
به نام آن که جان را فکرت آموخت

سرشناسه	کادی، ایمی جوی کسلبری، ۱۹۷۲ - م Cuddy, Amy Joy Casselberry
عنوان و نام پدیدآور	حضور: جسورترین خود را به مصاف بزرگ‌ترین مشکلاتتان بفرستید ایمی کادی؛ ترجمه سعید زرگریان ویراستار فنی: فاطمه علی پورتنگسیری ویراستاران ادبی: امیرحسین حیدری، زهرا خانپانی
مشخصات نشر	آموخته، ۱۴۰۱
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰-۶۳-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Presence: bringing your boldest self to your biggest challenges, 2015.
موضوع	اعتمادبه‌نفس اضطراب عملکردی عزت‌نفس موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	زرگریان، سعید، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۹۴۳۹۳۳
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	فیپا

حضور

جسورترین خود را به مصاف
بزرگ‌ترین مشکلاتان بفرستید

ایمی کادی
ترجمه
سعید زرگریان
ویراسته
امیرحسین حیدری وزهرا خانیانی



آموخته



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

ما را در اینستاگرام دنبال کنید:

Amookhteh

حضور

جسورترین خود را به مصاف بزرگ‌ترین مشکلاتتان بفرستید

ایمی کادی

ترجمه سعید زرگریان

ویراستار فنی: فاطمه علی‌پور تنگسیری

ویراستاران ادبی: امیرحسین حیدری و زهرا خانپانی

مدیر پروژه: وحیده ماهری

مدیر هنری: حمید میزبانی

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

چاپ: واحد تولید نشر آموخته

• چاپ اول: ۱۴۰۱ • شماره‌گان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۱۸۸۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۴۰۱، آموخته

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰-۶۳-۲

ISBN: 978-622-6650-63-2

- این کتاب با «کاغذ بالکی» چاپ شده است.

کاغذ بالکی چیست؟

کاغذ بالکی (Bulky Book Paper) نوعی کاغذ است که نسبت به کاغذ سفید مزیت‌های بسیاری دارد. معروف‌ترین نوع این کاغذ از کشور سوئد می‌آید و به همین دلیل به «کاغذ سوئدی» معروف است. البته در فارسی از معادل‌های «کاغذ سبک‌بال» یا «کاغذ سبز» هم استفاده می‌کنند.

مزایای کاغذ بالکی

رنگ چشم‌نوازتر: این کاغذ در دو رنگ طبیعی کرم و طوسی وجود دارد و برای سفیدکردنش مواد شیمیایی به کار نمی‌برند. رنگ کاغذ بالکی برای مطالعه مناسب‌تر است و چشم را کمتر خسته می‌کند. در ایران بعضی‌ها به سبب رنگش، آن را با کاغذ کاهی اشتباه می‌گیرند.

بازیافت ساده‌تر: کاغذ بالکی با محیط‌زیست سازگارتر است. در تهیه این نوع کاغذ از مواد شیمیایی استفاده نمی‌کنند و آن را به صورت مکانیکی تولید می‌کنند. در نتیجه، به راحتی به چرخه طبیعت بازمی‌گردد.

وزن کمتر: کاغذ بالکی از کاغذ معمولی ضخیم‌تر است؛ اما به دلیل منافذی که دارد، بسیار سبک‌تر است و می‌توان یک کتاب چندصدصفحه‌ای را که با کاغذ بالکی چاپ شده است، به راحتی در دست نگه داشت و مطالعه کرد.

مطالعه آسان‌تر: کتاب‌های قطوری که با کاغذ بالکی چاپ می‌شود، هم وزن کمتری دارد و هم هنگام مطالعه، خیلی راحت به حالت باز شده می‌ماند و پیش چشم خواننده بسته نمی‌شود.

همهٔ پانویس‌ها را مترجم به متن افزوده است. 

شماره‌های درون قلاب به پی‌نوشت‌های کتاب  مربوط است. برای حفاظت از محیط‌زیست و صرفه‌جویی در مصرف کاغذ و کمتر شدن قیمت کتاب، این پی‌نوشت‌ها را در نسخهٔ پی‌دی‌اف آ آورده‌ایم. در صورت تمایل، این نسخه را از بخش «فایل‌های تکمیلی» سایت انتشارات باگ‌گیری کنید.

برای دیدن دیگر آثار انتشارات آموخته به وب‌سایتمان،  به نشانی amookhteh.ir سرزنید.

این کتاب پس از چند مرحله ویرایش و بازبینی  چاپ شده است. همیشه گفته‌اند املای نانوشته غلط ندارد. از این رو، مشتاقانه منتظر خواندن و دیدن دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما ایم. راه‌های ارتباط با ما:

-  feedback@amookhteh.ir
-  www.amookhteh.ir
-  Amookhteh

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم	۹	
مقدمه	۱۱	
حضور چیست؟	۲۳	فصل یکم
داستانتان را باور و آن را مال خود کنید	۵۳	فصل دوم
حضور چگونه حضور می‌آورد؟	۷۷	فصل سوم
لیاقت ندارم اینجا باشم	۹۹	فصل چهارم
ضعف چگونه خویشتن ما را به بند می‌کشد	۱۲۱	فصل پنجم
قوزکردن، مناره‌کردن دست‌ها و زبان بدن	۱۵۳	فصل ششم
موج‌سواری کنید، لبخند بزنید و آواز بخوانید تا شاد شوید	۱۷۹	فصل هفتم
بدن به ذهن شکل می‌دهد	۲۰۱	فصل هشتم
چطور از طریق ژست‌گرفتن به حضور دست می‌یابیم؟	۲۴۹	فصل نهم
به خودتان سقلمه بزنید	۲۵۹	فصل دهم
آن قدر ادایش را در بیاورید تا بالاخره همان شوید	۲۸۱	فصل یازدهم

درباره نویسنده

ایمی کادی محقق و دانش‌آموخته روان‌شناسی اجتماعی است. او دوره کارشناسی ارشد و دکتری‌اش را در دانشگاه پرینستون گذرانده و هم‌اکنون در دانشگاه هاروارد تدریس می‌کند. ایمی کادی را در بیرون از فضای دانشگاه بیشتر برای سخنرانی‌هایش می‌شناسند. مشهورترین کار تحقیقاتی او «ژست قدرت» است. یعنی اگر ما در ظاهر حالت‌های بدنمان را به شکل فردی درآوریم که اعتماد به نفس چشمگیری دارد و در موضع قدرت است، فیزیولوژی بدن ما و حتی ترشحات هورمونی ما و در نهایت برداشت ذهنی ما درباره خودمان تغییر می‌کند. ایمی کادی بر اساس همین پژوهش‌ها و تحقیقات مشابه، در سال ۲۰۱۵ کتاب حضور را نوشت که باید‌ها و نبایدهای حضور مؤثرتر در جلسات را بررسی می‌کند. این کتاب مهم‌ترین اثر او تا به امروز است.





پیشگفتار مترجم

شاید نتوان انسانی را یافت که مدعی باشد تا به امروز در زندگی هیچ مشکلی نداشته و در آینده نیز با مشکلی مواجه نخواهد شد. هرکسی با هر سن، جنسیت، جایگاه اجتماعی و شغلی، خواه ناخواه در مقطعی از زندگی، خود را درگیر مشکلات بزرگ یا کوچک می‌یابد؛ از شرکت در آزمون سرنوشت‌ساز یا مصاحبه‌ای برای استخدام در شغل دل‌خواه گرفته تا حضور در جلسات کاری، حرف‌زدن در جمع، دفاع‌کردن از حق خود یا حتی مشکلات کوچک و روزمره‌ای چون اندکی امید و خوش‌بینی بیشتر و اضطراب و دلهره کمتر. انسان در این موقعیت‌ها از خدا چه می‌خواهد؟ بله؛ قدرتی که بهترین عملکردش را به نمایش بگذارد و با بیشترین رضایتمندی و کمترین افسوس این موقعیت‌ها را پشت سر بگذارد. اینکه سر بزن‌گاه و درست در جایی که باید بیشترین تمرکز و اعتماد به نفس را داشته باشد، دست و دلش نلرزد و خود واقعی‌اش باشد. در اینجا شاید کسی ادعا کند همه ما چنین قدرتی را داریم. آری، درست است. همه ما این قدرت را داریم؛ فقط باید بتوانیم آن را ظاهراً به بیان بهتر، حاضر کنیم.

آنچه کمک می‌کند قدرت بالقوه‌مان را بالفعل کنیم، «حضور» است. حضوری که در اینجا از آن صحبت می‌کنیم و در نام کتاب هم می‌بینید، فقط حضور فیزیکی نیست. اصل و اساس این حضور بودن در لحظه با تمام وجود است؛ حضوری ذهنی و روانی و البته فیزیکی. چنان‌که از عنوان کتاب هم پیداست، این حضور ما را بر آن می‌دارد خویشتن جسور و قدرتمند درونمان را درک کنیم و رهسپار مبارزه با مشکلاتمان سازیم. ولی چگونه؟ برای پاسخ به این پرسش باید تا پایان کتاب با ایمی کادی همراه شوید و با بهره‌بردن از تکنیک‌ها و روش‌هایی ساده و در حقیقت با کمک‌گرفتن از تأثیر بدن بر ذهن آن را بیاموزید.

نویسنده می‌کوشد با بیانی شیوا، استفاده از نمونه‌های عینی و اجتناب از نگاه بیش از حد علمی به موضوعات، مخاطب را تا پایان کتاب با خود همراه کند و آنچه را خودش و البته دیگران، با بندبند وجودشان احساس کرده‌اند و آموخته‌اند، به ما نیز بیاموزد. در حقیقت علاوه بر استفاده از نمونه‌های واقعی و بهره‌بردن از داده‌ها و تحقیقات علمی، یگانه عاملی که مطالب را تأثیرگذار و باورپذیر می‌کند، مواجهه خود نویسنده با شدیدترین مشکلات و ناامیدکننده‌ترین موقعیت‌ها بوده است. او توانسته با استفاده از روش‌هایی که در کتاب به ما آموزش می‌دهد، نه تنها بر مشکلات غلبه کند، بلکه به جایگاهی برسد که حتی خودش تصورش را نمی‌کرده است.

در جایگاه مترجم اثر و کسی که ماه‌ها با این کتاب زندگی کرده است، روش‌های دستیابی به حضور را به کار گرفته‌ام و تأثیر بی‌مانندش را به‌رغم گذشت چند ماه از پایان ترجمه، هنوز هم به‌خوبی احساس می‌کنم. بیش از خواندن و در واقع به‌کار بستن آموزش‌های این کتاب، شاید خودم هم باور نمی‌کردم با چنین روش‌های ساده‌ای بشود بر مشکلاتی بس پیچیده چیره شد. ولی اکنون به خوانندگان توصیه می‌کنم نه تنها تجربه من و البته کسانی را که داستان زندگی‌شان در این کتاب آمده است، باور کنند، بلکه خودشان هم بی‌درنگ آن‌ها را سرلوحه زندگی‌شان قرار دهند.

در پایان، پیش از آنکه به انتظار خوانندگان محترم برای درآغوش کشیدن حضور پایان دهم، لازم است از تمام کسانی که در ترجمه این اثر یاری‌ام کردند، به‌ویژه پدر و مادر و خواهر عزیزم، صمیمانه قدردانی کنم.

سعید زرگریان

پاییز ۱۴۰۱



مقدمه

پشت میز کافه کتاب محبوبم در بوستون نشسته‌ام. لپ‌تاپم باز است و مطلبی می‌نویسم. ده دقیقه پیش قهوه و مافین سفارش دادم. پیش‌خدمت (زنی جوان با موهای تیره، لبخندی به پهنای صورتش و عینکی بر چشم) کنارم ایستاد و با صدایی آرام گفت: «می‌خواهم به شما بگویم که سخنرانی‌تون توی تدا چقدر برام ارزشمند بود (و چقدر الهام‌بخش بود). چند سال پیش استادم سخنرانی شما رو برای یکی از درس‌هایی که می‌گذروندم در اختیار کلاس گذاشت. الان دارم برای رشته پزشکی درخواست می‌دم و می‌خواهم بدونین قبل از شرکت توی آزمون ورودی دانشکده پزشکی^۲ (ام‌سی‌ای‌تی) مثل زن شگفت‌انگیز^۳ داخل دست‌شویی ایستادم و این کار خیلی بهم کمک کرد. خُب، با اینکه من رو نمی‌شناسین، بهم کمک کردین بفهمم

۱. TED: مجموعه‌ای برای برگزاری همایش در گستره جهانی و با شعار «ایده‌ها ارزشی گسترش دارند» است.
2. MCAT

۳. نام شخصیت خیالی ابرقهرمان در کتاب‌های مصور آمریکایی.

با زندگی‌م می‌خوام چی کار کنم (به دانشکده پزشکی برم) و کمکم کردین کار لازم رو انجام بدم تا به این هدف برسم. از شما ممنونم.»

در حالی که اشک در چشمانم حلقه زده بود، پرسیدم: «اسمت چیه؟»
گفت: «فیتین.» سپس درباره مشکلات گذشته‌اش و هیجان تازه‌اش درباره آینده، ده دقیقه‌ای با هم صحبت کردیم.

همه کسانی که نزد من می‌آیند، منحصربه‌فرد و به یادماندنی‌اند؛ ولی این نوع تعامل بسیار بیشتر از حد انتظارم رخ می‌دهد: غریبه‌ای به گرمی با من احوالپرسی می‌کند، از چگونگی مواجهه موفقیت‌آمیزش با مشکلی خاص برایم می‌گوید و سپس به دلیل نقش کوچکی که در آن داشته‌ام، از من تشکر می‌کند. آن‌ها مرد و زن، پیر و جوان، خجالتی و معاشرتی، سخت‌کوش و ثروتمندند؛ ولی وجه مشترکی دارند: همگی در مواجهه با فشارها و اضطراب‌های بزرگ احساس ضعف کرده‌اند و برای رهیدن از این احساس، راهی بسیار ساده، دست‌کم در همان لحظه، یافته‌اند. بیشتر نویسندگان ابتدا کتابشان منتشر می‌شود، سپس واکنش‌های خوانندگان را می‌بینند. اما این روند برای من معکوس بود؛ ابتدا آزمایش‌هایی انجام دادم که به شکل‌گیری سخنرانی‌ام در کنفرانس جهانی^۱، در سال ۲۰۱۲، انجامید. در آن سخنرانی به چند یافته حیرت‌انگیز از تحقیقات خودم و دیگران، راجع به چگونگی تأثیرگذاری بدن بر مغز و رفتار اشاره کردم (همان‌جا بود که درباره «ایستادن زن شگفت‌انگیز در دست شویی» که فیتین آن را به زبان آورد، حرف زدم؛ نکته‌ای که به مرور درباره‌اش توضیح می‌دهم و در موقعیت‌های سخت، به سرعت اعتماد به نفسمان را افزایش می‌دهد و از اضطرابمان می‌کاهد). در آن سخنرانی همچنین درباره جدال شخصی‌ام با سندرم ایمپاستر^۲ و اینکه چگونه یاد گرفتم خودم را گول بزنم تا اعتماد به نفس بیشتری احساس کنم (و در عمل به دست آورم) حرف زدم و این پدیده را این‌گونه تعبیر کردم: «آن قدر ادایش را در بیاور تا بالاخره همان شوی» (در ضمن آن بخش سخنرانی‌ام که مربوط به جدال شخصی‌ام بود، کم‌وبیش برنامه‌ریزی نشده و

1. TED Global

۲. Impostor Syndrome: افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر افراد موفق هستند که خود را لایق آن موفقیت‌ها نمی‌دانند؛ در حالی که شواهد درست خلاف این را نشان می‌دهد. این‌گونه افراد هر قدر هم موفق باشند، احساس می‌کنند از راه فریب‌کاری به این موفقیت‌ها دست یافته‌اند. باورهای ذهنی آن‌ها توان ذهنی‌شان را به شدت تحلیل می‌برد. فکر می‌کنند برای رقابت در عرصه‌ای بزرگ‌تر از آن قدر خوب نیستند و در نهایت، این عادت‌های ذهنی نامناسب، موفقیت‌هایشان را خراب می‌کند.

پیش‌بینی نشده بود؛ چون فکر نمی‌کردم جرئت یابم موضوعی تا این حد شخصی را برای صدها مخاطب بازگو کنم. زیاد نمی‌دانستم... نمی‌دانستم آیا این موضوعات برای مخاطبان جذاب خواهد بود یا نه. البته آن‌ها بعد از سخنرانی، با من صحبت کردند. پس از انتشار ویدئوی بیست‌ویک دقیقه‌ای سخنرانی‌ام در اینترنت، بی‌درنگ بازخوردهای بینندگان به‌سمتم سرازیر شد.

البته دیدن سخنرانی‌ام برای فیتین رویدادی سحرآمیز نبود که دانش لازم برای موفقیت در آزمون ام‌سی‌ای‌تی را در اختیارش بگذارد. درک دقیق فیتین از خصوصیات گونه‌های نوع نرم و نوع سخت باکتری یا چگونگی ارتباط قضیه کار و انرژی با تغییر انرژی جنبشی به طرزی معجزه‌آسا شکل نگرفته بود؛ ولی شاید سخنرانی‌ام او را از ترسی که ممکن بود نگذارد دانشش را به زبان آورد، رها کرده بود. احساس ضعف، تمام باورها، دانسته‌ها و احساساتمان را به کام خود می‌کشد. احساس ضعف هویتمان را پنهان و از ما موجودی نامرئی می‌سازد. این احساس حتی ما را با خودمان بیگانه می‌کند. متضاد ضعف باید قدرت باشد، درست است؟ به نوعی درست است؛ ولی نه به این سادگی. سال‌ها تحقیقات شخصی‌ام اکنون به مجموعه گسترده‌ای از تحقیقات در زمینه خصوصیتی اضافه شده که من آن را «حضور» می‌نامم. حضور در باور و اعتماد به خود (احساسات، ارزش‌ها و توانایی‌های واقعی و ناب خود) ریشه دارد. این موضوعی مهم است؛ زیرا اگر خودتان به خودتان اعتماد نکنید، دیگران چگونه به شما اعتماد کنند؟ برای دو نفر صحبت کنیم یا پنج هزار نفر، مشغول مصاحبه استخدامی باشیم، درباره افزایش حقوق مذاکره کنیم یا ایده‌ای تجاری را برای سرمایه‌گذاران احتمالی شرح دهیم یا به طرف‌داری از خودمان یا شخصی دیگر صحبت کنیم، همه ما با لحظات دلهره‌آوری مواجه می‌شویم و اگر بخواهیم در زندگی پیشرفت کنیم و از خودمان راضی باشیم، باید در این لحظات با متانت رفتار کنیم. حضور، توانمندی مواجهه با این لحظات را به ما می‌دهد.

کمترین حرفی که می‌توانم درباره مسیر رسیدنم به آن سخنرانی و آن یافته مهم بگویم، پرپیچ‌وخم بودنش است. هرچند نقطه آغاز این مسیر مشخص بود. نقاشی‌های کارتونی و یادداشتهای بامزه‌ای را که دوستانم روی تخته سفید بر جای گذاشته بودند، بیش از هر چیز دیگری به یاد دارم. اکنون دانشجوی سال دوم کالج هستم. در اتاقی در بیمارستان بیدار می‌شوم. به دوروبرم نگاه می‌کنم (همه‌جا

پراز کارت پستال و گل است). خسته‌ام و البته مضطرب و پریشان. به سختی می‌توانم چشمانم را باز نگه دارم. هیچ‌وقت چنین احساسی نداشتم. این وضع را نه می‌توانم درک کنم و نه انرژی‌ای دارم که برای درکش بکوشم. دوباره خوابم می‌برد. آخرین خاطره واضحی که پیش از بیدار شدن در آن بیمارستان یادم هست، مسافرت از شهر میسولا^۱ در ایالت مونتانا به بولدر^۲ در ایالت کلرادو به همراه دو دوست و هم‌خانه خویم است. به میسولا رفته بودیم تا به برگزاری همایشی با دانشجویان دانشگاه مونتانا کمک کنیم و دوستانمان را هم ببینیم. صبح زود روز یکشنبه، حدود ساعت شش، از میسولا بیرون آمدیم. تلاش می‌کردیم برای شرکت در کلاس‌های فردا صبح به بولدر برسیم. الان که به چشم مادر به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم کارمان چقدر احمقانه بود؛ چون رانندگی از میسولا تا بولدر سیزده چهارده ساعت طول می‌کشید. ما فقط نوزده سالم‌ان بود.

نقشه‌ای در سرمان بود که می‌پنداشتیم حرف ندارد: هرکسی یک‌سوم از مسیر را رانندگی کند، یکی از سرنشین‌ها بیدار بماند تا راننده را بیدار و هوشیار نگه دارد و سرنشین دیگر هم صندلی‌های عقب جیپ کروکی^۳ را پایین بدهد و در کیسه خواب استراحت کند. نوبت خودم را رانندگی کردم. گمان می‌کنم اولین کسی بودم که پشت فرمان نشستم. سپس نقش آن سرنشین فعال را به عهده گرفتم که باید حواسش به راننده می‌بود. این خاطره‌ای بسیار لطیف و دل‌پذیر است. عاشق کسانی بودم که همراهی‌شان می‌کردم. عاشق عظمت غرب و عاشق طبیعت بکر بودم. چراغ‌های هیچ اتومبیل دیگری را در بزرگ‌راه نمی‌دیدیم. فقط خودمان بودیم. سپس نوبت من شد که در صندلی عقب بخوابم.

آن‌طور که بعدها فهمیدم، تصادف همان موقع اتفاق افتاده بود. بدترین نوبت رانندگی به آن دوستم افتاده بود. نیمه‌شب بود، آن‌هم نیمه‌شب‌ی بسیار تاریک در وسط ایالت وایومینگ؛ بسیار بزرگ، بسیار متروکه. برای بیدارنگه داشتن راننده محرک چندانی وجود نداشت. حوالی ساعت چهار صبح دوستم از جاده منحرف شده بود. وقتی به خواب‌پره‌های جاده رسیده بود، فرمان را بیش از حد به سمت مخالف چرخانده بود. اتومبیل چندین بار غلت زده و سرانجام واژگون شده بود. دوستانم در

1. Missoula
2. Boulder
3. Jeep Cherokee

صندلی جلو کمر بند ایمنی شان را بسته بودند. من که صندلی‌های عقب را پایین داده و خوابیده بودم، از اتومبیل به بیرون پرتاب شده و به دل سیاهی شب افتاده بودم. سمت راست پیشانی‌ام به کف بزرگ‌راه برخورد کرده بود و بقیه بدنم درون کیسه خواب باقی مانده بود.

بر اثر ضربه دچار نوعی ضایعه مغزی و به‌طور خاص تر آسیب منتشر آکسونی (دی‌ای‌آی) شدم. در آسیب دی‌ای‌آی مغز در معرض «فشارهای برشی»^۲ است؛ فشارهایی که اغلب از شتاب چرخشی شدیدی ناشی می‌شود که در تصادف‌های رانندگی بسیار شایع است. مجسم کنید در سانحه رانندگی با سرعت بالا چه اتفاقی رخ می‌دهد: با تغییر ناگهانی و شدید سرعت، به محض برخورد، بدنتان متوقف می‌شود، ولی مغزتان همچنان حرکت می‌کند و حتی گاهی درون جمجمه می‌چرخد، اتفاقی که نباید بیفتد؛ حتی محکم به دیواره جمجمه می‌خورد، اتفاقی که بازهم نباید بیفتد. نیروی برخورد سرم به کف بزرگ‌راه که عامل شکستن جمجمه‌ام بود، کمکی به بهبود اوضاع نکرده بود.

مغز باید در فضایی ایمن باشد؛ فضایی که جمجمه محافظتش می‌کند و چندین غشای نازک به نام مننژ^۳ و مایع مغزی-نخاعی^۴ دور آن را می‌پوشاند. جمجمه دوست مغز است؛ ولی این دو دوست هیچ‌گاه نباید با هم برخورد کنند. نیروهای برشی مربوط به آسیب دیدگی شدید مغز، نورون‌ها (سلول‌های عصبی) و فیبرهای آن به نام آکسون را در کل مغز دچار پارگی و کشیدگی می‌کند. آکسون مانند سیم‌های برق درون نوعی روکش محافظ یا ضربه‌گیر به نام «غلاف میلین» قرار دارد. حتی اگر آکسون پاره نشود، آسیب دیدن غلاف میلین سرعت انتقال اطلاعات از نورونی به نورون دیگر را به شدت کاهش می‌دهد.

برخلاف آسیب مغزی کانونی^۵، مانند جراحت ناشی از شلیک گلوله که به نقطه خاصی از مغز آسیب می‌زند، آسیب دی‌ای‌آی در کل مغز پخش می‌شود. تمام اعمال مغز به نورون‌هایی وابسته است که با یکدیگر ارتباط دارند و هنگامی که نورون‌های مغز آسیب ببینند، به‌طور قطع ارتباطشان نیز آسیب می‌بیند. پس وقتی دی‌ای‌آی داشته

1. Diffuse Axonal Injury (DAI)

2. Shearing Forces

3. Meninges

4. Cerebrospinal Fluid

5. Focal Brain Injury

باشید، هیچ پزشکی به شما نمی‌گوید «خُب، به بخش حرکتی آسیب وارد شده، پس توی حرکات دچار مشکل می‌شی» یا اینکه «به بخش تکلمت آسیب وارد شده، توی تولید و پردازش کلمات مشکل داری». پزشکان نمی‌دانند بهبود می‌یابد، درصد بهبود چقدر است یا کدام یک از کارکردهای مغزتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد، حافظه‌تان آسیب می‌بیند؟ عواطف‌تان؟ استدلال فضایی‌تان؟ یا مهارت‌های حرکتی ظریف‌تان؟ با توجه به اطلاعات اندکی که از آسیب‌های دی‌ای‌ای داریم، احتمال اینکه پزشکی از پس پیش‌بینی دقیقش برآید، بسیار ضعیف است.

پس از دی‌ای‌ای، از جنبه‌های گوناگونی چون طرز تفکر، نوع احساس، چگونگی بیان کردن خود و نحوه واکنش و تعامل، آدم دیگری می‌شوید. بدتر از همه اینکه ممکن است توانایی درک خودتان هم آسیب دیده باشد و در عمل در موقعیتی نباشید که درست بفهمید چه تغییری کرده‌اید. هیچ‌کس هم نمی‌تواند پیش‌بینی کند باید منتظر چه چیزی باشید.

اکنون می‌خواهم، آن‌گونه که خودم درک کردم، توضیح دهم در آن لحظه چه اتفاقی برای مغزم افتاد: انگار جیرجیرکی در مغزم صدا می‌کرد.

خُب، در بیمارستان به سر می‌بردم. طبیعی است که از کالج اخراج شده بودم و پزشکان درباره‌ی اینکه آیا دوباره می‌توانم قدرت شناختی لازم برای بازگشت به آنجا را پیدا کنم، تردیدهایی جدی داشتند. آن‌ها با توجه به شدت آسیب دیدگی‌ام و آمار افراد مبتلا به آسیب‌های مشابه، می‌گفتند: «انتظار نداشته باش بتونی کالج رو تموم کنی. حالت خوب می‌شه و سر پا می‌شی؛ ولی باید به فکر پیدا کردن کار دیگه‌ای باشی.» فهمیدم ضریب هوشی‌ام سی تا (معادل دو انحراف معیار) کاهش یافته است. البته این را پزشک به من نگفت، بلکه آزمون هوش بخشی از مجموعه‌ی دوروزه‌ی آزمون‌های روان‌شناسی عصب‌شناختی بود که از من گرفته بودند و نتیجه‌ی آزمون هوش نیز در گزارش مفصلی که به من داده بودند، ذکر شده بود. پزشکان فکر می‌کردند لازم نیست این موضوع را برایم توضیح دهند یا شاید هم فکر می‌کردند آن قدر باهوش نیستم که بتوانم بفهمم. نمی‌خواهم ضریب هوشی را بیش از آنچه باید، مهم جلوه دهم. ادعا نمی‌کنم که با تعیین ضریب هوشی می‌توان فرجام زندگی را پیش‌بینی کرد؛ ولی آن زمان معتقد بودم این مفهوم میزان هوشم را مشخص می‌کند. پس آن‌طور که فهمیدم، طبق گفته‌ی پزشکان، دیگر باهوش نبودم و این را با تمام وجود احساس می‌کردم.

تحت کاردرمانی، درمان شناختی، گفتاردرمانی، تن‌درمانی^۱ و مشاوره روان‌شناختی بودم. حدود شش ماه پس از تصادف که برای گذراندن تابستان به خانه رفته بودم، چند تن از نزدیک‌ترین دوستانم که به طرز چشمگیری از من فاصله گرفته بودند، گفتند: «دیگه خودت نیستی.» چطور ممکن بود دو نفر از کسانی که به نظر می‌رسید من را بهتر از همه می‌شناسند، بگویند دیگر خودم نیستم؟ مگر چه فرقی کرده بودم؟ آن‌ها من را نمی‌فهمیدند، حتی خودم خودم را نمی‌فهمیدم.

آسیب‌دیدگی از ناحیه سر انسان را سردرگم، مضطرب و درمانده می‌کند و زمانی هم که پزشکان می‌گویند نمی‌دانند باید انتظار چه چیز را داشته باشی و دوستانت می‌گویند فرق کرده‌ای، بی‌گمان بر شدت سردرگمی، اضطراب و درماندگی‌ات افزوده می‌شود.

یک سال دیگر را در هاله‌ای از ابهام سپری کردم (مضطرب و سردرگم بودم، تصمیم‌های افتضاح می‌گرفتم، مطمئن نبودم اقدام بعدی‌ام چه خواهد بود). پس از آن به دانشکده برگشتم؛ ولی خیلی زود بود. نمی‌توانستم فکر کنم. نمی‌توانستم اطلاعات گفتاری را به خوبی پردازش کنم. انگار به سخنان کسی گوش می‌دادم که نیمی از حرف‌هایش را می‌فهمیدم و نیم دیگر را نه و این فقط من را درمانده‌تر و مضطرب‌تر می‌کرد. درس‌هایم را مردود شدم و مجبور شدم ترک تحصیل کنم.

به‌رغم اینکه در تصادف چندین استخوانم شکسته بود و چند زخم بدریخت برداشته بودم، از نظر فیزیکی سالم به نظر می‌رسیدم. به‌علاوه، از آنجایی که مردم اغلب ضایعه‌های مغزی ناشی از ضربه را نمی‌توانند ببینند، حرف‌هایی مانند این می‌زدند: «اوه! خیلی شانس آوردی. ممکن بود گردنت بشکند!» پیش خودم می‌گفتم: «شانس آوردم؟» حرف‌های مردم که از سر حسن‌نیت بود، سرخورده‌ام می‌کرد و من از این موضوع احساس گناه و شرم می‌کردم.

طرز تفکر ما، عقل ما، عواطف ما و شخصیت ما چیزهایی نیست که انتظار تغییرشان را داشته باشیم. قدر این چیزها را نمی‌دانیم. می‌ترسیم بر اثر تصادف فلج شویم، توانایی حرکتی‌مان آسیب ببیند یا قدرت شنوایی یا بینایی‌مان را از دست بدهیم؛ ولی فکرش را نمی‌کنیم که ممکن است بر اثر تصادف خودمان را از دست بدهیم. سال‌های سال پس از آسیب‌دیدگی سرم، تلاش می‌کردم مردم خود پیشینم را بپذیرند. هرچند به‌راستی نمی‌دانستم آن خود پیشین که بوده است. احساس شیادبودن (ایمپاستر) داشتم؛ شیادی درون بدن خودم. باید چگونگی یادگیری را دوباره

۱. Physical therapy: همان فیزیوتراپی است.

یاد می‌گرفتم. به تلاشم برای شروع دوباره دانشگاه ادامه دادم؛ زیرا نمی‌توانستم بپذیرم که مردم بگویند نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.

مجبور بودم بیشتر از دیگران درس بخوانم. سرانجام و به‌کندی، نظم و ترتیب کم‌کم به ذهنم برگشت و آرامشی وصف‌ناپذیر را به من هدیه داد. کالج را چهار سال دیرتر از هم‌کلاسی‌های پیش از تصادم تمام کردم.

یکی از دلایل تسلیم‌نشدم پیداکردن رشته دل‌خواهم بود: روان‌شناسی. پس از کالج موفق شدم به حرفه‌ای وارد شوم که به مغزی صددرصد سالم نیاز داشت. همان‌طور که آناتول فرانس^۱ نوشته است: «هر تغییری... اندوه خاص خود را دارد؛ چون گذشته‌ای که رهاپیش می‌کنیم، بخشی از خود ماست. باید خودمان را از بند یک زندگی رها کنیم تا بتوانیم وارد زندگی دیگری شویم.» تعجبی ندارد که در همین حین فردی شدم که تمام مسائل مربوط به حضور و توانمندی، اعتمادبه‌نفس و تردید برایش بسیار مهم بود.

آسیب‌دیدگی‌ام من را به سمت علم حضور هدایت کرد، ولی با سخنرانی‌ام در تد فهمیدم اشتیاق به این موضوع بسیار فراگیر است؛ زیرا بیشتر انسان‌ها هر روز با مشکلات استرس‌زا سروکار دارند. انسان‌ها در هر گوشه‌ای از دنیا و در هر گامی از زندگی تلاش می‌کنند بر اعصابشان مسلط شوند تا بتوانند در کلاس صحبت کنند، در مصاحبه استخدامی شرکت کنند، برای گرفتن نقشی آزمون بازیگری بدهند، با دشواری روزمره‌ای مواجه شوند، از عقایدشان دفاع کنند یا فقط خودشان باشند و به آرامش برسند. این موضوع، هم درباره کارتن‌خواب‌ها صادق است و هم کسانی که طبق معیارهای سنتی بسیار موفق‌اند. مدیران اجرایی پانصد شرکت پردرآمد مجله فورچن^۲، وکلایی که برنده دعاوی حقوقی می‌شوند، هنرمندان و بازیگران با استعداد، قربانیان زورگویی و تبعیض و تجاوز جنسی، پناهندگان سیاسی، کسانی که با بیماری روانی دست‌به‌گریبان‌اند یا آن‌هایی که دچار آسیب‌های وخیم شده‌اند، همگی با چنین مشکلاتی مواجه می‌شوند. همه کسانی هم که می‌کوشند به این افراد کمک کنند، از جمله والدین، همسران، فرزندان، مشاوران، پزشکان، همکاران و دوستان، همین وضع را دارند.

تمام این افراد که بیشترشان دانشمند نیستند، وادارم کردند به تحقیقاتم به‌شکلی جدید نگاه کنم. آن‌ها هم‌زمان من را از علم دور و به آن نزدیک می‌کنند.

۱. Anatole France: از نویسنده‌های توانمند فرانسوی که او را پادشاه نثر فرانسه لقب داده‌اند.

۲. Fortune: مجله معتبر تجاری که فهرست دویست شرکت بزرگ آمریکایی سال را از نظر درآمد منتشر می‌کند.

با شنیدن قصه‌هایشان مجبور شدم به این پرسش فکر کنم که «یافته‌های علوم اجتماعی در عمل در زندگی واقعی چه نقشی دارد؟» پس به فکر تحقیقاتی افتادم که با نتایجشان بتوان زندگی مردم را به شکلی مثبت تغییر داد. ولی موضوعاتی هم به ذهنم رسید که اگر در آزمایشگاه مانده و خودم را غرق در تحقیقات نظری کرده بودم، هرگز به سراغم نمی‌آمد.

در ابتدا سخت تحت تأثیر واکنش مردم به سخنرانی‌ام و این احساس بودم که نکند در به اشتراک گذاشتن تحقیقات و داستان شخصی‌ام دچار اشتباه بزرگی شده‌ام. نه انتظار داشتم این همه غریبه سخنرانی را ببینند و نه می‌دانستم تا این حد احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌کنم. برای هرکسی که اینترنت اخبارش را جمع و سپس به یک‌باره در سراسر دنیا پخش کند، این اتفاق می‌افتد. برخی مردم در مکان‌های عمومی شما را می‌شناسند. باید با این وضعیت سازگار شد؛ خواه غریبه‌ای بخواهد به شکل زن شگفت‌انگیز در کنارش بایستم و با او سلفی بگیرم یا اینکه بشنوم کسی سوار بر سه‌چرخه فریاد می‌زند: «هی؛ این همون دختر داخل تده.» که این آخری در شهر آستین تگزاس برایم اتفاق افتاد.

ولی بیش از همه به طرزی «باورنکردنی» احساس خوشبختی می‌کنم؛ چون این شانس را داشتم تحقیق و داستانم را با انسان‌های بسیاری در میان بگذارم و احساس خوشبختی‌ام بیشتر می‌شود، وقتی می‌بینم بسیاری از آن‌ها داستانشان را با من در میان می‌گذارند. عاشق محیط دانشگاهم؛ ولی عوامل الهام‌بخش زیادی را خارج از آزمایشگاه و کلاس درس پیدا می‌کنم. از بزرگ‌ترین مزایای بودن در دانشکده کسب‌وکار هاروارد ترغیب شدن برای فراترفتن از تقسیم‌بندی‌های مرسوم نظری و عملی است. به همین دلیل سراغ شاغلان در سازمان‌ها رفتم تا درباره راه‌های عملی‌کردن یافته‌های تحقیقاتی، عوامل کارساز بر آن و نواقص آن صحبت کنم. ولی انتظار نداشتم پس از انتشار سخنرانی‌ام در تد چنین دریچه‌ای به دنیای عظیم غریبه‌های متفکر به رویم باز شود.

عاشق این انسان‌ها هستم و احساس می‌کنم تعهد و پیوندی ازلی بینمان برقرار است. می‌خواهم آن‌ها را گرامی بدارم و به افتخار شوقشان به تلاش (برای اینکه خود را دوباره بالا بکشند یا به دیگران کمک کنند به تلاششان ادامه دهند) و برای نوشتن ایمیلی درباره مبارزاتشان یا تعریف‌کردن آن در فرودگاه یا کافه‌کتاب،

برای من که غریبه‌ام، کلاه از سر بردارم. اکنون می‌فهمم یک سخنرانی چطور مانند یک آهنگ عمل می‌کند (چگونه انسان‌ها آن را برای خود شخصی‌سازی می‌کنند، با آن ارتباط برقرار می‌کنند و با دانستن اینکه فرد دیگری هم احساسی مانند آن‌ها داشته، احساس معتبر بودن می‌کنند). به قول دیو گرول^۱:

«این یکی از ویژگی‌های مهم موسیقیه: می‌تونین ترانه‌ای رو برای ۸۵ هزار نفر بخونین و اون‌ها هم به ۸۵ هزار دلیل تکرارش کنن.»

روزی در یکی از پناهگاه‌های جوانان بی‌خانمان سخنرانی می‌کردم. از حاضران خواستم از دشوارترین موقعیت‌های زندگی‌شان حرف بزنند. نوجوانی گفت: «اومدن تا دم در این پناهگاه.» در پناهگاهی دیگر زنی گفت: «تماس گرفتن برای درخواست خدمات یک‌کمک یا حمایت. می‌دونم که باید مدت زیادی منتظر بمونم و کسی که اون طرف خطه آزرده‌خاطر می‌شه و قضاوتم می‌کنه.» در همین خصوص زن دیگری در همان پناهگاه پاسخ داد: «موقعی توی یه مرکز تماس کار می‌کردم و می‌تونم بگم [سخت‌ترین موقعیتم] در اون زمان پاسخ‌دادن به تماس‌های افرادی بود که می‌دونستی سرخورده و عصبانی‌ان؛ آدم‌هایی که وقتی تلاش می‌کردم صدها تماس ورودی دیگه رو سروسامون بدم، مدت زیادی منتظر می‌موندن.»

تاکنون هزاران نفر نزد آمده‌اند تا دربارهٔ مشکلات مختلف با من حرف بزنند (مشکلات گوناگونی که از شنیدنشان مات‌ومبھوت می‌شوم؛ موقعیت‌هایی که هرگز پیش از این تصور نمی‌کردم در این تحقیق به کار آید). در اینجا خلاصه‌ای از موضوع ایمیل‌های دریافتی‌ام را می‌بینید که بیشترشان با چنین عبارت‌هایی شروع می‌شود: «سخنرانی‌تان چقدر کمک کرد به...»: خانوادهٔ مبتلایان به آلزایمر، آتش‌نشانان، کسی که مانند شما از ضایعهٔ مغزی جان سالم به‌در برده، بستن بزرگ‌ترین قرارداد عمرم، معاملهٔ خرید منزل، مصاحبه در کالج، بزرگ‌سالان دارای معلولیت، کهنه‌سرباز جنگ جهانی دوم که «غرورش له شده بود»، بهبود پس از ضربهٔ روحی^۲، شرکت در مسابقات جهانی قایق‌های بادبانی، بچه‌هایی که به آن‌ها زور می‌گویند، اعتمادبه‌نفس در صنعت خدمات، دانش‌آموزان پایهٔ پنجم که از ریاضی می‌ترسند، پسر که به

۱. Dave Grohl: موسیقی‌دان، خواننده، ترانه‌سرا و نوازندهٔ چندسازهٔ آمریکایی است.

۲. Trauma: به تأثیرهای پس از رویدادی وحشتناک روی روان انسان می‌گویند. واکنش‌های اولیه به ضربهٔ روحی، اغلب شوک و انکار است؛ ولی در درازمدت ممکن است به صورت احساسات پیش‌بینی‌ناپذیر، بازگشت به گذشته، روابط تیره‌وتار و حتی علائم جسمی مانند سردرد یا حالت تهوع بروز کند.

اوتیسم مبتلاست، خواننده حرفه‌ای اپرا که باید در آزمون سخت شرکت می‌کرد، ارائه ایده‌ای جدید به رئیس، بالابردن صدایم زمانی که مجبور بودم عقایدم را بیان کنم. این‌ها فقط نمونه‌هایی کوچک است.

بازخوردهایی که درباره سخنرانی‌ام دریافت کردم، هدایایی است که کمک می‌کند چگونگی و چرایی احساس نزدیکی مردم با این تحقیق را بهتر درک کنم. لب مطلب اینکه داستان‌ها کمک کرد بفهمم چگونه باید این کتاب را بنویسم و انگیزه این کار را به من داد. این داستان‌ها از سراسر دنیا و مربوط به مراحل مختلف زندگی افراد است که بسیاری از آن‌ها را در صفحات پیش رو با شما در میان می‌گذارم. شاید در میان این داستان‌ها بازتاب‌هایی از داستان خودتان را ببینید.

حضور چیست؟

با حضورمان دیگران را متقاعد می‌کنیم.

- والت ویتمن^۱

وقتی احساس می‌کنیم، می‌فهمیمش و وقتی می‌بینیمش، درکش می‌کنیم؛ ولی تعریف کردن حضور دشوار است. از طرف دیگر، بیشترمان خیلی خوب می‌توانیم نبوده‌اش را توصیف کنیم. این داستان من است (یکی از چندین داستانم). در حالی که (مانند همهٔ دانشجویان خوب دورهٔ دکتری) امیدوار بودم استاد دانشگاه شوم، در پاییز ۲۰۰۴ قدم به بازار مشاغل دانشگاهی گذاشتم. اگر دانشجوی دکتری روان‌شناسی اجتماعی خوش‌شانس باشد، استاد مشاور دانشکده‌اش او را در کنفرانس سالانهٔ به نسبت کوچک و خاصی که بهترین روان‌شناسان اجتماعی دنیا در آن حضور دارند، روی صحنه می‌فرستد. این کنفرانس نوعی جشن معرفی رسمی برای دانشجویان اهل رقابت سال پنجم دکتری است و صعودشان را به جایگاه «افرادی که شاید باید جدی گرفتشان» نشان می‌دهد. این مرحله قوی‌ترین حالت

1. Walt Whitman

«احساس شیاد بودن» دانشجو را نیز برمی‌انگیزد. دانشجو که بهترین لباس مناسب تشریفات دانشگاهی را پوشیده است، فرصتی می‌یابد در جمع استادان باسابقه‌ای حاضر شود که بسیاری‌شان عضو بهترین دانشگاه‌های تحقیقاتی‌اند و ممکن است سال بعد نیرو جذب کنند. استادان باسابقه که لباس هرروزه خود را پوشیده‌اند، این شانس را به دست می‌آورند که استعدادهای جدید را شناسایی کنند (ولی بیشتر می‌آیند تا با هم دیداری تازه کنند).

به‌نوعی دانشجویان تمام چهار یا پنج سال منتهی به این کنفرانس را برای حضور در آن تمرین می‌کنند و با آمادگی به این لحظه می‌رسند. آماده برای اینکه در حدود نود ثانیه خلاصه‌ای مختصر و مفید از اهداف و برنامه تحقیقاتی‌شان ارائه دهند (به‌اندازه‌ای مختصر که بدون گرفتن وقت زیاد از مخاطب و بی‌احترامی ناخواسته به او، توجهش را به خود جلب کنند). آن‌ها خود را به مهارتی مجهز کرده‌اند که در اصطلاح عامیانه (درون و بیرون محیط دانشگاه) به «ارائه آسانسوری» مشهور است. اضطرابم برای این کنفرانس همه ابعاد عقلانی ماجرا را به پرش می‌کشید.

در سالن کنفرانس هتلی معمولی و نه چندان بزرگ، در شهری معمولی و نه چندان بزرگ جلسه آغاز شد. به سمت محل صرف شام افتتاحیه حرکت می‌کردم و از لابی وارد آسانسوری شدم که سه نفر در آن بودند (کسانی که همگی شخصیت‌های سرشناس رشته تحصیلی‌ام محسوب می‌شدند؛ کسانی که سال‌ها از آن‌ها بت ساخته بودم). انگار گیتاریست گروه راک مستقلی از شهری دانشگاهی و معمولی، با سی‌دی آهنگی که در زیرزمین خانه مادر یکی از اعضای گروه‌شان ضبط شده، وارد آسانسوری شود که جیمی پیچ،^۱ کارلوس سانتانا^۲ و اریک کلپتون^۳ در آن هستند. یگانه کسی بودم که باید اتیکت بزرگ اسمم را روی لباسم می‌چسباندم.

یکی از آن ستاره‌های راک از دانشگاه تحقیقاتی معروفی که از خدا می‌خواستم در آن مشغول به کار شوم، خیلی عادی و بی‌مقدمه گفت: «حُب، داخل آسانسوریم. بذار ارائه‌ت رو بشنویم.»

صورت‌م داغ شد. دهانم خشکید. با آگاهی کامل از اینکه نه یک محقق، بلکه «سه» محقق توانمند همراه من در آن فضای کوچک‌اند، ارائه‌ام را شروع

۱. Jimmy Page: تهیه‌کننده موسیقی، آهنگ‌ساز و نوازنده نامدار گیتار.

۲. Carlos Santana: نوازنده مکزیک‌گیتار و گیتارالکترونیک که طی بیش از سه دهه فعالیت، ۱۰۹ جایزه برده است.

۳. Eric Clapton: نوازنده گیتار، خواننده، ترانه‌سرا و آهنگ‌ساز مشهور انگلیسی که او را یکی از گیتارزن‌های تأثیرگذار تمام دوران می‌نامند.

کردم (یا بهتر است بگویم کلمات از دهانم بیرون پاشید). در پایان اولین جمله فهمیدم شروع به کلی غلط بوده است. صدای خودم را شنیدم که چنین چیزهایی می‌گفتم: «حُب... آ؛ قبل از توضیح اون بخش...». خودم هم به سختی می‌توانستم داستانتانم را دنبال کنم. پس از آنکه کم‌وبیش از ناکامی زود هنگامم آگاه شدم، به جز فکر کردن به اضطراب خردکننده‌ام، هیچ کار دیگری نمی‌توانستم بکنم. با اطمینان از اینکه شانسم رانه در یک دانشگاه، بلکه در سه دانشگاه (آن هم دانشگاه‌هایی که نزدیک‌ترین همکاران این افراد در آن‌ها کار می‌کردند) از بین می‌برم، دلهره تمام وجودم را فراگرفت. همه چیز را تغییر داده بودم. تلاش می‌کردم دوباره آغاز کنم. در مدتی که طول می‌کشید آسانسور به محل صرف شام در طبقه بیستم برسد،^[۱] هرگز ممکن نبود بتوانم ارائه‌ام را تمام کنم. نگاهم از نفر اول به سمت نفر دوم و سپس نفر سوم می‌چرخید و به دنبال نشانه کوچکی از حمایت، تأیید و همدلی بودم. هر چیزی. تو رو خدا!

سرانجام در آسانسور باز شد. دو نفر از استادان که سرهایشان را پایین انداخته بودند، به سرعت پا به فرار گذاشتند. نفر سوم (همان کسی که ترغیب کرده بود ارائه بدهم) پایش را از در بیرون گذاشت، مکث کرد، به سمتم چرخید و گفت: «این بدترین ارائه آسانسوری بود که تا به حال شنیده بودم.» (آیا آن حالت چهره‌اش نشانه‌ای از پوزخند بود؟)

در بسته شد. روی دیواره عقبی آسانسور افتادم، مانند جنین چمباتمه زدم، همراه آسانسور سقوط کردم، پایین، پایین و پایین‌تر (مستقیم به لابی) رفتم. به رغم آن انتقاد صریح، در خودم آرامشی مبهم و در عین حال گذرا احساس می‌کردم. ولی پس از آن. اوه، خدای من. چه کار کردم؟ چرا نتوانستم درباره موضوعی که بیش از چهار سال زمانم را صرف تحقیقش کرده بودم، حتی یک عبارت هوشمندانه بگویم؟ چنین چیزی چگونه ممکن است؟

بیرون از آسانسور، ارائه‌ای که تمرینش کرده بودم، در حالی که به زحمت از میان دودی غلیظ بیرون می‌آمد و دوباره می‌شد تشخیصش داد، به ذهنم برگشت. اکنون دیگر اینجا بود. دلم می‌خواست به درون آسانسور بدم، دنبال آن استادان بگردم و از آن‌ها بخواهم دوباره ارائه‌ام را بشنوند.

ولی به جای آن، تا سه روز بعد، آن لحظه را مرور کردم، به بازسازی شیوه‌های مختلفی که باید آن لحظه را پیش می‌بردم، فکر کردم و از احساس تحقیر یا شاید

تفریح سه همراهم در آسانسور، عذاب کشیدم. به طرز بی‌رحمانه‌ای آن خاطره را کالبدشکافی می‌کردم، می‌بریدم و به بیشترین قطعات ممکن تقسیم می‌کردم و هرگز از یاد نمی‌بردم که نه تنها نتوانسته بودم خودم را نشان دهم، بلکه در نشان دادن ثمره کار استاد مشاورم نیز ناکام بودم؛ کسی که سال‌ها برای آموزشم وقت گذاشته بود و با بردنم به آن کنفرانس، از اعتبارش مایه گذاشته بود. تکرار، تکرار، تکرار. خاطره ناکامی نودثانیه‌ای مدام در مغزم تکرار می‌شد و دست از سرم برنمی‌داشت. هر سه روز را در کنفرانس بودم؛ ولی در عمل حتی یک روز حضور واقعی نداشتم. سرگذشت دردناکم را برای دوست خوبم الیزابت تعریف کردم. او گفت: «اوه، روح پلکان!»

«چی چی چی چی؟»

این داستان را که در کلاس فلسفه دوره کارشناسی‌اش شنیده بود، برایم تعریف کرد. فیلسوف و نویسنده قرن هجدهم فرانسه، دنی دیدرو،^۱ در مهمانی شامی حضور داشت و درباره موضوعی که به خوبی بر آن تسلط داشت، بحث می‌کرد. ولی انگار آن روز عصر خود همیشه‌گی‌اش نبود (کمی دستپاچه، پریشان حال و نگران از اینکه مبدا احمق به نظر برسد). زمانی که درباره نکته‌ای از او انتقاد کردند، متوجه شد زبانش بند آمده و نمی‌تواند پاسخی زیرکانه جفت‌وجور کند. به سرعت از مهمانی خارج شد.

از پلکان که پایین می‌رفت، مدام آن لحظه تحقیرآمیز را مرور می‌کرد و بیهوده به دنبال یافتن پاسخی زیرکانه و بی‌نقصی بود که باید می‌داد. به پایین پلکان که رسید، پاسخ را پیدا کرد. آیا باید می‌چرخید، از پله‌ها بالا می‌رفت، به مهمانی برمی‌گشت و پاسخ دندان‌شکنش را تحویل می‌داد؟ به طور قطع نه. خیلی دیر شده بود. آن لحظه و آن فرصت از دست رفته بود. افسوس تمام وجودش را گرفت. کاش فقط حضور ذهن داشت تا بتواند آن کلمات را به موقع پیدا کند!

دیدرو، با اندیشیدن به این تجربه، در سال ۱۷۷۳ نوشت:

«آدم حساسی چون من وقتی تحت تأثیر بحثی علیه خودش قرار می‌گیرد، گیج و سردرگم می‌شود و فقط [زمانی که به] پایین پلکان [می‌رسد] می‌تواند دوباره درست فکر کند.»^[۲]

1. Denis Diderot

پس عبارت فرانسوی *l'esprit d'escalier* («روح پلکان» یا «عقل پلکانی») را ابداع کرد. معادل این عبارت در زبان ییدیش^۱ *trepverter* است. در زبان آلمانی به آن *treppenwitz* می‌گویند. به آن عقل آسانسوری نیز گفته‌اند؛ عبارتی که به خوبی با آن ارتباط برقرار می‌کنم. البته خودم عبارت «عقل کاهل»^۲ را بیشتر می‌پسندم. ولی همه این‌ها به مفهومی اشاره می‌کند: سخنی قاطع که خیلی دیر به ذهنتان می‌رسد؛ یعنی پاسخ زیرکانه‌ای که جلوی پیش گرفته شده، پاسخ دندان شکنی که عقیم مانده است. این عبارت همراه خود نوعی احساس افسوس، ناامیدی و سرافکندگی دارد. همه ما فرصتی دوباره می‌خواهیم؛ ولی هرگز آن را به دست نمی‌آوریم. گویا همه، حتی فیلسوفان قرن هجدهم فرانسه، لحظه‌ای مشابه کابوس «آسانسور کنفرانسی» من را داشته‌اند.

راجیو،^۳ یکی از غریبه‌هایی که پس از انتشار سخنرانی‌ام در تد به من نامه نوشت، این وضعیت را این‌گونه توصیف کرد: «باید بگویم از بسیاری از موقعیت‌های زندگی با این احساس که همه توانم را برایش خرج کرده و تمام گزینه‌ها را روی میز گذاشته‌ام، خارج نمی‌شوم. همیشه نیز وقتی آن موقعیت را دوباره و دوباره در ذهنم تجزیه و تحلیل می‌کنم، این فکر مانند خوره به جانم می‌افتد و سرانجام به احساس ضعف و ناکامی منجر می‌شود.» بیشتر ما نسخه شخصی خود را از این تجربه داریم؛ پس از مصاحبه برای استخدام، آزمون بازیگری، رفتن سر قرار، بیان ایده، بیان نظر در جلسه یا کلاس یا بحث با دیگران در مهمانی شام.

چگونه به این حالت رسیده‌ایم؟ شاید مدام نگران این موضوع بوده‌ایم که دیگران درباره‌مان چگونه فکر می‌کنند؛ ولی معتقد بودیم که طرز فکر مردم را از پیش می‌دانیم. احساس ضعف می‌کرده‌ایم و به این احساس تن داده‌ایم. به جای اینکه بر فرایند تمرکز کنیم، به نتیجه چسبیده‌ایم و بسیار بیش از حد به آن اهمیت داده‌ایم. این نگرانی‌ها در هم آمیخته و سمی خودویرانگر ساخته است. این‌گونه است که به این حالت رسیده‌ایم. حتی پیش از آنکه به آستانه فرصت برسیم، غرق در اضطراب و دلهره‌ایم و از آینده‌ای که هنوز نیامده، دردسر قرض می‌گیریم.^[۳] وقتی با این چارچوب ذهنی به موقعیتی پرفشار قدم می‌گذاریم، محکومیم که آن موقعیت را با احساسی بد ترک کنیم.

۱. Yiddish: زبانی که نزدیک به هزار سال زبان مادری و گاه یگانه زبان بعضی جوامع یهودیان آشکنازی بود که در اروپای شرقی و مرکزی می‌زیستند. شاخه‌ای از خانواده زبان‌های ژرمنی است که آن را با الفبای عبری می‌نویندند.
۲. Afterwit: فکری که بعدتر به ذهن آدم می‌رسد.

کاش یادم می‌آمد این را بگویم... کاش این کار را آن‌طور انجام می‌دادم... کاش دست‌کم نشان می‌دادم به‌راستی که هستم. وقتی مشغول قضاوت خودمان از دور و توجه به دور باطلی هستیم که در ذهنمان شکل گرفته (تجزیه و تحلیل درهم‌وبرهم، جنون‌آمیز و عاری از اعتماد به نفس درباره آنچه فکر می‌کنیم در اتاق اتفاق می‌افتد)، وقتی به طرز زجرآوری آگاهییم که بی‌گمان در موقعیت پرفشاری هستیم، نمی‌توانیم به‌طور کامل وارد تعامل شویم و این‌گونه کار را خراب می‌کنیم. درست زمانی که بیش از هر موقع دیگری نیاز داریم حاضر باشیم، فرصت حضور داشتن برایمان کمتر از همیشه است.

چنان‌که الن واتس^۱ در کتاب حکمت بی‌قراری^۲ می‌نویسد:

«برای اینکه موسیقی را بفهمید، باید به آن گوش دهید؛ ولی مادام که فکر می‌کنید "به این موسیقی گوش می‌دهم" به آن گوش نمی‌دهید.»^[۴]

زمانی که در مصاحبه استخدامی هستید و با خود فکر می‌کنید «در مصاحبه استخدامی ام»، نمی‌توانید مصاحبه‌کننده را درک کنید یا با او تعامل برقرار کنید یا خودی را که دوست دارید (واقعی‌ترین، هوشیارترین، جسورترین و آرام‌ترین خویشتنتان را) به او نشان دهید.

واتس پیش‌بینی اضطراب‌آلود لحظات آینده را به دنبال کردن «شبحی همواره سرگرم فرار» تشبیه می‌کند: «هرچه تندتر دنبالش بدوید، تندتر فرار می‌کند.»^[۵] این لحظات به اشباح تبدیل می‌شود. ما هم این قدرت را به آن‌ها می‌دهیم که (پیش از، در طول و پس از آن لحظه خاص) به ما هجوم بیاورند.

دفعه بعد که با یکی از این لحظات پرتنش مواجه شدید، تصور کنید با اعتماد به نفس و هیجان به آن نزدیک می‌شوید، نه با تردید و دلهره. تصور کنید در آن لحظه، پارانرژی و آرامید و از ترس‌هایتان درباره چگونگی قضاوت دیگران رها شده‌اید. تصور کنید آن لحظه را بی‌آنکه افسوس بخورید، پشت سر می‌گذارید و بدون در نظر گرفتن نتیجه به دست آمده، راضی هستید که تمام تلاشتان را کرده‌اید. دیگر هیچ شبحی نیست که دنبالش بروید، هیچ روحی زیر پلکان نیست.

1. Alan Watts

2. Wisdom of Insecurity

تینا، از اهالی نیواورلئان، به من نامه نوشت تا بگویم ترک تحصیل از دبیرستان چگونه جلوی پیشرفتش را گرفته بود (نه تنها با محدود کردن دسترسی‌اش به شغلی ثابت با حقوقی مناسب، بلکه با آسیب زدن به احساسش درباره اینکه رسیدن به آن شغل حقش بود). این دختر کارهای زیادی انجام داده بود. سال‌های سال ساعت‌های زیادی کار کرده و در ۳۴ سالگی کالج را تمام کرده بود. سپس از طریق تغییرات کوچک و تدریجی، به خودش یاد داده بود باید «حتی با سخت‌ترین تعاملات طوری مواجه شود که انگار فرصتی است برای نشان دادن ارزش و توانایی‌اش». تصورش را بکنید. به نظر می‌رسد حضور واقعی این‌گونه است.

عناصر حضور

چندین سال پیش در طول جلسه‌ای در آزمایشگاه گروه روان‌شناسی دانشگاه، به لحظه «آها! یافتم، خودشه» رسیدم که سخت من را به کاوش در روان‌شناسی حضور علاقه‌مند کرد. آن روز لاکشمی بالاجاندر^۲ دانشجویی که با من جلسه داشت، سخت به دنبال گرفتن بازخورد درباره چند داده جدید بود. موضوع تحقیق این دختر چگونگی سخنرانی کارآفرینان برای سرمایه‌گذاران احتمالی و طرز واکنش سرمایه‌گذاران بود. پس از تجزیه و تحلیل دقیق ۱۸۵ سخنرانی درباره سرمایه‌گذاری خطرپذیر (و بررسی رفتارهای کلامی و غیرکلامی)، لاکشمی از نتایج به دست آمده شگفت‌زده شده بود. قدرتمندترین عاملی که پیش‌بینی می‌کرد «چه کسی به پول می‌رسد»، نه صلاحیت‌های فرد بود و نه محتوای سخنرانی؛ بلکه این ویژگی‌ها بود: اعتماد به نفس و میزان آسودگی خاطر و اشتیاق شدید. کسانی که به موفقیت می‌رسیدند، لحظات ارزشمندی را که در کانون توجه بودند، صرف نگرانی در این باره نمی‌کردند که عملکردشان یا تفکر دیگران درباره‌شان چگونه بوده است. هیچ روحی زیر پلکان منتظرشان نبود؛ چون می‌دانستند بیشترین تلاششان را می‌کنند. به بیان دیگر، کسانی موفق می‌شدند که به‌طور کامل حضور داشتند و حضورشان ملموس بود. این حضور را بیشتر می‌شد از روش‌های غیرکلامی (خصوصیات صدا، حرکات بدن، حالات چهره و...) متوجه شد.^[۶]

۱. Aha Moment: لحظه ناگهانی تشخیص، الهام، بینش، شناخت یا درک موضوع یا نکته‌ای است.

2. Lakshmi Balachandra

یافته‌های لاکشمی بسیاری از افراد حاضر در آزمایشگاه را شگفت‌زده کرد. آیا تصمیمات بزرگ سرمایه‌گذاری فقط بر اساس تأثیر فرد سخنران گرفته می‌شود؟ آیا فقط جذبه^۱ مهم است؟

وقتی به حرف‌های لاکشمی در جلسه گوش دادم، واکنش بسیار متفاوتی داشتم: شک داشتم تأثیرگذاری این ویژگی‌ها (اعتماد به نفس، آسودگی خاطر، شور و اشتیاق) قدرتمندتر از حرف‌هایی باشد که درباره ارزش سرمایه‌گذاری کارآفرینان می‌گفتند. این ویژگی‌ها نشان می‌داد سخنران به‌راستی چقدر به ارزش و درستی ایده خود و توانایی‌اش در به‌ثمررساندن آن ایده باور دارد. موضوعی که شاید به نکته‌ای درباره کیفیت خود طرح پیشنهادی اشاره کند.

گاهی به راحتی اعتماد به نفسی خیره‌کننده و پرشور را به نمایش می‌گذاریم. چنان‌که پژوهش لاکشمی و دیگر تحقیقات نشان می‌دهد، این اعتماد به نفس ارزش بسیاری دارد و پیش‌بینی می‌کند کدام کارآفرینان پول سرمایه‌گذاران را جذب می‌کنند. همین عامل ارزیابی مصاحبه‌کنندگان شغلی از متقاضیان، احتمال تماس دوباره با متقاضی و تصمیمات نهایی درباره استخدام را پیش‌بینی می‌کند.^[۷] آیا حق داریم این ویژگی را این قدر ارزشمند بدانیم؟ آیا این فقط مزیتی سطحی است؟ موفقیت این تصمیمات استخدامی و سرمایه‌گذاری نشان می‌دهد این‌طور نیست. در حقیقت، اشتیاق سرشار از اعتماد به نفس از شاخص‌های بسیار مفید موفقیت است. در تحقیقات مربوط به کارآفرینان این ویژگی پیش‌بینی‌کننده پشتکار، میل به سخت‌کوشی، ابتکار عمل، پایداری در مواجهه با موانع، فعالیت ذهنی پیشرفته، خلاقیت و توانایی شناسایی فرصت‌های مناسب و ایده‌های جدید است.^[۸]

ماجرای به همین جا ختم نمی‌شود. اشتیاق پر حرارت کارآفرینان مسیری است و در همکاران و کارکنانشان تعهد، اعتماد به نفس، شور و عملکردی عالی را برمی‌انگیزد. از طرف دیگر، کارآفرینان و متقاضیان مشاغلی که این ویژگی‌ها را بروز نمی‌دهند، اغلب افرادی با اعتماد به نفس و باورپذیری کمتر، تأثیرگذاری کمتر در ارتباطات و سرانجام عملکرد ضعیف‌تر در نظر گرفته می‌شوند.^[۹]

دلیل دیگری که مشتاقان می‌کند به افراد پر شور و اشتیاق و با اعتماد به نفس اعتماد کنیم، این است که نمی‌توان به راحتی ادای داشتن این ویژگی‌ها را درآورد. هنگامی که احساس شجاعت و اعتماد به نفس می‌کنیم، تنوع زیرومی و دامنه صدایمان بسیار

۱. کاریزما.