

# مهارت تحمل ابهام؛ قدم برداشتن در مه

## Ambiguity Tolerance Skill; Walking into the Mist

صفد عباسی

دانشآموخته کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

Sadaf.abbassi@yahoo.com

### چکیده

در زندگی همواره با موقعیت‌هایی روبرو می‌شویم که با وجود تمام محاسبه‌ها و مشاوره‌هایی که انجام می‌دهیم، نمی‌توانیم سرنوشت‌شان را پیش‌بینی کنیم اما به جای پا پس کشیدن در چنین شرایطی، می‌توانیم عدم قطعیت را به عنوان یکی از ویژگی‌های جدایی‌ناپذیر زندگی پیذیریم 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 به جای سرکوب و انکار کردن آن‌ها نیز می‌توانند به ما کمک کنند تا با تمام جرئت، توان و اشتیاقمان زندگی کنیم.

**واژگان کلیدی:** ابهام، ذهن‌آگاهی، شفقت، مرگ‌اندیشه

### مقدمه

من عادت داشتم زندگی شخصیت‌های سینمایی و ادبی را تماشا کنم که عاشق می‌شدند، حمقات می‌کردند، نفسه می‌کشیدند، خراب‌کاری می‌کردند و خلاصه تمام کارهایی را انجام می‌دادند که به آن زندگی کردن می‌گویند. در حالی که خودم موقعیت دیدن آن فیلم‌ها یا خواندن آن کتاب‌ها در اتاق امن و راحتم زیر پتو مجاله 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 می‌داشم. من می‌خواستم در مسیری صاف و به‌دفت خطکشی‌شده قدم بردارم درحالی که نمی‌دانستم زندگی در اصل خودش جاده‌ای سنگالاخی و پوشیده از مه است. زمان زیادی طول کشید تا بفهمم ابهام اصول‌ذات زندگی است.

از طرف دیگر افکار منفی مثل «من نمی‌توانم از پیش بربیام»، «علوم 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 بدنداشته 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 فرونو بگینز، قهرمان ارباب حلقه‌ها فیلم مورد علاقه‌هام یک هایت کوچولو و ساده است که همه او را دست کم می‌گیرند اما او با وجود همه‌ی ترس‌ها و دردرس‌هایی که برایش پیش می‌آید و البته شجاعتش، می‌تواند راه را تا آخر طی کند

سکان دار دنیا با لبخندی که رو لباسه بهم می‌گه  
«هی، دوست داری چند صباحی باشی جای من

و دنیا رو هدایت کنی به جای 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؟»  
سکان دار می‌گه: «سکان رو بده ببینم بانا  
گمون نکنم آمادگی‌اش رو داشته باشی حالا حالاها.»

شل سیلوراستاین<sup>۱</sup> در این شعر به بهترین شکل تحمل پایین می‌آدم‌ها در شرایط پر ابهام را به تصویر می‌کشد (۱). شرایطی که در زندگی‌مان کم نیستند. اگر وارد این رابطه شوم، به عشقی که می‌خواهیم رسیم؟ اگر به دوستم که با او قهرم پیام بدهم، درست و حسایی جواب 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 وجودندارد

<sup>۱</sup> یکی از شخصیت‌های اصلی کتاب و فیلم ارباب حلقه‌ها که با تابود کردن حلقه‌ی شیطانی در کوه هلاکت نقشی کلیدی در فروپاشی حکومت تاریکی ایفا می‌کند.

<sup>۲</sup> یکی از معروف‌ترین و تأثیرگذارترین رمان‌های دنیا در سبک فانتزی و حماسی نوشتاری جان رونالد تالکین که در دهه ۶۰ میلادی در انگلستان منتشر شد. پیتر جکسون، کارگردان آمریکایی، سه‌گانهٔ پاران حلقه (۱۹۹۷)، دو برق (۲۰۰۲) و بارگشت پادشاه (۲۰۰۴) را بر اساس این رمان ساخته است.

<sup>۳</sup> هایت‌ها 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 قهرمان‌گونه، با قدم برداشتن در دل ترسی که دارند مأموریت خود را به سرانجام می‌رسانند.

خود به نام خیره به خورشید<sup>۵</sup> می‌نویسد: «درست است که رویارویی با مرگ باعث اضطراب می‌شود اما در عین حال غنای بیشتری به زندگی می‌بخشد.» برخلاف چیزی که ممکن است صور 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 لحظه‌به‌لحظه را جویی 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 این‌که سلامتی خانواده‌ام به خاطر یک مسمومیت شدید و بعد هم کرونا به خطر بیفتند و برای چشم‌های خودم مشکل پیش بباید، 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 بیفتند و هر روز به این فکر کنم که ممکن است خیلی زود زمان من هم برسد در حالی که هنوز جرئت انجام‌دادن هیچ‌کدام از کارهایی که دوست دارم را پیدا نکرده‌ام. این بود که بالاخره شروع به

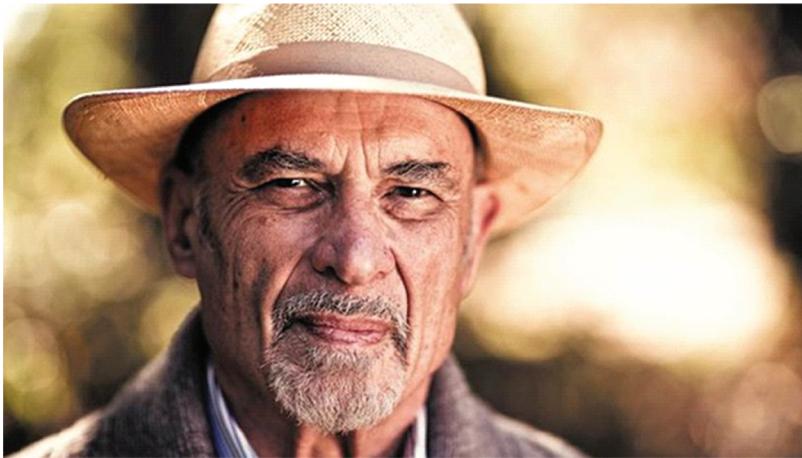
و حلقه را نابود کند. ما با شتباه فکر می‌کنیم که با اجتناب کردن از موقعیت‌هایی که باید در آن‌ها قدم بگذاریم و ماندن در دایره‌ی امن زندگی‌مان هیچ‌هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنیم اما برعکس، بیشترین و سنگین‌ترین هزینه‌ای که به خاطر اجتناب کردن می‌پردازیم همان محرومیت از زندگی‌ای است که همیشه دلمان می‌خواست داشته 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 برباییم؟ 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 اروبن یالوم<sup>۶</sup>، روان‌درازنگری که به خاطر کار کردن روی مفاهیم اساسی زندگی مانند مرگ معروف است، در یکی از کتاب‌های



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 بشینید، 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 این و رها از آسیب باشم...  
باشد که از خشم، آزدگی، ترس و اضطراب رها باشم...  
باشد که یاد بگیرم با دیده درک و عشق به خودم بنگرم...  
باشد که بذرهای 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 مهریان تر باشیم و درنهایت 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، اروین‌دی. 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

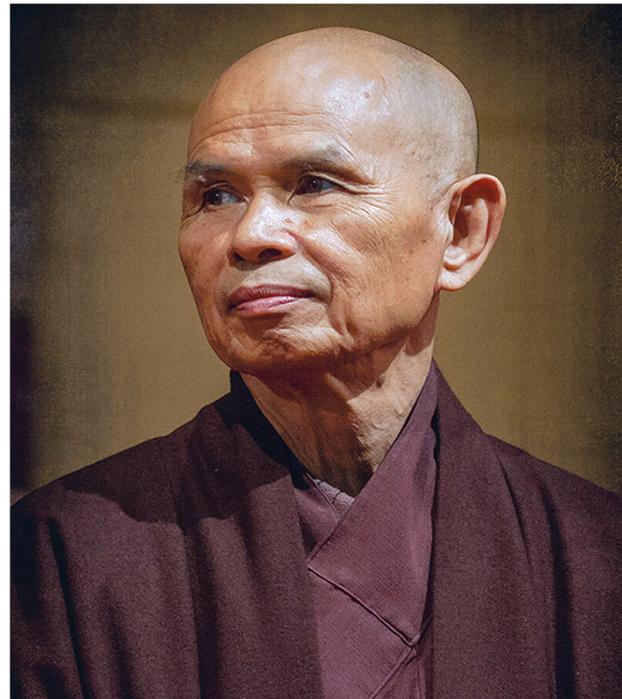
نوشتن و ارائه‌ی نوشته‌هایم کردم. هنوز هم نمی‌دانم آیا می‌توانم نوشته‌هایم را در مجلات مورد علاقه‌ام ببینم یا نه اما دست‌کم می‌دانم که در حال تلاش کردن هستم.

### در آغوش کشیدن رنج‌ها طلسمنان رامی‌شکند

اما ذهن‌آگاهی چطور می‌تواند به ما کمک کند تا در شرایط پر از ابهام جلو برویم؟ درست زمانی که عزمنان را برای انجام دادن کار موردنظر جزم می‌کنیم، ترس روی سرمان سایه می‌اندازد. اینجا است که ذهن‌آگاهی مؤثر واقع می‌شود. ذهن‌آگاهی 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<sup>۷</sup>، راهب بودایی و حرفی که در کتاب «نیلوفر و مرداب» 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، صحیح‌به‌خیر. من شما را می‌بینم. من همینجا هستم. در کنار شما.»<sup>(۳)</sup>.

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



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