



کتاب راحتی

"مت هیگ نویسنده کتاب های شرح حال پرفروش بین المللی مانند "دلایلی برای زنده ماندن و "یادداشت‌هایی برای یک سیاره استرس زده " به همراه شش رمان از جمله "کتابخانه نیمه شب " و چندین کتاب کودک برنده جایزه است .آثار او به بیش از سی زبان ترجمه شده است

:همچنین این آثار توسط مت هیگ نوشته شده است

آخرین خانواده در انگلستان

باشگاه پدران مرده

مالکیت آقای کیو

رادلی ها

انسانها

انسانها: A_Z

دلایلی برای زنده ماندن

چگونه زمان را متوقف کنیم

نکاتی درباره یک سیاره استرس زده

کتابخانه نیمه شب

و کتابهای کودکان

ترول فراری

جنگل سایه

گربه بودن

پسر پژواک

پسری به نام کریسمس

دختری که کریسمس را نجات داد

پدر کریسمس و من

پری واقعی

اوی و حیوانات

پری واقعی به مدرسه می رود

اوی در جنگل

فکر نکنید آدمی که سعی می کند از شما دلجویی کند در میان کلمات ساده و آرامی که گاهی حال شما را بهتر می کند بدون زحمت زندگی می کند . . . اما او اگر اوضاعش متفاوت بود ، هرگز نمی توانست کلماتی را که پیدا کرده است، پیدا کند

راینر ماریا ریلکه ، نامه هایی به شاعر جوان

گاهی اوقات برای آرامش خاطر چیزهایی می نویسم .چیزهایی که در زمانهای سخت آموخته ام .اندیشه ها .مراقبه ها .لیست ها .مثال ها .چیزهایی که می خواهم به خودم یادآوری کنم .یا چیزهایی که از دیگران یا زندگی های دیگر آموخته ام .

این یک تناقض عجیب است که بسیاری از روشن ترین و آرامش بخش ترین درس های زندگی در حالی که در پایین ترین سطح زندگی خود هستیم آموخته می شوند .اما پس از آن هرگز به غذا پیش تر از آن که گرسنه شویم فکر نمی کنیم .به قایق های نجات پیش تر از آن وقتی که به دریا پرتاب می شویم فکر نمی کنیم .

بنابراین ، این ها بعضی از قایق های نجات من هستند .افکاری که مرا سرپا نگه داشته است .امیدوارم بعضی از آنها شما را هم به خشکی برسانند .

این کتاب مثل زندگی آشفته است

پر از فصل های کوتاه و تعدادی فصل بزرگ دیگر است .شامل لیست های کمک کننده و استعاره ها و نقل قول ها و مطالعات موردی و حتی دستور العمل های گاه به گاه است .متأثر از تجربه است اما لحظاتی از هر چیزی از فیزیک کوانتوم گرفته تا فلسفه ، فیلم هایی که دوست دارم، ادیان باستانی گرفته تا اینستاگرام الهام گرفته است

می توانید آن را هر طور که می خواهید بخوانید .می توانید از ابتدا شروع کنید و در انتها پایان دهید ، یا می توانید از انتها شروع کنید و در ابتدا به پایان برسانید ، یا فقط می توانید لحظه ای در وسط آن شیرجه بزنید

می توانید صفحاتش را چین بدهید .می توانید صفحاتش را پاره کنید .می توانید آن را به دوستان قرض دهید (هرچند اگر صفحات را پاره کرده اید شاید نتوانید .)می توانید آن را کنار تخت خود قرار دهید یا آن را در کنار روشویی جا بگذارید .می توانید آن را از پنجره به بیرون پرتاب کنید .مقرراتی در کار نیست

البته یک موضوع تصادفی در کتاب وجود دارد .موضوع ارتباط است .ما همه چیز هستیم .و ما به همه چیز متصل می شویم .انسان به انسان .لحظه به لحظه .درد به لذت .ناامیدی به امید در مواقع سخت ، ما به نوعی آرامش عمیق نیاز داریم .چیزی ابتدایی .یک پشتوانه محکم .سنگی که باید محکم به آن چسبید

آن آرامشی که از قبل در درون خود داریم .اما گاهی اوقات برای دیدن آن به کمی کمک نیاز داریم .

بخش اول

شاید خانه یک مکان نباشد، بلکه فقط یک شرایط غیر قابل رها کردن باشد.

جیمز بالدوین ، اتاق حیوانی

خود را در بچگی تصور کنید . شما به آن بچه نگاه می کنید و فکر می کنید آنها که چیزی ندارند اما آن بچه کامل است . ارزش آنها از اولین نفس در درون آنها قرار داده شده است . ارزش آنها به چیزهای خارجی مانند ثروت ، ظاهر ، سیاست یا محبوبیت بستگی ندارد . این ارزش بی پایان زندگی یک انسان است . و این ارزش برای ما باقی می ماند ، حتی اگر فراموش کردن آن هرچه بزرگتر می شویم آسان تر شود . ما دقیقاً به همان اندازه زنده هستیم . دقیقاً همان اندازه روزی که به دنیا آمده ایم . تنها چیزی است که ما نیاز داریم . و این که امیدوار باشیم

شما هدف هستید

برای دوست داشتن خود لازم نیست مدام نسخه خود را ارتقا بدهید. عشق چیزی نیست ، که تنها در صورتی که به هدفی برسید، لیاقت آن را داشته باشید. جهان تحت فشار است اما اجازه ندهید که ترحم به خودتان، شما را تحت فشار قرار دهد. شما شایسته عشق متولد شدید و همچنان شایسته عشق هستید. با خودتان مهربان باشید

هیچ چیز قوی تر از یک امید کوچک نیست که تسلیم نشود

حرفی که پدرم وقتی در جنگل گم شده بودیم به من گفت

روزی روزگاری من و پدرم در جنگلی در فرانسه گم شدیم. من باید حدود دوازده یا سیزده ساله بوده باشم. به هر حال، قبل از دورانی بود که اکثر مردم تلفن همراه داشتند. ما در تعطیلات، در روستایی، در خشکی و به دور از آب که شکل اساسی تفریح طبقه متوسط آن زمان بود، به سر می بردیم که من واقعاً تفریح بودنش رانمی فهمیدم. در دره لوآر بودیم و برای دویدن به آن جا رفته بودیم. حدود نیم ساعت بعد، پدرم به حقیقت پی برد. "اوه، فکر کنم که ما گم شده ایم." ما دور خودمان در مسیرهای دایره دایره، می چرخیدیم و سعی می کردیم مسیر را بیابیم، اما شانسی نداشتیم. پدرم از دو مرد شکارچی غیرقانونی راهنمایی خواست و آنها راه اشتباهی را به ما نشان دادند. می توانم بگویم پدرم آرام آرام داشت می ترسید، در حالی که سعی می کرد آن را از من پنهان کند. ما ساعت ها در جنگل بودیم و هر دویمان می دانستیم که مادرم حتما خیلی از دیر کردنمان وحشت کرده است. در مدرسه، به تازگی داستان کتاب مقدس اسرائیلی هایی را که در بیابان مرده بودند، را برایمان گفته بودند و من تصور می کردم که سرنوشت ما نیز به همین راحتی همین طور می شود. پدرم گفت: "اگر ما در یک خط مستقیم ادامه دهیم، از اینجا خارج می شویم"

و حق با او بود. سرانجام صدای ماشین ها را شنیدیم و به یک جاده اصلی رسیدیم. ما یازده مایلی از روستایی که شروع کرده بودیم فاصله داشتیم، اما حداقل حالا تابلوهای راهنما را داشتیم و دیگر بین درختان نبودیم. اغلب به آن استراتژی فکر می کنم، وقتی کاملاً گم شده ام - به معنای واقعی کلمه یا معنای استعاریش. وقتی در وسط ویرانی روحی بودم به آن فکر کردم. زمانی که با حمله پانیک زندگی می کردم که فقط به افسردگی ختم می شد، وقتی قلبم از ترس به سرعت می تپید، وقتی که به سختی می دانستم کیستم و نمی دانم چگونه می توانم زندگی را ادامه دهم. اگر به خط مستقیم ادامه دهیم از اینجا خارج می شویم. راه رفتن. یک پا جلوتر از پای دیگر، در یک جهت، همیشه شما را از دور زدن دور می کند. این گفته در مورد عزم راسخ برای ادامه راه به جلو است.

اشکالی ندارد

اشکال ندارد شکست بخورید

پوشیدن زخم های تجربه اشکالی ندارد

اشکالی ندارد آشفته باشید

اشکالی ندارد که یک فنجان چای با یک تفاله شناور در آن باشید .این چیزی همراه داستانش است.

اشکالی ندارد که احساسی و عجیب و غریب باشید و با آهنگ ها و فیلم هایی که قرار نیست بازگرشان باشید اشک های تلخ و شیرین بریزید

اشکالی ندارد آنی باشید که دوست دارید باشید

اشکالی ندارد که چیزها را به معنای واقعی کلمه بدون دلیل، دوست داشته باشید ، فقط به این خاطر که آنها را دوست دارید و نه به این دلیل که آنها جالب ، هوشمندانه یا محبوب هستند اشکالی ندارد اگر اجازه دهید مردم شما را پیدا کنند .لازم نیست آنقدر خود را نازک کنید که نامرئی شوید .لازم نیست همیشه کسی باشید که به دنبال آن می گردند .گاهی اوقات می توانید به خودتان اجازه دهید که به شما برسند .همانطور که آن لاموت نویسنده بزرگ می گوید " :فانوس دریایی در سراسر جزیره نمی چرخند تا قایق ها نجات دهد .فقط آنجا درخشان " .ایستاده است و نور می پاشد

اشکالی ندارد که از هر قسمت از زمان حداکثر استفاده را ببرید

اشکالی ندارد که همانی باشید که هستید

اشکالی ندارد

قدرت

مارکوس اورلیوس ، امپراتور روم و فیلسوف رواقی ، تصور می کرد که اگر از چیزی خارجی ناراحت باشیم ، "درد ناشی از خود آن چیز نیست ، بلکه از تخمین شما از آن چیز بیرونی " . منشأ می گیرد . و شما این قدرت را دارید که هر لحظه آن را باطل کنید

من این گفته را دوست دارم ، اما همچنین از روی تجربه می دانم که پیدا کردن آن قدرت در برخی مواقع تقریباً غیرممکن است . ما نمی توانیم فقط با انگشت خود کلیک کنیم و مثلاً از اندوه یا استرس کار یا نگرانی های سلامتی رها شویم . هنگامی که ما در جنگل گم می شویم ، ترس ما ممکن است مستقیماً ناشی از جنگل نباشد ، یا از این که ما در جنگل گم شده ایم ، اما وقتی که در جنگل گم می شویم و فعال هستیم ، به نظر می رسد که منبع ترس ما در جنگل گم شده است

اما به یاد داشته باشید که دیدگاه ما جهان ماست . و شرایط بیرونی ما نیازی به تغییر ندارد تا دیدگاه ما هم تغییر کند . و جنگل هایی که در آن قرار داریم استعاره ای هستند و گاهی اوقات نمی توانیم از آنها فرار کنیم ، اما با تغییر دیدگاه می توانیم در میان درختان زندگی کنیم

هیچ چیز خوب یا بد مطلق نیست.

وقتی هملت به دوستان قدیمی دانشگاهیش روزنکرانتز و گیلدنسترن می گوید که "هیچ چیز خوب یا بد وجود ندارد ، اما تفکر ما این طور نشان می دهد " ، و البته او این مسئله را به عنوان یک چیز مثبت بیان نمی کند .شاهزاده شکسپیر در حالتی ناخوشایند و افسرده بود ، اما با دلیل و تفکر .او از دانمارک و در واقع کل جهان به عنوان یک زندان یاد می کند .برای او دانمارک واقعاً یک زندان فیزیکی و روانی است .اما او همچنین آگاه است که دیدگاهش در این امر نقش بزرگی دارد .و این که جهان و دانمارک ذاتاً بد نیستند .آنها از دیدگاه او بد هستند .آنها بد هستند زیرا او فکر می کند آنها بد هستند

رویدادهای خارجی خنثی هستند .آنها فقط در لحظه ورود به ذهن ما ارزش مثبت یا منفی پیدا می کنند .در نهایت به خود ما بستگی دارد که چگونه از این چیزها استقبال کنیم .مطمئناً .آسان نیست ، اما این آرامش را دارد که بدانید مشاهده هر چیز به چند روش ممکن است .همچنین به ما قدرت می دهد ، زیرا ما در امان دنیایی نیستیم که هرگز نمی توانیم آن را کنترل کنیم ، ما در امان ذهنی هستیم که می توانیم ، به طور بالقوه ، با تلاش و اراده ، تغییر و گسترش و روشنی به آن بدهیم .ذهن ما ممکن است زندان بسازد ، اما کلیدها را هم به ما می دهد

تغییر واقعیت است.

ما همیشه کلیدها را می چرخانیم .یا بهتر بگوییم :زمان همیشه کلیدها را می چرخاند .زیرا زمان یعنی تغییر

.و تغییر ماهیت زندگی است .این دلیل امیدواری است

نوروپلاستیسته روشی است که مغز ما با توجه به چیزهایی که تجربه می کنیم ساختار خود را تغییر می دهد .هیچ یک از ما همان افرادی نیستیم که ده سال پیش بودیم .وقتی احساسات وحشتناکی را احساس یا تجربه می کنیم ، یادآوری این نکته مفید است که هیچ چیز دوام نمی آورد .دیدگاه ها تغییر می کند، ما در طول زمان به نسخه های مختلفی از خودمان تبدیل می شویم .سخت ترین سوالی که از من پرسیده شده است این است " چگونه می توانم برای دیگران زنده بمانم ، وقتی کسی را ندارم؟ "پاسخ این است که شما برای نسخه های دیگر خود زنده می مانید .برای افرادی که ملاقات خواهید کرد ،شاید، اما برای افرادی که خواهید شد حتما

بودن یعنی رها کردن

بخشیدن خودتان دنیا را بهتر می کند . شما با باور به این که آدم بدی هستید، آدم خوبی نمی شوید.

یک جایی

امید چیز زیبایی است. در هنر، داستان یا موسیقی پیدا می شود. غالباً لحظه ای غافلگیر کننده است، مثل فیلم "رستگاری در شاوشنگ"، وقتی پوستر راشل ولش از دیوار سلول زندان اندی کنار می رود. یا در "صدای موسیقی" وقتی کاپیتان فون تراپ در فضای یک صحنه از یک مرد زن مرده سرکوب شده به پدری شاد و آوازخوان تبدیل می شود.

معمولاً ظریف و شکننده است، اما وقتی آن را احساس می کنید می شناسیدش. مانند زمانی که در "جایی بالاتر از رنگین کمان" موسیقی یک کل اکتاو را در کلمه "جایی" بالا می رود، و قبل از آن که روی کلید هشتم فرود بیاید- مثل یک رنگین کمان از موسیقی- خیلی تمیز. از روی هفت کلید می پرد. امید همیشه مثل اوج گرفتن و رسیدن است. امید پرواز می کند. مثل چیزی پردار است. همانطور که امیلی دیکنسون می گفت

مردم اغلب تصور می کنند که در مواقع سخت احساس امیدواری سخت است، اما من برعکس فکر می کنم. حداقل، امید چیزی است که ما بیشتر می خواهیم در دوران ناامیدی یا نگرانی به آن بچسبیم. من فکر می کنم تصادفی نیست که "جایی بالاتر از رنگین کمان"، یکی از تلخ ترین و در عین حال امیدوار کننده ترین آهنگهای جهان است. ترانه ای که به عنوان بزرگترین آهنگ قرن بیستم در نظرسنجی ها قرار گرفته است، توسط هارولد آرلن و ییپ هاربورگ برای جادوگر شهر اوز "در یکی از تلخ ترین سالهای تاریخ بشریت، 1939 نوشته شده است. هارولد" موسیقی را نوشت، در حالی که ییپ ترانه را سرود. هارولد و ییپ خودشان با رنج بیگانه نبودند. ییپ وحشت جنگ جهانی اول را دیده بود و در پی سقوط اقتصادی سال 1929 ورشکسته شد. اما در مورد هارولد، که به دلیل جهش های اکتاوی امیدوارکننده اش مشهور شد، او با یک برادر دوقلو متولد شد که متأسفانه در دوران نوزادی درگذشت. هارولد در شانزده سالگی از پیش والدین ارتدوکس یهودی خود فرار کرد و مسیر موسیقی مدرن را دنبال کرد. و فراموش نکنیم که این دو نوازنده یهودی بودند و در حالی که آدولف هیتلر جنگ را آغاز می کرد و یهودستیزی در حال افزایش بود، می توان گفت امیدوارکننده ترین آهنگی که تا به حال نوشته شده را ساختند.

برای احساس امیدواری نیازی نیست که در موقعیت عالی باشید. فقط باید درک کنید که... همه چیز تغییر خواهد کرد. امید برای همه در دسترس است. برای داشتن امید، نیازی به انکار واقعیت حال ندارید، فقط باید بدانید که آینده نامشخص است و زندگی پر از روشنایی و تاریکی است. ما می توانیم پای خود را همین جا در جایی که هستیم بگذاریم، در حالی که ذهن ما می تواند یک اکتاو دیگر را درست در بالای رنگین کمان بشنود. ما می توانیم نیمی در زمان حال، نیمی در آینده باشیم. نیمی در کانزاس، نیمی در اوز.

کوه

برای غلبه بر یک مشکل ، نگاه کردن به آن کمکمان می کند .نمی توانید از کوهی بالا بروید .
که وانمود می کنید آنجا وجود ندارد

هنگامی که احساس ضعف می کنید ، مهم است که به خاطر داشته باشید که افکار الهام گرفته از این احساس، واقعیت‌های عینی و بیرونی نیستند. به عنوان مثال ، وقتی بیست و چهار ساله بودم ، باور داشتم که هرگز بیست و پنجمین سالگرد تولدم را نخواهم دید. من به یقین می دانستم که با درد روحی که ناگهان با آن روبرو می شدم ، نمی توانم هفته ها یا ماهها زنده بمانم. و اما در اینجا من چهل و پنج ساله ، این پاراگراف را می نویسم. افسردگی دروغ نیست اما دروغ می گوید. در حالی که احساسات واقعی بودند ، چیزهایی که باعث شدند من احساسات را باور کنم، قطعاً وجود نداشتند.

، از آنجا که من واقعاً نمی فهمیدم چگونه در مسیر افسردگی منجر به خودکشی قرار گرفتم تصور می کردم که هرگز راهی برای خروج پیدا نمی کنم. اما من متوجه نشدم که چیزی بزرگتر از افسردگی وجود دارد و آن زمان است. زمان دروغ هایی را که افسردگی می گوید رد می کند. زمان به من نشان داد که چیزهایی که افسردگی برای من تصور می کرد نوعی مغالطه بود ، نه پیشگویی.

این به آن معنا نیست که زمان همه مسائل مربوط به سلامت روان را حل می کند. اما این بدان معناست که نگرش ها و رویکردهای ما نسبت به ذهن خود تغییر می کند و اغلب از طریق چسبندگی به اندازه کافی طولانی به مسائل اطراف بهبود می یابد تا چشم انداز ذهن به قدری وسیع تر شود که از پذیرش ناامیدی و ترس خودداری کند. مردم در مورد سلامت روان از قله ها و ناهمواری ها صحبت می کنند. تپه ها و دره ها. و چنین استعاره های جغرافیایی معنی دار هستند. مطمئناً می توانید سرایشی های تند و تپاها های سربالایی را در زندگی احساس کنید. اما مهم است که به یاد داشته باشید که ته دره هرگز واضح ترین منظره را ندارد. و این که گاهی اوقات تنها کاری که برای بلند شدن دوباره باید انجام دهید این است که اولین قدمها را از همین جلوی پا بردارید و به جلو حرکت کنید.

ما همیشه بزرگتر از دردی هستیم که احساس می کنیم. همیشه درد کل نیست. وقتی می گوئید "من درد دارم" درد وجود دارد و من وجود دارد. اما من همیشه بزرگتر از درد است. زیرا من حتی بدون درد در این جا هستم، در حالی که درد فقط به عنوان محصولی از من وجود دارد و من زنده خواهم ماند و چیزهای دیگری احساس خواهم کرد.

من قبلاً برای درک این موضوع تلاش می کردم. قبلاً فکر می کردم خودم درد هستم. من هیچ وقت به افسردگی به عنوان یک تجربه فکر نمی کردم. فکر می کردم این چیزی است که من هستم. حتی وقتی از لبه صخره ای بلند در اسپانیا دور می شدم. حتی وقتی به خانه پدر و مادرم برگشتم و به عزیزانم گفتم حالم خوب است. من خودم را افسرده می نامیدم. من به ندرت می گفتم "من افسردگی دارم" یا "من در حال حاضر افسردگی را تجربه می کنم" زیرا تصور می کردم افسردگی مجموع کسی است که من هستم. فیلم را بر روی صفحه نمایش را با خود سینما اشتباه می گرفتم. فکر می کردم فقط یک فیلم برای همیشه و همیشه پخش می شود. کابوس در خیابان هایگ. "متوجه نبودم که روزی هم فیلم "صدای موسیقی" و این یک زندگی شگفت انگیز است "نمایش داده می شود"

مشکل این بود که من یک دیدگاه دوقطبی نسبت به همه چیز داشتم. فکر می کردم شما یا خوب هستید یا مریض هستید، یا عاقل هستید یا دیوانه، و هنگامی که افسردگی تشخیص داده شد، احساس کردم که به سرزمین جدیدی مانند ناپلئون تبعید شده ام و هیچ راهی برای بازگشت به دنیایی که می شناسم وجود نخواهد داشت.

و به یک معنا حق با من بود. من هرگز واقعاً به عقب برنگشتم. جلو رفتم. از آنجا که این اتفاق می افتد، چه بخواهیم و چه نخواهیم، در طول زمان، فقط با زنده ماندن به جلو حرکت می کنیم. و به تدریج تجربیات ما تغییر می کند. به عنوان مثال لحظات کوچکی از شادی یا طنز را در ناامیدی کشف کردم. من متوجه شدم که همه چیز همیشه یک چیز یا چیز دیگری نیست. آنها گاهی هر دو بودند.

و به محض اینکه متوجه آن همه فضای درون خود شدیم، چشم انداز جدیدی داریم. بله، در درونمان جا برای درد زیاد وجود دارد، اما برای چیزهای دیگر نیز جا وجود دارد. و در واقع، درد ممکن است یک احمق عوضی باشد، اما می تواند ناخواسته به ما نشان دهد که چقدر فضای درونی داریم. حتی می تواند این فضا را گسترش دهد. و به ما این امکان را می دهد که مقدار معینی از شادی، امید، عشق یا رضایت را در برخی از لحظات آینده تجربه کنیم. بنابراین، به عبارت دیگر، مهم است که همیشه وسعت خود را درک کنیم. مقدار جای درونمان را. ما مالتی پلکس های چند گانه ی امکان پذیر بودن هستیم

فاعل جمله

و بله ، ما ممکن است احساس کنیم که دیگران ارزش ما را از طریق معیارهایی مانند درآمد و تعداد فالورها ، اندازه وزن و سینه و بقیه چیزها قضاوت می کنند ، اما همیشه به یاد داشته باشید که ما بیش از آن چیزی هستیم که بشود اندازه اش گرفت .ما خود زندگی هستیم .ما نوار محدودی از احساسات همزمان نیستیم .ما ظرفی هستیم که می تواند حاوی هر حسی باشد .ما فاعل جمله هستیم .ما بیش از مجموع دستاوردهای خود هستیم .ما بیش از احساساتی هستیم که نسبت به ما نشان می دهند و شاهدشان هستیم .ما بی نهایتی هستیم که وقتی قضاوت ها و اندازه گیری ها را از آن کم کنید باقی می ماند

یادآوری برای روزهای بد

دوام نخواهد داشت

شما چیزهای دیگری را احساس کرده اید. دوباره چیزهای دیگری را احساس خواهید کرد. احساسات مانند آب و هوا هستند. تغییر می کنند و جایجا می شوند. ابرها می توانند مانند سنگ به نظر برسند. ما به آنها نگاه می کنیم و به سختی متوجه تغییر در آنها می شویم. و با این حال آنها همیشه حرکت می کنند

بدترین قسمت هر تجربه بخشی است که احساس می کنید دیگر نمی توانید آن را تحمل کنید. بنابراین ، اگر احساس می کنید دیگر نمی توانید تحمل کنید ، به احتمال زیاد در بدترین نقطه آن قرار دارید. هر احساس دیگری که برای تجربه کردن دارید بهتر از این احساس است. شما هنوز اینجا هستید. و این همه چیز است

برای زمانی که به پایین ترین سطح وجود خود می رسید

شما از همه چیزهایی که گذرانده اید جان سالم به در برده اید ، و از این نیز خواهید گذشت
بمانید برای شخصی که خواهید شد .شما بیش از یک روز بد ، هفته ، ماه ، سال ، یا حتی
دهه بد هستید .شما آینده ای با احتمالات مختلف هستید .شما خود دیگری هستید در آینده
ای با قدردانی به عقب نگاه می کنید و این گمشده سابق در آغوش می گیرید .بمانید
سنگ

بهترین سنگ، لایه زیرین سنگی است .شما ذرات محکم خود را کشف می کنید .ذره ای که
نمی توان بیشتر تجزیه کرد .چیزی که ممکن است از نظر احساسی آن را روح بنامید .در پایین
ترین سطح خود ما فونداسیون محکم پایه خود را می یابیم .و می توانیم خودمان را از نو روی
آن بسازیم

ده کتاب که از نظر ذهنی به من کمک کردند

نامه هایی به شاعر جوان - راینر ماریا ریلکه

اشعار - امیلی دیکنسون

مجله Henry David Thoreaus

وقتی همه چیز از هم می پاشد - پما چادران

خانه ای در زمین وینی پو - ا. ا. میلنه

پرنده با پرنده - آن لاموت

مراقبه ها - مارکوس اورلیوس

تائو ته چینگ - لائوزی

نگرانی های جدی - وندی کوپ

کار رویا - مری اولیور

در دانشگاه ، در مقطع کارشناسی ارشد در رشته ادبیات انگلیسی ، دائماً احساس حماقت می کردم و دلیلش این بود که من واحدی به نام "نظریه انتقادی" انتخاب کرده بودم .که مستلزم خواندن بسیاری از فلسفه های پست مدرن و پسا ساختارگرایی فرانسوی بود ، و حتی وقتی به انگلیسی ترجمه می شد، پر از جملات ظاهراً عمده مبهم بود که مجبور می شدم نیم ساعت به هر یک خیره شوم تا حتی بتوانم آن را از رو بخوانم .مخصوصاً من آنقدر مطالعه شان کردم تا فهمیدم که همیشه بین دال و مدلول فاصله وجود دارد .کلمه "سگ" سگ نیست .کلمه "آب" آب نیست .نقاشی لوله، یک لوله نیست .تصاویر تلویزیونی از جنگ ، جنگ نیست در مجموع ، این نظریه ها به عنوان روشهای پیچیده ای برای بیان یک امر بدیهی بدبختانه مطرح شدند :ما همیشه به دنبال معنایی هستیم که هرگز نمی توانیم به آن برسیم اما وقتی بیمار شدم ، این مسئله معنای وسیع تری به خود گرفت .احساس می کردم یک دال راه رونده شده ام ، یعنی شخصی را دلالت می کردم که هرگز نمی توانستم کاملاً باشم بین ظاهری که داشتم و حسی که داشتم فاصله وجود داشت .و تنها راهی که می توان این شکاف را برطرف کرد ، صحبت و نوشتن درباره آنچه در درونم می گذرد بود .و از نظر فلسفی .کلمات هرگز چیزی نیستند که توصیف می کنند ، اما در عین حال مزیت آنها هم همین است ، آنها می توانند به برون ریزی چیزهای درونی ما کمک کنند .در لحظه ای که سعی می کنیم یک فکر را به کلمات تبدیل کنیم ، آن را به یک جهان مشترک تبدیل می کنیم .این جهان مشترک را ما "زبان" می نامیم .هنگامی که تجربیات نادیده شخصی خود را می گیریم و آنها را جلوی چشم می آوریم ، به دیگران و حتی خودمان کمک می کنیم تا بفهمند چه چیزی را پشت سر می گذاریم .آنچه ما با صدای بلند می گوئیم هرگز نمی تواند آنچه را که در درون خود احساس می کنیم کاملاً نشان دهد ، اما نکته همین است .

کلمات ضبط نمی شوند ، آزاد می شوند

(کلمات دو)

پس، بله، کلمات مهم هستند. کلمات می توانند صدمه بزنند. کلمات می توانند التیام بخش باشند. کلمات می توانند آرامش بخش باشند. زمانی بود که نمی توانستم صحبت کنم. زمانی بود که افسردگی من آنقدر سنگین بود که زبانم تکان نمی خورد. زمانی که فاصله بین دروازه باز دهانم و طوفان ذهنم بسیار زیاد به نظر می رسید. گاهی اوقات می توانستم تک آواها را مدیریت و از دهکنم خارج کنم. می توانستم سرم را تکان بدم. می توانستم غر بزنم. اما انگار در حرکت آهسته بودم. زیر آب. من گم شده بودم. صحبت کردن یعنی زندگی کردن. و من در آن اعماق هیچ کدام را نمی خواستم. فقط می خواستم بتوانم که بخواهم، اگر منطقی باشد. به خاطر آوردم که کتاب "من می دانم چرا پرنده در قفس می خواند" را در مدرسه می خواندم. من به خاطر دارم خواندم که چگونه یک دختر بچه، در دوران کودکی برای پنج سال پس از تحمل وحشتناک ترین سوء استفاده جنسی از طرف آشنای مادرش، دیگر حرف نزد. هنگامی که این مرد توسط عموهایش کشته شد، مایا هشت ساله به خاطر مرگ او چنان احساس گناه کرد که صحبت کردن خود را متوقف کرد و سالها عملاً لال شد. از طریق برتا فلاورز، دوست و معلم خانواده بود که مایا با نویسندگان بزرگ آشنا شد. او از ادگار آلن پو و چارلز دیکنز و شکسپیر و شاعرانی مثل جورجیا داگلاس جانسون و فرانسیس هارپر خواند. به آرامی، از طریق خواندن و یادگیری، مایا دوباره صدای خود را پیدا کرد، و هرگز آن را رها نکرد. در اواخر دهه 1960 این دختر لال به یکی از صداهای کلیدی جنبش حقوق مدنی تبدیل شد. صدایی که نه تنها برای خود بلکه برای میلیون ها نفر که با تبعیض نژادی روبرو هستند صحبت کرد. زبان به ما این قدرت را می دهد که تجربه خود را بیان کنیم، با جهان ارتباط مجدد برقرار کنیم و زندگی خود و دیگران را تغییر دهیم. آنجلو نوشت: "هیچ رنجی بزرگتر از حمل یک داستان ناگفته در درون شما نیست." سکوت درد است. اما این یک دردی است که راه خروج دارد. وقتی نمی توانیم صحبت کنیم، می توانیم بنویسیم. وقتی نمی توانیم بنویسیم، می توانیم بخوانیم. وقتی نمی توانیم بخوانیم، می توانیم گوش دهیم. کلمات دانه اند. زبان راه بازگشت به زندگی است. و گاهی اوقات حیاتی ترین آسایش

قدرت چرا

یکی از مواردی که چندین بار از من پرسیده شده این است: "آیا نوشتن درباره تجربیات بد باعث نمی شود شما احساس بدتری داشته باشید؟"

من درک می کنم که چرا مردم این سوال را می پرسند ، اما برای من پاسخ قطعا "نه" است . این را سالها پیش کشف کردم .وقتی که بسیار مریض بودم ، در پایین ترین حالت وجودی وقتی که به سختی می توانستم صحبت کنم ، احساسم را یادداشت کردم .یک روز من کلمات وزن نامرئی "را نوشتم .یک روز دیگر نوشتم "ای کاش می توانستم چنگ بزنم به سرم و" قسمتی از مغزم را بیرون بیاورم که این احساس را در من ایجاد می کند ."چیزهای تیره تری هم وجود داشت که من آنها را کنار گذاشتم و نوشتم .اما نوشتن تاریکی به من احساس تاریکی نمی داد .من قبلاً احساس تاریکی کرده بودم .نوشتن، آن تاریکی درونی را به نور بیرونی آورد

امروزه ، گاهی اوقات درباره آنچه می خواهم می نویسم .کلید این امر صداقت است .بی رحمانه ، حتی تحقیرکننده و صادق باشید .من این را توصیه می کنم

"به عنوان مثال ، می توانید بنویسید "من یک بسته شش تایی از فلان چیز می خواهم .و با دیدن آن آرزو در صفحه کاغذ ممکن است به طور خودکار به چیزی در مورد آن پی ببرد .ممکن است با داشتن آن احساس احمقانه ای به شما دست بدهد .ممکن است شما بخش دیگری از خود را بیدار کنید که به شما کمک می کند آن ولع را کاهش دهید .اما در هر صورت خوب است که بعد از آن یک سوال تک کلمه ای بپرسید "چرا؟" چرا من یک بسته شش ، تایی می خواهم؟ سپس در پاسخ خود کاملاً صادق باشید "من می خواهم خوب به نظر برسم "و دوباره" :چرا؟" "برای خودم "و سپس ممکن است مدتی به آن پاسخ خیره شوید و احساس کنید که کاملاً صادق نیستید .بنابراین شما اضافه می کنید: "برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران "و سپس ، مانند سقراط بی وقفه ، دوباره بپرسید: "چرا؟" "زیرا من تأیید آنها را ، می خواهم "چرا؟" "چون من می خواهم تعلق داشته باشم "چرا؟" و شما می توانید عمیق تر و عمیق تر ، از طریق تونل چرا ادامه دهید ، تا زمانی که به نور حقیقت برسید .و .ممکن است متوجه شوید که خواستن شش بسته در واقع مربوط به شش بسته نبوده است در مورد بدن شما نبوده ، حتی در مورد سلامتی یا قدرت یا تناسب اندامتان نبوده است .کاملاً در مورد چیز دیگری بوده، چیزی که با به دست آوردن بسته شش تایی به طور اساسی حل و فصل نمی شود

بنابراین نوشتن نوعی دیدن است .راهی برای مشاهده واضح تر ناامنی های خود .راهی برای روشن کردن تردیدها و رویاها و درک آنچه که آنها واقعاً با کجای وجودتان در ارتباطند .نوشتن می تواند مجموعه ای از نگرانی ها را در پرتو روشن حقیقت حل کند

پس نوشتن نوعی دیدن است. راهی برای دیدن واضح تر ناامنی های شما. راهی برای تاباندن چراغ به تردیدها و رویاها و پی بردن به آنچه در واقع هستند. می تواند کلی از نگرانی های انباشته شده را در پرتو نور حقیقت حل کند.

شکافهای زندگی

اگر اشیا را یکی یکی از اتاق بیرون بیاورید ، دو اتفاق می افتد .اولی کاملاً واضح است .بعضی از چیزهایی را که گم کرده بودید دوباره پیدا خواهید کرد .دوم این که شما به چیزهایی که مدت زیادی از یادتان رفته بودند، توجه خواهید کرد .توجه شما متمرکز خواهد شد .به احتمال زیاد کتاب هایی را که در قفسه ها باقی مانده اند می خوانید .از صندلی های باقیمانده بیشتر قدردانی خواهید کرد .و اگر تخته شطرنج وجود داشته باشد ، به احتمال زیاد شطرنج بازی خواهید کرد .وقتی چیزهایی از ما گرفته می شوند ، چیزهایی که می مانند ارزش بیشتری پیدا می کنند .نه تنها ارزشش از نظر دیداری بلکه از نظر شدت خواستن نیز بالاتر می رود .آنچه را که در سطح از دست می دهیم ، در عمق به دست می آوریم

چند تا از نبایدها

.به چیزهایی که واقعاً نمی خواهید ، غبطه نخورید

.به انتقاد افرادی را که برای مشاوره به آنها مراجعه نمی کنید ، توجه نکنید

مهمانی هایی هستند که احتمالاً دوست دارید نروید یا بین مهمانی آن را ترک کنید ، خب

.نروید .از این که دیگر دعوتتان نکنند، نترسید

.نگران سازگار نبودن نباشید

.قبیله خودتان باشید

با افرادی بحث نکنید که هرگز شما را درک نخواهند کرد .باور نکنید کسی هست که همه چیز

.را می فهمد

.تصور نکنید مقداری پول یا موفقیت یا شهرت وجود دارد که می تواند شما را از درد دور کند

.فکر نکنید نوعی چهره یا شغل یا رابطه وجود دارد که از خوشبختی محافظت می کند

.به چیزهایی که آرزو می کنید اعتماد به نفس نه گفتن به آنها را داشته باشید ، بله نگویند

.اگر کاری را انجام می دهید، نگران نباشید .فقط کارتان را انجام دهید

افراد دیگر مهم هستند .اما هیچ معنی ندارد که برای دوست پیدا کردن آدم دیگری بشوید .
برای یافتن افرادی که شما را دوست دارند ، ابتدا لازم است که خودتان باشید

ساکسیفریج بنفش

سخت ترین گیاه در جهان گیاه ساکسیفریج بنفش است .این گل دارای گل‌های ظریف ، با گلبرگ‌های زیبای بنفش است که به نظر می رسد ممکن است در باد پرپر بشود ، اما در قطب شمال رشد می کند .این گل‌ها گروهی و نزدیک به سطح زمین رشد می کنند و زنده می مانند .و در برابر سخت ترین شرایط روی زمین به یکدیگر پناه می دهند

ارتباط

همه ما روی هم تأثیر داریم. همه ما از راه های بسیار دیده شده و دیده نشده ای با هم در ارتباط هستیم. این ارتباط احتمالاً توضیح می دهد که چرا به نظر می رسد یکی از ساده ترین ، و سریع ترین راه ها برای خوشبختی ، دیدن شادی دیگران است. دلیل ازخودگذشتگی خودخواهی است. هیچ چیز بیشتر از این حالمان را بهتر نمی کند که کمتر به خودمان فکر کنیم.

.چیزی که اخیراً کشف کرده ام

.من عاشق سکون هستم .آهستگی .وقتی هیچ اتفاقی نمی افتد .آبی بودن آسمان
استنشاق هوای پاک .آواز پرندگان آن سوی صدای ترافیک .قدم زدن های طولانی تنها .گل‌های
بهاره که با بی اعتنایی می شکفند .من فکر می کردم تکه زمین های خالی احساس مردگی
می کنند .حال آن که آنها احساس زنده بودن بیشتری دارند .انگار خم شده اند و به ضریان
.قلب زمین گوش می دهند

گلابی

حرکت رو به جلو عالی است .اما ما همچنین نیاز به حرکت های جانبی هم داریم .مثلا ، من فقط نشسته ام و یک گلابی می خورم .من نمی دانم آینده چه میشود، اما بسیار شاکرم که زنده ام و می توانم روی مبل بنشینم و گلابی بخورم

نان تست

جستجوی مداوم معنای زندگی مانند جستجوی معنای نان تست است. گاهی اوقات فقط خوردن نان تست خیلی بهتر از جستجوی معنایش است.

پخت و پز می تواند درمان باشد. اما من شخصاً درمانی ترین نوع آشپزی را نوعی می دانم که در آن پخت و پز واقعی وجود ندارد. جایی که دستور العمل بسیار ساده است ، فقط همه مواد را با هم جمع کرده و با هم مخلوط می کنیم. نوعی دور هم جمع شدن برای غذا. لهجه محلی واقعی. و چیزی که بیشتر از همه از پخت و پز نکردنش لذت می برم هوموس است. هوموس آخر تمام غذاهای راحت است ، احتمالاً به همین دلیل - وقتی سرانجام به آن در آن سوی خاورمیانه توجه شد - خیلی سریع همه گیر شد. من نمی دانم چه چیزی در مورد هوموس انقدر آرامش بخش است. یوتام اتلانگی در مورد "قدرت احساسی "هوموس صحبت می کند و اینکه چگونه در خاورمیانه ، رقابت جدی غذایی و مالی ایجاد می کند. به نوعی بیش تر از یک غذا است. یک جور شیرجه یا غوطه وری یهودی است. اکسیژن آشپزی. تلاش می کنم جهانی بدون آن را تصور کنم. خوب ، می توانم تصور کنم اما یک دنیای کمی غم انگیز خواهد بود. من سالهاست که انواع جور و واجور خودم را می سازم اما اخیراً به فرمول مورد علاقه خود پشت پا زده ام.

خب... مواد تشکیل دهنده اینها هستند: دو قاشق نخود پخته شده ، یک قاشق غذاخوری ، ارده ، سیر (اندازه ش به زائقه خودتون بستگی داره)، چند قطره روغن زیتون ، آب یک لیمو . مقداری آب برای نرم شدن بافت و مقداری زیره ، فلفل سیاه و نمک بگذارید حسابی در مخلوط کن نرم بشود . با زیره و روغن زیتون سرو کنید. با مقداری نان. ترجیحاً گرم و تازه . لواش، باگت ، پیتا ، هر چه باشد. نان را تکه تکه و ترید کنید، و لذت ببرید.

برای نجات از جنگل همیشه راهی وجود دارد

من بیشتر زندگی ام را با فکر کردن به امید سپری کرده ام. در سال های اخیر زمان زیادی را صرف نوشتن در مورد آن کرده ام. سالهای قبل ، مثل یک جلیقه نجات به امید چسبیدم. در بیست سالگیم فروپاشیدم. تلفیقی از افسردگی شدید و اختلال پنیک که باعث شد من به شدت سقوط کنم ، سه سال از زندگی ام را به شدت می خواستم بمیرم. پرورش امید در چنین حالت ناامیدی دشوار است ، اما ، به نوعی ، من آنقدر امید جمع کردم که زنده بمانم و زندگی را بهتر ببینم

این روزها کمبود امید می تواند همه را درگیر کند. بیماری های مسری جهانی ، بی عدالتی های بیرحمانه ، آشفتگی های سیاسی و نابرابری های آشکار همه می توانند صدمات زیادی به ذخایر امید شما وارد کنند. و با این وجود ، چیزی که همیشه با امید هست پایداری آن است. این پتانسیل را دارد که حتی در سخت ترین زمان ها نیز می تواند وجود داشته باشد. امید همان خوشبختی نیست. نیازی نیست که خوشحال باشید که امیدوار باشید. در عوض شما باید غیر قابل شناخت بودن آینده را بپذیرید ، و این که نسخه هایی از آینده وجود دارد که می تواند بهتر از حال حاضر باشد. امید ، در ساده ترین شکل ، پذیرش احتمال است. این پذیرش که اگر ناگهان در جنگل گم شویم راهی برای نجات وجود دارد. تمام آنچه ما نیاز داریم یک برنامه است ، و کمی تصمیم

پیتزا

اگر پوستی سالم و کامل داشته باشید ، آسمان زیباتر نیست .موسیقی اگر یک بسته شش تایی از هر چیزی داشته باشید، جالب تر به نظر نمی رسد .اگر مشهور باشید، سگ ها دوست بهتری نیستند .فارغ از عنوان شغلی شما ، پیتزا طعم خوبی دارد .بهترین زندگی فراتر از چیزهایی است که ما در دنیای مدرن ترغیب به داشتن آنها می شویم

یک برنامه ریزی

کنجکاو باشید. بیرون بروید حتی اگر سخت باشد. به موقع بخوابید. آب بنوشید. از دیافراگم نفس بکشید. شاد بخورید. یک برنامه روزمره به اندازه کافی گشاد و جادار برای زندگی تهیه کنید. مهربان باشید. قبول کنید که همه شما را دوست ندارند. از کسانی که این کار را می کنند قدردانی کنید. نگذارید تعیینتان کنند. در هر زمینه ای. به خودتان امکان گند زدن بدهید. آنچه را که الان دارید بخواهید. پیاموزید که به چیزهایی که مانع زندگی می شوند نه بگویید. و به چیزهایی که به زندگی شما کمک می کنند بله بگویید.

نردبان

.دنیای جدید مدام از ما می خواهد که از زندگی انتظار یک صعود در سربالایی را داشته باشیم .ما بدون اینکه حتی فکر کنیم در مورد نردبان صحبت می کنیم .نردبان شغلی .نردبان مالکیت از ایستادن در بالای پله نردبان .یا پله پایین نردبان .صحبت از بالا رفتن از نردبان است .صحبت از بالا رفتن است .ما از مبارزه برای رسیدن به قله صحبت می کنیم .با این کار ، زندگی را مانند نوعی نژاد عمودی مجسم می کنیم ، مثل اینکه آسمان خراش های انسانی هستیم که به ابرها می رسند .و ما فقط به آینده یا پایین به گذشته نگاه می کنیم و هرگز به منظره افقی بی نهایت حال نگاه نمی کنیم .مشکل نردبان این است که به شما جایی برای جابجایی نمی دهد .فقط جای سقوط دارد

زندگی

یک نردبان برای بالا رفتن

یک معما برای حل

یک کلید برای پیدا کردن

یک مقصد برای رسیدن

یک مشکل برای رفع کردن

.نیست

زندگی این است

" پشت سر را باید فهمید ؛ اما باید به رو به جلو زندگی کرد "

سورن کیگارد

فرمول من برای عظمت انسان "آمور فتی" است :کسی که می خواهد هیچ چیز متفاوت نباشد ، نه رو به جلو ، نه در پشت سر ، نه در تمام ابدیت، نه تنها چیزی که لازم است را تحمل می کند، که آن را از دیگران پنهان نیز نمی کند...که آن را دوست می دارد

فریدریش نیچه

فصل

هیچ معنی ندارد که یک زندگی را صرف تلاش برای فتح عشقی کنید که هنگامی که به آن نیاز داشتید آن را احساس نکرده اید. شما گاهی فقط باید یک داستان قدیمی را رها کنید و داستان خود را شروع کنید. به خودتان کمی عشق ببخشید. شما نمی توانید گذشته را تغییر دهید. نمی توانید افراد دیگر را تغییر دهید. شما می توانید خودتان را تغییر دهید. شما این داستان را روایت می کنید. بنابراین شروع به نوشتن یک فصل جدید کنید.

اتاق

تصور کنید که کاملاً خودتان را بخشیده اید .اهدافی که به آنها نرسیدید .اشتباهاتی که کردید
به جای این که این نقص ها در درون خود قفل کنید و مدام خودتان را تکرار کنید ، تصور کنید
بگذارید گذشته شما از طریق حال شما شناور شود و مانند هوا از پنجره رد شود و دور شود
... و هوای اتاق را تازه شود .تصور کنید

نه

نه ، من نمی خواهم
نه ، من نمی خواهم آن مقاله را به صورت رایگان بنویسم
نه ، من برای سه شنبه آماده نیستم
نه ، من نوشیدنی دیگری نمی خواهم
نه ، من در واقع در این مورد با شما موافق نیستم
نه ، من نمی توانم برای همیشه رهايش کنم
نه ، من بی ادب نبودم که به پیامی که هرگز ندیدم جواب ندادم
نه ، اگر مشکلی نیست ، من نمی خواهم با شما همکاری کنم
نه ، من لال نیستم
نه ، من نمی توانم هیچ تعهدی را در ماه جولای انجام دهم
نه ، من جزوه شما را نمی خواهم
نه ، من نمی خواهم به تماشا ادامه دهم
نه ، خوش قلبی من ضعف من نیست
نه ، آنها بیتلز بعدی نیستند
نه ، مردانگی من به این معنی نیست که نباید گریه کنم
نه ، من نیازی به خرید آنچه شما می فروشید ندارم
نه ، من شرمنده نیستم که برای خودم وقت بگذارم
نه ، وقتی که هرگز در مدرسه با من صحبت نکردید ، من به جلسه مدرسه شما نمی آیم
نه ، من دیگر از این که خودم هستم عذرخواهی نمی کنم
نه حرف خوبی است .شما را سالم نگه می دارد .در عصر انتظار بیش از حد ، نه واقعاً مثبت
است .گفتن نه ، بله ای برای داشتن فضایی است که برای زندگی نیاز دارید

فروتن باشید زیرا از زمین ساخته شده اید .نجیب باشید ، زیرا از ستاره ساخته شده اید
ضرب المثل صربی

، به ندرت می توان در اولین تلاش از پیچ و خم فرار کرد .و وقتی در پیچ و خم گیر می کنیم نمی توانیم با همان مسیری که ما را گم کرده نجات پیدا کرد .با آزمایش مسیرهای جدید از پیچ و خم فرار می کنیم .احساس نمی کنیم وقتی به بن بست برخوردیم شکست خورده ایم در واقع ، ما از آگاهی جدید قدردانی می کنیم .هر لحظه یک بن بست وجود دارد که ما هنوز تجربه نکرده ایم .هر بن بست و تنگنایی به ما کمک می کند تا از هزارتو فرار کنیم .دانستن اینکه کدام مسیر را طی کنید ، به انتخاب کمتر مسیر های اشتباه کمک می کند

آگاهی و جنگل

دشمنت را بشناس. "در رساله کلاسیک نظامی چینی "هنر جنگ"، سان تزو توصیه هایی را ارائه داد که در طول قرن ها بین مردم ارد و بدل می شد.

این توصیه ای بی انتها است، زیرا فقط در جنگ کاربرد ندارد. اگر مثلاً افسردگی یا بیماری جسمی یا ماهیت تغییرات آب و هوایی یا بی عدالتی را کاملاً درک کنیم، به ما کمک می کند تا با این موارد مقابله کنیم. بدون آگاهی از دشواری هایمان، دچار مشکل خواهیم شد. به عنوان مثال، یک فرد معمولی که در وسط جنگل بارانی آمازون گیر کرده، احتمالاً برای زنده ماندن دست و پا خواهد زد، زیرا او همه تهدیداتی را که با آن روبروست را درک نمی کند. اما جولیان کوپکه یک فرد معمولی نبود. او فردی با آگاهی و بینش بود.

در شب کریسمس 1971، در سن هفده سالگی، در جایی بر فراز پرو، کوپکه پس از برخورد صاعقه با هواپیما، در حالی که به صندلی بسته شده بود از هواپیمای آتش گرفته به آسمان پرت شد. همه 91 نفر دیگر از سرنشینان هواپیما جان خود را از دست دادند، از جمله مادر خودش، اما او از سقوط جان سالم به در برد و سعی کرد خودش را از صندلی که روی درختان بلند جنگل افتاده بود خلاص کند.

کوپکه درد داشت. شوکه شده بود. استخوان ترقوه شکسته و بریدگی های عمیقی روی پاهایش داشت. با دیدن اجساد دیگر احساس کرد "از وحشت فلج شده است." مقداری از وسایلی را که در میان آوار یافت برداشت و تلاش کرد راهی به تمدن پیدا کند.

کوپکه چیزهای زیادی درباره جنگل بارانی می دانست. والدین او هر دو جانورشناس بودند. قبل از سقوط، او بیش از یک سال با آنها در یک ایستگاه تحقیقاتی در جنگل بارانی پرو زندگی کرده بود. به گفته خودش او می دانست که، مجهز به دانش و آگاهی، آمازون هم می تواند آن "جهنم سبز"ی نباشد که مردم تصور می کنند.

به عنوان مثال، او می دانست که مارها می توانند استتار کنند تا مانند برگ های خشک به نظر برسند. صدای تماس های مختلف پرندگان را می شناخت. می دانست برای یافتن آب باید به دنبال کدام نشانه ها بگردد و در نهایت نهر را پیدا کرد. پدرش نیز یک بار به او گفته بود که اگر جریان آب روان را دنبال کنی، سرانجام تمدن را خواهی یافت.

همانطور که در کتابش. وقتی از آسمان افتادم، توضیح داده، او از کنار کرکس هایی که از اجساد تغذیه می کردند عبور کرد. مارها، پشه ها و عنکبوت های کشنده یک تهدید مداوم بودند. یکی از زخم های او به کرم افتاده بود. از گرمای خورشید رنج می برد. اما تمام وقت آگاهی به او کمک می کرد.

او تصمیم گرفت برای در امان ماندن از مارها، عنکبوت ها و گیاهان سمی کف جنگل، تا آنجا که ممکن است در آب رودخانه راه برود. برای جلوگیری از مار پیرانا، که می دانست عمدتاً در

آب کم عمق شنا می کند ، در وسط جریان ماند . می دانست این به معنای آن است که احتمالاً با تمساح روبرو خواهد شد ، اما همچنین می دانست که برخلاف مار ، تمساح به ندرت به انسان حمله می کند .

در حالی که زخم آلوده اش هر چه بیشتر دردناک می شد ، راه می رفت . دیگر هیچ غذایی نداشت . احساس خستگی می کرد و حالتی شبیه خلسه داشت . با این وجود او عزمی راسخ داشت که معتقد بود از پدرش منتقل شده است ، پدرم یک بار به من گفت " :وقتی واقعاً تصمیم گرفتیم به چیزی برسیم ، " ما موفق خواهیم شد . ما فقط باید آن را بخواهیم ، جولیان او در جستجوی مسیرهای جنگلی ، یکی را پیدا کرد و آن را دنبال کرد . این کار او را به کلبه ای خلوت هدایت کرد . بیرون کلبه یک لیتر بنزین بود . یاد گرفته بود که در مواقع اضطراری بنزین می تواند دارویی (دردآور) برای زخمهای شدیداً آلوده باشد ، بنابراین از آن برای جراحی عفونت ناک خود استفاده کرد .

، سرانجام ، در روز یازدهم ، او صدای انسان را شنید و مردانی که در جنگل زندگی می کردند او را در یک سفر طولانی با قایق به تمدن بردند . روز بعد از نجات از جنگل ، او به پدرش پیوست داستان کوپکه سرانجام موضوع مستند بال های امید به کارگردانی ورنر هرتزوغ شد ، خود شخص هرتزوغ در ابتدا مسافر هواپیمای معدوم بوده و در لحظات آخر از سوار شدن باز مانده بود . جولیان در رشته زیست شناسی فارغ التحصیل شد و سنت خانوادگی جانورشناسی را زنده نگه داشت ، و در حال حاضر کتابدار مجموعه جانور شناسی دولتی باواریا در مونیخ است . البته برای ما احتمالش کم است که پس از سقوط هواپیما خود را در وسط آمازون گرفتار بینیم اما وقتی می بینیم در جنگل های درهم تنیده زندگی خودمان گم شده و گیر افتاده ایم ، می توانیم قلمرومان را بشناسیم . و با زخمهایمان روبرو شویم ، از مارهای استعاره ای در زیر گیاهان آگاه باشیم ، واکنشمان چهل و انکار نباشد ، بلکه مجهز به خودآگاهی باشد

ذهن ها و پنجره ها

خودآگاهی می تواند سخت باشد. ذهن شما همیشه قابل اعتماد نیست. گاهی دروغ می گوید ، یا کلاهبرداری می کند ، یا تصویر کاملی را به شما ارائه نمی دهد. این می تواند شما را گمراه کند و متعاعدتان کند که وحشتناک هستید.

یک ذهن واقعی است ، به روش یک ذهن. به همان روشی که پنجره واقعی است. همانند یک پنجره. اما این بدان معنا نیست که منظره ای که از پنجره می بینید نمای کامل است. بعضی اوقات شیشه ها کثیف ، مه گرفته و یا پر از لکه های بارانی است و گاهی اوقات توسط یک کامیون بزرگ که درست روبروی آن پارک شده است ، منظره پنهان می شود. منظره این پنجره می تواند کاملاً گمراه کننده باشد. به عنوان مثال ، اگر تنها دیدگاه شما از طریق یک شیشه رنگ آمیزی قرمز باشد ، ممکن است تصور کنید که جهان مانند یک کویر مریخ سرخ و ترسناک است. حتی اگر آنجا چیزی جز مزارع سبز و خرم وجود نداشته باشد.

یک درمانگر روزی به من گفت که رایج ترین شکایتی که از بیمارانش شنیده احساس عدم .تعلق آنها است .احساس تقلبی بودن ، یا بیرون بودن از چیزها ، جور نبودن با اطراف و دیگران .عدم ارتباط آسان با مردم. من این را همان اندازه که اطمینان بخش دیدم ، متناقض هم دیدم یکی از رایج ترین احساسات در بین مردم احساس ناسازگار بودن در بین مردم است .بنابراین راحتی یک حقیقت عجیب است که به یک معنا بیشترین اشتراک را با دیگران داریم وقتی as it gets احساس ناجوری و تنهایی می کنیم .انزوا به همان اندازه جهانی است که

چهارراه

بعضی اوقات وقتی تصمیم می گیریم ، احساس می کنیم باید سریع باشیم .در واقع ، کلمه قاطع "اغلب به عنوان مترادف سریع استفاده می شود .اما وقتی خود را در چهارراهی می بینیم بهتر است که متوقف شویم ، کمی در چراغ ها صبر کرده و نقشه را بررسی کنیم .اگر در مسیر اشتباهی قدم برداریم ، در حرکت پیشرفتی نمی کنیم

خوشبختی

خوشبختی زمانی اتفاق می افتد که فراموش کنید انتظار می رود چه کسی باشید. و انتظار می رود چه کاری را انجام بدهید. خوشبختی مصادف با پذیرش خود است. این نسیم گرمی است که وقتی در را به روی آنچه هستید باز می کنید احساس می کنید. وقتی دری از خوشبختی بسته می شود ، دری دیگر باز می شود. اما ما اغلب آنقدر به در بسته می نگریم که دری که به روی ما باز شده را نمی بینیم. هلن کلر، ما محرومیم

یک چیز زیبا

روزی یک چیز زیبا را تجربه کنید. هرچند کوچک هرچند پیش پا افتاده. شعر بخوانید. آهنگ مورد علاقه خود را پخش کنید. با یک دوست بخندید. کمی قبل از آخرین لحظات غروب خورشید به سمت آسمان خیره شوید. یک فیلم کلاسیک تماشا کنید. یک تکه کیک اسفنجی لیمو بخورید. هر چه. فقط یک یادآوری ساده به خود بدهید هان پر از شگفتی است. حتی اگر در مقطعی از زندگی قرار بگیریم که قادر به درک چیزها نباشیم، گاهی اوقات به ما کمک می کند یادمان باشد، وقتی آماده هستیم چیزهایی را برای لذت بردن در این دنیا وجود دارد.

رشد

ما در دوران سختی رشد می کنیم .رشد تغییر است .و وقتی همه چیز آسان است ، هیچ دلیلی برای تغییر نداریم .دردناک ترین لحظات زندگی ما را گسترش می دهد .و وقتی درد ترک می شود ، فضای گسترده شده در وجودمان باقی می ماند .فضایی که می توانیم با زندگی پر کنیم

ماکارونی با ته دیگ سیب زمینی

هیچ وجود فیزیکی ارزش این را ندارد که به خاطرش خوردن ماکارونی با ته دیگ سیب زمینی
برشته را کنار بگذاریم.

چگونگی تصادفی بودن

، هنگامی که من در جستجوی برخی شواهد از تصادفی بودن عجیب و غریب وجودم هستم ، به نسلهایی که بالاتر از من هستند فکر می کنم . من به مادر بزرگم در کنار پدرم فکر می کنم هنر آموخت . به عنوان بخشی از دوره خود ، یک Central Saint Martins که در دهه 1930 در سال در یک کالج هنری در وین کار کرد . در آنجا او در سال 1938 شاهد الحاق اتریش توسط هیتلر به آلمان نازی بود . مادر بزرگ من یهودی بود . و تقریباً بلافاصله پس از الحاق - آنشلوس یهودیان ، با رژه در خیابان ، مجبور کردن به تمیز کردن گرافیتی های دیواری ، تحقیرهای - عمومی آماج بی حرمتی قرار گرفتند . مادر بزرگم از کالج هنری بیرون آمد . بلیط آخرین قطاری را که می توانست پیدا کند به فرانسه گرفت که طبق افسانه های خانوادگی فقط پس از معاشقه با نگهبان نازی در ایستگاه اجازه سوار شدن به آن را داشت . به سختی می شد گفت که بیش از یک نوجوان بود . سپس ، دقیقاً به دلیل نفرت از نازیسم ، هنگامی که جنگ شروع شد تصمیم گرفت که یک پرستار داوطلب شود و پس از اینکه پدر بزرگم در یک حمله جراحات . سوختگی پیدا کرد ، عاشق او شد .

آنها سه فرزند داشتند . یکی پدر من بود که در دهه 1960 برای تحصیل در رشته معماری در شفیلد دانشگاه آکسفورد را رها کرد . در آنجا بود که او مادرم را که برای ادامه تحصیل در کالج آموزش معلمی در جنوب یورکشایر ، تحصیلات خود را در مدرسه تئاتر در بریستول ترک کرده بود ملاقات کرد . مادرم ، که به دلایلی که هنوز نفهمیده بود از کودکی رها شده بود ، با پدر و ، مادر خوانده اش در مزرعه ای در دوون ، صدها مایل دورتر از خانه کودکی پدرم در ساسکس بزرگ شد و مسیرهای آنها هیچ تلاقی با هم نداشت ، تا اینکه هر دو در روزی در سال 1969 شدند . Queen's Sheffield وارد کافه بار

این یک داستان خارق العاده نیست . یا بهتر بگویم ، به اندازه داستان زندگی همه خارق العاده است . همه ما از تصادف ناشی می شویم . ما از عدم اطمینان موجود شده ایم . از تقریباً غیرممکن . اما ما وجود داریم . بنابراین ، هنگامی که احساس می کنید احتمال مقابله با شما وجود دارد ، مهم است که بدانید آنها هرگز به اندازه زمانی که شما وجود نداشتید ، در حال مقابله با شما نیستند . و شما موجود هستید ، ما موجود هستیم ، زنده و حی

آینده باز است

برای امیدوار بودن نیازی به دانستن آینده ندارید. شما فقط باید مفهوم امکان را بپذیرید. اینکه بپذیریم غیر قابل شناخت بودن آینده کلیدی است و نسخه هایی از آینده وجود دارد که روشن تر و منصفانه تر از زمان حال هستند. آینده باز است

بودن ، انجام ندادن

نیازی نیست خود را فرسوده و تمام کنید تا سعی کنید ارزش خود را پیدا کنید . شما آیفونی نیستید که نیاز به ارتقا داشته باشید . ارزش شما شرط بهره‌وری یا ورزش یا فرم بدن یا چیزی نیست که در اثر کم‌کاری از دست می‌دهید . ارزش صفحه شرط بندی نیست که نیاز به چرخش مداوم داشته باشد . ارزش همین جاست .
"ذاتی است، درونی است . در "بودن" است و نه در "انجام دادن" .

کوتاه

زندگی کوتاه است.

کره بادام زمینی روی نان تست

مواد لازم:

دو برش نان

یک شیشه کره بادام زمینی

: طرز تهیه

۱. برش های نان را در توستر قرار دهید.

۲. یک یا دو دقیقه صبر کنید .نان تست شده را از توستر برداشته و داخل یک بشقاب بگذارید .
۳. با چاقو کره بادام زمینی را سخاوتمندانه بر روی یک طرف نان تست پخش کنید .کره بادام
زمینی را با چاقو در همان جهت که بهتر روی نان سر میخورد ، پخش کنید .نمی دانم چرا
ولی از این طریق حس بهتری دارد.

۴. عجله نکنید .حالت شکرگذاری را با حرکت دادن چاقو با یک سرعت ثابت، مثل قدمهای تای
چی، حس کنید .این لحظه باید مثل یکپارچگی یک آیین مذهبی باشد

۵. بشقاب نان تست را به سمت صندلی مورد علاقه خود ببرید .بنشینید .خودتان را پیدا کنید .
آگاه باشید که در دست احساسات بودن، چقدر شگفت انگیز است .آگاه باشید، شما زنده
هستید، نه تنها به عنوان یک انسان، بلکه زنده هستید به عنوان یک انسان در شرف خوردن
مقداری کره بادام زمینی روی نان تست

چشم ها را ببندید و اولین لقمه را بخورید .همانطور که از این لحظه زنده بودن قدردانی می
کنید ، بگذارید نگرانی های شما شناور شوند و از قلاب خودشان رها شوند، همانطور که از
این لحظه زنده مزه و لذت قدردانی می کنید .اگر واقعاً کره بادام زمینی را دوست ندارید ، ثابت
شده است که این مراسم شکرگذاری و مراقبه با مربا هم جواب می دهد.

بخش دوم

ذهن خود را خالی کنید ، بی شکل باشید .بی شکل مانند آب .حالا ، شما آب را داخل یک فنجان می ریزید ، فنجان می شود .آب را داخل بطری می ریزید ، بطری می شود، در قوری می ریزید ، قوری می شود .حالا این آب می تواند جاری شود یا خراب کند .آب باش، دوست من.

بروس لی

مردم زیاد در مورد جریان صحبت می کنند .جریان کار .جریان موسیقی .جریان یوگا .جریان زندگی .اگر در مورد موضوعی تحت فشار قرار بگیریم ممکن است به ما توصیه کنند که "جریان خود را ادامه دهیم ."اما این چه معنایی دارد؟ در سیدارتا ، رمان هرمان هسه درباره کشف معنوی یک مرد ، آمده "رودخانه همه جا است ."داستان واقعاً تا حدی در اطراف یک رودخانه متمرکز شده است .شخصیت اصلی ، خود سیدارتا ، قصد دارد زندگی خود را در کنار رودخانه ای ادامه دهد که الهام معنوی برای او فراهم می کند .صداهاى موجود در رودخانه پذیرش و معنویت را به او می آموزند .در آستانه خودکشی ، به خواب عمیق فرو می رود و با صدای آرامش بخش رودخانه نجات می یابد که به او کمک می کند معنویاتی را که هرگز نمی شناخت بشناسد .بعداً ، رودخانه به او می آموزد که زمان یک توهم است و همه مشکلات و دردهای ، او بخشی از همکاری بزرگتر طبیعت است .وقایع فردی به خودی خود معنی ندارند ، اما بخشی از یک کلیت بزرگتر هستند و فقط در کل قابل درک هستند .این ها چیزی هایی است که رودخانه به او آموخت

برای من جریان زندگی، پذیرفتن چیزها به عنوان بخشی از چیزهای بزرگتر است .پذیرش هر مولکول آب به عنوان بخشی از رودخانه .این پذیرش وقتی من لحظه های رنج و عذاب را می بینم باعث آرامش من می شود

درد خودخواه است . توجه کامل می خواهد .اما هر لحظه، حتی لحظه درد بخشی از یک کلیت است .هر لحظه یک ضربه قلم مو در یک نقاشی است - بگذارید بگوییم یک نقاشی از یک رودخانه - که وقتی عقب می ایستیم ، می تواند بسیار زیبا باشد .لحظه های درد آنقدر شدید داشته ام که می خواستم همه چیز به پایان برسد .اما در پس ماجرا، آنها فقط سایه هایی هستند که نور را برجسته می کنند

سد

بگذارید جریان پیدا کنند .همه آن افکار ناگفته .همه آن احساسات سرکوب شده .همه آن دشواریهای غیر قابل پذیرفتن .همه آن اسرار گناهکاری .همه آن خاطرات دردناک .همه آن گوشه های پنهان .همه آن حقایق ناجور .همه آن زخم های برهنه شده .همه آن افکار آزار دهنده .همه آن آرزوهای نهفته و خواسته های انکار شده .همه آن آب انبار شده پشت سد .نگذارید آن فشار کشنده شکل بگیرد .نگذارید انفجار باعث خالی شدنشان بشود .بگذارید جریان پیدا کند .بگذارید جریان پیدا کند .بگذارید جریان پیدا کند

هیچ کس دو بار در یک رودخانه قدم نمی گذارد ، زیرا این دیگر همان رودخانه نیست و او دیگر همان انسان نیست.
هراکلیتوس

عناصر امید

.زمین ، آب ، آتش ، هوا

همه چیز بهم وصل می شود.

همه چیز در جهان به تمام چیزهای دیگر جهان مرتبط است. ساخته شده است یا B از A ریچارد فاینمن فیزیکدان می گوید " شما نمی توانید بگویید بالعکس " .جرم تماماً تعامل است ".و شاید آنچه برای ماده صادق است برای روانشناسی و خود شناسی ما نیز صادق باشد .درد از طریق زمان به سرخوشی وصل می شود .حال خوشایند وقتی تبدیل به یک خاطره می شود ، تکامل یافته و به درد غم وصل می شود .اما به همین ترتیب ، در درون ناامیدی عمیق ، آگاهی از وجود زمان های بهتر (یا حتی آگاهی از زمان هایی که بالقوه می توانند بهتر باشند)به شما در گذراندن ناامیدی کمک می کند .و گاهی حتی در همان لحظات ناامیدی می توانیم از مسیر ناامیدی به سرخوشی برسیم .من باید مراقب نحوه بیان این عبارت باشم ، زیرا کاملاً مطمئن نیستم که آن را کاملاً فهمیده ام یا نه ، اما نوعی سرخوشی وجود داشت که من از درون افسردگی می شناختم .منظور من کوچک شمردن درد افسردگی نیست .افسردگی شدید و تهدیدکننده زندگی بود و من می خواستم پایان یابد و نمی دانستم چه موقع و چگونه می شود پایان یابد ، اما - با وجود این .وقتی یک لحظه زیبایی یا تسکین را تجربه می کردم ، آنچنان قدرت مند و گرمابخش بود آسمان شب با زیبایی آن لحظه آواز می خواند .مثل نوعی بوسه و آغوش معنوی .تقریباً به نظر می رسید که در آن لحظات ، زندگی خارج از ذهن من نیروی تخریبی درونم را حس می کند و سعی دارد به طرز شگفتی با آن مبارزه کند .در نظر بگیرید که چگونه هر بدن انسان بین مقادیر گسترده کربن و اکسیژن و هیدروژن حاوی عناصر کمیاب مانند مس و روی و طلا است .به همین ترتیب ، اگر بتوانیم هر تجربه منفی که داشته ایم را تجزیه و تحلیل کنیم ، در میان مقادیر زیادی از احساساتی مانند ترس و ناامیدی و عناصر کمیاب دیگر را پیدا خواهیم کرد .شادی ، امید ، عشق ، شادی .و در تاریکی ریزترین قطعات نور نیز می توانند بدرخشند ، توجه ما را به خود جلب کنند و حتی ممکن است ما را به خانه برسانند .

تیتريهای حروف برجسته را حذف کنید

- من محبوبیت کافی ندارم
- من به اندازه کافی خوب نیستم
- من به اندازه کافی قوی نیستم
- من به اندازه کافی دوست داشتنی نیستم
- من به اندازه کافی جذاب نیستم
- من به اندازه کافی خونسرد نیستم
- من به اندازه کافی گرم نیستم
- من به اندازه کافی زیرک نیستم
- من به اندازه کافی شوخ نیستم
- من تحصیلات کافی ندارم
- من اندازه آکسفورد نیستم
- من به اندازه کافی ادبی نیستم
- من به اندازه کافی ثروتمند نیستم
- من به اندازه کافی شیک نیستم
- من به اندازه کافی جوان نیستم
- من به اندازه کافی سخت گیر نیستم
- من مسافرت کافی ندارم
- من استعداد کافی ندارم
- من به اندازه کافی فرهنگ ندارم
- من به اندازه کافی تر و تازه نیستم
- من به اندازه کافی لاغر نیستم
- من به اندازه کافی عضلانی نیستم
- من به اندازه کافی مشهور نیستم
- من به اندازه کافی جالب نیستم
- من به اندازه کافی ارزش ندارم
- (من به اندازه کافی هستم)

نکاتی برای بهتر کردن یک روز بد

بلند شوید. حمام کنید. لباس تمیز بپوشید. تلفن خود را در اتاق دیگری قرار دهید. بایستید. بدن خود را حرکت دهید، قدم زدن، کش آمدن. پاها را روی دیوار قرار دهید. در صورت امکان کمی آفتاب بگیرید. اگر می توانید، به جایی سبز بروید. یک باغ، یک پارک، یک مزرعه، یک علفزار، یک جنگل. برای مدتی عمیق و آرام و آگاهانه نفس بکشید. با شخصی که دوستش دارید تماس بگیرید. اگر کاری آزار دهنده است که انتظار می رود انجام دهید، اما واقعاً نمی خواهید آن را انجام دهید، آن را لغو کنید. همین الان لغوش کنید. اگر می توانید، یک وعده غذایی خوب بپزید و روی روند کار تمرکز کنید. پخت و پز بهترین نوع مراقبه فعال است. از نور آبی مصنوعی به خصوص پس از تاریکی هوا خودداری کنید. جلوی افکار بد را سد نکنید، زیرا به این ترتیب آنها سریعتر عبور می کنند. بعضی برنامه های تلویزیونی را که واقعاً دوست دارید تماشا کنید. اما قبل از تماشای آن، بدانید چه مدت می خواهید تماشا کنید و به آن پایبند باشید. اگر شب روشن است، ستاره ها را تماشا کنید، همانطور که مارکوس اورلیوس نزدیک به دو هزار سال پیش در مواقع آشفتگی این کار را کرد. قبل از نیمه شب بخوابید. خیلی تلاش نکنید که بخوابید. فقط به ذهن خود اجازه دهید روز را جذب کند، و اجازه دهید تمام آن ترس ها و ناامیدی ها در شب جریان پیدا کنند و بروند.

در سال 1981 ، استیون کالاهان آمریکایی ، فارغ التحصیل فلسفه ، به مدت هفتاد و شش روز در اقیانوس اطلس شناور بود .در حال قایقرانی با یک کرجی که طراحی و ساخته خودش بود .او هفت روز از کورن وال به آنتیگوا در سفر بود . Napoleon Solo ،

یک شب طوفانی ، قایق با یک نهنگ برخورد کرد .قایق به سرعت شروع به غرق شدن کرد .کالاهان بر روی یک قایق نجات بادی از غرق شدن فرار کرد .چند بار توانست نفس خود را حفظ کند و شیرجه بزند تا وسایل ضروری را از قایق قبلی بیرون بیاورد .این لوازم شامل مقدار کمی غذا ، نمودارهای ناوبری ، منور ، نیزه و کیسه خواب بود

سپس کاملاً از قایق دور شد. 800 مایلی غرب جزایر قناری بود اما در جهت مخالف حرکت می کرد .به اندازه ای غذا و آب داشت تا فقط چند روز زنده بماند

او با نیزه ماهیگیری کرد و با استفاده از یک وسیله خورشیدی آب شیرین درست کرد ، یک وسیله سر هم بندی شده که آب شور را بخار و تقطیر و سپس آن را تصفیه می کرد .روزها طول کشید درست کار کند

لحظه های زیادی از امید تا ناامیدی وجود داشت .به عنوان مثال ، در روز چهاردهم یک کشتی دید و منور روشن کرد و فکر کرد که دیده شده است .اما چنین شانسی وجود نداشت .او کشتی های دیگری را دید ، اما دوباره در هیچ کس او را ندید ، و به زودی او در جنوب خطوط حمل و نقل می بود ، و به سمت هوای گرم و گرمتر حرکت می کرد

ناراحتی بسیار زیاد بود گرسنگی .تشنگی .گرما .آب شور که پوست او را زخم می کرد .درگیری های ذهنی ، طبق گفته های خودش ، از همه سخت تر بود .تهدید مستمر کوسه ها .و افکار خودش که درنده تر بودند ،

او در سال 2012 به روزنامه گاردین گفت "من وقت زیادی برای فکر کردن داشتم ، و از هر اشتباهی که مرتکب شده بودم خودم را سرزنش می کردم ."من طلاق گرفته بودم و احساس می کردم که کلا در روابط انسانی ، در شغلم و حتی در حال حاضر در قایق رانی ناموفق بوده ام .از سر ناچاری می خواستم از پس آن بریایم تا بتوانم برگردم و زندگی بهتری داشته باشم "

پنجاه روز دیگر گذشت ، و همه چیز ناامیدکننده به نظر می رسید .بیش از یک هفته تلاش کرده بود تا قایق آسیب دیده را با پمپ در حال حرکت نگه دارد و دیگر انرژی نداشت .پمپ خراب شد .اما خودش را کمی جمع و جور کرد تا راهی برای تعمیر موقت قایق پیدا کند

وسيله دست سازش برای تصفیه آب شکست .او می دانست ، از نظر منطقی ، قرار است بمیرد ، زیرا فقط سه بطری آب برای او باقی مانده بود .ذهن و بدن خود را در حال خاموش

شدن احساس می کرد .یک سوم وزن خود را از دست داده بود .چیز دیگری برای از دست دادن نداشت .استفاده وی از منورها و چراغ های راهنما هیچ کمکی به نجات او نکرده بود .

"من می توانستم تمام افرادی را که در دریا گم شده اند ، در اطرافم احساس کنم"

یک روز روده ها و بازمانده های ماهی خورده شده را به دریا انداخت .که باعث شد پرندگان دریایی زیادی بالای سر او پرواز کنند .

ازدحام پرندگان دریایی توجه چند نفر از ماهیگیران مجمع الجزایر گوادلوپ را به خود جلب کردند ، آنها کالاهان را در هفتاد و ششمین روز حضور خود در قایق پیدا کردند و او را به ساحل بردند ، و سرانجام در بیمارستان بهبود پیدا کرد .

اگرچه این واقعه مصیبتی وحشتناک بود و تقریباً تمام جان کالاهان را صرف خود کرد ، اما او از گذراندن آن پشیمان نبود .و هرگز او را از قایقرانی منصرف نکرد .

او در کتاب آوارگی :هفتاد و شش روز گمشده در دریا، درباره چگونگی پشیمانی از نحوه زندگی قبلی خود و چگونگی آموختن قدردانی می نویسد" .آن وضعیت سخت، یک نوع ثروت عجیب و غریب را به من داده است ، مهمترین آن .این است که برای هر لحظه ای که در درد ، ناامیدی ، گرسنگی ، تشنگی یا تنهایی سپری نمی شود ، ارزش قائل هستم ،

حتی جالب تر یادآوری او از لحظات زیبا در دوران سخت خود است .منظره آسمان شفاف و "ستاره ای شب او را در هیبت خود غرق کرد" .نمایی از بهشت از صندلی در جهنم

.هیچ چیز قویتر از امید کوچکی نیست که تسلیم نشود
.هیچ چیز قویتر از امید کوچکی نیست که تسلیم نشود
.هیچ چیز قویتر از امید کوچکی نیست که تسلیم نشود

.بگذار همه چیز برای تو اتفاق بیفتد :زیبایی و وحشت .فقط ادامه بده، هیچ حسی ابدی نیست

راینر ماریا ریلکه ، کتاب ساعتها

یادآوری ای برای اوقات سخت

یک روز این تمام خواهد شد. و ما از زندگی قدردان خواهیم بود، طوری که قبلاً هرگز احساسش
نمی کردیم.

بزماهی طلایی

بزماهی طلایی یک ماهی زرد طلایی زیبا است - از نظر اندازه و رفتار شبیه به کفال قرمز - که در برابر شکارچیان بزرگتر ، از جمله انسان ، در آبهای اطراف هاوایی آسیب پذیر است . غواصان محلی در اطراف منطقه اخیراً متوجه ماهیان چشمگیر و بسیار بزرگتری با رنگ طلای زرد یکسان شده اند که در همان دریا شنا می کنند . هنگامی که غواصان درست در کنار این ماهی بزرگ شنا می کنند ، یک ماهی بزرگ متوقف می شود و به هفت یا هشت بزماهی طلایی با همان اندازه استاندارد تقسیم می شود . به نظر می رسد که ماهی ها وقتی احساس خطر می کنند بسیار نزدیک به هم شنا می کنند ، به شکلی کاملاً شبیه به یک ماهی بزرگ . یکی دیگر از هزاران مثال در طبیعت ، از اینکه چگونه ما موجودات زنده وقتی به هم می پیوندیم و به عنوان یکی شنا می کنیم ، آسیب پذیری خود را از بین می بریم

انسان ها نیز می توانند توسط یکدیگر نجات یابند . مبارزات حقوق بشری ، جنگ ها یا بیماری های همه گیر هر ساله نمونه هایی از چگونگی کنار هم قرار گرفتن مردم در یک بحران است . چگونه همسایگان به همسایگان روی می آورند . دوستان به دوستان ، متحدان به متحدان . ما . همدیگر را داریم . با هم بودن یک قانون طبیعت است

باران

لزومی ندارد مثبت باشید. روانشناسی مثبت گرا یک روش تک بعدی غیر عملی است. شما مجبور نیستید از ترس، ناراحتی یا عصبانیت احساس گناه کنید. با گفتن "نبار" جلوی باران را نمی گیرید. بعضی اوقات فقط باید بگذارید ببارد، بگذارید تا پوست شما را تر کند. برای همیشه باران نمی بارد. و بدان که هرچقدر هم خیس شوی، باران نیستی. شما احساسات بد در ذهن خود نیستید. شما شخصی هستید که طوفان را تجربه می کنید. طوفان ممکن است شما را از پای شما بیاندازد. اما شما دوباره بایستید. صبر داشته باشید...

...اولریش حذف شد

ذهن خود را بخوانید

رسانه ها و شبکه های اجتماعی می توانند گالری از زندگی هایی باشند که شما زندگی نمی کنید .از رژیم هایی که دنبال نمی کنید از مهمانی هایی که در آنها شرکت نمی کنید .از تعطیلاتی که در آن نیستید .خوش گذرانی هوایی که ندارید .بنابراین ، یک زنگ تفریح کوتاه به خودتان بدهید و به جای گشتن در این رسانه ها ذهن خود را بخوانید .دلایل قدردان بودن از آنی که هستید را در خودآگاه خود را جستجو کنید .تنها ترس از دست دادنی که مهم است .این است که خودتان را گم کنید

حتی اگر من تا حد زیادی از افسردگی بهبود یافته ام ، درب هرگز کاملاً بسته نیست ، همیشه کمی نیمه باز است .من گاهی اوقات آن را احساس می کنم ، مثل روح یک نسیم ، حضور دارد .نادیده ، اما احساس می شود .من الان این را قبول دارم اما پذیرفتنش زمان برد .سیستم دودویی بیماری و سلامتی که قبلاً به آن اعتقاد داشتم ، به این معنی بود که شما یکی هستید یا دیگری .این خطرناک بود ، زیرا این بدان معنا بود که هر وقت دوباره احساس می کردم ذره ای حالم خوب نیست، از اینکه دوباره کاملاً مریض شده ام به شدت مضطرب و افسرده می شدم .این یک فرض خود تایید خواهد شد .من بیمار می شدم چون اعتقاد داشتم که هستم.

واقعیت سلامتی ، و به ویژه بهداشت روان ، اغلب مبهم است .یک شی مشخص نیست .ما هزار برچسب برای شرایط مختلف خفیف تا شدید داریم ، اما واقعیت یک ظرف ساده بسته بندی نیست که بتوانیم برچسب آن را بچسبانیم ، بگوییم این همان چیزی است که هست و هرگز تغییر نخواهد کرد .سلامت روان به عنوان یک واقعیت چیزی نیست که بتوانیم یک بار و برای همیشه آن را پاک کنیم ، بلکه باید همیشه از آن مراقبت کنیم ، مانند باغی که به پرورش و باغبانی نیاز دارد ، تا زمانی که زنده هستیم

پذیرش این مسئله هم ناراحت کننده است و هم باعث آرامش می شود .ناراحت کننده است زیرا بدان معناست که باید بپذیریم احساسات و خاطرات بد می توانند دوباره برگردند ، و دلگرم کننده است زیرا اگر بازگردند ما این بار برای آنها آماده خواهیم بود و پذیرفته ایم که هر چه هستند ، گذرا و تغییر پذیر هستند

ما می توانیم بر خلاف جریان زندگی حرکت کنیم و برای همیشه مقاومت کنیم و با مقاومت روبرو شویم ، یا می توانیم افکار خود را جاری کنیم و تبدیل به یک رودخانه آزاد و بدون قطعیت شویم.

غم خوب

آیا تا به حال به اندوه ملایم مبتلا شده اید که تقریباً احساس خوبی داشته باشد؟ مانند دلتنگی برای گذشته از دست رفته یا آینده ای دزدیده شده که غم انگیز است اما همچنین به شما یادآوری می کند که زندگی توانایی چنین چیزهای گرمابخش و لطیفی را دارد؟ و اینکه شما آنجا بوده اید تا شاهد آنها باشید؟
(من داشته ام)

آرواره ها و نیچه و مرگ و زندگی

ما وجود داریم ، پس روزی می رسد که این وجود داشتن متوقف می شود .اشکالی ندارد که از این بابت احساس ترس کنید .در واقع ، ممکن است این توقف وجود ترجیح داده شود همانطور که انسان شناس فرهنگی ارنست بکر نوشت: "زندگی کامل، زندگی با آگاهی از صدای ترسی است که در زمینه همه چیز زمزمه می شود ."ترس موضوعی نیست که از آن شرمنده شوید .اما ترس از مرگ ترس از آینده است ، نوعی ترس مجرد است که ما را از زمان حال دور می کند ، ولی پاسخ ما به این ترس اینجا و اکنون است و واقعی است

.وقتی در اعماق فروپاشی قرار داشتیم ، ترس من از زندگی و ترس از مرگ با هم منطبق بودند .من از درد زندگی ترسیده ام ، و از نابودی مرگ ترسیده ام .متناقض به نظر می رسد اما من هرگز بیش تر از زمانی که واقعا خودکشی کردم از مرگ نترسیدم .و به نظر می رسید این دو موضوع ذاتاً با هم مرتبط هستند .آنها مخالف بودند اما یکسان بودند .ترس با عدم قطعیت تشدید می شود و انتخاب چیزی درد آن عدم اطمینان را می گیرد و آن را به چیزی قابل کنترل تبدیل می کند .واقعاً احمقانه است .من می خواستم بمیرم زیرا نمی خواستم بمیرم

به نظر من ترس از مرگ ، مانند ترس از هر چیز دیگری، وقتی که در مورد آن صحبت نکنیم و آن را پنهان کنیم ، بدتر می شود .ترس ها وقتی آنها را نمی بینیم قوی تر می شوند .مردم به خاطر فیلم آرواره ها ، ناعادلانه از کوسه های سفید بزرگ می ترسند .یکی از حقایق جالب در مورد این فیلم پرترفدار تابستانی این است که کوسه را به طور کامل نمی بینیم تا زمانی که یک ساعت و بیست و یک دقیقه از فیلم را دیده ایم ، زمانی که فیلم از نیمه گذشته است اکنون دلایل فنی خسته کننده ای برای آن بیان می کنند - عمدتاً کوسه مکانیکی در طول فیلمبرداری به سختی کار می کند - اما این موضوع ترس را تضعیف نمی کند :کوسه ای که دیده نمی شود، ترسناک تر است

من می گویم همین مسئله در مورد مرگ نیز صادق است .حتی بیشتر از رابطه جنسی. مرگ برای بسیاری از انسان ها موضوعی دندان شکن و ناخوشایند است ، برای آن دسته از ما که در فرهنگ های مدرن غربی زندگی می کنیم، مرگ اساس بسیاری از عمیق ترین نگرانی های ما را تشکیل می دهد

و این بخشی از زندگی است .به تعریف زندگی کمک می کند .باعث افزایش ارزش وقت ما در اینجا ، و ارزش افرادی می شود که آنها را با آنها می گذرانیم .سکوت در انتهای آهنگ به اندازه خود آهنگ مهم است

یا همانطور که نیچه گفت: "پایان ملودی هدف آن نیست :اما با این وجود ، اگر ملودی به پایان خود نمی رسید ، به هدف خود نیز نمی رسید

ما همان جایی هستیم که باید باشیم. ما هرگز در گذشته زندگی نکرده ایم. گذشته ای وجود ندارد. آینده ای وجود ندارد. فقط یک سری از حال هاست. یکی پس از دیگری. و اگرچه تعداد بی نهایت مراقبه و آموزش آنلاین وجود دارد که به ما می آموزد چگونه "در حال حاضر زندگی کنیم"، ما قبلاً بدون تلاش این کار را انجام داده ایم. ما همیشه در زمان حال زندگی می کنیم همانطور که امیلی دیکینسون به ما گفت: "ابدیت از اکنون ها تشکیل شده است." بنابراین در حال بودن "چیزی است که مجبور نیستیم روی آن کار کنیم. وقتی آینده خود را تصور نمی کنیم یا در گذشته عزادار نیستیم، در حال حاضر زندگی می کنیم، و فقط زمان حال، زیرا یادآوری یک خاطره یا ساختن یک رویا فقط با ابزارها و امکانات زمان حال ممکن است. همیشه امروز است. دیروز و فردا هم امروز هستند.

اما مسلماً، وقتی صحبت از زیستن در زمان حال می کنیم منظورمان چیز دیگری است. منظورمان چگونگی لذت بردن از زمان حال واقعی و فارغ از نگرانی هستیم. در واقع همان روشی که می بینیم بیشتر حیوانات آن طور زندگی می کنند، بدون غم و اندوه درباره آنچه قرار است اتفاق بیفتد، یا بدون چرخیدن در اینستاگرام تا زمانی که شست دستشان از کار بیفتد. برای زندگی. همان طور که هنری دیوید تورو می گوید برای اینکه "روی هر موج زندگی سوار شوید" و "ابدیت خود را در هر لحظه پیدا کنید." گرچه، صادقانه بگویم، این کمی طاقت فرسا و شاید غیر عملی به نظر برسد. لحظات بسیاری وجود دارد که متوسط و پیش پا افتاده هستند فشار برای زندگی عمیق در هر لحظه، خودش می تواند به ما این احساس را بدهد که یک چیز دیگر برای شکست خوردن داریم. و در مورد من خنده دار این بود که در تمام لحظات افسردگی منجر به خودکشی من نزدیک ترین حالت را به ابدیت داشتم. در آن زمان من به سختی از حضور در لحظه آگاه بودم. و هر لحظه مثل همیشه احساس می شد. یک روز یک عمر بود. امواج زمانی که به سمت من پرتاب می شد مرا غرق می کرد. من زیر آب بودم و نمی توانستم نفس بکشم.

من هر کاری می کردم که در آن لحظه نباشم. تا از لحظه ناآگاه باشم. نه تنها با مغزی کمتر پر از فکر، بلکه کاملاً بی فکر و بی خیال باشم. برای این که به سرعت در آینده بهتر دست پیدا کنم یا مثل هیچ هایکها با شست دستم گذشته را نشان بدهم و فوراً آنجا باشم. بنابراین، برای من، هدف "در لحظه بودن" کافی نیست. من می خواهم مطمئن باشم که در لحظه بودن مرا نمی کشد.

یک مانع اصلی برای لذت بردن از حال این واقعیت است که بسیاری از ما - از جمله من - کمال گرا هستیم. به خاطر همه چیزهای ناتمام، نمی توانیم فقط در حال استراحت در لحظه

.بنشینیم .آن ایمیل های بی پاسخ ، صورتحساب های پرداخت نشده و اهداف برآورده نشده چگونه فقط باشیم در حالی که چیزهای زیاد انجام نشده ای وجود دارد؟ سخت ترین آرزو برای برآورده شدن ، رویای عذاب ندیدن از رویاهای غیرزنده است .مقابله و پذیرش عدم تحقق رویا به عنوان یک بیماری طبیعی انسان است .کامل بودن در عین نقص هایی که داریم .آزاد بودن از قید حافظه و جاه طلبی ، آزاد بودن از مقایسه با افراد دیگر و فرضیات خود و انتظارات دیگران، و دیدار با لحظه بدون هیچ برنامه دیگری .زندگی آزاد، به همان اندازه که زمان آزاد است

امیدوارم این ایمیل شما را خوشحال ببیند.

امیدوارم این ایمیل شما را در آرامش ببیند.

امیدوارم این ایمیل در حالی به شما برسد که از ایمیل های این باکس خود آشفته نباشید.

امیدوارم در حالی شما را ببیند که پذیرفته اید این ایمیل در جهان هستی هیچ اهمیتی ندارد.

امیدوارم این ایمیل شما را در حالی ببیند که کار خود را نیمه کاره گذاشته اید تا خوشحال باشید.

امیدوارم این ایمیل شما را در زیر آسمان زیبایی پیدا کند و باد مانند مادر نامرئی موهای شما را به آرامی نوازش کند.

امیدوارم این ایمیل شما را دراز کشیده در ساحل ، یا کنار دریاچه یا رودخانه ببیند.

امیدوارم این ایمیل شما را زیر نور خورشید تابیده بر صورت ماه شما پیدا کند.

امیدوارم این ایمیل شما را در حال خوردن انگور شیرین خوشبختی پیدا کند.

امیدوارم این ایمیل شما را خوب پیدا کند ، اما اگر این طور نباشد هم اشکالی ندارد زیرا همه ما حال بد هم داریم.

امیدوارم این ایمیل شما را در حال خواندن یک شعر خوب یا چیز دیگری که نیازی به پاسخ فوری شما ندارد ، پیدا کند.

امیدوارم این ایمیل شما را از این ایمیل دور کند.

یادداشتی در مورد آینده

اضطراب ها و ناامنی های ما ، به نظر می رسد ، با انتظارات ما از آینده ای کاملاً عاری از نگرانی ، شکل می گیرد .اما مطمئناً ما هرگز نمی توانیم چنین اطمینانی داشته باشیم .آینده .قلم در دست نشسته و هیچ قرارداد خاصی را امضا نمی کند . آلن واتس ، فیلسوف انگلیسی که به شدت تحت تأثیر فلسفه و معنویت شرقی قرار داشت ، به ما یادآوری کرد که آینده ذاتاً ناشناخته است " .اگر . . . ما بدون آینده مطمئن نمی توانیم خوشبخت زندگی کنیم ، مطمئناً با زندگی در دنیای محدود سازگار نیستیم که علی رغم .بهترین برنامه ها ، تصادفات اتفاق می افتد و با مرگ پایان می یابد . به عبارت دیگر ، اگر ما برای خوشبختی خواستار فارغ بودن از رنج در آینده هستیم ، نمی توانیم خوشحال باشیم .مثل این است که قبل از حرکت روی دریا ، تقاضا کنیم دریا کاملاً آرام باشد .

مراقب زیرا باشید

ارزش شما هرگز نیازی به توجیه ندارد. شما ارزشمند نیستید زیرا سخت کار می کنید یا درآمد زیادی دارید یا می توانید به بالا بپرید یا یک بسته شش تایی داشته باشید یا کسب و کاری ساخته اید یا مهربان هستید یا در عکس های سلفی خوب به نظر می رسید یا یک برنامه تلویزیونی می سازید یا می توانید پشت پیانو بنشینید و بدون احساس مافیا بازی کنید. ارزش شما هیچ زیرایی ندارد. شما یک پیمانه پر هستید. شما خودتان می ارزید و این همیشه کافی است.

ده چیز که شما را خوشحال تر نمی کند

می خواهید کسی باشید که نیستید

آرزو می کنید گذشته ای را که قابل بازگشت نیست ، را بازگردانید

آسیب دیدگی های خود را بر روی افرادی که باعث آزار شما نشده اند ، تلافی کنید

سعی کنید با انجام کاری که درد بیشتری ایجاد می کند ، خود را از درد فعلیتان منحرف کنید

قادر به بخشش خود نباشید

منتظر باشید تا مردم وقتی شما حتی خودشان را درک نمی کنند ، شما را درک کنند

تصور کنید خوشبختی جایی است که با انجام همه کارها به آن می رسید

برای کنترل امور در جهانی تلاش کنید که شاخصه اش غیرقابل پیش بینی بودن است

در برابر خاطرات دردناک گذشته با اصرار در راضی بودن از حال مقاومت کنید

باور کنید که شما مجبورید خوشحال باشید

زره خود را واریسی کنید

واریسی کنید که زره عاطفی شما در واقع فقط از شما محافظت می کند و آنقدر سنگین نیست
که نتوانید حرکت کنید.

مشکل شما این است که چگونه می خواهید این زندگی گرانبها را که قبض آن برای شما صادر شده است را سپری کنید .این که آیا شما می خواهید آن را در این تلاش صرف کنید که زیبا به نظر برسید یا این توهم را ایجاد کنید که قدرت بسیار برای غلبه بر شرایط دارید، یا اینکه می خواهید آن را بچشید ، از آن لذت ببرید و حقیقت را در مورد اینکه چه هستید را دریابید

Berkeley commencement address ، آنه لاموت

انسان بودن

انسان بودن، ارزش شماست. ارزش شما حضور شماست. ارزش شما همین جا است. ارزش شما چیزی نیست که کسب کنید. ارزش شما چیزی نیست که بخرید. ارزش شما چیزی نیست که از طریق مقام یا محبوبیت یا اسپاسم معده یا داشتن یک آشپزخانه واقعاً شیک به دست بیاورید. ارزش شما وجود شماست. شما مانند همه نوزادان با ارزش به دنیا آمده اید و این ارزش به این دلیل از بین نمی رود که کمی بزرگتر شده اید. تو یک انسان هستی. شما ضد آب هستید.

یاد گرفتن خیس و شاد بودن آسان تر از این است که یاد بگیرید چه کار کنید که باران نبارد.

بخش سوم

هر یک از ما با یک جعبه کبریت در درون خود متولد می شویم

لورا اسکيوئل ، مانند آب برای شکلات

شمع

وقتی اوضاع تاریک می شود ، نمی توانیم آنچه را که داریم ببینیم .این بدان معنا نیست که ما آن چیزها را نداریم .آن چیزها ، همانجا جلوی ما باقی مانده اند .تمام آنچه که ما نیاز داریم این است که یک شمع روشن کنیم یا امیدی را روشن کنیم ، و آن وقت می توانیم ببینیم آنچه .فکر کردیم گم شده است فقط پنهان بوده است

کیفی از لحظه ها

لحظه های شاد ارزشمند هستند . ما باید آنها را حفظ کنیم . آنها را ذخیره کنید . روی کاغذ بنویسیدشان . آنها را در یک کیف قرار دهید . آن کیف استعاره ای را با خود داشته باشید ، زیرا به نظر می رسد لحظه های خوش هیچ وقت وجود نداشته اند . گاهی فقط برای یادآوری . خوشبختی این کیف را باز کنید و محتویاتش را نگاه کنید .

با ارزش ترین ثروت شما

. حال معلوم است . آینده ناشناخته است . حال سفت است . جاسمیت دارد . آینده انتزاعی است . از بین بردن حال با نگرانی در مورد آینده مانند این است که با ارزش ترین دارایی خود را بسوزانید . با این احتمال که روزی دارایی های دیگری را از دست بدهید که هنوز متعلق به شما نیستند .

گرگ

گریه باعث ترشح هورمون های ضد استرس می شود. قسم خوردن تحمل درد را افزایش می دهد. خشم می تواند انگیزه عمل ما باشد.
حس کنید هر آنچه را احساس درونتان است.
سکوت و لبخند تنها راه پاسخ به درد نیست.
گاهی اوقات خوب است که مثل گرگ زوزه بکشیم

سوختن

یک بار به طور تصادفی پایم را آتش زد
شانزده سال داشتم .شب سال نو بود .به طور معمول در آن دوره از زندگیم، مقدار زیادی نوشیده بودم

من در مهمانی شب خواب در باغ یکی از دوستانم بودم. چون شب سردی بود بیرون آتش روشن کردیم

به هر حال ، من انگار خیلی نزدیک آتش بودم ، زیرا دیدم که به پای من اشاره می کردند و وحشیانه فریاد می کشیدند ،وقتی به پایین نگاه کردم و دیدم شلوار جینم در حال سوختن است.

به سرعت سعی کردم با دست خاموشش کنم و دیگران نیز به کمکم آمدند .آتش خاموش شد اما پای من آسیب دیده بود .رفتم داخل خانه دوستم و زخم را بررسی کردم .زخم حدوداً یک سوم ران چپم را پوشانده بود .سایه های بنفش .ترشح کنان .براق .چندش آور .مطمئنی حالت خوبه؟ "بچه ها پرسیدند"

به دلایلی که هنوز نمی توانم درک کنم ، فراتر از بی حوصلگی و بی خیالی نوجوانی که از هر دردی قوی تر بود ، پیشنهاد آمبولانس را برای جمع و جور کردنم رد کردم .اما در طول شب موقع خواب درد بیش از حد شدید بود و وقتی روی زخم متمرکز شدم به طور فزاینده ای به همه ی بدنم سرایت کرد

شش مایل به سمت خانه ، در کنار ریل قطار راه افتادم .با لنگیدن ، دیگر هوشیار شده بودم و درد شدید بود - نوعی درد تپنده که مرا دچار هذیان می کرد
... اگر به خط مستقیم ادامه دهیم از اینجا خارج می شویم

در یک لحظه مجبور شدم متوقف شوم .نشستم و چشمانم را بستم .یک قطار باری از پشت غرش کرد .فکر می کردم هرگز به خانه نمی رسم .اما به نوعی ، انجامش دادم
به محض رسیدن به خانه خواهرم زخم را دید .از ترس به نفس نفس افتاد و تقریباً بیهوش شد .کمی که حالش جا آمد گفت من باید فوراً به بیمارستان بروم ، و رفتم
زخمم پانسمان شد

متخصص گفت "هرگز نباید با درد ادامه بدهید ."این پیامی بود که سالها بعد وقتی خودکشی می کردم به آن فکر می کردم" .شما باید فوراً به آن رسیدگی کنید .با تظاهر به اینکه آنجا " نیست از بین نمی رود

ناقص بودن کاملاً انسانی است. کاملاً انسانی است که انسان خطا کند. این کاملاً انسانی است که پیش دآوری های خاصی داشته باشیم و برخی از ویژگی های مشکوک مکان و زمانی که در آن زندگی می کنیم و محیطی که در آن رشد کرده ایم را درونی کرده باشد. انسانها می توانند لحظات درخشنده و خوبی را در اختیار داشته باشند ، اما در عین حال بسیار بد هم باشند. اگر ما افراد مشکل دار را فقط به عنوان "افرادی غیر از خود" ببینیم ، هرگز شجاعت تغییر خود را نخواهیم داشت. و این شجاعت می خواهد. شجاعت ، همانطور که مایا آنجلو گفت ، مهمترین فضیلت است زیرا "بدون شجاعت نمی توانیم هیچ فضیلت دیگری را با ثبات انجام دهیم". شجاعت برای ما ضروری است که به خودمان نگاه کنیم بدون اینکه از خود دور شویم. و البته ، اگر ما مشکل ساز بودن را کاملاً ممنوع کرده ایم ، هرگز نمی خواهیم نقص خود را صادقانه بپذیریم یا به آن رسیدگی کرده یا آن را برطرف کنیم. ما برای رشد به نور گسترده نیاز داریم. تقوی چیزی نیست که ما فقط با اشاره به چیزهای بد خارج از خود و ایجاد احساس خوب در مقابل آن در خودمان به دست آوریم. پارسایی واقعی چیزی است که ما با نگاه به درون ، به انگیزه ها و نقص ها و هوس های خود و پرداختن به آن قسمت های چسبنده. و دشوار و متناقض خود دست می یابیم.

(تقوی یک سفر است ، نه یک مقصد)

درخت نامتقارن صد در صد درخت است.

کمال متعلق به دنیایی دیگر است. در دوران یونان باستان ، افلاطون در مورد اهمیت تفکر اشکال ایده آل اشیا صحبت کرد. عشق ایده آل ، جامعه ایده آل ، دولت ایده آل ، شکل های ایده آل. ایده کلی این بود که بدانیم چگونه می توان چیزها را کامل کرد تا بهتر شوند. ممکن است در کل طبیعت چنین چیزی به عنوان یک مربع کامل وجود نداشته باشد ، اما ایده آل گرایی به معمار یا شهرساز کمک می کند تا نسخه ایده آل یک مربع را بداند تا بتواند آن را از قلمرو انتزاعی گرفته و با تمام توان برای تکرار آن تلاش کند. این کمک می کند که بدانیم شکل کامل دوستی یا تحصیل یا عدالت چگونه است ، بنابراین دوستان ، معلمان و قضات می توانند آن را تکرار کنند.

همه چیز عالی است ، و من قصد ندارم با افلاطون مبارزه کنم ، زیرا ظاهراً او یک کشتی گیر و همچنین یک فیلسوف بود ، اما مشکلات زمانی شروع می شوند که به ما گفته می شود که می توانیم با حساب بانکی یا برنامه مناسب یا مربی شخصی به کمال برسیم . و سپس ناقص می مانیم ، همان طور که همه چیز ناقص است. و ممکن است حتی احساس بدتری ، باشیم که معتقد بودیم این جهان کامل افلاطونی وجود دارد.

دلیل دیگری که من مجبور نیستم با افلاطون بجنگم این است که ارسطو قبلاً این کار را کرده است. ارسطو ، که خود یکی از شاگردان افلاطون بود ، رویکرد سست تر و محدودتری به زندگی داشت. او معتقد بود که ما نباید بر یک جهان انتزاعی از اشکال اساسی تمرکز کنیم زیرا این جهان در اینجا - این دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم - حاوی آن اشکال اساسی است. از نظر افلاطون درخت همیشه تقلید ضعیفی از یک درخت ایده آل بود ، در حالی که برای ارسطو یک درخت همیشه درخت اصلی خود را در اصل خود دارد.

مشکل ایده آل های انتزاعی کامل که می خواهیم به آنها برسیم این است که هرگز به آنجا نمی رسیم. آنها رنگین کمان دست نخورده ای هستند. من فکر می کنم بسیار بهتر است که در خود جهان آسایش پیدا کنیم. سعی کنیم درختان را به عنوان نسخه های اساسی درختان و خود را نسخه های اساسی خود بدانیم و روح اساسی خود را پرورش دهیم تا به دنبال چیزی باشیم که وجود ندارد و نمی تواند وجود داشته باشد و تماشای آن را برای همیشه از دست بدهیم.

با آنچه دارید کار کنید. در این دنیا وجود داشته باشید. مربع نامتقارن باشید. درخت نحیف و لرزان باشید. خود واقعی باشید.

شما فراتر از بدترین رفتار خود هستید

اگر به کودکی بگویید که او بی فایده است ، شروع به این باور می کند که بی فایده است .اگر به خودتان بگویید بی فایده هستید ، همان اتفاق می افتد .فرد افسرده ای که معتقد است مردم از آنها متنفر هستند ، احتمالاً به گونه ای عمل می کند که این انتظار را برآورده کند .و اگر اعتقاد داریم که مردم باید به دو دسته "خوب" و "بد" تقسیم شوند ، به راحتی می توانیم به خاطر یک اشتباه دائماً خود را قضاوت کنیم

ما به مهربانی نیاز داریم .ما به راهی نیاز داریم تا تفاوت بین این که مردم چه کسی هستند .و چه کارهایی را گاهی اوقات انجام می دهند، ببینیم .و این شامل خود هم ما می شود

گرم

نگران سرد بودن نباشید .هرگز نگران نباشید که مردم فکر می کنند شما سردید .زندگی
گرم است .وقتی بمیرید سرد خواهید شد .به سراغ افراد گرم بروید .به سراغ زندگی

وجود ما گواهی قابل توجهی برای بقای انسان است. وقتی به این احتمال فکر می کنیم که پس از 150,000 نسل ، ما در حال حاضر، اینجا، زنده به سر می بریم ، همانطور که ما فکر می کنیم ، در مورد یک احتمال ناچیز فکر می کنیم که تقریباً غیرممکن است. به همه داستانهای وحشتناک و بعید برای زنده ماندن فکر کنید، به هر یک از اقوام بالای سر ما در زنجیره وجود، و شما باید زنده بمانید و روزی همسر خود را ملاقات کنید. این تفکر در مورد احتمالات پوچ است. همه ما در رویایی هستیم که واقعی است. ما آتش هایی هستیم که از هیچ پدید آمده اند. ما از امکان غیرممکن تقریباً وجود داریم. اما ما وجود داریم

.هیچ چیز قوی تر از یک امید کوچک نیست که تسلیم نشود
.هیچ چیز قوی تر از یک امید کوچک نیست که تسلیم نشود
.هیچ چیز قوی تر از یک امید کوچک نیست که تسلیم نشود
.هیچ چیز قوی تر از یک امید کوچک نیست که تسلیم نشود
.هیچ چیز قوی تر از یک امید کوچک نیست که تسلیم نشود
- هیچ چیز قوی تر از یک نیست

وضوح

. شما اینجاید . و همین بس است

اهمیت تفکر عجیب و غریب

عجیب بودن خوب است ، غیرعادی بودن خوب است ، جدا بودن از جمع خوب است ، فیلسوف جان استوارت میل تصور می کرد که وظیفه مدنی انسان است که غیر عادی باشد ، و استبداد مطابقت و عرف را بشکنند . اما حتی اگر از نظر ظاهری عجیب و غریب نباشیم ، همه ما قسمت های غیر عادی داریم ، افکاری که در حاشیه تفکر ما ظاهر می شوند . جرقه های تصادفی که می توانیم گاهی روشن کنیم ، افکاری که دیدگاه دیگر یا طرف دیگر یک بحث سیاسی را ارائه می دهند ، افکاری که کاملاً با افکار دیگر ما مطابقت ندارند ، مزه هایی که با سلیقه های دیگر ما مغایرت دارد ، و با افزایش سن ، خوب است که به آن بخشهای غیر متعارف خودمان فکر کنیم - افکاری که روند را تغییر می دهند - زیرا اینها بخشهایی هستند که ما را تازه و قادر به شگفتی نگه می دارند ، آنها مانع تبدیل شدن ما به نسخه تکراری خودمان می شوند ، آنها به ما در تبدیل شدن به آواهای جدید کمک خواهند کرد .

بیرون

بله ، مطمئناً بودن در داخل راحت است .زیر سرپناه ، محافظت شده .اما در بیرون نیز آرامش وجود دارد .چون بیرون آزادی است .در بیرون می توانید به حرکت خود ادامه دهید تا جایی که خودتان را پیدا کنید .یا می توانید تصمیم بگیرید که بیرون محل شما است .و آنجا بمانید

فهمیدن

من قبلاً نگران تناسب اندامم بودم تا اینکه متوجه شدم دلیل عدم تناسب اندام من این است
که واقعا آن را نمی خواهم

راه خروج از ذهن شما از طریق جهان است.

در سی و دو سالگی ، ناشنوایی لودویگ ون بتهوون به سرعت در حال افزایش بود .او برای انتقال ناامیدیش به برادران خود نوشت که مردم او را "بدخواه ، یک دنده یا سنگدل "می دانند در حالی که او واقعاً در وضعیت آشفته درونی به دلیل وضعیت رو به پیشرفت خود بود .او نوشت که احساس می کند یک "مورد ناامید "است زیرا موسیقی زیادی نوشته است ، مثل شکسپیر .که برای نوشتن هملت بعد از مدتی وقت گذاشتن خود را کمی سست خوانده است .بتهوون زمان هایی را به یاد آورد که در روستا بود و یک چوپان آواز می خواند یا فردی فلوت می زد و او نتوانسته بود چیزی بشنود .این موقعیت ها او را ناامید کرده بود" .فکر کنم به پایان زندگیم نزدیک شده ام- فقط هنر بود که من را نکه می داشت ، آه به نظر می رسد که ترک جهان، تا زمانی که من تمام آن چه را از من می خواهند که بسازمشان، نساخته ام غیر ممکن ...است»

فقط هنر است که من را نکه می دارد.

و بنابراین او زنده ماند .حتی با افزایش ناشنوایی اش - نهایت شکنجه برای نوازنده بی نهایت او به آفرینش خود ادامه داد .در واقع ، برخی از بزرگترین آثار او ، مانند سونات پیانوی تفکربرانگیز - و پر از فضای شماره 14 - که عموماً "سونات مهتاب "شناخته می شود - هنگامی که او کاملاً ناشنوا بود خلق شد .

چه فکر غم انگیزی بود که مردی که برخی از شناخته شده ترین موسیقی های جهان را خلق کرده است ، هرگز آن را نشنیده است .اما او عاشق بود .و تاریخ هنرها مملو از افرادی است که دارای اندیشه های حساسی هستند و هنری که خلق کرده اند به آنها دلجویی و هدف داده است ، از امیلی دیکنسون گرفته تا جورجیا اوکیف .

حالا لازم نیست ما حتما سونات پیانو بنویسیم ، اما آنچه ما نیاز داریم این است که در اشتیاق خود غوطه ور شویم .این می تواند هر چیزی خارج از خود ما باشد .چند سال پیش ، شوخی نمی کنم، من با فرو رفتن عمیق در چهار فصل اول بازی تاج و تخت به خودم کمک کردم تا از یک بخش اضطراب متوسط خارج شوم .

، کنجکاوی و اشتیاق دشمنان اضطراب هستند .حتی وقتی به شدت در اضطراب فرو می روم اگر به اندازه کافی در مورد چیزی خارج از خودم کنجکاو شوم ، می تواند به بیرون کشیدن من کمک کند .موسیقی ، هنر ، فیلم ، طبیعت ، گفتگو ، کلمات

اشتیاقی به اندازه ترس خود پیدا کنید.

راه خروج از ذهن شما از طریق جهان است.

جوی هارجو و یک صدای کامل

، جوی هارجو نوشت: "همه برای انجام کاری به دنیا می آیند". منظور من کار در یک شرکت نیست - یک مشارکت است، به همه ما هدایایی داده شد تا به اشتراک بگذاریم، حتی حیوانات ". حتی گیاهان ، مواد معدنی ، ابرها . . . همه موجودات ،

است . او اولین Muscogee (Creek) جوی هارجو در تولسا ، اوکلاهما متولد شد و عضو قبیله بومی آمریکایی است که برنده بهترین شاعر ایالات متحده شد . اشعار او زیبا هستند و از میراث او و عمق ناخودآگاه انسان استفاده می کنند . او یک انسان فعال است ، اما فعالیت او محدود به یک حوزه نیست . او در مورد حقوق بومیان آمریکایی ، حقوق زنان و تغییرات آب و هوایی صحبت کرده است و احساس می کند اینها همه به هم مرتبط هستند . در واقع ، این موضوع کار اوست . ماهیت جامع اشیاء

، برای دعا کردن"

خودت را باز کن

به سمت آسمان ، زمین ، خورشید ، ماه

"یک صدای کامل که تو هستی

هارجو این را به راه های دیگر نیز تجسم می بخشد . وقتی اجرا می کند نثر و شعر و موسیقی "Ahhhhh" را طوری ترکیب می کند که گویی همه آنها یک چیز هستند . او قطعه ای به نام نوشت و با آن ساز ساکسیفون ، می گوید ، "همه آن عشقی که ما انسان ها "Saxophone" می ورزیم صدای عمیق شیرینی ایجاد می کند و ما کمی پرواز می کنیم، کمی از زمین بلندمان می کند

او برای موسیقی و همچنین شعر خود برنده جوایز شده است . نکته جالب این است که او قبل از یادگیری نواختن ساکسیفون در چهل سالگی بود . خوب ، برای من جالب و آرامش بخش است زیرا به من می گوید که برای شروع یک کار ارزشمند هرگز دیر نیست

من در سیزده سالگی پیانو را رها کردم . تا آن زمان والدین من هزینه می کردند تا من در کلاس های پیانو هفتگی با معلم پیانوام، خانم پیترز شرکت کنم . اما بعداً که من نوجوانی شدم که نمی خواست به دوستانش بگوید نمی تواند آنها را عصر جمعه ببیند زیرا در حال پیانو زدن "Gavotte" بتهوون و "Für Elise" است . علایق دیگر ذهن جوانم را درگیر خود کرده بود و یادگیری . موتزارت ناگهان یک کار بی ربط به نظر می رسید

در طول این سالها بارها از این تصمیم پشیمان شده ام و فکر می کردم اگر به راه خود ادامه می دادم چگونه بود . و با این وجود ، با وجود همه این شگفتی ها ، من هرگز هیچ گونه اقدامی در این مورد انجام ندادم تا امسال ، در سن چهل و پنج سالگی ، هنگامی که شروع به یادگیری مجدد پیانو با بچه هایم در زمان قرنطینه کردم . البته تلاش برای یادگیری هر چیزی در کنار یک

کودک یازده و دوازده ساله تحقیرآمیز است. مثل این است که سعی کنید شنا را در کنار یک شمشیرماهی یاد بگیرید. اما پیشرفت کردن، بازی کردن و درک این که هیچ سن محدودی برای رشد وجود ندارد، بسیار عالی بود.

البته جوی هارجو تنها شروع کننده موسیقی دیرهنگام نیست. لئونارد کوهن فعالیت موسیقی خود را تا سی و چند سالگی آغاز نکرده بود. وردی اگرچه از کودکی دارای استعداد موسیقی بود، اما پس از پنجاه سالگی بیشترین آثار خود را نوشت، از جمله اپرای اوتلو که او را در هفتاد و سه سالگی به پایان رساند.

من هرگز رقیب یادگیری موسیقی وردی، جوی هارجو، یا حتی معلوم است که، یک کودک دوازده ساله نیستم، اما به توانایی پخش موسیقی و لذت بردن از موسیقی دسترسی دارم و این کافی است. لذت موسیقی در موسیقی است. بازی کردن آن گوش دادن به آن و این شادی است با در خانه ای باز و استقبال از همه.

این تنها کاری است که می توانیم انجام دهیم، درست است؟ تا جایی که امکان دارد درها را باز نگه دارید. کل خودمان را در آغوش بگیریم. به شکست خود ادامه دهید. همانطور که خود "هارجو می گوید": هیچ شعری وجود ندارد که در آن اشتباه وجود نداشته باشد.

محافظت

روزی روزگاری به خودم فشار می آوردم که مردم را ناامید نکنم. من همچنان به انجام دادن کارهایی را که از آن متنفر بودم ادامه می دادم. به مهمانی هایی رفتم که واقعاً نمی خواستم. در آن باشم. افرادی را دیدم که صحبت با آنها بسیار سخت بود. لبخندهای قلابی. و بعد ذهنم منفجر شد. پس از آن متوجه شدم که بهتر است مردم را رها کنید تا خود را منفجر کنید.

طبق فیزیک کوانتومی ، قوانین جهان احتمال هستند .این بدان معناست که حتی در میان کوچکترین ذرات ، هیچ چیز کاملاً قابل پیش بینی نیست .همیشه عدم قطعیت و چیزهایی وجود دارد که نمی توان آنها را به طور کامل پیش بینی و اندازه گیری کرد .جبرگرایی در مواجهه با واقعیت کوانتومی شکست می خورد .ورنر هایزنبرگ ، فیزیکدان آلمانی ، که اصل عدم قطعیت را کشف کرد ، فهمید که حتی اگر تمام حالات اولیه مشخص باشد ، هنوز نمی توان با اطمینان قطعی رفتار امواج و ذرات را پیش بینی کرد .به همین ترتیب ، نظریه آشوب توضیح می دهد که چگونه حتی در مقیاس بزرگتر ، مثلاً آب و هوا ، کاملاً قابل پیش بینی نیست و هرگز نمی توان آن را پیش بینی کرد) .چند بار ما با آفتاب شگفت زده شده ایم در حالی که به ما گفته اند که باید دوش باران بگیریم؟ (به همین ترتیب ، دانشمندان علوم اعصاب به ما نشان داده اند که ساختار مغز ما و سلول های عصبی درون آن نیز با فرآیندهای اتفاقی عمل می کند .

به عبارت دیگر ، مشخصه اصلی تعیین کننده جهان ، طبیعت ، محیط زیست ما ، عدم قطعیت است .همیشه فضایی برای شانس وجود دارد .هنگامی که چیزی شروع به تغییر یا حرکت می کند ، با درجه ای از ناشناخته ها تغییر می کند ، خواه از طریق شکاف در یک مانع یا طوفان یا یک سلول مغزی باشد .جهان اساساً یک امکان در حال تحول است .در حالی که ترس می ، خواهد ما تصور کنیم بدترین چیز مسلم است ، آینده - مانند همه چیز دیگر - نامشخص ، غیرقابل پیش بینی ، باز و آزاد باقی می ماند .و حتی کوچکترین رویدادی در پیچ و خمی که زندگی ما است می تواند غیر منتظره ترین نتیجه را به دنبال داشته باشد

افراد دیگر افراد دیگری هستند

بایید بدیهیات را بیان کنیم ، زیرا آسان است بدیهیات تصدیق و فراموش شوند . شما افراد دیگری نیستید . شما ، شما هستید . شما هیچ کنترلی بر دیگران ندارید . شما هیچ کنترل مطلق بر آنچه که آنها درباره جهان یا سیاست یا درباره شما فکر می کنند ندارید . شما هیچ کنترلی بر ضررهایی که ممکن است برسانند ، ندارید . حتی اگر آسیبی که آنها وارد کرده اند متوجه شما باشد . بله ، البته ما اغلب می توانیم از یکدیگر یاد بگیریم ، و گاهی اوقات مردم از شما یاد می گیرند . و این عالی است ، حتی اگر کمتر از آن چیزی باشد که ما دوست داریم به آن افتخار کنیم . همانطور که آیشات آکنبی گفته است ، "اگر باور دارید که درمان شما به این بستگی دارد که افراد دیگر عیب های خود را بپذیرند ، هنوز در قبر خود منتظر نجات خواهید ماند ." شما با حفظ نفرت در درون خود هیچکس را به جز خودتان مجازات نمی کنید . افراد دیگر افراد دیگری هستند . شما ، شما هستید

مسیر اشتباه

ارزش خود را در ذهن های مردم دیگر پیدا نمی کنید

تاریخ می تواند یک آرامش باشد. به ما کمک می کند تا جایگاه خود را در زمان بفهمیم ، و .
قدردانی کنیم از آنچه انسانها در گذشته انجام داده اند و زندگی کرده اند تا به اینجا برسیم .
کشف داستانهای انسانهای گذشته ، به ویژه ، می تواند به ما نوعی نیرو دهد . دانستن اینکه
انسانها به چه چیزی دست یافتند ، چطور زنده مانده اند و برخی از آنها موفق شدند جهان را
برای زندگی امروز ما بهتر کنند

آیا در مورد نلی بلای چیزی شنیده اید؟

او یکی از الهام بخش ترین روزنامه نگاران بود

نلی بلای در واقع نام یک قلم بود . وقتی در سال 1864 در پیتسبورگ متولد شد ، او را الیزابت
جین کوکران نامیدند . پس از مرگ پدرش در سن پانزده سالگی ، او و مادرش و چهارده خواهر
و برادرش با پول کمی باقی ماندند و بنابراین نلی از خانه بیرون رفت و سعی کرد مقداری درآمد
کسب کند .

در زمانی که زنان در روزنامه نگاری پدیده ای نادر و ناامید کننده بودند ، نلی موفق شد در
روزنامه محلی خود شغل پیدا کند و هفته ای پنج دلار درآمد داشته باشد . با این حال ، به او
گفته شد که باید در مورد چیزهای خانگی مانند مراقبت از کودکان و کارهای خانه داری بنویسد
با وجود این ، محبوبیت ستونش در روزنامه به او اجازه داد تا با شیوه ای تحقیقی تر به نوشتن
بپردازد و به موضوعات تندتری مانند قانون طلاق در مورد زنان روی آورد

.

در سال 1887 به نیویورک رفت و موفق شد با ناشر روزنامه معروف جوزف پولیتزر ملاقات کند
او می خواست در نشریه او ، نیویورک ورلد کار کند ، اما در آزمایش تعهد خود گفت که اولین
کار او تحقیق در مورد شرایط آسایشگاه جزیره بلکول ، یک آسایشگاه بدنام برای زنان دیوانه
باشد . نتیجه این بود که بلی باید مخفیانه عمل کند . به عبارت دیگر ، او باید تظاهر به دیوانگی
کند و در آنجا بستری شود . این وظیفه ی آسانی نبود . او به یک خانه شبانه روزی به نام خانه
های موقت برای زنان مراجعه کرد و تمام شب را بیدار ماند تا ظاهری خسته و آشفته به خود
بدهد . سپس او کارهای جنون امیز وحشیانه ای انجام داد و-پس از ارزیابی روانپزشکی-به
آسایشگاه فرستاده شد . در آنجا ، او شرایط جهنمی را دید و تجربه کرد . کارکنانی گردن کلفت
و قلدر . زنان بیمار روانی که با طناب به هم بسته شده بودند . بخشهای آلوده به موش صحرایی
مواد غذایی فاسد . آب آشامیدنی کثیف . آب حمام مشترک . نیمکت های مجازات های ظالمانه
یکی از مواردی که او به سرعت به آن اشاره کرد این بود که بسیاری از زنان اصلاً دیوانه به نظر
نمی رسیدند اما هنوز با آنها وحشتناک رفتار می شد . بلی معتقد بود چند ساعت حضور در
آنجا ذهن هر فرد عاقلی را به هم می ریزد .

از بدو ورود ، بلی رفتارهای جنون آمیز خود را کنار گذاشت و طبق معمول رفتار کرد .با این حال او متوجه شد که هر کاری که معمولاً انجام می دهد - مانند پرسیدن از کارکنان که آیا مداد ، او را برداشته اند - به عنوان اثبات جنون او تلقی می شود: "هرچه عاقلانه تر صحبت می کردم و دیوانه تر قلمداد می شدم ".او همچنین به تحریک اعصاب شدید بیماران گواهی داد . ده روز طول کشید که نیویورک ورلد به آسایشگاه حقیقت را بگوید و تاکید کند که خبرنگار آنها باید آزاد شود . این یک وظیفه هولناک بود .با این حال ، بلی با مشاهده و نوشتن تجربیات خود .به تغییر دیدگاه مردم آمریکا در مورد آسایشگاه ها و بیماری های روانی کمک کرد ،

به عنوان نتیجه مستقیم مقاله دو قسمتی او "ده روز در دیوانه خانه " ، وزارت خانه مسئول آسایشگاه بودجه خود را یک میلیون دلار افزایش داد .حتی جالب تر ، لیست توصیه های او توسط اداره خیریه ها و اصلاحات عمومی مورد بررسی قرار گرفت و این منجر به بسته شدن آسایشگاه در چند سال بعد شد .

نلی بلای معروف شد .و به ما کمک کرد تا عصر جدیدی از روزنامه نگاری جدی و مخفی را آغاز کنیم .

او در ادامه گزارش هوایی از انواع داستانهای دراماتیک را ارائه داد ، که بسیار متفاوت از نوع نویسندگی خانگی روزمزد بود که در ابتدا در پیتسبورگ برای نوشتن آن ترغیب شده بود .او همه فسادهای دولتی را تا رسوایی های خرید نوزاد را تحت پوشش قلمش قرار داد .

در سال 1889 نلی بلای رکورد خیالی فیلیاس فاگ را در رمان ژول ورن در سراسر جهان در هشتاد روز شکست ، و سفری به طول 24,900 مایل در سراسر جهان را آغاز کرد و آن را در هفتاد و دو روز به پایان رساند .در هفتاد و دو روز سفر ، ژول ورن را در پاریس ملاقات کرد ، از مستعمره جزایر چین دیدن کرد و در امتداد کانال سوئز حرکت کرد .نلی با قایق و قطار .و حتی گاهی اوقات با الاغ سفر می کرد .

نکته قابل توجه این است که حتی وقتی افرادی برای ضرب و شتم او به سمتش اعزام می شدند ، او حاضر نبود با آن وضعیت به صورت یک مقابله رفتار کند .و گزارش او نشان می دهد که او چقدر از هر لحظه زیبایی در سفر خود قدردانی کرده است .او نوشت: "من همیشه مه را دوست داشتم ، "نوری نرم و زیبا به چیزها می بخشد که در غیر این صورت درخشش وسیع " .روز گستاخان و عادی خواهد بود

سالها بعد ، در طول جنگ جهانی اول ، او اولین خبرنگار زن بود که از منطقه درگیری بین صربستان و اتریش دیدن کرد ، و حتی با جاسوس انگلیسی اشتباه گرفته شد ، دستگیر شد .اما به سرعت آزاد شد -

:امروزه میراث او همچنان ادامه دارد و انواع مختلفی از چیزها نام او را به خود اختصاص داده اند .جوایز مطبوعاتی ، قایق ها ، بستنی فروشی ها ، حتی یک شهر بازی

گواهی بر آنچه انسان می تواند انجام دهد ، مسلح به کمی بیشتر از یک مداد تیز و یک ذهن
تیزتر.

همانطور که خود بلی می گوید ، "انرژی که به درستی به کار گرفته شود و هدایت شود ، هر
کاری را انجام می دهد

او در برابر هر نقشی که جامعه می خواست او متناسب با آن باشد مقاومت کرده بود و تبدیل
به آن چیزی شد که می خواست

سخت ترین کار بودن خود شماست. ما آنقدر شلوغ و درهم هستیم که همیشه نمی توانیم حقیقت خود را ببینیم. ما حواسمان را پرت می کنیم. گاهی اوقات عمداً زندگی خود را به هم می ریزیم تا ذهنمان را از بی نظمی درون سرمان دور کنیم. وقتی آشفتگی خارجی را رفع می کنیم، باید با آشفتگی درون خود روبرو شویم. تمام آشفتگی درونمان. و هرچه بیشتر بر روی آن تمرکز کنیم، نظم بیشتری در آن می بینیم. یک دلیل وجود دارد که چرا همه چیز همان جایی است که هست. ممکن است بخواهیم به هم ریختگی را به شکل دیگری سر و سامان دهیم، یا ممکن است احساس کنیم این آشفتگی خیلی هم خوب است. به هر حال ما غیرکامل هستیم زیرا زنده ایم.

ما بهم ریخته ایم زیرا جهان با انفجار آغاز شده و از آن زمان بقایای آوارها مدام جا به جا • • • شده اند. همه ما پستانداران کثیفی در سیاره ای آشفته در کیهانی آشفته هستیم. انکار آشفتگی به معنای انکار آنچه هستیم است. دیدن، اجازه دادن و بخشیدن آن به معنای رسیدن به وضعیتی است که بودا و روانشناس تارا براچ آن را "پذیرش بنیادی" می نامد، جایی که می توانیم به اصطلاح نقص ها یا خطا های خود را به عنوان بخشی طبیعی از وجود خود درک کنیم و سپس ما می توانیم با صراحت و صداقت وجود داشته باشیم، نه اینکه خودمان را کوچک کنیم و سعی کنیم در را به روی خودمان مانند محتویات یک کابینت به هم ریخته ببندیم. به طور خلاصه ما می توانیم زندگی کنیم.

تصمیم بگیر خودت باشی

اگر می خواهید چیزی باشید که نیستید ، همیشه شکست خواهید خورد. خودتان هدف باشید سعی کنید مانند خودتان نگاه کنید ، رفتار کنید و فکر کنید .خو .من-بودن خود را در آغوش بگیرید آن را تأیید کنید، آن را گرمی بدارید .دوستش داشته باشید .و اگر مردم به خاطر آن شما را مسخره می کنند ، ناسزا نگویند

شما هیچ کنترلی بر فکری که افراد در مورد شما می کنند ندارید .پس نگران نباشید .اگر آنها ،می خواهند یک نسخه تخیلی نفرت انگیز از شما که در ذهن آنها زندگی می کند بسازند اجازه بدهید .سعی نکنید توسط دیگرانی درک شوید که اصرار دارند شما را درک نکنند .فنجان خود را پر نگه دارید .به سمت مهربانی بروید

بسیاری از شایعات همان حسادت در لباس مبدل هستند . بیشتر بی عزت نفسی ها تناسب با دیگران در لباس مبدل هستند .النور روزولت گفت " :هیچ کس نمی تواند بدون رضایت شما وادارتان کند که احساس حقارت کنید ."نفس عمیقی به درون خودتان بکشید، و از سایه خارج شوید .در گستردگی دنیا خودتان باشید .تنها موفقیتی که اهمیت دارد، این است که خودتان باشید .تناسب خوب است اما هرگز سعی نکنید و در تناسب باشید اگر این تناسب به معنی تبدیل شدن به چیزی باشد که نیستید .خودتان بشوید .کسی باشید که هیچ کس دیگری نیست .اگر مردم شما را دوست ندارند ، بگذارید آنها شما را دوست نداشته باشند .لازم نیست .هر میوه ای سیب باشد .گزراندن اینجهان به عنوان شخص دیگری بسیار طاقت فرسا است .اگر انار هستید ، انار باشید .مطمئناً تعداد افرادی که انار را دوست ندارند بیشتر از افرادی است .که سیب را دوست ندارند ، اما برای ما که انار دوست داریم آنها که دوست داریم بیشترند .
بگذار باشد

راه خود را کنار بگذارید .خود بودن کاری نیست که باید انجام دهید .شما خودتان متولد شده اید و حتی مجبور نیستید تلاش کنید. در واقع ، تلاش، کل مشکل است .شما نمی توانید .سعی کنید باشید .شما فقط می توانید اجازه بدهید خودتان باشید

بخش چهارم

گاهی به عنوان پادزهر

، برای ترس از مرگ

، ستاره ها را می خورم

ریکا السون ، "پادزهرهای ترس از مرگ" ، مسئولیتی در برابر ترس

تصور کنید اگر هرگز آسمان شب را ندیده بودید.

تصور کنید اگر آسمان شب فقط یکبار در طول عمر وجود داشته باشد. تصور کنید اگر می توانستید فقط یکبار به بالا نگاه کنید و آن ستاره ها را ببینید. احتمالاً این اتفاق یکی از نکات برجسته وجود شما خواهد بود. احتمالاً به عنوان شب معجزه های پرستاره یا لحظه شگفت انگیز دیدن جهان درخشان یا چیزی کمی جذاب تر نامیده می شود. همه ما از میل های خود فاصله می گیریم و عصر دیگری را در مقابل سریال انتخابی خود صرف می کنیم و به بیرون می رویم و به بالا نگاه می کنیم ، با دهان باز در شگفتی از هزاران نقطه نورانی که در زمان و فضا ارسال می شوند ، می مانیم .آنجا هستیم و به ماه خیره می شویم و سعی می کنیم ستاره ها را از سیارات تشخیص بدهیم .نمی دانیم کدام یک ناهید است

نکته این است که تقریباً غیرممکن است که یک بار دیدن آسمان پرستاره را بدیهی تصور کنیم و با این حال ما آسمان شب را بدیهی می دانیم .و البته این کاملاً غیر عملی خواهد بود که پیشنهاد دهیم - حتی در شبهای بدون ابر با آلودگی نوری کم - ما باید بیرون برویم و به شگفتی تکان دهنده صورت فلکی خیره شویم .اما همیشه خوب است بدانیم که اگر کمیاب می شد چقدر زندگی فوری به نظر می رسید .ما به قدری از شگفتی فراوان در این سیاره و در این جهان برخورداریم که بی حس شده ایم .و اغلب فقط در مواقع بحران شدید است که چنین چیزهایی خودشان را نشان می دهند .به گفته آلن واتس فیلسوف ، ما می توانیم خود را به عنوان "روزنه ای که جهان از طریق آن به خود می نگرد و در حال کاوش است "بنگریم ستاره ها را تماشا کنید

می توانم به یاد بیاورم یک شب وسط افسردگی حس خودکشی داشتم و به آسمان بی ابر با ستاره های بی نهایت نگاه می کردم .من یک درد روحی را آنقدر عمیق احساس کردم که جسمی شده بود .اما دیدن آسمان ، نگاه لحظه ای ام به جهان ، این امید را در من جاری کرد که روزی دوباره قادر خواهم بود چنین منظره ای را درک کنم .زیبایی هر لحظه ای است که باعث می شود از امید و از شگفتی زندگی نفسی بکشیم و جهان پر از چنین لحظه هایی است .آنها در تاریکی می درخشند .و آنها برای برداشت ما هستند .مارکوس اورلیوس دو هزار سال پیش در مدیتیشن خود نوشت " روی زیبایی زندگی بمانید ، "به ستارگان نگاه کنید و " .خود را در حال دویدن با آنها ببینید

جهان در حال تغییر است

هنگام نوشتن مدیتیشن ، مارکوس اورلیوس قدرتمندترین مرد جهان بود .او به معنای واقعی کلمه یک امپراتوری کامل در اختیار داشت .شهرها ، ارتشها ، قصرها .همه مال او بودند .او بیش از یک دهه ، از سال 161 تا 180 ، به عنوان امپراتور روم در دوران "عصر طلایی "به سر

، برد. و با این حال او در برابر هرگونه تکبر و رضایت از وضعیت و قدرت خود، به نفع سادگی مشاوره و جستجو در چشم انداز کیهانی مقاومت کرد. او معتقد بود تماشای ستارگان مهم است و درباره فیثاغورث - فیلسوف اولیه یونانی و بنیانگذار مکتب فیثاغورثی - و تأثیر او در این زمینه صحبت می کند.

فیثاغورس خیره شدن به آسمان را نه تنها یک کار لذت بخش که مشاهده نظم الهی می دانست. زیرا ستارگان همه از هم جدا هستند، اما همه با هم در یک نظم کلی هستند. برای رواقیون، نگاه به آسمان، نگاه به جلوه های بی حجاب الوهیت - و همچنین قطعاتی از طبیعت بود.

بنابراین فقط آسمان یا ستارگان مهم نیستند، بلکه آنچه ما به آنها نگاه می کنیم و به آن فکر می کنیم مهم است. ارتباط ما با جهان در حال تغییر در اطراف و بالاتر از ما مارکوس اورلیوس می نویسد: "جهان در حال تغییر است" "زندگی ما چیزی است که افکار ما". آن را می سازند

حتی شخصی که مسئول امپراتوری است می تواند به ستارگان نگاه کند و از نظر خوشبختی در نظم عظیم جهانی چیزها احساس خوشبختی کند.

آسمان از بالای ما شروع نمی شود هیچ نقطه شروع برای آسمان وجود ندارد. ما در آسمان زندگی می کنیم.

فیلسوف مورد علاقه من اپیکتتوس است. او نیز مانند مارکوس اورلیوس رواقی بود که در روم باستان زندگی می کرد. برخلاف مارکوس اورلیوس ، او امپراتور نبود. در حقیقت ، او تا آنجا که می تواند فکر کنید از یک امپراتور فاصله داشت

او زندگی سختی داشت. او تقریباً دو هزار سال پیش در برده داری به دنیا آمد ، معنای لفظی اسمش هم "مملوک و که "بود. او تمام جوانی خود را به عنوان برده گذراند ، اگرچه به او اجازه داده شد فلسفه رواقی را مطالعه کند. همچنین از نظر جسمی ناتوان بود - که احتمالاً به دلیل شکستگی پا توسط استادش بود. او بیشتر عمر خود را با درد جسمی گذراند اپیکتتوس سرانجام به دلایلی نامشخص به یک مرد آزاد تبدیل شد و به تدریس فلسفه پرداخت اما حتی در آن زمان او بسیار ساده و با دارایی های اندک زندگی کرد و بیشتر عمر خود را ، به تنهایی زندگی کرد. سوابق نشان می دهد که او در دوران پیری فرزند دوست خود را به فرزندی پذیرفت و آن کودک را با زنی بزرگ کرد که اپیکتتوس ممکن است با او ازدواج کرده باشد. یا نکرده باشد

اپیکتتوس از جهاتی فیلسوف بسیار مدرن بود. جهان بینی او احتمالاً به بهترین وجه با عبارت این که چه اتفاقی برای شما می افتد نیست ، بلکه نحوه واکنش شما مهم است "خلاصه" می شود. این فلسفه ای است که با کمک به مردم در شرایط سخت ، از اسرای جنگی گرفته تا افرادی که افسردگی را تجربه می کنند ، اعتبار یافته است. آلبرت الیس ، روانشناس ، یکی از مبتکران درمان رفتارشناختی ، این نقل قول اپیکتتوس را تاثیر گزار بر کل رویکرد درمانی خود قرار می دهد: "انسان نه توسط چیزها ، بلکه با دیدگاه هایی که در مورد آنها دارد ، آشفته "می شود

، اپیکتتوس به ما یادآوری می کند که وقتی شادی خود را به چیزهای خارجی گره می زنیم اساساً از ایده کنترل خود دست می کشیم و رفاه خود را بر نیروهای خارج از خودمان می گذاریم. هر چه که باشد - درآمد ، روابط ، خواستن خانواده ، لامبورگینی ، برنده شدن در قرعه کشی ، وایرال شدن در شبکه های اجتماعی - "فقط به خاطر داشته باشید: هرچه برای چیزهای خارج از کنترل خود ارزش قائل باشیم ، کنترل کمتری داریم ". و البته ، حتی زمانی که چیزهایی را که فکر می کنیم می خواهیم به دست می آوریم ، تأثیر این به دست آوردن اغلب فراتر از پیش بینی ما است - به عنوان مثال ، به بررسی مطالعاتی بپردازید که چگونه برنده شدن در قرعه کشی لاتاری اغلب تأثیر منفی بر شادی برنده دارد

راحتی اپیکتتوس عمیق ترین راحتی است که وجود دارد. این اطمینان خاطر نیست که باور کنیم اتفاقات بزرگی برای ما رخ خواهد داد ، بلکه آن است که بدانیم حتی در درد یا اندوه یا حبس ، ذهن این قدرت را دارد که پاسخ خود را به رویدادهای زندگی ما انتخاب کند. او می

گفت: "من نمی توانم از مرگ فرار کنم ، اما حداقل می توانم از ترس از آن فرار کنم ".اپیکتوس
به طور خلاصه ، به ما کنترل در جهان غیرقابل کنترل را یاد می دهد .کنترل پذیرش عدم ،
.کنترل .کنترل پاسخ

کرم ابریشم

در پيله تاريک ، يک کرم ابريشم از هم می پاشد .در آنزيم های خود تجزيه می شود .مايع می شود .خرد و خمير .سوپ کرم .و سپس ، به آرامی ، دوباره پروانه متولد می شود .پيله ها يک مکان استراحت آرام و راحت نيستند .پيله ها بايد مکان بسيار وحشتناکی برای يک کرم باشد .با اين حال ، سرنوشت کرم استعاره ای بزرگ برای بدبختی ها و مبارزات ما را ثابت کرده است .بزرگترين تغييرات ناشی از تاريک ترين تجربيات است .ما از هم می پاشيم تا نو شويم .ما از تاریکی می گذريم تا در خورشيد پرواز کنيم

تجربه

ما آن چیزی نیستیم که تجربه می کنیم

اگر ما در طوفان ایستاده ایم ، مهم نیست که طوفان چقدر شدید یا وحشتناک است ، ما همیشه می دانیم که طوفان ما نیستیم .هوای بیرون و درون ما هرگز دائمی نیست .مردم درباره ابرهای تیره بر فراز آسمان صحبت می کنند .اما ما هرگز ابر نیستیم .ما آسمان هستیم .ما فقط آنها را در بر می گیریم .ابرها فقط نمای فعلی ما هستند .آسمان آسمان می ماند

می خواهم به شما بگویم که تنفس عمیقاً مهم است

این را میدانم، میدانم

این دانستن و تجربه کردن باعث می شود من "آن شخص" باشم، شخصی که به شما می گوید در مورد تنفس خود طوری فکر کنید که گویی تمام مشکلات جهان ناشی از ناتوانی در بازدم در پنج شماره است. این دانستن باعث می شود که من یک میلی متر از کسی که به شما می گوید حمله استرس را می توان از طریق حمام طولانی و چند شمع با رایحه اسطوخودوس درمان کرد، فاصله بگیرم. و با این وجود من در طول این سالها متوجه شده ام که هیچ شاخصی سریعتر برای این که بفهمم سطح استرس من در کجا است وجود ندارد به جز این که بررسی کنم که سطح تنفس من کجا است

تنفس نوعی فشارسنج خلقی درونی است

وقتی قبلاً حملات پانیک کامل داشتم، تنفس سخت بود. این اتفاقی بود که به سرعت رخ می داد، درست در بالای ریه های من، گویی حتی برای هوا هم وقت نداشتم. وقتی استرس دارم می توانم در رختخواب دراز بکشم و دستم را روی شکم بگذارم و یک نفس عمیق بکشم تا انتها، معده ام مانند یک حیوان وحشت زده می لرزد، و من می دانم، من می دانم که اکنون زمان عقب نشینی است و به خودم اجازه می دهم تا آرامش داشته باشم. به نظر پارادوکس می آید، اما تلاش برای آرامش گاهی اوقات می تواند موثر واقع شود. و ساده ترین و سریع ترین راه برای من تنفس آرام است. وقتی خودم را وادار به تنفس آرام می کنم انگار صداهای مزاحم در ذهنم - صداهایی که مانند چرخش های مزاحم یوتیوب در حال لود شدن پخش می شوند - ناگهان ساکت می شوند. تقریباً فوراً عادی می شود که من آن ایمیل را ندیدم، یا اینکه جلسه را به هم ریختم. می توانم خود را در حال سکون احساس کنم

به نظر می رسد تنفس آگاهانه راهی برای نفوذ به عزت نفس شما است. راهی برای گفتن این که به خودتان استراحت دهید. راهی برای پذیرفتن شما به عنوان خود و زندگی به عنوان زندگی. و تنها چیزی که نیاز دارید یک جفت ریه است

می توانید این کار را دراز کشیده یا نشسته یا ایستاده انجام دهید. اگر دراز کشیده ام، دستانم را کنار هم قرار می دهم، کف دست ها رو به آسمان یا سقف است و پاهایم کمی فاصله دارند. اگر نشسته باشم، بازوهایم را روی صندلی قرار می دهم و پاهایم را به عرض لگن باز می کنم. سپس به آرامی اما عمیق در شکم نفس می کشم. و در سکوت تا پنج می شمارم زیرا تمرکز خلسه شمارش اثر آرامش بخشی بیشتری دارد. و در حالت ایده آل من این کار را، بیش از یک دقیقه انجام می دهم. اگر پنج دقیقه وقت دارید، به طور جدی، سعی کنید این کار را پنج دقیقه انجام دهید. جهنم ضرر، حتی طولانی تر. در ابتدا ممکن است احساس

خستگی کنید - زیرا مغز مشغول چیزی کمتر از کاهش سرعت را نمی خواهد و به چیزی بیشتر از کاهش سرعت احتیاج ندارد - اما ارزشش را دارد .
شما اینجا باشید . شما وجود دارید . شما در این لحظه هستید .
، به نظر من نفس کشیدن یعنی زندگی کردن ، و آگاهی از تنفس یعنی آگاهی از زندگی آگاهی از ساده ترین حقیقت خود ، و فراتر رفتن از جهان انجام دادن و - برای چند لحظه شیرین . و آرامش بخش - ساکن شدن در جهان بودن
آنچه نفس شما به شما می گوید
شما کافی هستید
شما به چیزی بیشتر از خود احتیاج ندارید . شما فراتر از آن چیزی هستید که دیده می شوید
شما همان کسی هستید که در تاریکی هستید . شما همان کسی هستید که در سکوت
هستید . شما نیازی به خرید ، آموزش یا پذیرش ندارید
شما کافی هستید
شما یک معجزه کیهانی هستید . شما زمین خود را شاهد هستید . شما هوا را استنشاق می کنید و خود را همانطور که آن هوا را می پذیرید ، به عنوان بخشی از نظم طبیعی اشیاء می پذیرید . شما همان ذهنی هستید که در حال تغییر است . شما در حال حرکت هستید شما به اینجا تعلق دارید . شما جایی هستید که باید باشید
شما کافی هستید

[illegible]

خام زندگی کنید

چالش واقعی ما این است که صادقانه به خود و جهان نگاه کنیم. تا ببینیم چه زخم هایی وجود دارد ، بنابراین می توانیم به ترمیم آنها کمک کنیم. چالش ما دست و پا زدن نیست. نه اینکه زندگی خود را در انکار و تلاش برای جلوگیری از درد بگذرانیم. نه در مانع شدن از احساساتمان همانطور که پما چادران ، نویسنده بودایی ، می گوید: "اساسی ترین آسیبی که می توانیم ، به خودمان وارد کنیم این است که با نداشتن شجاعت و احترام نگاه کردن صادقانه و محترمانه. در انکار باقی بمانیم ". شفا به معنای زندگی خام است

دیدن صادقانه

.جهل ما را کوچک می کند .چالش واقعی ما این است که صادقانه به خود و جهان نگاه کنیم
یکی از چالش هایی که مارکوس اورلیوس برای خود ایجاد کرد این بود که "به چیزها در چهره
".نگاه کند و آنها را همانطور که هستند بشناسد

صبر کنید

شما خوبید . ممکن است احساس کنید در کابوس هستید . ممکن است ذهن شما به شما ضربه بزند . ممکن است فکر کنید که قرار نیست به چیزی برسید . اما زمانی را به یاد آورید که قبلاً احساس بدی داشتید . و به اتفاق خوبی فکر کنید که بعد از آن اتفاق افتاده است . آن خوبی ویژه ممکن است دوباره تکرار شود یا نشود ، اما خوبی های دیگر اتفاق می افتد . فقط صبر کنید .

درمان تنهایی

تنهایی غیبت همراه نیست. تنهایی وقتی احساس می شود که گم می شویم. اما می توانیم درست در وسط جمعیت گم شویم. هیچ چیز تنها تر از بودن با افرادی نیست که در طول موج شما نیستند. درمان تنهایی، آدمهای بیشتر نیستند. درمان تنهایی درک این است که ما چه کسی هستیم.

گیر افتادن در الگوی رفتاری آسان است. به افرادی که می شناسید فکر کنید. آیا آنها بارها و بارها کارهای مشابهی انجام می دهند؟ آیا آنها از یک نوع غذا و نوشیدنی خوششان می آید؟ آیا همان نوع برنامه تلویزیونی را تماشا می کنند؟ آیا همان ژانر کتاب را می خوانند؟ آیا تقریباً یک زمان از خواب برخاسته و به رختخواب می روند؟ آیا چیزهای مشابهی می گویند؟ آیا افکار مشابهی دارند؟ آیا شما هم؟ آیا من هم؟ بله. انسان بودن - زنده بودن - افتادن در الگوهای رفتاری است. برخی از این الگوها خوب هستند. ما به راحتی به زندگی روزمره کشیده می شویم و در آنجا مستقر می شویم، اما ممکن است انجام مداوم همان کارها نیز باعث ناراحتی شود. همانطور که ساعت ها در یک موقعیت قرار گرفتن می تواند برای پشت ما ناخوشایند باشد، این نیز درست است که در پیش گرفتن مسیر آشنا و تکراری با کمترین مقاومت می تواند زندگی مان را کمی در جای خود گیربیااندازد. ما تبدیل به الگوریتم های قدیمی می شویم که به دنباله جدید و بزرگتری نیاز دارند.

تغییر روال عادی برای ما مفید است. حتی چیزی به سادگی تنظیم مجدد برنامه های تلفن به ما کمک می کند تا در برابر پیش فرض خودکار حافظه عضلانی مقاومت کنیم. همانطور که تارا براچ می گوید: "شاید بزرگترین تراژدی در زندگی ما این باشد که آزادی ممکن است، اما ما می توانیم سالهای خود را به دام افتاده در همان الگوهای قدیمی بگذرانیم. ما ممکن است بخواهیم دیگران را بدون مهار دوست بداریم، احساس اصالت داشته... باشیم، در زیبایی اطرافمان نفس بکشیم، برقشیم و آواز بخوانیم. با این وجود ما هر روز به "صداهای درونی گوش می دهیم که زندگی ما را کوچک می کند

منطقه ناراحتی

نوعی ترس می تواند از آشنایی ناشی شود .ترس از تغییر .ما می توانیم در مشاغلی که دوست نداریم ، در روابط ناسالم ، با نگرش های غیر مفید مشابه گیر کنیم .ما این را "منطقه راحتی "می نامیم اما اغلب برعکس است .یک منطقه ناراحتی ، یک منطقه رکود ، یک منطقه تحقق نیافته .هنگامی که تصمیم بگیریم راه رفتن و بیرون رفتن به طرز شگفت انگیزی آسان است .و آنچه ما فراتر از محدوده ناراحتی می بینیم در واقع راحتی عمیق تری است .راحت بودن بهترین نسخه ممکن ما است، فراتر از الگو یا کد رفتار ثابت شده .کدگذاری کمتر ، انسانی تر.

چرندیات

همیشه لازم نیست کارهایی را انجام دهید. یا به چیزهایی برسید. نیازی نیست اوقات فراغت انجام دهید و یا نان پیزید DIY خود را به طور موثر بگذرانید. لازم نیست تای چی و کاردستی گاهی اوقات می توانید همه چیز را احساس کنید و احساس کنید ، از بین برید و چیپس بخورید. و زنده بمانید ، و این خیلی کافی است

فریس بولر و معنای زندگی

روز تعطیل فریس بولر (1986) (بهترین فیلم نوجوان تمام دوران است ، اما سالها با آن مشکل داشتم ، حتی اگر از آن لذت زیادی می بردم .داستان جان هیوز درباره یک نوجوان محبوب که با وانمود به بیماری از مدرسه فرار کرد ، و یک روز پرشور در شیکاگو با بهترین دوستش گذراند مرا آزار داد زیرا فکر می کردم فریس خودخواه است و این به نظر می رسد فیلمی است که ، لازم است شخصیت اول فیلم را به خاطر لذت بردنش دوست داشته باشی .مسئله من این بود که او از بهترین دوست خود ، کامرون ، استفاده می کند و او را مجبور می کند فراری قدیمی پدرش را در اختیار ماجراجویی خود قرار دهد ، حتی اگر کامرون برای این کار دچار مشکل بزرگی شود .

با دیدن دوباره فیلم ، متوجه شدم که همه چیز را اشتباه گرفته ام .در واقع آن طور که اسم فیلم نشان می دهد ، این یک فیلم درباره فریس نیست .این فیلم درباره کامرون است .کامرون مرکز احساسی فیلم است .او کسی است که مهمترین گذار را انجام می دهد-از یک نوجوان افسرده ، احتمالاً با فکر خودکشی و از همه نظر ممتاز که از بی معنی بودن آینده ای که شامل دانشگاه و بزرگسالی می شود ناراحت است ، به فردی با عزت نفس ، که می تواند در زمان حال زندگی کند ، و در برابر پدر سخت گیر و قوانین ظالمانه اش بایستد .

وقتی فریس فیلم را با مونولوگ معروفش شروع می کند ، مستقیماً با دوربین صحبت می کند اما پیام اصلی این است که او بقیه فیلم را به آموزش کامرون اختصاص می دهد: "زندگی ، بسیار سریع پیش می رود .اگر هر چند وقت یکبار متوقف نشوید و به اطراف خود نگاه نکنید ممکن است آن را از دست بدهید " .فریس در اصل نسخه 1980 از مارکوس اورلیوس است که می گوید: "روی زیبایی زندگی فکر کن ."او ترکیبی از فلسفه شرق و غرب است .ذهنیت بودایی با فردگرایی آمریکایی آمیخته شده است -گرچه نمی خواهد بخشی از هیچ ...گرایی باشد .فریس می گوید: "یک فرد نباید به یک ایسم اعتقاد داشته باشد" .او باید خود را باور کند." اما فریس فقط برای خودش به تعطیلات نرفته .او برای دوستش نیز در یک روز تعطیل است .او برای ما هم تعطیل است .مانند دیگر آرامش بخش ترین فیلم ها ، این فیلم به ما اجازه می دهد احساس راحتی کنیم .به ما کمک می کند زندگی کنیم

فیلم هایی که آرامش می دهند

آرواره ها زیرا نشان می دهد که ما باید ترس های خود را قبل از غلبه بر آنها تایید کنیم .
بمن در سنت لوئیس ملاقات کن .به خاطر آهنگها .به خاطر رنگها .بخاطر خواندن جودی گارلند
زیرا ما را به آرامش زیبا و تلخی زمان دیگر ، مکان دیگر ، خانواده دیگر ، وواقعیت دیگر دعوت
می کند .و چون روزی آن را تماشا کردم احساس وحشتناکی داشتم و به من مکان بهتری
برای وجود را نشان داد

فرار بزرگ .زیرا نشان می دهد که تا زمانی که در حال ساختن تونلی برای رهایی از آن هستید
می توانید با هر شرایطی کنار بیایید ،

بوچ کسیدی و ساندنس کید .زیرا درخشش آتشین طلایی را نشان می دهد و به یاد ما می
آورد که اگر لحظه به اندازه کافی خوب باشد می توانیم برای همیشه در یک قاب فریز شده
زندگی کنیم)همچنین به پایان 400 ضربه و باشگاه صبحانه مراجعه کنید)

ای تی .زیرا وقتی آن را تماشا می کنید دوباره کودک شوید
این یک زندگی شگفت انگیز است .زیرا باعث می شود که متوجه شوید وجود شما دارای
ارزش نامرئی است

فالکن کره بادام زمینی .زیرا قدرت نجات بخش دوستی را نشان می دهد
کنت مونت کریستو)نسخه 2002 .(زیرا این فیلم ماجراجویی جنجالی ، تعریف فرار است
زیبای صورتی .زیرا دارای بزرگترین موسیقی متن پاپ در تاریخ سینما است
ری .زیرا بیوگرافی های خوب ساخته شده همیشه الهام بخش هستند ، به ویژه هنگامی که
موضوع ری چارلز است

همسایه من توتورو .از آنجا که شاهکار هایائو میازاکی فیلمی است در مورد قدرت شگفتی و
جادو که ما را در دوران آسیب دیدگی تسلی می دهد

هاروی .زیرا در ان جیمز استوارت با خرگوش نامرئی صحبت می کند
رها کردن .زیرا یک فیلم بسیار کم ارزش در مورد دوچرخه سواری است که وقتی احساس
می کردم در آرامش کمدی و درام آن آرامش دارم ، آن را تماشا کردم
هر فیلم ماموریت غیر ممکن .از آنجا که تماشای خطرناک بودن تام کروز برای نادیده گرفتن
قوانین فیزیک نیوتنی جهان آرامش بخش است

صدای موسیقی .زیرا نشان می دهد که چگونه عشق و موسیقی و شادی را نمی توان با
تاریک ترین نیروهای تاریخ سرکوب کرد

بزرگ کردن بچه .نه به دلیل وجود کاترین هپبورن و کری گرانت و به دلیل اینکه ، با وجود اکران
در سال 1938 ، همچنان یکی از خنده دارترین فیلم هایی است که تا کنون ساخته شده است

داستان اسباب بازی 2. زیرا این فیلم تنها برای داستان جسی ، بزرگترین و احساسی ترین و
دل انگیزترین فیلم پیکسار است
کنار من بایست . زیرا علی رغم اینکه فیلمی در مورد جستجوی جسد است ، جشن جوانی و
دوستی و زندگی است
. مری پاپینز . چون مری پاپینز است

قابلیت منفی) هر چیزی ممکن است)

جان کیتس شاعر، عبارت "قابلیت منفی" را بیان کرد: به این معنی که کسی "می تواند در عدم قطعیت ، رمز و راز و شک و تردید باشد ، بدون هیچ تحریک پذیری، و رای قوانین مشخص . علت و معلولی قرار بگیرد ". قابلیت منفی در مورد پذیرش نوعی آسیب پذیری است از نظر کیتس ، شکسپیر فردی بود که این مفهوم را کاملاً تجسم بخشید ، زیرا آثاری را خلق کرد که سرشار از زیبایی ناقص و مبهم بود و اجازه ظهور بسیاری از معانی احتمالی مجازی را . در آثارش می داد

کیتس هرگز نوازندگی مایلز دیویس را نشنید ، اما احتمالاً او قابلیت منفی را در موسیقی "دیویس تشخیص می داد . نوازنده در یک قول مشهور می گفت: "آنچه وجود ندارد را بنوازید توانایی منفی در مورد فضایی فراتر از آن چیزی است که ما می دانیم ، و اگر می خواهیم زیبایی را بیابیم باید برای رسیدن به آن آماده باشیم . کیتس، در "همراه با یک شاعر بزرگ"، می نویسد: "حس زیبایی بر هر جنبه دیگری غلبه می کند ، یا بهتر بگوییم همه ملاحظات دیگر را محو می کند

استفاده کیتس از قابلیت منفی در درجه اول در مورد هنر بود ، اما بعداً توسط روانکاو ویلفرد ، بیون مورد استفاده قرار گرفت ، که به آن جنبه روانی و وجودی بیشتری داد . از نظر بیون : قابلیت منفی در مورد توانایی تفکر شهودی ، خارج از حافظه و میل است . درخواست کرد حافظه خود را دور بیندازید "، "زمان آینده ایده ال خود را کنار بگذارید . فراموش کنید . . هم" ، آنچه را که می دانستید و هم آنچه می خواهید ، برای باقی گذاشتن فضا برای یک ایده نو " . کنار بگذارید

یک ایده نو

، من دوستش دارم. این مانند مفهوم بودایی ذن درباره ساتوری ، روشنگری از طریق تسلیم چیزی است که از طریق جستجوی عدم قطعیت های طبیعت ما به دست می آید. آنجا آزادی زندگی می کند. در احتمال یک طرز فکر نو. و اگر باز و غیرقطعی و هوشیار به سیالیت لحظه بمانیم ، رسیدن به آنجا آسانتر است

شاید ما فقط به دلیل برخی از قابلیت های منفی کیهانی وجود داریم که جهان را به خلاء بودن واداشته است

بد نیست همه چیز را ندانیم. شاید بهتر و عاقلانه تر این باشد که همه چیز را ندانیم ، یا حداقل فکر نکنیم که همه چیز را می دانیم ، زیرا در این صورت ما از تفکر معمولی آزادتر هستیم. اما مطمئناً برای ورود به مکانی کاملاً باز ، و شاید درک جدید و عمیق تر از آسایش به یک آسیب پذیری نیاز است

همیشه یادم است ، سالها قبل ، یک ویدئوی تمرینی را می دیدم که در آن مربی دستور می داد ، در میانه حرکت اسکات ایستادنی ، "در ناراحتی، راحت شوید." در حال حاضر ، ممکن است توصیه های ارائه شده در تمرین را با قابلیت منفی و بودیسم ذن یکسان بدانیم ، اما من خیلی ساده تر احساس می کنم وقتی به حرکت می پردازیم ، به آسایش بالاتری می رسیم - هنگامی که می خواهیم از الگوهای ایمن و شناخته شده خارج شویم - کیتسیان باشیم ، اتحادی نزدیکتر با آنچه در واقع هستیم، پیدا می کنیم. این یعنی زیبایی ناآگاهانه زندگی. همانطور که ویلفرد بیون گفته است ، "زیبایی شرایط بسیار سختی را قابل تحمل می کند. ما مجبور نیستیم همه چیز را حل کنیم ما فقط می توانیم زیبایی را مشاهده کنیم

وقتی می توانید خم شوید چرا بشکنید؟

شما مجبور نیستید با همه چیز کنار بیایید. لازم نیست همه چیز را اداره کنید بعد از گذراندن یک روز لازم نیست درپوش همه چیز را بگذارید

شما نمی توانید جزر و مد کنید. شما نمی توانید جاذبه را نادیده بگیرید. نمی توانید بدون ترکش خوردن در مقابل ذرات بایستید

اما می توانید لباس مبدل را کنار بگذارید. شما می توانید آنچه را که احساس می کنید احساس کنید. می توانید درون خود را فراخ کنید

می توانید گریه کنی. شما می توانید احساس کنید. شما می توانید آنچه هستید نشان دهید. در حقیقت ، شما می توانید همان که هستید باشید

ما بیشتر از آنچه فکر می کنیم مشترکات داریم

این روزها راحت می شود از همه متنفر بود. رفتن به اینترنت یا روشن کردن اخبار و احساس ناامیدی آسان است. یافتن دلایلی برای عصبانیت آسان است. ما برنامه های رسانه های

اجتماعی داریم که تعیین مدل تجاری آنها بستگی به ظرفیت مداوم ما برای خشم و سرخوردگی دارد.

به آسانی می توان آنقدر آدم ها را با یک نمای واحد احاطه کرد که تقریباً هر کسی بدون آن دیدگاه بیگانه می شود.

ولی.

ما می توانیم جهان را از طریق بیش از یک لنز نگاه کنیم. اگر از دریچه احساسات به افراد نگاه کنیم ، به احساساتی که نظرات را هدایت می کنند ، نه خود نظرات ، مشاهده چیزهایی که ، ما به اشتراک می گذاریم آسان است. امیدها ، ترس ها ، عشق ها ، ناامنی ها ، آرزوها ، تردیدها ، رویاها

دیگران می توانند اشتباه کنند ، و ما ممکن است اشتباه کنیم ، و این یکی دیگر از ویژگی های مشترک ما است. قابلیت گند زدن و قابلیت بخشیدن

بخشش

بخشیدن افراد دیگر برای بخشیدن خود در زمان مناسب ، تمرین بسیار خوبی است

نکته ای در مورد درون گرایی

درون گرایی چیزی نیست که شما از طریق برون گرایی آن را برطرف کنید .شما با دیدن آن به عنوان چیزی که قابل اصلاح نیست ، آن را اصلاح می کنید .بگذار درون گرایی وجود داشته باشد .اجازه سفرهای داخلی و خارجی را به خود بدهید

استراحت

نیازی نیست همیشه مشغول باشید. لازم نیست وجود خود را از نظر بهره وری توجیه کنید. استراحت بخش مهمی از بقا است. بخشی ضروری از ما. بخش مهمی از وجود حیوانی ما است. وقتی سگی در معرض آفتاب قرار می گیرد تصور می کنم این کار را بدون احساس گناه انجام می دهد ، زیرا تا آنجا که می دانم می توانم بگویم سگ ها بیشتر با نیازهای خود هماهنگ به نظر می رسند. با افزایش سن ، فکر می کنم استراحت در واقع می تواند نقطه اصلی زندگی باشد. نشستن منفعلانه ، در داخل یا خارج ، و صرفا جذب چیزها - تیک ساعت ، ابری که در حال عبور است ، صدای بلند ترافیک ، آواز پرنده - شدن، می تواند به خودی خود یک هدف باشد. در واقع می تواند از بسیاری از چیزهایی که ما مشروط به دیدن آنها به عنوان آدم مفید هستیم ، احساسی تر و معنی دارتر باشد. همانطور که ما نیاز داریم تا بین نت ها مکث کنیم تا موسیقی خوب به نظر برسد ، و همانطور که برای یکپارچگی آن به نقطه گذاری در جمله نیاز داریم ، باید استراحت و بازتاب و انفعال - و حتی همین جوری نشستن روی مبل - را به عنوان یک قسمت ذاتی و ضروری بدانیم، که برای درک معنی کلیت زندگی لازم است.

رمز و راز

به آثار هنری که مانند آزمون زمان هستند ، از مونالیزا گرفته تا میدل مارچ ، فکر کنید .همیشه چیزی غیرقابل حل در آنها وجود دارد .موضوعاتی که منتقدان می توانند قرن ها بعد با اشتیاق و بدون قطعیت نهایی در موردشان بحث کنند .شاید هنر زندگی نیز چنین باشد .شاید هدف رمز و راز باشد نه فراتر از آن .شاید ما قرار نیست همه چیز را در مورد زندگی خود بدانیم .و .شاید این کاملاً خوب باشد

راحتی عدم قطعیت

عدم قطعیت اضطراب ما را تغذیه می کند. عدم قطعیت و اضطراب ارتباط ذاتی با هم دارند. هرچه مضطرب تر باشیم، تحمل عدم قطعیت سخت تر می شود. ممکن است لیستی بنویسیم، ولی از پرداختن واقعی به بندهای لیست اجتناب کنیم. ممکن است به دنبال اطمینان خاطر دائمی باشیم. ممکن است دوبار بررسی کنیم که در را قفل کرده ایم، یا مکرراً بخواهیم با کسی تماس بگیریم تا وضعیت او را بررسی کنیم. ممکن است خود را در کنترل خود قرار دهیم و مایل به اعتماد به دیگران نباشیم. ممکن است بخواهیم از دنیای مضطرب کنده عقب نشینی کنیم و در خانه بمانیم و کار را به تعویق بیندازیم. ممکن است بخواهیم با گم کردن خود در دنیای حواس پرتی، به طور کلی از آن فرار کنیم. ما ممکن است هر ثانیه از روز خود را با فعالیتهای شلوغ، با کار، با لذت، و سایر اعتیاداتمان پر کنیم.

البته هیچ یک از این موارد مشکل اصلی را برطرف نمی کند. عدم قطعیت هنوز باقی است. در نهایت، تنها راه مقابله با عدم قطعیت، پذیرش عدم قطعیت است. زیرا ما نمی توانیم از آن فرار کنیم. در عین حال که ما زمان بندی روزها و تقویم خود را انتخاب می کنیم، هنوز عدم قطعیت باقی مانده است. این جهان سرسختانه نامشخص است و ما باید با آن کنار بیاییم و یکی از راه های مقابله با آن مشاهده ارزش در عدم قطعیت است. عدم قطعیت می تواند منبع امید باشد. بسیار خوب، بله، این بدان معناست که چیزهایی که ما منتظر آنها هستیم ممکن است آنطور که ما می خواهیم خوب نباشند، اما این بدان معناست که چیزهایی که از آنها می ترسیم ممکن است آنقدرها هم که ما تصور می کنیم وحشتناک نباشند.

به عنوان مثال، چند بار شنیده اید که مردم در مورد نعمت در لباس مبدل نعمت صحبت می کنند؟ چند بار در مورد کسی که دچار بدبختی وحشتناکی شده است - بیماری، فشار زندگی و رشکستگی، هر چیز دیگری - شنیده ایم، و در نهایت به خاطر آن یا حداقل برای برخی از جنبه های آن احساس شکرگزاری می کنیم؟

لحظات عمیق ترین درد در زندگی من نیز لحظاتی بود که بیشترین شناخت را از خودم داشتم. همانطور که برخی از چیزهایی که ما منتظر آنها هستیم آنطور که برنامه ریزی کرده بودیم خوب پیش برود ممکن است خوب نباشند - مانند تعطیلات فاجعه بار یا شغلی کابوس دار که روی کاغذ خوب به نظر می رسید، ازدواجی که تلخ شد - همینطور است که بسیاری از کارهای سخت زندگی با درس ها یا آسترهای نقره ای یا دیدگاه های جدید یا دلایلی برای شکرگزاری فرا می رسد.

بنابراین، در حالی که ما عدم قطعیت را به طور ذاتی ناخواسته می بینیم، زیرا این بدان معناست که ممکن است اتفاقات بدی رخ دهد، عدم اطمینان محافظت کننده ما در برابر چیزهای بد است. زیرا در هر لحظه، در هر زندگی، اتفاق بدی رخ خواهد داد و عدم قطعیت

ذاتی این است که آن چیز بد در نهایت برای شما چه معنایی دارد ، چه چیزی را به دنبال خواهد داشت و چه چیزی را آشکار خواهد کرد که ما را قادر می سازد تا چیزهای بیشتری داشته باشیم .نوعی امید پایدار و مقاوم .امیدی که آرزو نمی کند اتفاقات بد رخ ندهد - زیرا گاهی اوقات اتفاق می افتد - بلکه امیدوار است که ما را قادر سازد ببینیم که چیزهای بد هرگز .کل داستان نیستند .آنها نیز مانند سایر موارد مملو از نتایج نامشخص هستند

به طور خلاصه ، ما هرگز نمی دانیم .تنها قطعیت عدم قطعیت است .و بنابراین ، اگر می خواهیم به هر نوع راحتی پایدار برسیم ، باید در عدم قطعیت راحت باشیم . زیرا در حالی که همه چیز نامشخص است ، هرگز بسته نمی شود .ما می توانیم به امید ، در بی نهایت ، در .پرسش باز و بی پاسخ زندگی وجود داشته باشیم

در ورودی

هر یک از ما قدرت ورود به دنیای نو را داریم. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که فکر خود را تغییر دهیم.

هیچ چیز بسته نیست

یکی از دلایلی که ما داستان‌ها را دوست داریم این است که ما ساختار را دوست داریم. ما یک آغاز، یک میانه و یک پایان را دوست داریم. ما به خصوص یک پایان خوب را دوست داریم. به همه زمان‌هایی فکر کنید که نظر ما درباره یک کتاب یا فیلم به پایان آن بستگی داشته است. اگر فیلمی پایان وحشتناکی داشته باشد، اغلب همه چیز را برای ما خراب می‌کند. ژان لوک گدار کارگردان فیلم گفت: یک داستان باید یک شروع، یک میانه و یک پایان داشته باشد، اما لزوماً به این ترتیب نیست. و من آن نقل قول را دوست داشتم و با آن موافق بودم تا زمانی که دچار یک فروپاشیدن شدم و به دنبال راحتی روایت‌های کلاسیک بودم. از ابتدا، و میانه و به این ترتیب به پایان می‌رسد. و من پایان‌هایی را دوست داشتم که همه چیز را به زیبایی و با یک کمان بزرگ جمع می‌کردند.

من به دنبال قطعیت بودم اما البته، زندگی واقعاً راه حل قطعی ندارد. حتی مرگ هم راه حلی نیست حتی اگر ما به زندگی پس از مرگ اعتقاد نداریم، باید بپذیریم که جهان بعد از ما به شیوه‌های ناشناخته‌ای پیش می‌رود و همچنین شیوه‌هایی که مردم ما را به یاد خواهند آورد یا نخواهند داشت نیز ناشناخته است.

در زندگی فقط پایان‌های باز وجود دارد. و این مصیبت نیست، چیز خوبی است. همانطور که پماد چادران متفکر بودایی می‌گوید، "ما از تصمیم‌گیری رنج می‌بریم." من فکر می‌کنم این ایده بسیار آزادکننده است. پذیرفتن اینکه بسته شدن در جهانی که همه چیز باز است غیرقابل دسترسی است.

فرمول قابل تحمل بودن

انجام دادن > بودن

اضطراب من بسیاری از وقتها نشانه زندگی مدرن است. در عمیق ترین حالت خود، سالها پیش، متوجه شدم که وقتی کاری را انجام می دهم که برای اجداد غارنشین ما کاملاً بیگانه بوده، اضطرابم در حادثه ترین حالت خود بود. قدم زدن در یک مرکز خرید شلوغ، گوش دادن به موسیقی بلند تکنو، سرگردان زیر نور مصنوعی یک سوپر مارکت، نشستن طولانی مدت مقابل تلویزیون یا صفحه کامپیوتر، خوردن یک کیسه چیپس تند تورتیلا در یک صبح گرم، ایمیل های استرس زا، مراکز شهرها، قطارهای کیپ آدم، دعوای آنلاین، اضافه بار ذهنی مدرن.

تصادفی نیست که چیزهایی که وقتی دچار اضطراب شدید می شوم، به من آرامش می دهند، چیزهایی هستند که مرا دوباره به خود طبیعی من متصل می کنند. بنابراین، به عنوان مثال، مدت کوتاهی بعد از تاریک شدن هوا بخوابید تا اینکه تا یک بامداد بیدار بمانید تا یازده قسمت یک برنامه تلویزیونی را یکی پس از دیگری تماشا کنید. در طبیعت قدم بزنیم. با حیوانات ارتباط برقرار کنیم. یا غذای واقعی با مواد اولیه واقعی بپزیم. یا در کنار عزیزانمان باشیم. یا از روی مبل به سمت فعالیت بدنی برویم. یا گیاه بکاریم. یا در آب شنا کنیم. یا به آسمان خیره شویم. یا بیشتر در هوای تازه بدویم تا روی تردمیل.

البته، من حواس پرتی های لذت بخش زندگی مدرن را دوست دارم. من دوست دارم که جهان ما با پادکست ها و فیلم ها و تماس های ویدئویی است. اما وقتی در آن حالت شکنندگی عمیق قرار دارم، جایی که پوسته ام از من جدا می شود، در می یابم که کوتاه ترین راه بازگشت به نظر می رسد همان راه بی انتها باشد. همان راه طبیعی. راهی که با اتصال مجدد به جهان طبیعی و خود طبیعی ما ارتباط دارد.

گفته می شود در اولین سفر مدونا به نیویورک به راننده تاکسی خود گفته است: "مرا به مرکز همه چیز ببر." سالها قبل از شکست من ، رویکرد من نیز همین بود .من فقط با بودن مشکل داشتم .من همیشه می خواستم جایی دیگر ، نزدیک به مرکز هیجان باشم .بنابراین من به الکل پناه بردم .مواد مخدر .دیوانگی ها .من به بلندترین سر و صدا ، تندترین غذا ، خشن ترین فیلمها ، شدیدترین چیزها نیاز داشتم .برای من این به آن معنا بود که سه تابستان در ایبیزا در بزرگترین کلوب شبانه اروپا و در مرکز سر و صدا و آدمها و تحریکات قرار داشتم .این واقعیت که نام داشت که به معنی "آزادی از بردگی" بود ، نکته ای بود که "Manumission" کلوپ شبانه آن را خانه من کرد .آزاد بودن به این معنی بود که در غوغای همه هیاهوها و حواس پرتی های .زندگی قرار داشت

، من فردی بسیار ناامن بودم .من ارزش پابینی برای خودم قائل بودم .در زمستان ، در لندن برای کار درخواست می دادم .سپس وقتی آنها را به دست آوردم ، آنقدر نگران بودم دیدن و فکر کردن مردم بودم که نمی توانستم وارد ساختمان شوم .احساس می کردم یک سراب .انسانی هستم .از داخل خالی .و به جای مواجه شدن با خلاء ، سعی کردم از آن فرار کنم .تنها مشکل این است که نمی توانید از خودتان فرار کنید .هر کجا که بروید ، همیشه آنجا .هستید .حتی در زمین رقص ساعت شش صبح .فرار از خود مثل این است که بخواهید از یک نورافکن که با طناب بانجی جامپینگ به شما بسته شده فرار کنید .دیر یا زود شما در حال بازگشت به عقب هستید و با ضربه ای شدید به چراغ .خواهید خورد

OCD ، یا در مورد من ، ویرانی کامل .غرق شدن کامل در عذاب .اختلال هراس ، افسردگی آگرافوبیا و این باور که من نمی توانم این همه زندگی کنم .که البته کنایه آمیز است .تمایل شدید من برای جلوگیری از درد و ناراحتی باعث شد تا بدترین درد و ناراحتی زندگی را احساس کنم .مرا در درون آن به دام انداخت .برای روزها ، ماهها ، سالها و برای رهایی از آن ، در نهایت باید نوعی پذیرش پیدا کنم .گفتن این جمله در کتابی با عنوان راحتی "ممکن است خنده دار باشد ، اما درد بخشی از زندگی است .بخشی از تمام زندگی" و بنابراین این نیز بخشی از موارد خوب است .به گفته چادران "الهام و بدبختی مکمل یکدیگر هستند ."اما درد و رنج خوب چیست؟ چه چیزی می تواند در رنج آرامش بخش باشد؟ آیا رنج برعکس راحتی نیست؟

در برخی موارد ، شما باید واقعیت خود را بپذیرید .حتی اگر این واقعیت شامل افسردگی و ترس و درد باشد ، در کنار سایر موارد .و وقتی آن را قبول می کنید ، چیزهای دیگر را نیز می پذیرید .چیزهای واقعاً لذت بخش تر .لذتی که به جای فرار از خود می توان در با خود بودن

یافت .اینکه بتوانیم بدون هیچ شرم و ننگ به چشمان کسی ، به انسانی نگاه کنیم .پذیرش
این که زندگی شادی را به درد و درد را به شادی در همان نفس متصل می کند
من نیازی به بیرون رفتن و گرفتن زندگی نداشتم .من زندگی بودم

یک سکه چرخان

عدم اطمینان علت اضطراب است ، اما یک راه حل نیز هست .در حالی که همه چیز نامشخص است ، در همه چیز امید است .همه چیز مبهم است .همه چیز ممکن است .ما روی یک سکه در حال چرخش وجود داریم .ما نمی توانیم نحوه فرود آن را پیش بینی کنیم اما می توانیم .از درخشش هنگام چرخش لذت ببریم

شما زنده هستید

می توانید با اعتماد به نفس به نظر برسید و اضطراب داشته باشید. شما می توانید سالم به نظر برسید و احساس وحشتناکی داشته باشید. شما می توانید در جمع خوب صحبت کنید و ویران باشید. شما می توانید دارای امتیاز خارجی باشید و از نظر ذهنی ممتاز نباشید. می توانید هالتر بلند کنید و ضعیف باشید. شما می توانید همه چیز را داشته باشید و هیچ چیزی را احساس نکنید. شما می توانید بی سر و صدا یا با صدای بریده بریده به ساحل نگاه کنید. شما چیزی بسیار عمیق تر از سطح خود هستید. شما حتی چیزی بسیار عمیق تر از هویت خود هستید. شما ارزشی نیستید که در بازار سهام از نظرات خارجی تغییر کند. شما بخشی از چیزی بزرگتر هستید. شما بخشی از زندگی هستید. شما بخشی از تمام زندگی هستید. شما همانطور که یک دلفین یا شیر بیانگر زندگی هستند ، بیانگر زندگی هستید. شما به همان اندازه که فردی هستید ، جزئی از کل هستید. اگر فردگرایی شما به قیمت از دست دادن اتصال شما به کل تمام شود ، ممکن است دچار اشکال شوید ، اما همیشه شانس اتصال مجدد را دارید. زیرا زندگی راه ارتباط مجدد با زندگی است. چون شما زنده آید.

اعداد اعتیادآور هستند ، زیرا ما را قادر می سازند تا اندازه گیری و مقایسه کمی کنیم در - حالی که احساس می کنیم همیشه تعداد بیشتری نیز وجود دارد .و اعداد - و مقایسه ها همه جا هستند .دنبال کنندگان شبکه های اجتماعی، اندازه گیری های بدن، برکت درآمد .سن .وزن .رتبه بندی های آنلاین .تعداد کلیک ها، واحد های فروش .لایک ها .سهام ها شمارش قدم ها .میزان ساعات خواب .تعداد کلمات .نمرات آزمون .قیمت مسکن .گزارشات بودجه .ارزش گذاری بازار سهام .اعداد ، اعداد ، اعداد .و اعداد وارد می شوند .آنها ما را با هم مقایسه می کنند .ما دیگران را مقایسه می کنیم و با خودمان مقایسه می کنیم .ما لزوماً این کار را به صورت منفی انجام نمی دهیم .ما ممکن است بهترین ها را برای دیگران بخواهیم برای دوستان و خانواده مان .اما خیلی اوقات اعداد درگیر در روابط هستند .فکر می کنم اعداد خودشان را به ما می رسانند .تمام ارزشها عددی می شوند .ما محدود و قابل اندازه گیری می شویم و دارای ارزش متغیر هستیم .حس بی نهایت بودن خود را از دست می دهیم .خود زندگی را از دست می دهیم .جایی که اعداد وجود دارد ، اندازه گیری نیز وجود دارد .و اندازه گیری ها ما را محدود می کند .زیرا اندازه گیری ها ما را از منظری نامتناهی به چشم اندازی محدود می برد .به هر حال فقط چیزهای محدود را می توان اندازه گیری کرد .

یک (دو)

اگر شما واقعاً حس می کنید بخشی از یک تصویر بزرگتر هستید ، اگر می توانید خود را در افراد دیگر و طبیعت ببینید ، اگر این "شما" چیزی بزرگتر از فردیت شما می شود ، هرگز هنگام مرگ واقعاً جهان را ترک نمی کنید . شما تا زمانی که زندگی وجود دارد وجود دارید . زیرا زندگی که در درون خود احساس می کنید ، بخشی از همان نیروی حیاتی است که در هر موجود زنده وجود دارد .

قدرت

قدرتمندترین لحظه زندگی زمانی است که تصمیم می گیرید دیگر نترسید.

درد رشد

وقتی همه چیز خوب پیش می رود ، تمایل داریم رشد نکنیم . زیرا برای رشد ما باید تغییر کنیم زیرا رشد تغییر است . به طور کلی زمانی که با شرایط سختی روبرو می شویم ، پیشرفت ، می کنیم . اغلب ما برای یادگیری نیاز به شکست داریم ، همانطور که بدنساز برای مقاومت ، به وزن نیاز دارد . رشد در جهان بدون مبارزه غیرممکن است

رنج از همه آموزه های دیگر قوی تر است و به من آموخت که قلب شما را بفهمم .من خم
شدم و شکستم، اما امیدوارم شکل بهتری داشته باشم

چارلز دیکنز ، آرزوهای بزرگ

چگونه به چشمان دیو نگاه کنیم

آسان است که بخواهید از احساسات بد فرار کنید. وقتی احساس ناراحتی یا ترس می کنید. از آنها به عنوان مشکلاتی استقبال می کنیم که فوراً حل شوند یا کنار گذاشته می شوند. می توانم به خاطر بسپارم که وقتی برای اولین بار در وسط یک افسردگی عمیق بودم، فقط احساس افسردگی نمی کردم. در مرد احساس افسردگی ام احساس افسردگی می کردم. در مورد احساس اضطراب داشتم. و بنابراین، ناگزیر، احساسات منفی همچنان خود را تکثیر می کنند.

کلید بهبود در پذیرش نهفته است. این پارادوکس بود. برای فرار از افسردگی باید به جایی می رسیدم که آن را بپذیرم. برای جلوگیری از حملات پانیک، باید به جایی می رسیدم که تقریباً آنها را دعوت می کردم. من آن هشدارهای ناگهانی را حس می کردم که نشانه وحشت است و با خودم می گفتم من این را می خواهم. این یک استراتژی نیست که شما لزوماً باید از آن پیروی کنید. و من مطمئناً قصد ندارم ترس حمله پانیک را کوچک کنم. من مانند هر کس دیگری می دانم که چقدر دردناک است وقتی در سقوط آزاد به سر می برید، و در ذهن خود گرفتار شوید. اما بعد از صد و چند حمله پانیک، چیزی در مورد آنها متوجه شدم. آنها خود ارجاعی بودند. آنها به خود سوخت دادند. منظورم این است: پانیک بدتر شد زیرا من در مورد وحشت وحشت داشتم. این یک گلوله برفی است که خود ساخته است. اما اگر جلوی یخ زدن خودم در وحشت را بگیرم، اگر در حالت پذیرش ذوب شوم، گلوله برفی از چرخیدن روی برف ها باز می ایستد و نمی تواند رشد کند. سرانجام ذوب و شناور می شود. ذهن من به جای مبارزه با آن، وحشت را تماشا می کرد. یک نوع کاملاً متفاوت درگیری.

گاهی اوقات، اگر شرایط اجازه بدهد، به جای این که بخواهم وحشت را نادیده بگیرم یا آن را کنار بگذارم، فقط روی زمین دراز می کشم و چشمانم را می بندم و واقعاً روی آن تمرکز می کنم. و وقتی ترس را واقعاً تجزیه و تحلیل می کنید، ابتدا متوجه می شوید که این تنها بخشی از طبیعت ماست. و دوم این که ترس خواهر امید است. زیرا هر دو از بافت نامعلوم زندگی متولد می شوند.

dokpa) امید (و rewa یک کلمه کلیدی است که از واژه های re-dok در زبان تبتی، کلمه (ترس) تشکیل شده است، و تصدیق می کند که آنها در کنار هم زندگی می کنند و هر دو اساساً از یک چیز نشأت می گیرند-عدم قطعیت. هنگامی که ما به جای فرار از تاریک ترین ترس های خود، تجزیه و تحلیل می کنیم، می فهمیم که حتی بزرگترین شیاطین ما نیز آنطور که در ابتدا ظاهر می شوند شکست ناپذیر نیستند. اغلب، وقتی عمیقاً به آنها خیره می شویم، جلوی چشم ما متلاشی می شوند.

به یاد بیاور

روزهای دیگر خواهد بود. و احساسات دیگر

اگر "کوچک" وجود نداشت "بزرگ" به چه معناست؟ دو متضاد بر وجود یکدیگر متکی هستند. در فلسفه تائوئیسم، انرژی های دوگانه یین و یانگ متضاد هستند، اما به هم وابسته هستند. روز به شب نیاز دارد و شب به روز. سایه های تیره در نقاشی تینتورتوی ایتالیایی نور را برجسته می کند. سکوت خاموش دوران کودکی مایا آنجلو، عزم او را برای استفاده از صدا جرم کرد. در این جهان وابستگی متقابل احساسات متضاد نیز به هم متصل هستند. همانطور که ویلیام بلیک گفت، "شادی و تاسف به خوبی در هم بافته شده اند." من این را می دانم. زیرا یکی از دلایلی که من زندگی را دوست دارم این است که زمانی خودکشی کرده بودم. من صادقانه لحظات رضایتمندی بیشتری را در زندگی خود به خاطر گذراندن سالهای جهنمی می شناسم. اکنون از تلاش برای این که خود را به عنوان یک چیز یا کس دیگری ببینم، دوری می کنم. من نه شخص شادی هستم و نه فردی غمگین. من یک فرد آرام یا یک فرد ترسان نیستم. من فردی شاد-غمگین-آرام-ترسان هستم. من به خودم اجازه می دهم همه چیز را احساس کنم و به این ترتیب من همیشه برای احساسات جدید باز هستم. هیچ چیز در لوله مسدود نمی شود. اگر اجازه دهید همه اتفاق بیفتد، هیچ احساسی به تنها احساس تبدیل نمی شود. و راهی که اجازه می دهد همه چیز اتفاق بیفتد این است که ارزش همه چیز را ببینید. دیدن راهی که تاریکی ممکن است به روشنایی منجر شود. و راهی که درد در حال حاضر ممکن است به امید آینده منجر شود.

آلبر کامو گفت: "هیچ عشقی به زندگی بدون ناامیدی از زندگی وجود ندارد". وقتی برای اولین بار با این نقل قول روبرو شدم، فکر کردم خالی و سطحی و بیش از اندکی مبهم است. اما با افزایش سن، کلمات واقعی تر می شوند. عشق من به زندگی تقریباً مستقیماً از ناامیدی ریشه می گیرد. به این معنا که از وقتی که زمانهای وحشتناک زندگی را شناخته ام از زمانهای خوب آن بیشتر سپاسگزارم. اما در حسی عمیق تر. به این معنا که لذت و ناامیدی اجزای یک کل هستند، و هنگامی که ما شروع به دیدن ارتباطات بین همه چیز می کنیم، وقتی می بینیم که متضادها چگونه در یکدیگر قرار دارند، وقتی نحوه اتصال همه چیز را می بینیم، می توانیم در پایین ترین نقاط نمودار زندگی مان احساس قدرت بیشتری کنیم.

امکان پذیری

رولو می فیلسوف اگزیستانسالیست معتقد بود که ما اغلب متضادها را اشتباه می گیریم. او می گفت: "نفرت نقطه مقابل عشق نیست ، "بی تفاوتی است .وی همچنین خاطرنشان کرد که شجاعت و ترس متضاد نیستند ، زیرا ترس جزء اساسی شجاعت است و واقعاً شجاع کسانی هستند که ترس را تجربه می کنند و از آن عبور می کنند .اگرچه او برای سازگاری شادی و ناامیدی بحث می کرد

می اعتقاد داشت: "شادی تجربه امکان است "، آگاهی از آزادی فرد در مواجهه با سرنوشت خود .از این نظر ناامیدی . می تواند منجر به شادی شود پس از ناامیدی ، تنها چیزی که " .باقی می ماند ، امکان است

همه چیز در رو به روی ما با امکان تعریف می شود. ما هرگز درون آینده نیستیم. ما بیرون در هستیم. ما همیشه دستمان روی دستگیره است. ما در حال چرخاندن دستگیره هستیم. اما ما هرگز نمی دانیم آن طرف در چیست. ممکن است اتاقی شبیه اتاقی باشد که ما در آن ایستاده ایم، یا ممکن است اتاقی باشد که قبلاً ندیده بودیم. شاید اصلاً اتاقی نباشد. ممکن است باغی باشد که میوه های رسیده کار ما را به بار آورده است. ممکن است زمین بیابانی باشد. اما ما هرگز نمی توانیم مطمئن باشیم. و حتی اگر به جایی برسیم که نمی خواهیم باشیم، می توانیم از وجود دری دیگر سپاسگزار باشیم. و دسته دیگری که منتظر چرخیدن است.

معجزه آشفته اینجا بودن

ایده غربی خود توانمندسازی مستلزم این است که مدام بهتر شوید ، میلیاردر درونی خود را کشف کنید ، بدن ساحلی داشته باشید ، کار کنید ، ارتقا دهید .می گوید حال حاضر کافی نیست .این نفرت از خود را به عنوان راه نجات نشان می دهد .
ما به پذیرش خود نیاز داریم .رحم کردن به خود .بدن و ذهن و زندگی کنونی ما چیزهایی نیستند که باید از آنها فرار کنیم .ما باید معجزه آشفته بودن اینجا را به خاطر بسپارید

پذیرش

سرانجام یک نقطه زیبا در زندگی می رسد که باید از تلاش برای فرار از خود باز بایستید، یا تلاش برای پیشرفت خود را متوقف کنید و فقط به خودتان اجازه بودن بدهید.

در حال بودن

به معنای خیرخواهی یا "دلسوزی عاشقانه" وجود دارد. متا یعنی maitrī یا mettā در آیین بودا این که خود را همانطور که هستید بپذیرید. هیچ اراده ای برای تغییر شما وجود ندارد ، به جز پذیرش خود و همه چیز به عنوان تغییر است

همانطور که پما چادران در کتاب وقتی همه چیز از هم جدا می شود توضیح می دهد ، آنچه این مفهوم را بنیادین می کند این است که هیچ تلاشی برای تبدیل به یک شخص بهتر نداریم این مفهوم درباره این است که "کنترل کامل را رها کنیم و اجازه دهیم مفاهیم و آرمانها از هم پاشیده شوند. این امر با درک این نکته آغاز می شود که هر اتفاقی می افتد نه آغاز است و نه پایان ". هنگامی که این اتفاق می افتد ، می توانید ببینید که هر چیزی که احساس می کنید در محدوده طبیعی انسان است و از ابتدای تاریخ ما توسط انسان احساس شده است افکار ، احساسات ، خلق و خو و خاطرات می آیند و می روند ، و در حال بودگی اولیه؟؟؟"

"همیشه در اینجا است

، مفهوم متا فراتر از شفقت به خود است. در مدیتیشن متا ، هدف این است که ابتدا به خود ، سپس به خانواده و دوستان ، و سپس فراتر از آن به همه موجودات ، شفقت نشان دهیم حتی مشکلاتی که ما را آزار می دهند یا ما را عصبانی می کنند. اغلب این کار از طریق یک مانترا انجام می شود که با تمرکز بر خودمان شروع می شود و سپس به تمرکز بر تمام زندگی می پردازد ، و در گسترش حلقه های متحدالمرکز شفقت، مانند موج در آب یک حوض گسترش می یابد.

.باشد که در سلامت باشم و شاد زندگی کنم . . .باشد که او سالم باشد و شاد زندگی کند .باشد که سلامت باشند و خوشبخت زندگی کنند . . .باشد که همه موجودات زنده در ... سلامت باشند و شاد زندگی کنند

زیباست. ایده این است که شفقت به همه چیز به ما کمک می کند تا به وحدت زندگی متصل شویم. ما رنج جهان را احساس می کنیم اما لذت زندگی و طبیعت را نیز تجربه می کنیم. ما از طریق شفقت بخشی از همه چیز می شویم. ما تبدیل به آتش استعاره ، زمین ، هوا و آب می شویم. ما همان چیزی می شویم که همیشه بودیم. خود زندگی

چگونه یک اقیانوس باشیم
، شما شکست نخورده اید
در لحظه غم و اندوه
، بازنده نشده اید
در لحظه شکست
شما مجسمه نیستید
ایستاده در یک مخالف ابدی
:شما یک چیز در حال حرکت هستید
جزر و مد بالا ، موج بلند
اعماق وسیع شما شاهدند
هر شگفتی را ، هر شگفتی را
، بنابراین ، شما شگفت انگیز هستید
:و فوق العاده .پس
با ماه ننگید
به هر جزر و مد اجازه ظهور دهید
و به همه کشتی های خراب شده خود
فضایی برای پنهان شدن
بدهید

بیشتر

در لحظات دشوار ، زیبایی زندگی می تواند تمرکز واضح تری داشته باشد .و چیزهایی که در روزهای بد یاد می گیریم در روزهای خوب به ما کمک می کند .همانطور که وعده روزهای خوب در بدی ها به ما کمک می کند .همه چیز متصل است .همه زندگی درون ماست .ترس به آرامش ، امید به ناامیدی ، ناامیدی به آرامش .یک دانه شن می تواند در مورد یک جهان به ما بگوید .و یک لحظه می تواند در باره تمام لحظه های دیگر را به ما بیاموزد .ما هرگز تنها یک چیز نیستیم .

همانطور که نیاکان ما جهان را ترکیبی از زمین ، آتش ، آب و هوا می دانستند - ما نیز می توانیم در هر لحظه ، در هر فرد ، ارتباطی را با همه عناصر دیگر آن وجود مشاهده کنیم .ما همیشه این امکان را داریم که بیشتر باشیم .بزرگتر از هر بحران یا نگرانی کنونی .با نو کردن چشم انداز ذهن خود ، نه با افزودن به آن ، بلکه با پی بردن به این که تمام مدت چیز نویی در آنجا وجود داشته است .به شیوه ای که یک صفحه در کتاب وجود دارد حتی اگر هنوز آن را نخوانده ایم .

، ما همیشه بیشتر از آنچه تصور می کنیم در درون خود داریم .قدرت بیشتر ، گرمای بیشتر .شفقت بیشتر ، انعطاف پذیری بیشتر .مطمئناً جهان می تواند ما را غافلگیر کند ، اما ما نیز می توانیم خود را غافلگیر کنیم .

پایان

.هیچ چیز واقعا تمام نمی شود

.تغییر می کند

تغییر جاودانه است .در تغییر ، شما نیز جاودانه هستید .شما اینجا هستید .در این لحظه تکان

.دهنده .و با بودن در اینجا ، شما نیز برای همیشه خواهید بود

، آتش به خاکستر تبدیل می شود که به زمین می پیوندد .غم به شادی تبدیل می شود

.گاهی در همان فریاد .پرندگان پرهایشان می ریزد ، و برای زمستان پرهای جدیدی می روند

عشق به اندوه تبدیل می شود .اندوه به حافظه تبدیل می شود .زخم ها تبدیل به ترس می

.شوند

.انجام دادن به بودن تبدیل می شود .درد به قوت تبدیل می شود .ظهر شب می شود

باران تبدیل به بخار می شود و سپس دوباره باران می بارد .امید تبدیل به ناامیدی می شود

.سپس دوباره به امید

.یک گلابی می رسد ، می افتد ، طعم میگیرد و تغییر شکل می دهد

. . .یک کرم در پیله پیچیده ابریشمی خود ناپدید می شود و همه چیز تاریک می شود