندگی به من یاد داده که همیشه بیشتر از یک راه پیش روی ما وجود دارد. بعضی راه‌ها شلوغ‌اند، مسیرشان روشن است و آدم‌های زیادی با اطمینان می‌گویند کجا باید بروید. بعضی راه‌ها اما خلوت‌تر و مه‌آلوده‌ترند. باید قدم‌به‌قدم جلو بروید، شاخه‌ها را کنار بزنید و گاهی راه‌تان را خودتان بسازید. وقتی دنبال جوابِ سؤال‌های مهمِ زندگی‌مان می‌گردیم، طبیعی‌ست که سراغ دیگران برویم. اما امیدوارم این بخش از کتاب کمک‌تان کند صداهای اضافه را کمی پایین بیاورید و پیش از هر چیز، به درون خودتان نگاه کنید. شاید جوابی که دنبالش هستید، مدت‌هاست همان‌جا منتظر شما مانده است.

قبل از آن‌که به راهکارهای عملی و داستان‌های شخصی من برسیم، بیایید با دقت به داستان‌هایی نگاه کنیم که دربارهٔ خودتان ساخته‌اید: داستانِ این‌که چه کسی هستید، سزاوار چه چیزی هستید و چه کارهایی از شما برمی‌آید. اگر خودمان را شناسیم، در هیچ بخش از زندگی نمی‌توانیم با تمام وجود و اصالت حضور پیدا کنیم. وقت آن رسیده که قلدرِ زمین‌بازی ذهن‌مان را ساکت کنیم و صدای شهودمان را بلندتر بشنویم. اگر آن‌قدر آرام شوید که عمیق‌ترین بخش وجودتان فرصت حرف‌زدن پیدا کند، شاید از شنیدن حرف‌هایش شگفت‌زده شوید.

به خودتان فرصت بدهید. جرئت کنید به آن صدای آرام اعتماد کنید. اعتماد به نفسی که از این راه به دست می‌آورید، کم‌کم همه «نمی‌شودها» و تردیدها را کنار می‌زند. کمربندها را ببندید، این سفر تازه دارد شروع می‌شود.