



سرشناسنامه: کافمن، اسکات بری، ۱۹۷۹ - م.

-Kaufman, Scott Barry, 1979

عنوان و نام پدیدآورنده: بالا بیا/ نویسنده اسکات بری کافمن؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزبال؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۵

مشخصات ظاهری: ۲۶۳ص

شابک: ۹۷۸۶۲۲۰۵۱۱۱۰۷۹۰

یادداشت: عنوان اصلی: Rise above: overcome a victim mindset, empower yourself, and realize your full potential, 2025.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

ابراز وجود

Self-realization

قربانیان -- روان‌شناسی

Victims -- Psychology

رده‌بندی کنگره: ۹/خ/۶۳۷BF

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۸۳۱۶۵

بالا بیا

نویسنده: اسکات بری کافمن

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنزّه

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

بالا بیا

نویسنده: اسکات بری کافمن

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزبال

فهرست

- مقدمه ۹
- بخش اول: قربانی نباشید** ۲۶
- فصل ۱: قربانی گذشته‌تان نباشید ۲۷
- فصل ۲: قربانی احساسات‌تان نباشید ۵۱
- فصل ۳: قربانی خطاهای ذهنتان نباشید ۸۰
- فصل ۴: قربانی عزت نفستان نباشید ۹۷
۵. اجازه ندهید میل به «راضی نگه داشتن دیگران» شما را به قربانی تبدیل کند ۱۳۳
- بخش دوم: خودت را توانمند کن** ۱۵۸
- فصل ۶: نور درون را بیاب ۱۵۹
- فصل ۷: از قدرت حساسیت خود بهره بگیرید ۱۷۶
- فصل ۸: از انگیزه فردی برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید ۲۰۳
- فصل ۹: در زندگی شکرگزار باشید (قدرشناسی) ۲۱۷
- فصل ۱۰: به توانمندسازی جامعه کمک کنید ۲۳۳

هریک از ما می‌توانیم به خود شکوفایی برسیم و آینده‌ای شادتر و بهتر برای خود بسازیم؛ اما این کار مستلزم آن است که از تله‌ها و موانعی که خودمان بر سر راهمان قرار می‌دهیم دوری کنیم. کتاب درخشان اسکات بری کافمن با نام «بالا بیا»، همان راهنمای علمی و قابل اعتمادی است که برای رسیدن به آزادی به آن نیاز داریم.

— آرثر سی. بروکس، استاد دانشگاه هاروارد و نویسنده پر فروش کتاب «زندگی را که می‌خواهی بساز».

کتاب «بالا بیا» پادزهری حیاتی برای ذهنیت قربانی است که در عصر حاضر رایج شده است. این اثر ارزشمند با ترکیب خاطرات شخصی، مطالعات موردی و ابزارهای علمی، هم الهام بخش است و هم راهکارهای عملی ارائه می‌دهد. خواندن این کتاب برای هر کسی که می‌خواهد از شکایت دست بردارد و با حس قدرت‌دانی زندگی پربارتری بسازد، ضروری است.

— آنالکی، دکترای پزشکی، نویسنده کتاب «ملت دو پامین: یافتن تعادل در عصر افراط».

اگر در چرخه خشم و سرزنش گرفتار شده‌اید، کتاب «بالا بیا» شما را به اقدام فرای خواند. این کتاب به ما یادآوری می‌کند که قدرت انتخاب همیشه در دستان ماست و می‌توانیم هر روز مالکیت زندگی خود را به دست بگیریم. اسکات بری کافمن نقشه‌ای برای این سفر فراهم می‌کند؛ سفری که گرچه آسان نیست اما توانایی تغییر زندگی را دارد.

— لوری گاتلیب، نویسنده پر فروش کتاب «شاید باید با کسی صحبت کنی».

اسکات بری کافمن که پژوهش‌های گسترده‌ای در زمینه خلاقیت، روان‌شناسی مثبت و شکوفایی انجام داده، در کتاب «بالا بیا» از ترکیب حکمت باستان و روان‌شناسی مدرن استفاده می‌کند. او در

این کتاب به بررسی ذهنیت‌ها و ایده‌های مخربی می‌پردازد که در سال‌های اخیر بسیار رایج شده‌اند و به ما نشان می‌دهد که چطور با قدرت بایستیم و از فرصت‌های بی‌شماری که همیشه پیش روی ماست، بهره‌بریم.

—جانانان هایت، نویسندهٔ پر فروش کتاب «نسل مضطرب» و یکی از نویسندگان کتاب «پرورش دادن ذهن آمریکایی».

شاید هیچ چیز به اندازه این که مردم امروزی خود را قربانی نشان می‌دهند و این کار را یک ویژگی خاص می‌دانند، برای نسل‌های قبل (و شاید بعد) عجیب نباشد. کتاب «بالا بیا» با ملایمت و در عین حال قاطعیت، ما را به مسیر تاب آوری و نگاه‌رو به جلو بازی گرداند.

—جان مک‌هورتر، نویسندهٔ پر فروش کتاب‌های «نه کلمه زشت» و «مشکل ضمیر».

موفقیت در زندگی و کار تا حد زیادی به توانایی ما در مدیریت شرایط خارج از کنترل ما بستگی دارد. راز این توانایی، تاب آوری است و کتاب «بالا بیا» نوشته اسکات بری کافمن، راهنمایی عملی و فوق‌العاده برای تقویت این مهارت به‌شمار می‌رود.

—اسکات گالووی، استاد بازاریابی در دانشکده کسب و کار استرن دانشگاه نیویورک، نویسندهٔ کتاب «جبر ثروت».

اسکات بری کافمن در این کتاب به ما یاد آوری می‌کند که ما می‌توانیم از پس هر چالشی، حتی چالش‌های بزرگ برآیم و رشد کنیم. «بالا بیا» به ما کمک می‌کند تا از تصورات کوچک و محدود درباره خودمان خلاص شویم و به این باور برسیم که امکانات و توانایی‌های زیادی در انتظار ما هستند.

—شارون سالزبرگ، نویسنده کتاب‌های «محبت» و «زندگی واقعی».

پیبای که امروز بیش از هر زمان دیگری باید شنید شود: «مهم نیست اوضاع چقدر سخت می‌شود، ما همیشه قدرت این را داریم که بالاتر برویم».

—مارک منسن، نویسنده پر فروش کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی».

«بالا بیا» کتابی است که علم و روح را با هم ترکیب می‌کند و به ما یادی دهد چطور از سختی‌های زندگی، فرصت‌های برای رشد بسازیم. این کتاب، راهنمایی عالی از اسکات بری کافمن است تا بتوانیم در دنیای پرهرج و مرج امروزی مسیرمان را پیدا کنیم.

—تاشا اوریک، روان‌شناس سازمانی و نویسنده کتاب‌های «بیش» و «ضد شکستن».

ذهنیت قربانی در همه جا وجود دارد اسکات بری کافمن دانشمند سرشناس علوم شناختی، با ارائه راهکارهایی دقیق و عملی به ما می‌آموزد که چگونه بر این تله‌ی ذهنی غلبه کرده و مسیر موفقیت واقعی را هموار کنیم.

—کورت گری، استاد روان‌شناسی در دانشگاه UNC چپل هیل و نویسنده کتاب «خشمگین».

من آن چیزی نیستم که برایم اتفاق افتاده است، من آن چیزی هستم که انتخاب می‌کنم

باشم.

کارل یونگ

مقدمه

گوش کن

ای کاش می‌توانستم به تو بگویم که اوضاع بهتر می‌شود.

اما اوضاع بهتر نمی‌شود.

تو بهتر می‌شوی

— جون ریورز

در طول دوران حرفه‌ای‌ام، همواره تلاش کرده‌ام تا توانایی‌های انسانی را کشف کنم و نشان دهم که چه چیزهایی واقعاً ممکن است. هدف من کمک به مردم برای رهایی از برچسب‌های محدودکننده و درک این نکته بود که تشخیص‌های پزشکی تعیین‌کننده سرنوشت نیستند؛ اما در کمال تعجب، این ایده طی سال‌های اخیر به یک موضوع بحث‌برانگیز تبدیل شده است. به نظر می‌رسد که باور ما به توانایی‌مان برای رشد و پیشرفت از بین رفته است. چالش‌های زندگی در نظمان غیرقابل حل به نظر می‌رسند و آن‌قدر به برچسب‌های تشخیصی (که گاهی خودمان آن‌ها را می‌سازیم) وابسته شده‌ایم که هویتمان را تنها با آن‌ها می‌سنجیم. موانع زندگی آن‌قدر با هویت ما عجین شده‌اند که دیگر نمی‌توانیم توانایی‌های واقعی خود را ببینیم. درک نمی‌کنیم که این چالش‌ها، اغلب همان مسیری هستند که ما را به سمت توانایی‌هایمان هدایت می‌کنند. ما نه با فرار از مشکلات بلکه با پذیرش آن‌ها به بهترین نسخه از خودمان تبدیل می‌شویم.

البته منصفانه است اگر بگویم که قبلاً هم رویکرد درستی نداشتیم. جامعه تا حد زیادی چالش‌های واقعی مردم را نادیده می‌گرفت. ما از به اشتراک گذاشتن مشکلاتمان دلسرد می‌شدیم و این قطعاً رفتار سالم نبود. واقعیت این است که ما با مشکلات سختی روبرو هستیم که حل کردنشان آسان نیست؛ اما در این راه از مسیر درست منحرف شدیم. در تلاش برای حل مشکلات، خودمان به مشکل جدیدی تبدیل شده‌ایم. در عصری زندگی می‌کنیم که آن‌قدر بر نقش قربانی خود پافشاری می‌کنیم که توانایی‌هایمان در برابر دردهایمان رنگ باخته است.

درک می‌کنم که زندگی گاهی اوقات می‌تواند به شدت سخت شود. با این حال، نباید فراموش کرد که زندگی روی دیگری نیز دارد. زندگی می‌تواند سرشار از زیبایی، شادی، شگفتی، معنا، ارتباطات عمیق و فرصتهایی برای شکوفایی استعدادهای شما باشد. پذیرفتن هرج و مرج زندگی کار آسانی نیست. شهامت می‌خواهد که مسئولیت وجود پیچیده خود را بپذیرید و با آزمون و خطا و با مهربانی به خود آن را مدیریت کنید؛ اما اگر این مهارت‌ها را در خود تقویت کنید به زندگی خواهید رسید که حتی تصورش را هم نمی‌کردید. شما همین حالا هم پر از توانایی‌های پنهان هستید. برای آزاد کردن آن‌ها باید دست از تمرکز بر نکات منفی بردارید و جور دیگری فکر کنید. یاد بگیرید که در کنار هر مانعی فرصت‌های آن را هم ببینید. این کار به معنای این نیست که فقط لبخند بزنید و خودتان را فریب دهید؛ بلکه تغییری عمیق در نوع نگاه شما به زندگی است. تغییری که شما را از قربانی بودن رها می‌کند و قدرت غلبه بر مشکلات را به شما می‌دهد. تمام این حرف‌ها را به‌عنوان یک دانشمند شناختی، نویسنده و استاد دانشگاه می‌زنم که بیش از بیست و پنج سال را صرف مطالعه هوش، خلاقیت، شخصیت و شکوفایی انسان کرده است. شاید بپرسید این موضوعات چه ارتباطی با ذهنیت قربانی دارند؟ پاسخ این است: ارتباطشان بسیار عمیق است.

تله قربانی بودن

قبل از هر چیز، باید بگویم که در این کتاب از برخی کلمات و عباراتی استفاده خواهیم کرد که احتمالاً برایتان ناخوشایند هستند. منظورم واژه‌هایی مثل ذهنیت قربانی، خودشیفتگی و روان‌نژندی (روان رنجوری) است. معمولاً وقتی با این عبارات روبه‌رو می‌شویم از آن‌ها استقبال می‌کنیم، البته به شرطی که برای توصیف فرد دیگری به کار روند—به خصوص کسی که از او خوشمان نمی‌آید (مثلاً: شوهر سابقم چقدر خودشیفته بود یا آن آدم‌های حساس چه ذهنیت قربانی دارند). به‌ندرت به درون خود نگاه می‌کنیم تا ببینیم آیا این ویژگی‌ها حتی کمی در مورد ما هم صدق می‌کنند یا نه. همین حساسیت ما نسبت به این کلمات باعث می‌شود که نخواهیم چنین رفتارها یا ویژگی‌هایی را در خود ببینیم. با این حال، تقریباً تضمین می‌کنم که حداقل در برخی شرایط، شما هم دچار این الگوهای

فکری و رفتاری می‌شوید. دلیلش این است که همه ما دیر یا زود چنین تجربه‌ای خواهیم داشت.

خودشیفتگی، مانند بسیاری از ویژگی‌ها و رفتارهای دیگری که در این کتاب درباره آن‌ها صحبت خواهیم کرد یک ویژگی شخصیتی است که در طیف گسترده‌ای از افراد وجود دارد و جای هیچ ترسی ندارد. همه ما کم‌وبیش درجاتی از آن را از خود نشان می‌دهیم. در حالی که برخی از ما این ویژگی‌ها را بیشتر از دیگران نشان می‌دهیم، حالت‌های شدید و افراطی آن‌ها نادر است. بسیار مهم است که به این کلمات نجسبیم و آن‌ها را به‌عنوان یک تشخیص قطعی یا تنها بخش از هویتمان در نظر نگیریم. همانطور که در این کتاب بررسی خواهیم کرد خودتشخیصی و بیماری‌سازی از رفتارها و تجربیات طبیعی انسان، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی است که امروزه برای شکوفایی توانایی‌هایمان با آن روبرو هستیم.

من می‌خواهم به شما نشان دهم که کمی نقص داشتن کاملاً طبیعی است و نباید به آن گیر داد. همچنین، می‌خواهم شما را قانع کنم که آنچه امروز هستید، لزوماً آینده شما نیست؛ هویت ما قابل تغییر است. به همین دلیل، به جای برجسب‌های سخت و غیرقابل تغییر مثل «فرد خودشیفته»، از عباراتی مثل «کسی که خودشیفتگی بالایی دارد» استفاده می‌کنم. عبارت اول (فرد خودشیفته) بسیار برجسب‌زننده و غیرقابل تغییر به نظر می‌رسد. درست است که بعضی چیزها را نمی‌توانیم کاملاً تغییر دهیم اما همان‌طور که خواهید دید، قدرت زیادی برای هدایت زندگی‌مان داریم. پس لطفاً این کلمات را به چشم سلاح نگاه نکنید. آن‌ها قرار است به شما کمک کنند که خودتان و مسیر رشدتان را بهتر بشناسید، نه اینکه خودتان (یا دیگران) را قضاوت کنید. عبارت «ذهنیت قربانی» را در نظر بگیرید. بدون قضاوت، صادقانه به این ویژگی‌ها نگاه کنید و ببینید چقدر در زندگی خودتان صدق می‌کنند:

داشتن ذهنیت قربانی به این معنی است که:

- به‌جای پذیرفتن مسئولیت، مشکلات خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهید؛ مثلاً اینکه زندگی با شما ناعادلانه بوده یا افراد و گروه‌ها مانع پیشرفت شما شده‌اند.

- بیشتر نتایج منفی و چالش‌های زندگی‌تان را به گذشته نسبت می‌دهید.
- اغلب به مردم بی‌اعتماد هستید و اگر کسی به شما محبت کند با خودتان فکر می‌کنید که چه چیزی از شما می‌خواهد.
- به ندرت به مردم فرصت دوباره می‌دهید، شما تمایل دارید مسائل را شخصی ببینید.
- باور دارید به دلیل آسیب‌های گذشته، نیازی به مسئولیت‌پذیری در قبال اعمال یا واکنش‌های خود ندارید.
- تمایل دارید احساس کنید که به دلیل رنجی که کشیده‌اید یا می‌کشید، مستحق چیزهای خوب در زندگی هستید.
- تمایل دارید به دلیل رنجتان، احساس کنید که حق دارید پرخاشگرانه یا خودخواهانه رفتار کنید.
- اغلب باور دارید که رنج شما مهم‌تر از رنج دیگران است.
- به جای اینکه دردتان را به شکل سالم به اشتراک بگذارید، به دنبال تأیید شدن به‌عنوان یک قربانی هستید؛ مثلاً داستان زندگی خود را سریعاً برای غریبه‌ها یا در موقعیت‌های نامناسب تعریف می‌کنید.
- اغلب احساس برتری اخلاقی دارید و دیگران را به بی‌اخلاقی، بی‌انصافی یا خودخواهی متهم می‌کنید، در حالی که خودتان را فردی اخلاقی و درستکار می‌بینید.
- اغلب نسبت به درد و رنج دیگران همدلی ندارید.
- نمی‌توانید از نشخوار فکری درباره قربانی شدن در گذشته دست بردارید. حتی ممکن است روی چگونگی انتقام گرفتن تمرکز کنید و به ندرت به راه‌حل‌ها یا راه‌هایی برای پیش رفتن در زندگی با امید و هدف فکر می‌کنید.

اکنون می‌فهمید که همه‌ی ما گاهی گرفتار ذهنیت قربانی می‌شویم. حتی اگر زیاد در این وضعیت نمانید، ممکن است یک مسئله یا شرایط خاص شما را در تله‌ای که من آن را «تله قربانی بودن» می‌نامم، گرفتار کند. این یک تله خطرناک است چون هر چه بیشتر در آن بمانید، بیرون آمدن و ادامه دادن زندگی سخت‌تر می‌شود. پس بهتر است واضح صحبت کنیم.

داشتن ذهنیت قربانی به این معنی نیست که:

- هرگز قربانی یک شرایط وحشتناک در زندگی نبوده‌اید.
- هرگز درد واقعی را تجربه نکرده‌اید.
- در حال حاضر رنج نمی‌کشید.
- باید دست از مبارزه برای عدالت بردارید.
- باید سیستم‌هایی را که تأثیر قدرتمندی بر روان‌شناسی ما دارند نادیده بگیرید.

قربانی شدن با داشتن ذهنیت قربانی یکی نیست. شما می‌توانید قربانی یک حادثه شده باشید، اما این ذهنیت را نداشته باشید. همچنین ممکن است هرگز قربانی نشده باشید ولی این ذهنیت را داشته باشید. این نکته بسیار مهم است: «داشتن ذهنیت قربانی می‌تواند مستقل از قربانی شدن واقعی باشد». کسانی که تجربه قربانی شدن دارند نباید به خاطر اتفاقات گذشته سرزنش شوند و داشتن ذهنیت قربانی هیچ‌کس را مستحق انتقاد نمی‌کند. هدف این بحث، شرم‌منده کردن یا سرزنش نیست. با این حال، با وجود تمام تجربه‌های گذشته همچنان می‌توانید مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید و برای مقابله با چالش‌های آینده آماده شوید. به اعتقاد من، توانمندسازی واقعی همین است. برای آن دسته از افرادی که هرگز قربانی نشده‌اند اما همچنان خود را قربانی می‌دانند، جای امیدواری است! در صفحات آینده توضیح خواهیم داد که چرا امروزه مردم تشویق می‌شوند تا آسیب‌پذیری خود را بزرگ‌نمایی کنند. این کار شاید در کوتاه‌مدت توجه دیگران را جلب کند اما در بلندمدت مانع رشد شما خواهد شد. قبل از شروع این بحث، باید به یک مفهوم بسیار مهم بپردازم و آن هم آسیب‌پذیری است.

بیاید درباره آسیب‌پذیری (شکندگی) حرف بزنیم

در حالت کلی، من طرفدار پروپاقرص آسیب‌پذیری هستم. برای مثال، از اینکه مردان به دلیل حساس بودن اغلب ضعیف قلمداد می‌شوند بیزارم (همانطور که خواهید دید این چیزی است که خودم هم با آن دست‌وپنجه نرم کرده‌ام). اعتقاد دارم که بیان صادقانه افکار و احساسات می‌تواند به شدت التیام‌بخش باشد و به ایجاد ارتباطات عمیق، صمیمی و سالم با دیگران کمک کند. برنه براون به خوبی به ما نشان داده که آسیب‌پذیری ضعف نیست بلکه باعث قدرت ما می‌شود؛ اما ما از این موضوع یک هیولا ساخته‌ایم!

این روزها، به جای اینکه نقاط ضعف و آسیب‌پذیری را ابزاری برای رشد ببینیم، آن را برای جلب توجه به کار می‌بریم. ما افرادی را تحسین می‌کنیم که مدام تجربه‌های سخت خود را جار می‌زنند، در حالی افرادی که در سکوت و با قدرت درونی خود بر سختی‌ها غلبه می‌کنند نادیده گرفته می‌شوند. به نظر می‌رسد که برای بسیاری توانمندسازی شخصی دیگر معنایی ندارد. (این موضوع تا حد زیادی با رسانه‌های اجتماعی مرتبط است که در ادامه به آن خواهیم پرداخت). البته آسیب‌پذیری ابزاری قدرتمند است، اما باید با دقت از آن استفاده کرد. به همین دلیل، مهم است که تفاوت میان آسیب‌پذیری نمایشی و آسیب‌پذیری سالم را درک کنیم. آسیب‌پذیری نمایشی (که دوست من مارک منسن آن را آسیب‌پذیری تیک‌تاکی می‌نامد)، برای جلب توجه، کسب جایگاه اجتماعی، امتیاز و نشان دادن خاص بودن استفاده می‌شود. در مقابل، آسیب‌پذیری سالم به منظور ارتباط، رشد و توسعه فردی به کار می‌رود. یکی از اهداف اصلی این کتاب، کمک به شما برای تمرین آسیب‌پذیری سالم است. یکی از مهم‌ترین حقایق در مسیر رسیدن به آسیب‌پذیری سالم، درک این است که شما یک موجود کاملاً منفعل در این جهان نیستید. بلکه می‌توانید شرایط زندگی خود را بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنید بهبود دهید. من این موضوع را از تجربه خودم می‌گویم. در کودکی خیلی مضطرب و حساس بودم و مشکلی در شنیدن داشتم. شنیدن و فهمیدن حرف‌ها در لحظه برایم سخت بود. به خاطر همین، بقیه فکر می‌کردند من بی‌استعداد هستم و من را به کلاس‌های ویژه فرستادند. این کار باعث شد اضطراب و خجالت من بیشتر شود. از جهاتی، آموزش ویژه مفید بود، زیرا منابع اضافی

زیادی دریافت کردم که به برخی از آن‌ها واقعاً نیاز داشتم. هم‌زمان، به تدریج از امکانات اضافی و رفتار خاصی که با من می‌شد لذت می‌بردم.

کم‌کم فهمیدم که به این همه امکانات اضافی نیازی ندارم. درست است که داشتن زمان بیشتر در امتحان خوب بود، اما زمان نامحدود نیاز نبود. بیشتر از آن، لحن دلسوزانه و در عین حال تحقیرآمیز معلم‌ها به من آسیب می‌زد. همین شد که تصمیم گرفتم به دیگران نشان دهم پتانسیل من خیلی بیشتر از چیزی است که فکر می‌کنند. این وضعیت باعث شد آتشی در وجودم شعله‌ور شود تا توانایی‌های واقعی‌ام را به همه ثابت کنم. چون نمی‌دانستم چطور این کار را انجام دهم به دنیای آرام و درونی خودم با کامپیوتر پناه بردم و در آنجا به یک هکر ماهر تبدیل شدم که توانست توجه افراد زیادی را در جامعه بین‌المللی هکرها جلب کند.

در اوایل دوران دبیرستان، معلم جدیدی جایگزین معلم آموزش ویژه ما شد. از آنجا که او هیچ پیش‌زمینه‌ای از من نداشت، با دیدن سرخوردگی و بدخلقی‌ام بعد از کلاس مرا به گوشه‌ای کشید تا صحبت کند. او به من خیره شد و با نگاهی نافذ گفت: «من تو را می‌بینم. سرخوردگی‌ات را حس می‌کنم. چرا هنوز اینجایی؟» سؤالش چنان در ذهنم تکرار شد که به زودی به این جمله تبدیل شد: «درست می‌گویند، من واقعاً اینجا چه کار می‌کنم؟»

جرقه‌ای از الهام در وجودم شعله‌ور شد. به سمت تلفن عمومی دویدم و به مادرم زنگ زدم. با قاطعیت گفتم: «دیگه به کلاس‌های آموزش ویژه نمی‌رم!» مادرم از نگرانی جیغ کشید و پرسید چی شده، چون می‌ترسید نتوانم از پس یک کلاس عادی برآیم؛ اما من تصمیمم را گرفته بودم و راهی برای بازگشت نبود. با این کار، من اولین دانش‌آموز تاریخ مدرسه‌ام شدم که به تنهایی از آن برنامه خارج شد. با مدیران و معلمان آموزش ویژه جلسه‌ای گذاشتم و با عزمی راسخ برای اثبات توانایی‌هایم، خودم را از برنامه بیرون کشیدم.

برای شروع، تصمیم گرفتم ویولنسل یاد بگیرم. پدر بزرگم پس از پنجاه سال نواختن ویولنسل در ارکستر فیلادلفیا بازنشسته شده بود و با خوشحالی به من آموزش داد؛ اما من به همین جا بسنده نکردم. به گروه کُر مدرسه پیوستم و در گروه کُر منطقه جایگاهی به دست آوردم. یک معلم زبان لاتین شدم. البته، در خیلی از کارها هم شکست خوردم. (از

نمایش داستان وست‌ساید انصراف دادم. آن رقص‌ها؟ محال بود! وقتی افق دیدم را گسترش دادم دنیا به رویم باز شد. در موقعیت بهتری قرار گرفتم تا ببینم واقعاً از پس چه کارهایی برمی‌آیم که معلوم شد بسیار متفاوت‌تر از چیزی بود که دیگران به من گفته بودند. من خیلی بیشتر از آن چیزی بودم که ناتوانی‌ام مرا به آن تقلیل داده بود. تشخیص ناتوانی‌ام در ابتدا به من کمک کرد تا مشکلم را بشناسم و حمایت بگیرم؛ اما به مرور زمان، نگاه کردن به خودم فقط از دریچه ناتوانی من را محدود کرد. این تجربه فقط برای من نیست و افراد زیادی با آن روبرو هستند.

چرا حس قربانی بودن مانع پیشرفت می‌شود؟

وقتی کار حرفه‌ای‌ام را شروع کردم، انتظار داشتم بزرگ‌ترین مانع خودشکوفایی هوش افراد باشد یا حداقل طرز فکری که درباره هوش وجود دارد؛ اما خیلی زود فهمیدم که هوش با تمام اهمیتش در پرورش استعدادها (به‌ویژه در دوران کودکی)، فقط بخشی از ماجراست و مهم‌ترین عامل برای خودشکوفایی نیست.

من اخیراً روی یکی از انواع کمتر شناخته‌شده خودشیفتگی تحقیق کرده‌ام. همه ما نوع متداول آن را می‌شناسیم؛ همان خودشیفتگی خودبزرگ‌بینانه که با لاف‌زنی، اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد و احساس برتری همراه است. در این حالت، فرد احساس می‌کند چون ذاتاً از همه سرتراست مستحق امتیازات ویژه است؛ اما نوع دیگری از همین حس استحقاق وجود دارد که به دسته‌بندی متفاوتی تعلق دارد.

این نوع خودشیفتگی نام‌های مختلفی دارد از جمله خودشیفتگی آسیب‌پذیر، خودشیفتگی فوق‌حساس، خودشیفتگی پنهان یا اصطلاح مورد علاقه تیلور سوئیفت، خودشیفتگی پنهان است. من از اصطلاح «خودشیفتگی آسیب‌پذیر» استفاده خواهم کرد. استحقاق‌طلبی (احساس طلبکاری به خاطر قربانی بودن) یکی از ویژگی‌های اصلی خودشیفتگی آسیب‌پذیر است. این یعنی فرد با تکیه بر رنج‌ها یا سختی‌هایی که در گذشته کشیده خودش را مستحق امتیازات ویژه می‌داند. در حالی که نمونه‌های شدید این رفتار کاملاً مشخص هستند. می‌دانم پذیرش این موضوع سخت است اما حقیقت این است که همه ما گاهی این ویژگی را بروز می‌دهیم. من دوازده جمله به شما می‌دهم و می‌خواهم تا حد امکان صادقانه بگویم چقدر با هر یک از آن‌ها موافق هستید، از «نه، اصلاً من نیستم» تا «وای، دقیقاً من هستم».