

یک دست گلف
بایدوم

سرشناسه: دیمن، ویلیام، ۱۹۴۴-م. Damon, William, 1944-
عنوان و نام پدیدآور: یک دست گلف با پدرم: کاوش در گذشته برای آشتی با حال/ نویسنده ویلیام دیمن؛ مترجم نرگس حق‌مرادی، فاطمه حق‌مرادی؛ ویراستار ویدا افتاده.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۴۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۷-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: A round of golf with my father : the new psychology of exploring your past to make peace with your present, 2021.
موضوع: دیمن، ویلیام، ۱۹۴۴-م.
موضوع: Damon, William, 1944-
موضوع: حافظه خودسرگذشتنامه [Autobiographical memory]; یادآوری خاطرات [Reminiscing]
یادآوری خاطرات در سالمندان [Reminiscing in old age]; پدران و پسران [Fathers and sons]
شناسه افزوده: حق‌مرادی، نرگس، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده: حق‌مرادی، فاطمه، ۱۳۶۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۳۷۸
رده‌بندی دیویی: ۹۲۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۶۹۳۶

ویلیام دیمون

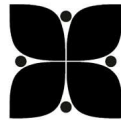
ترجمه نرگس حق‌مرادی / فاطمه حق‌مرادی

یک دست گلف باید رم

کاوش در گذشته

برای آشتی با حال

امکان



مؤسسه فرهنگی دکسا

عنوان: یک دست گلف با پدرم
کاوش در گذشته برای آشتی با حال

نویسنده: ویلیام دیمون

مترجم: نرگس حق مرادی / فاطمه حق مرادی

ویراستار: ویدا افتاده

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۲۶۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۷-۰

مؤسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa_vision

www.doxa-v.org

تقدیم به:

جسی، ماریا، کارولین، سارا و ایزاک

فهرست

۱	نقدهای کتاب
۵	مقدمه: انعکاس نتیجه
۱۳	فصل اول: داستان‌های زندگی
۳۷	فصل دوم: کنکاش در گذشته
۶۷	فصل سوم: بازبینی هویت و هدف
۸۹	فصل چهارم: بررسی شخصیت کودکی
۱۱۹	فصل پنجم: خدمت سربازی و بلوغ اخلاقی
۱۴۵	فصل ششم: سه مسیر مجزا به سوی هدف
۲۰۵	فصل هفتم: یک دست گلف با پدرم
۲۲۳	فصل هشتم: حسرت‌ها، قدردانی و تجدید هویت

نقدهای کتاب

در این کتاب فوق العاده، ویلیام دیمون هم‌زمان زندگی خود و پدری را که هرگز ندیده، مرور می‌کند. مرور دو زندگی، دو داستان، دو سفر! همه این درس‌ها به ما می‌آموزند که چگونه خود و دیگران را ببخشیم، چگونه از خود و دیگران قدردانی کنیم و چگونه با گذشته‌آشتی کنیم تا بتوانیم راهی درست برای آینده بیابیم. - آنجلا داکورث^۱، بنیان‌گذار و مدیر عامل آزمایشگاه شخصیت و نویسنده کتاب عزم: قدرت اشتیاق و پشتکار^۲

ویلیام دیمون یکی از برجسته‌ترین دانشمندان آمریکایی است که در مورد هدف در زندگی تحقیق می‌کند. داستان این کتاب در مورد گذشته‌ای پنهان است و نشان می‌دهد داشتن بینش قوی در مورد زندگی چگونه می‌تواند به ما کمک کند تا آینده‌ای بهتر بسازیم. این کتاب نقشه‌ای برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش‌تر، راحت‌تر و شادتر است و می‌تواند زندگی را متحول کند. - مارک فریدمن^۳ نویسنده کتاب چگونه برای همیشه زندگی کنیم: قدرت فوق العاده پیوند نسل‌ها^۴

1 Angela Duckworth

2 Grit: The Power of Passion and Perseverance

3 Marc Freedman

4 How to Live Forever: The Enduring Power of Connecting the Generations

ویلیام دیمون، یکی از متفکران برجسته حوزه رشد و شکوفایی فردی است. او در خاطرات جذابی که در این کتاب آورده است، داستان پنهان پدرش را کشف کرده و سپس زندگی شخصی خود را بر اساس آن بررسی می‌کند. این خاطرات خارق‌العاده، نشانگر بینش قدرتمندی است که می‌تواند از تأمل در گذشته و زندگی کاری و شخصی پدید آید.

- هوارد گاردنر^۱، روانشناس رشد و استاد دانشگاه هاروارد

و نویسنده کتاب «ذهن ترکیب‌کننده»^۲

ویلیام دیمون، محقق و نویسنده برجسته‌ای است. او با نوشتن کتاب‌های «مسیری به سوی هدف»^۳ و «یک دست گلف با پدرم» شاهکار کرد. حدود شش دهه، بیل معتقد بود که پدرش در طول جنگ جهانی دوم در طی عملیاتی گم شده است. اما وقتی بعد از سال‌ها فهمید پدرش در طول همه آن سال‌ها زنده بوده و خبری از او نگرفته، بسیار متأثر شد. شرح زندگی‌نامه بیل بدیع، صریح و سوزناک، پر از کنایه و طنز است. این کتاب فوق‌العاده داستان کنار آمدن با گذشته برای رویارویی با زمان حال را روایت می‌کند و نشان می‌دهد بررسی گذشته زندگی چقدر نیروبخش و الهام‌بخش است.

- وارتان گریگوریان^۴، رئیس شرکت فولاد کارنگی نیویورک^۵

ویلیام دیمون، یکی از دانشمندان برجسته حوزه علوم رفتاری، در این کتاب، داستانی تأثیرگذار از زندگی پیچیده خود و پدری که هرگز ندیده است تعریف می‌کند. این کتاب چیزی فراتر از یک خاطره است و به مخاطبان این قدرت را می‌دهد تا روابط خانوادگی را برای یافتن، معنا، ارزش، هویت

1 Howard Gardner

2 A Synthesizing Mind

3 The Path to Purpose

4. Vartan Gregorian

5. Carnegie Corporation of New York

و هدف در زندگی درک کنند. کار دیمون یک راهنمای منحصر به فرد برای همه است و افراد را تشویق می‌کند گذشته زندگی خود را مرور کنند.

- ریچارد ام. لرنر^۱، یکی از پیشروهای علوم توسعه کاربردی، و مدیر مؤسسه

تحقیقات کاربردی در توسعه جوانان، دانشگاه تافتس

دختر ویلیام دیمون باعث شد تا او به دنبال پدری برود که برایش غریبه بود. در خاطرات تکان‌دهنده این کتاب، ویلیام توضیح می‌دهد که چگونه در شصت سالگی به کنکاش در مورد پدرش پرداخت و چگونه این کنکاش فرصتی شد تا خودش را بشناسد. این کتاب با ترکیب تجربیات شخصی و نظریه روان‌شناختی به مخاطب کمک می‌کند تا راز حافظه و هویت، قدرت پذیرش خود، بخشش و قدردانی را در زندگی خود جای دهد. به گفته ارسطو «زندگی خوب همانند نواختن یک آلت موسیقی با مهارت و به زیبایی است.» و ویلیام دیمون ثابت می‌کند که یک هنرمند فوق‌العاده است.

- دن پی مک‌آدامز^۲، استاد روان‌شناسی هنری وید راجرز^۳،

دانشگاه نورث وسترن^۴

کتاب «یک دست گلف با پدرم» اثر ویلیام دیمون مخالف دسته‌بندی است. داستان این کتاب کارآگاهی گونه است و ویلیام در آن خاطرات شخصی تأثیرگذار و نقد روان‌شناسی رشد را درهم آمیخته است. در حقیقت این کتاب خلاصه‌ای از اصول زندگی‌بخش و آغازی برای مرور زندگی است. من وقتی خواندن این کتاب را آغاز کردم، نمی‌توانستم لحظه‌ای از

1. Richard M. Lerner

2. Dan P. McAdams

3. Henry Wade Rogers

4. Northwestern University

خواندنش دست بکشم. دیمون در این کتاب با مرور گذشته زندگی خود، و با ارائه نگرش و بینش‌هایی مؤثر، به مخاطب کمک می‌کند راهی برای ورود به زندگی وسیع‌تر پیدا کند.

- مایکل مورفی^۱، یکی از بنیان‌گذاران مؤسسه ایسالن^۲ و نویسنده کتاب‌های «گلف در پادشاهی»^۳ و «آینده بدن»^۴

این کتاب فوق‌العاده، داستان پلیسی و هیجان‌انگیزی دارد و بخشی از آن به نوعی مسترکلاس روان‌شناختی است. دیموندر این کتاب ما را به سفری در گذشته خود می‌برد، به همه ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با هدف بزرگ‌تری با آینده خود روبه‌رو شویم. این کتاب الهام‌بخش و مطالعه‌آن برای همه ضروری است.

- هنری تیمز^۵، نویسنده کتاب پرفروش «قدرت نو»^۶، یکی از بنیان‌گذاران سه‌شنبه‌بخشندگی^۷ و رئیس مرکز لینکلن^۸.

-
1. Michael Murphy
 2. Esalen
 3. Golf in the Kingdom
 4. The Future of the Body
 5. Henry Timms
 6. New Power
 7. #GivingTuesday
 8. Lincoln Center

مقدمه

انعکاس نتیجه

یک روز بعد از ظهر که در دفترم کارم در کالیفرنیا نشسته بودم، دخترم ماریا با من تماس گرفت و گفت: «پدر، مسئله‌ای هست که نمی‌دانم آن را با تو در میان بگذارم یا نه!» تردید در صدای او موج می‌زد.

ماریا فارغ التحصیل رشته اقتصاد و عاشق جهانگردی بود. او در کیپ تاون، آفریقای جنوبی، تدریس می‌کرد. ماریا آن شب به دلیل پرواززدگی نتوانسته بود بخوابد و از این بی‌خوابی استفاده کرد تا یک سری «مسائل خانوادگی» را بررسی کند. او نمی‌دانست من از شنیدن این مسائل چه عکس‌العملی خواهم داشت، اما کشفیاتش آن قدر جذاب بود که واقعاً می‌خواست آن‌ها را با من به درمیان بگذارد. در نهایت، ماریا اعتماد کرد و این مسائل را مطرح کرد.

او می‌خواست درباره پدر بزرگش، یعنی پدر من صحبت کند؛ مردی که نه من می‌شناختمش نه ماریا! ماریا به اسرار عجیبی در مورد پدرم دست پیدا کرده بود که از کودکی مدفون بودند.

حق با او بود؛ من بدون اینکه ناراحت شوم به حرف‌هایش گوش دادم. در واقع، اکتشافات ماریا مرا به گونه‌ای مجذوب و هیجان‌زده کرد که

هردوی مان شگفت‌زده شدیم. اکتشافات ماریا پنجرهٔ جدیدی را در زندگی‌ام باز کرد و من مسیر ناشناخته‌ای قرار گرفتم. این فرآیند به من کمک کرد تا دیدگاهی در مورد انتخاب‌هایی که کرده‌ام به دست بیاورم و بتوانم در مورد انتخاب‌های پیش رویم شفاف‌تر فکر کنم.

من زمانی پدرم را شناختم که بیست سال از فوتش می‌گذشت. من از فوت پدرم و خیلی چیزهای دیگر دربارهٔ او اطلاعی نداشتم. اما تماس ماریا باعث شد به سراغ عکس‌های سیاه‌وسفیدی که از او داشتم بروم و ویژگی‌های ظاهری او را ببینم. علاوه بر این می‌توانستم از داستان زندگی او از طریق دوستان و اقوام زنده با خبر شوم و ویژگی‌های شخصیتی‌اش را کشف و تجزیه و تحلیل و با ویژگی‌های خودم مقایسه کنم.

من در طول شصت سال زندگی‌ام هیچ عکسی از پدرم ندیده بودم و جایگزین‌های زیادی برای او پیدا کرده بودم و از آن‌ها در مسیر زندگی‌ام راهنمایی می‌گرفتم؛ همین باعث شده بود که پدر واقعی‌ام به کلی از زندگی‌ام حذف شود. حالا، پس از این همه سال ماریا از من خواست تا به این مرد به عنوان شخصی واقعی در زندگی‌ام نگاهی بیندازم. او چه شکلی بود؟ چه اتفاقی برایش افتاد و زندگی‌اش چگونه گذشت؟

تا قبل از اینکه به کالج بروم، فقط می‌دانستم که پدرم در جنگ جهانی دوم مفقود شده است. حدسم این بود که او در یکی از حملات بی‌نام‌ونشان اروپا مرده باشد. بعدها از مادرم چیزهای اسرارآمیزی در مورد پدرم شنیدم؛ اما آن زمان علاقه‌ای به پیگیری این حرف‌ها در مورد پدر گمشده‌ام نداشتم. در آن زمان حسابی مشغول تحصیل، کار و سپس تشکیل خانواده بودم. اشتیاقی نداشتم که زمان خود را صرف آدمی کنم که ظاهراً من و مادرم را هنگام تولد من ترک کرده بود.

من تقریباً هیچ اطلاعی از پدرم نداشتم؛ پدری که تنها اثرش در زندگی‌ام، دنیا آمدن من بود. کاری که برای من و فرزندانم اهمیت زیادی

داشت، اما دلیل آن مثل خیلی از جوانب دیگر زندگی او پنهان باقی ماند. وقتی به تماس ماریا پاسخ دادم، نمی دانستم که قرار است من را به سفری طول و دراز ببرد. این سفر مرا به سال های کودکی ام بازگرداند؛ حتی به دورتر یعنی به قرن بیستم و داستان هایش.

ناپدید شدن پدرم علاوه بر تأثیر ژرفی که بر زندگی من داشت، با وقایع تاریخی مهمی مثل جنگ جهانی دوم، جنگ سرد، جنبش حقوق مدنی دهه ۱۹۶۰، و مأموریت دیپلماتیک آمریکا پس از جنگ برای ترویج دموکراسی در سراسر جهان گره خورده بود. زندگی من هم مثل خیلی های دیگر تحت تأثیر وقایع تاریخی آن زمان رقم خورد. حالا بهتر می توانستم زندگی پدرم را که منعکس کننده آن دوران بود، درک کنم.

همه این ها باعث شد با دید جدیدی به خط سیر زندگی ام نگاه کنم. درگیر احساسات عجیبی شده بودم و می خواستم بفهمم که از کجا آمده ام، چطور به اینجا می رسیدم و چرا انتخاب هایم مرا این گونه شکل دادند. حدسم این بود که با بررسی و مرور گذشته می توانم راهنمایی برای آینده فراهم کند. به این ترتیب با درک ریشه و گذشته ام، دیدگاه روشن تری به آینده پیدا کردم. با شناختن عناصر پنهان هویتم توانستم وضعیت را به گونه ای تغییر دهم که توانستم اهدافی را که مدت ها به آن ها علاقه داشتم، پیش ببرم.

هیچ کدام از این کارها بدون خودآزمایی ممکن نبود. من یک تحقیق جدی را آغاز کرده بودم و می دانستم که اگر اتفاقی به اطلاعاتی که می خواهم برسم، کارم خیلی سخت نخواهد بود. بخشی از تحقیقاتم (بازسازی زندگی پدرم) تاریخی بود، و به همین دلیلی بایست آرشیوهای قدیمی را کندوکاو می کردم و با دوستان و بستگان پدرم که هنوز زنده بودند، حرف می زدم.

من تخصص و مدرک آکادمیکی در رشته تاریخ ندارم و تمام اقداماتم در سطح آماتورها بود. بخش ضروری دیگر این جست و جو، روان شناختی

بود؛ یعنی استفاده از یافته‌های تاریخی برای ساختن دیدگاهی متحول‌کننده به زندگی‌ام؛ دیدگاهی که می‌تواند هدف و جهتی تازه به من بدهد. به همین منظور توانستم از دانش حرفه‌ای خود در زمینه روان‌شناسی رشد استفاده کنم. من به‌عنوان یک روان‌شناس رشد توانسته‌ام هدف و هویت را در تحقیقات و نوشته‌های خود کشف کنم.

اما تحقیقات و دستاوردهای قبلی‌ام در حرفه روان‌شناسی برای تحقیقی که شروع کرده بودم کافی نبود. من باید خودآزمایی انجام می‌دادم و برای این کار رویکرد خوبی یافتم که طی دودهه گذشته در مطالعات بالینی و زندگی‌نامه‌ای عملکرد خوبی داشت؛ نام این رویکرد «مرور زندگی»^۱ بود. در رویکرد «مرور زندگی» گذشته فرد به شیوه‌ای بازسازی می‌شود که سه مزیت به همراه دارد:

۱. رویدادها و انتخاب‌هایی را که زندگی ما را شکل داده‌اند می‌پذیریم و این باعث می‌شود به جای ناراحتی و پشیمانی، قدردان زندگی مان باشیم.

۲. با این رویکرد درکی درست و قوی از هویت خود به دست می‌آوریم و می‌فهمیم چگونه این هویت را به دست آورده‌ایم. به این ترتیب به فهم قوی و مطمئنی از خود دست پیدا می‌کنیم که روان‌شناس بزرگ اریکسون^۲ آن را «تمامیت نفس»^۳ نامید.

۳. با رویکرد «مرور زندگی» مسیرهای خوب زندگی، شفاف و نمایان می‌شوند. این نشان‌دهنده آموخته‌های ما از تجربیات و اهدافی است که در گذشته به زندگی ما معنا بخشیده‌اند.

من رویکرد «مرور زندگی» را با توجه به شرایط و نیازهای خاص خودم

1. the life review

2. Erik Erikson

۳. ego integrity «تمامیت خود» یکی از مفاهیم مورد نظر اریک اریکسون در توصیف هشت مرحله رشد روانی بود

تغییر و تطبیق دادم؛ ادعا نمی‌کنم که این روش را به‌صورت خیلی دقیق و سیستماتیک اجرا کرده‌ام. در حقیقت در سفر تحقیقاتی من به گذشته فقط یک چیز اهمیت داشت: «خودم». با استفاده از این رویکرد، توانستم داستان زندگی خود را آن‌طور که می‌خواهم بسازم. هرچه بیش‌تر پیش می‌رفتم، بیش‌تر به این باور می‌رسیدم که این روش می‌تواند برای افرادی که به دنبال درک جدیدی از خودشان برای متحول کردن زندگی و اهدافشان هستند نیز مفید است.

با کشف یک سری حقایق در مورد مردی که به اصطلاح پدرم بود، فهمیدم در کودکی چه چیزهایی را بدون او از دست داده بودم. من مدت‌های زیادی با رنج‌های مدفونی کنار آمده بودم که یک تک‌فرزند با مادر مجردش ممکن است آن‌ها را تجربه کند. من یاد گرفته بودم که چگونه احساس ناشی از غیبت پدرم را جبران کنم. شاید عجیب به نظر برسد، اما حتی فهمیدم یک سری چیزها را مدیون او هستم.

در این روند، به درک جدیدی از درگیری‌هایم، دستاوردهایم، اشتباهاتم و از همه مهم‌تر به اهدافی که دست پیدا کرده بودم، رسیدم؛ اهدافی که تعریف‌کننده بزرگ‌ترین آرزوها و رضایت‌بخش‌ترین مشارکت‌هایم در جهان بود. گرچه هنوز راه درازی پیش رو دارم، اما داستان زندگی من پربار و پر از دستاوردهای مختلف است؛ به همین دلیل معتقدم که می‌توانم به آن به‌عنوان بهترین راهنما برای مسیر و انتخاب‌های آینده اتکا کنم.

این کتاب دربرگیرنده سه سفر یا داستان اکتشافی است که بعد از تماس دخترم شروع شدند: اولین داستان درباره زندگی حرفه‌ای من است؛ یک تحقیق علمی برای یادگیری بیش‌تر در مورد اینکه چگونه افراد می‌توانند هویت هدفمندی برای جهت دادن به زندگی‌شان پیدا کنند. بیش‌تر تحقیقات قبلی من بر گروه سنی جوانان متمرکز بودند، اما در سال‌های اخیر بر گروه‌های سنی مسن‌تر تمرکز کردم و می‌خواستم بفهمم هدف

برای این دسته از افراد چه معنایی دارد. سفر دوم شخصی‌تر است: میل به درک گذشته، حال و آینده‌ام به گونه‌ای که به جای پشیمانی یا ناامیدی، دلایلی برای رضایت داشته باشم. من امیدوارم با بکارگیری رویکرد «مرور زندگی» و ارائه کشفیاتم خوانندگان این کتاب را آگاه کنم؛ کمک کنم تا بفهمند چگونه این رویکرد به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا هدف جدیدی در زندگی برای خود داشته باشند و مسیر خود به سوی آینده را روشن کنند. سفر سوم برای من منحصربه‌فرد و غیرمنتظره است: نوعی کنکاش در تاریخ برای کشف حقایقی درباره پدر گمشده‌ام. من این کار را با جست‌وجوهای آرشیوی، مصاحبه با دوستان و خانواده‌ او که هنوز زنده‌اند، و سفر به زادگاه و محل زندگی، کار و بازی‌اش انجام دادم. من از این طریق می‌خواستم حس کنجکاوی‌ام را برطرف کرده و به دو سفر قبلی‌ام نیز کمک کنم تا به سرانجام برسند. من ثمرات این جست‌وجوی تاریخی منحصربه‌فرد را در این کتاب ارائه کرده‌ام تا مخاطبان را از حقایق جالبی که در مورد داستان زندگی خودم و پدرم کشف کردم مطلع کنم. همچنین کشفیات تاریخی من دید جدیدی در مورد رویدادهای کلیدی در تاریخ جهان ارائه می‌دهد. بعضی از یافته‌هایم معنای تکان‌دهنده‌ای برای من داشت و بعضی دیگر نوعی کشف روان‌شناختی و تاریخی عمومی‌تر شناخته می‌شود.

اکتشافات این کتاب آموزه‌هایی از علوم روان‌شناختی، تجربه شخصی و بازتاب فلسفی است. من بارها به این حوزه‌ها وارد شده‌ام. وقتی تحقیقاتم در زمینه هدف را شروع کردم، بهترین روش برای رسیدن به هدف در تفکرات فلسفی و کلامی (مانند «زندگی هدفمند»^۱ اثر ریک وارن^۲) یا کتاب‌های خودیاری (مانند «قدرت هدف»^۳ اثر ریچارد لیدر^۴) نهفته بود. در حال

1. The Purpose-Driven Life

2. Rick Warren

3. Power of Purpose

4. Richard Leider

حاضر، هدف به یکی از موضوعات پرتعداد در مطالعات و تحقیقات در زمینه‌های تحصیلی و آموزشی، تجارت، پزشکی و روان‌شناسی تبدیل شده است. من معتقدم احساساتی که باعث شدند من این کتاب را بنویسم، احساساتی رایج و آشنا برای مردم هستند: تلاش برای درک کردن بهتر از «خودم در گذشته» و «خودم در حال حاضر»، احساس از دست دادن یکی از اعضای خانواده، سردرگمی، کنجکاوی در اسرار دوران کودکی، نیاز به التیام زخم‌ها و حسرت‌های گذشته، و آرزوی ساختن زندگی بهتر.

معنای زندگی برای هر فردی متفاوت است، اما تقریباً همه مردم جهان در جست‌وجوی آن هستند. امیدوارم تحقیقات، تأملات و اکتشافات من در مورد این شخصی‌ترین و جهانی‌ترین جست‌وجوی انسانی، بینش مفیدی به خوانندگان این کتاب ارائه کند.

فصل اول

داستان‌های زندگی

ما همیشه در حال داستان گفتن در مورد خودمان هستیم. گاهی داستان‌های خود را برای دیگران تعریف می‌کنیم و گاهی داستان‌های خود را برای خودمان بازگو می‌کنیم. در مورد اول، در داستانمان به دیگران می‌گوییم چه کسی هستیم، دوست داریم چه کسی باشیم و دوست داریم چگونه دیده شویم. ما از طریق داستان زندگی خود هویت‌هایی را می‌سازیم، آن‌ها را ارائه می‌دهیم و سپس تأیید می‌گیریم. این هویت‌ها همان چیزهایی هستند که به زندگی ما معنا و جهت می‌دهند.

داستان‌های زندگی مختلف هستند؛ از داستان‌های پرماجرا گرفته تا داستان‌های معمولی. ما ممکن است داستانی را با آب‌وتاب فراوان در مورد یک حرکت شجاعانه مثل نجات یک کودک از اقیانوس یا بیرون کشیدن کسی از یک ساختمان در حال سوختن تعریف کنیم. شاید هم در صحبت‌های روزمره‌مان در مورد یک روز سخت در محل کار یا گرفتن تخفیف خوب در هنگام خرید داستان بگوییم. ممکن است داستانی طولانی را در مورد رنج، مبارزه و پیروزی بازگو کنیم؛ یا شاید در مورد سفر لذت‌بخشی که در تعطیلات داشتیم صحبت کنیم. در هر صورت، ما از طریق داستان‌ها اطلاعاتی را در مورد خودمان ارائه می‌کنیم.

وقتی ما قصه‌های زندگی خود را تعریف می‌کنیم، معمولاً از هویت آن‌ها آگاه نیستیم و بیش‌تر به اهداف دیگری مانند خودنمایی توجه می‌کنیم. ممکن است گاهی برای سرگرم کردن، تأثیرگذاری یا حتی فریب دادن داستان بگوییم. گاهی هم ممکن است برای یادآوری رویدادهای بارزش زندگی برای خودمان داستان تعریف کنیم. یا شاید برای بازنگری رویداد تلخی در زندگی گذشته‌مان، به داستان‌ها روی بیاوریم. در هر صورت، هر داستانی که درباره خودمان می‌گوییم، خواسته یا ناخواسته اطلاعاتی را درباره اینکه چه کسی هستیم و چه کسی می‌خواهیم باشیم منتقل می‌کند.

دقت قصه‌های ما بسته به میزان صداقت‌مان (و اینکه خاطراتمان چقدر خوشایند باشد) متغیر است. خیلی کم پیش می‌آید داستانی تعریف کنیم که «تمام‌وکمال راست» باشد. معمولاً ماجراهای داستان را به صورت انتخابی تعریف می‌کنیم و رویدادها و جزئیات داستان کاملاً دقیق نیستند. دقیق نبودن داستان‌های زندگی ما به این دلیل نیست که بخواهیم خود یا دیگران را فریب دهیم (البته بعضی از افراد اینکار را انجام می‌دهند) بلکه اغلب به این دلیل است که اطلاعاتی که داریم ناقص هستند. امکان ندارد که ما از تمام حقایق یک حادثه یا رویداد (که سعی می‌کنیم به یاد بیاوریم) مطلع باشیم، یا ممکن است دچار نقص حافظه باشیم، یا حتی خاطرات نادرستی داشته باشیم که دربرگیرنده جزئیات خیالی هستند. ناقص بودن داستان‌های زندگی ما می‌تواند به دلایل دیگر نیز باشد. اگر داستان زندگی‌مان هنوز جریان دارد (همانند بیش‌تر داستان‌های زندگی، به غیر از اعتراف افرادی که در بستر مرگ هستند)، نمی‌دانیم پایان آن چگونه خواهد بود.

دلیل این نقص هرچه که باشد و با هر میزان دقتی تا وقتی زنده هستیم قصه می‌گوییم. هر روز فرصت‌های جدیدی پیش روی ما قرار می‌گیرند که به ما این امکان را می‌دهند تا درکمان را از کیستی خود مرور کنیم و هویت‌های قوی‌تر، معتبرتر و تأییدکننده‌تری را در زندگی ایجاد کنیم.

داستان‌های زندگی که برای خودمان تعریف می‌کنیم برای ما این فرصت را فراهم می‌کند؛ به خصوص اگر آن‌ها را با قصد و منظور خاصی بازگو کنیم.

داستان‌های زندگی به ما قدرت می‌دهد تا به رویدادهایی که به ظاهر بی‌معنی یا آزاردهنده هستند، معنا دهیم. آن‌ها به ما کمک می‌کنند تا از حسرت‌های زندگی سود ببریم. به لطف توانایی‌های بشر، ما می‌توانیم برای دردناک‌ترین رویدادهای زندگی معنا بیابیم. داستان‌هایی که باعث می‌شوند ما از حوادث تأسف‌آور درس بیاموزیم از این دسته هستند.

یک داستان متفکرانه به ما کمک می‌کند تا به رویدادها معنا دهیم؛ رویدادهایی که اگر معنا نداشته باشند تصادفی و بیهوده خواهند بود. چنین داستانی به ما این امکان را می‌دهد تا در یک روایت منسجم در مورد اینکه چه کسی بوده‌ایم و آرزو داریم چه کسی باشیم، قصه ببافیم. داستان متفکرانه به ما کمک می‌کند بین گذشته و حال ارتباط برقرار کنیم و ما را برای آینده‌ای که منتظرش هستیم آماده می‌کند. به این ترتیب، داستان‌هایی که در مورد هویت گذشته و حال ما هستند کمک می‌کنند با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی روبه‌رو شویم. این داستان‌ها به ما چشم‌اندازی از هویت آینده‌مان می‌دهند. داستان‌سرایی یکی از توانایی‌های اصلی بشر است، و داستان‌های زندگی یکی از روش‌های اصلی است که انسان‌ها از آن استفاده می‌کنند تا به تجارب زندگی خود جامعیت و انسجام بدهند. هر قصه زندگی، چه کوتاه و چه بلند، بختی برای مرور بخشی از زندگی ماست و به این ترتیب می‌توانیم خود را بشناسیم.

مثلاً احساس خود را در مورد رفتارشان در یک رابطه جدی و مهم در نظر بگیرید. برای اکثر ما، رابطه با والدین بخش چشمگیری از داستان‌های زندگی را به خود اختصاص می‌دهد. ما تمایل داریم فرزند خوبی باشیم؛ کسی که مورد محبت والدین است، باعث افتخار آن‌هاست، همیشه قدردان

والدینش است و تا ابد با والدینش همراه خواهد بود. احتمال تحقق چنین تصور ایدئالی خیلی پایین است.

برای مثال، ما اکثراً حس می‌کنیم که باید زمان بیش‌تری را صرف والدین بیمارمان می‌کردیم؛ حتی مهم نیست که آیا از پس چنین کاری برمی‌آمدیم یا خیر. افرادی که والدینشان در حال مرگ هستند، معمولاً در سنین میان‌سالی هستند و مسئولیت‌های زیادی مانند شغل، خانواده و مشارکت اجتماعی دارند. اینکه فکرتان هم‌زمان چند جا باشد واقعاً سخت است، بنابراین ممکن است احساس کنید مجبورید میان تعهدات خود تعادل برقرار کنید. همه ما تمام تلاشمان را برای والدینمان کرده‌ایم اما با نگاه به گذشته احساس گناه می‌کنیم: باید بیش‌تر پیش‌مادر می‌ماندم؛ ای کاش فلان حرف را به مادر می‌زدم یا فلان کار را برایش می‌کردم. هر چقدر هم که متوجه باشیم که چنین احساساتی ناموجه یا غیرمنطقی هستند، می‌توانند باعث شک و پریشانی ما شوند. برای حل این موضوع می‌توانیم به یک داستان جدید تکیه کنیم؛ داستانی که با دید جدیدی به رابطه فرزند و والدین می‌نگرد و می‌تواند این احساسات را التیام بخشد.

به‌طور مشابه، ممکن است خیلی از افراد حس کنند که تضادهای دردسرسازی (با همکاران، شریک زندگی، یک دوست قدیمی یا یکی از بستگان) دارند که هیچ وقت به‌درستی حل نشده‌اند. ممکن است هنوز در مورد این روابط احساس ناامنی آزردهنده‌ای داشته باشند و به سبب درست نکردن این رابطه‌ها پشیمان باشند. ما هنوز فرصت این را داریم که روابطمان را درست کنیم. اگر نه حداقل می‌توانیم بررسی کنیم که کجای کار اشتباه کرده‌ایم، از تجربه آن استفاده و اشتباهاتمان را شناسایی کنیم. در نهایت، چنین شناختی بر هویت و احساسمان به روابطی که داشتیم، تأثیر می‌گذارد. اینجاست که پای رویکرد عامدانه و آگاهانه برای داستان‌سرایی به میان می‌آید. نقص‌های مشکل‌ساز در رفتارهای گذشته ما نقش اصلی داستان

هستند، اما ما به‌غیر از این‌ها داستان‌های دیگری هم داریم. همان‌طور که در هر رابطه‌ای جنبه‌هایی برای پشیمانی و حسرت وجود دارد، چیزهایی هم هست که برایمان ارزش دارند. مرور یک قصهٔ پر چالش برای ایجاد تعادل بین جنبه‌های مثبت و منفی (قسمت‌هایی که دلمان می‌خواهد تغییر کند و قسمت‌هایی که دوستشان داریم) می‌تواند تا حد زیادی حسرت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را به احساسات مثبت و سپاس‌گزاری تبدیل کند. به‌کارگیری یک رویکرد عامدانه و آگاهانه (مثل رویکرد «مرور زندگی») باعث می‌شود به‌جای ناراحتی به دلیل تجربیات گذشتهٔ زندگی، راهی برای تأیید آن‌ها پیدا کنیم.

ویکتور فرانکل^۱ در حوزهٔ روان‌شناسی به ترویج رویکرد مثبت‌گرا پرداخت. این کار او تأثیری اساسی بر دیدگاه‌های ارائه‌شده در این کتاب داشته است. فرانکل کتاب برجستهٔ خود با عنوان «انسان در جست‌وجوی معنا» را زمانی نوشت که در طول جنگ جهانی دوم در اردوگاه کار اجباری زندانی بود. او در کتابش دیدگاه جدیدی را در مورد چگونگی ارتقای بهزیستی روان‌شناختی ارائه کرد که بر هدف، معنا و سایر توانایی‌های عالی انسانی تأکید داشت. بینش‌های فرانکل در حال حاضر اساس بسیاری از جریان‌های رایج در حوزهٔ روان‌شناسی است که بر ارزش حالات روحی مثبت تمرکز دارند.

شایان ذکر است که فرانکل برای این کتاب عنوان متفاوتی را انتخاب کرده بود که مترجم انگلیسی آن را به «انسان در جست‌وجوی معنا» تغییر داد. عنوان اصلی کتاب «با وجود این به زندگی آری بگویند» بود؛ که معنی تأیید و پذیرش تجربیات گذشته است. تأیید و پذیرش انتخاب‌های گذشته و رویدادهایی که زندگی ما را شکل داده‌اند به‌معنای بله گفتن به آن‌ها است. این یعنی باید در اشتباهات دنبال درس بگیریم؛ یعنی پیدا کردن فرصت در

1. Victor Frankl

سختی‌ها و رستگاری یافتن در حسرت. فرانکل نشان داد که چگونه می‌توان این کار را در بدترین شرایط انجام داد.

حتی در فرهنگ عامه نیز، بر مزیت‌های تأیید و پذیرش گذشته تأکید شده است. جانی مرسر^۱ در یکی از ترانه‌هایش می‌گوید: «مثبت‌ها اهمیت دارند / منفی را حذف کنید / و به مثبت بچسبید.» آهنگ معروف دیگری نیز به ما یادآوری می‌کند که «نیمهٔ پر لیوان را ببینیم» و در آن گفته شده چطور «از لیمو، لیموناد درست کنیم.» اما در شرایط خیلی سخت زندگی، گفتن این حرف‌های مثبت آسان‌تر از عمل به آن‌هاست. حالا سؤال اینجاست که چطور می‌توانیم در همهٔ فراز و فرودهای زندگی دید مثبت خود را حفظ کنیم؟

علم روان‌شناسی بر اساس کار فرانکل و همین‌طور رویکرد اخیر «روان‌شناسی مثبت»^۲ که پس از آن شروع شد، پاسخ‌هایی به این سؤال ارائه کرده است. این رویکردهای بصیرتی تفکرات من را تحت تأثیر قرار داده‌اند و بسیاری از اندیشه‌های ارائه‌شده در این کتاب، منعکس‌کنندهٔ این رویکردها است. اما تمرکز اصلی این کتاب بر این رویکردها نیست. در عوض، این کتاب بر رویکرد «مرور زندگی» تمرکز دارد که به حوزهٔ علوم روان‌پزشکی مربوط می‌شود، روان‌شناسی شخصیت و تحقیق روایی است. کاملاً مشخص است که رویکرد مرور زندگی، دقیقاً چیزی است که فرانکل به آن اعتقاد دارد و در تحقیقات روان‌شناسی مثبت نیز به آن توجه ویژه‌ای شده است.

پذیرفتن تجربیات گذشته به معنای دیدن دستاوردهای سازنده‌ای است که این تجربیات با خود به ارمغان آوردند. حتی در بدترین و سخت‌ترین شرایط زندگی آموزه‌ها، فرصت‌ها و بسیاری از مزایای شخصی دیگر نهفته

1. Johnny Mercer

2. Positive psychology

است. درست است که بعضی از لحظات زندگی آن قدر دردناک هستند که نیاز به سوگواری داریم: زندگی در این دنیا می‌تواند به طرز طاقت فرسای غم‌انگیز باشد. اما اگر در این شرایط ذهن مان آسیب نبیند، این شانس را داریم که در تجربیات خود معنا پیدا کنیم. تجربیات گذشته اولین چیزی هستند که به شما فرصت این را می‌دهند تا خودتان را بررسی کنید. اگر اتفاقات و تجربیات گذشته رخ نداده بودند، ما انسانی که الآن هستیم، نبودیم. به همین دلیل، شناخت و پذیرش هویت خود به معنای پذیرش انتخاب‌ها و تجربیات گذشته است؛ تجربیاتی که شخصیت حال حاضر ما را شکل داده‌اند. به همین دلیل است که بازگو کردن داستان‌های زندگی به شکلی که تأییدی بر گذشته‌های ما باشد، به ما کمک می‌کند تا هویت‌هایی واقعی بسازیم که در مسیر آینده راهنمای ما باشند.

داستان‌های زندگی به ما کمک می‌کنند تا با تجربیات تلخ گذشته کنار بیاییم. اغلب افراد حسرت فرصت‌های از دست رفته گذشته را می‌خورند. دانشجویی را در نظر بگیرید که تصمیم می‌گیرد قبل از رفتن به دانشگاه پزشکی یک سال به خود استراحت دهد. اما او در حین مسافرت دچار سانحه شده و درگیر نوعی ناتوانی دائمی می‌شود و در پی این ماجرا بخت رفتن به دانشکده پزشکی را از دست می‌دهد. یا مدیر یک شرکت موفق را در نظر بگیرید؛ او از شغل خویش به امید راه‌اندازی یک رستوران رویایی استعفا می‌دهد، اما در نهایت رستورانش ورشکسته می‌شود. یا یک سرمایه‌گذار که می‌تواند در روزهای اول شکوفایی آمازون، سهام آن را به قیمت ناچیزی بخرد، اما این فرصت را از دست می‌دهد. حتماً شما هم نمونه‌های مشابه زیادی دیده یا شنیده‌اید. داستان‌های مثبت زندگی به ما کمک می‌کنند این مصائب را بپذیریم و نیمه پر لیوان را ببینیم. داستان‌هایی که در آن‌ها از اشتباهاتمان درس می‌گیریم، به ما کمک می‌کنند تا در آینده از اشتباهات مشابه جلوگیری کنیم.

با کمی تأمل می‌توانیم داستان‌های غمگین زندگی خود را به داستان‌های مثبت تبدیل کنیم؛ داستان‌هایی که در آن‌ها خود را می‌بخشیم و از خود قدردانی و احساس رضایت می‌کنیم. چنین داستان‌هایی می‌توانند تمام واقعیت تجربیات ما را، چه خوب و چه بد، به تصویر بکشند. آن‌ها ما را قادر می‌سازند تا حس‌های هویتی قوی بسازیم و در نهایت بتوانیم به توانایی‌های خود برای مقابله با چالش‌های غیرمنتظره اطمینان کنیم.

گاهی اوقات باید هویت را دوباره ارزیابی کرد. فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان یا کالج باعث می‌شود برای خود اهداف جدیدی در نظر بگیریم؛ اهدافی که انرژی ما را تقویت کرده و ما را وارد زندگی بزرگ‌سالی می‌کنند. در این فرآیند، ممکن است بخواهیم دوباره احساسات اصلی مان را در مورد «کیستی خود» بررسی کنیم. تعهد به یک رابطه طولانی مدت مانند ازدواج هم همین‌طور است. این یک تغییر بزرگ است و به واسطه آن به اشتراک مسیر زندگی، خانه و امور مالی با فرد جدیدی می‌اندیشیم و در عین حال، ممکن است در مورد اینکه چگونه به این مرحله از زندگی رسیده‌ایم و چه آینده‌ای در انتظارمان است، بیش‌تر و عمیق‌تر فکر کنیم. برعکس، پایان یک ازدواج از طریق مرگ یا طلاق می‌تواند درکمان را از «کیستی خود» دچار اختلال کند؛ داستانی را که حول «ما» در یک رابطه شکل داده بودیم، باید تغییر دهیم. وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و خانه را ترک می‌کنند، والدین مجبور می‌شوند در مورد نقش خود تجدید نظر کنند. حالا که دیگر فرزندانمان تمرکز اصلی زندگی مان نیستند، «کیستی مان» چه تغییری می‌کند؟ این چالش در زمان بازنشستگی یا تغییر شغل نیز رخ می‌دهد. داستان‌هایی که به زندگی شغلی ما مربوط می‌شوند در حس ما از هویت ریشه دارند و تغییر آن‌ها می‌تواند دشوار باشد. اتفاقاتی که برای سلامتی مان رخ می‌دهند (مثل یک بیماری یا معلولیت جسمی) فراتر از جنبه فیزیکی،