

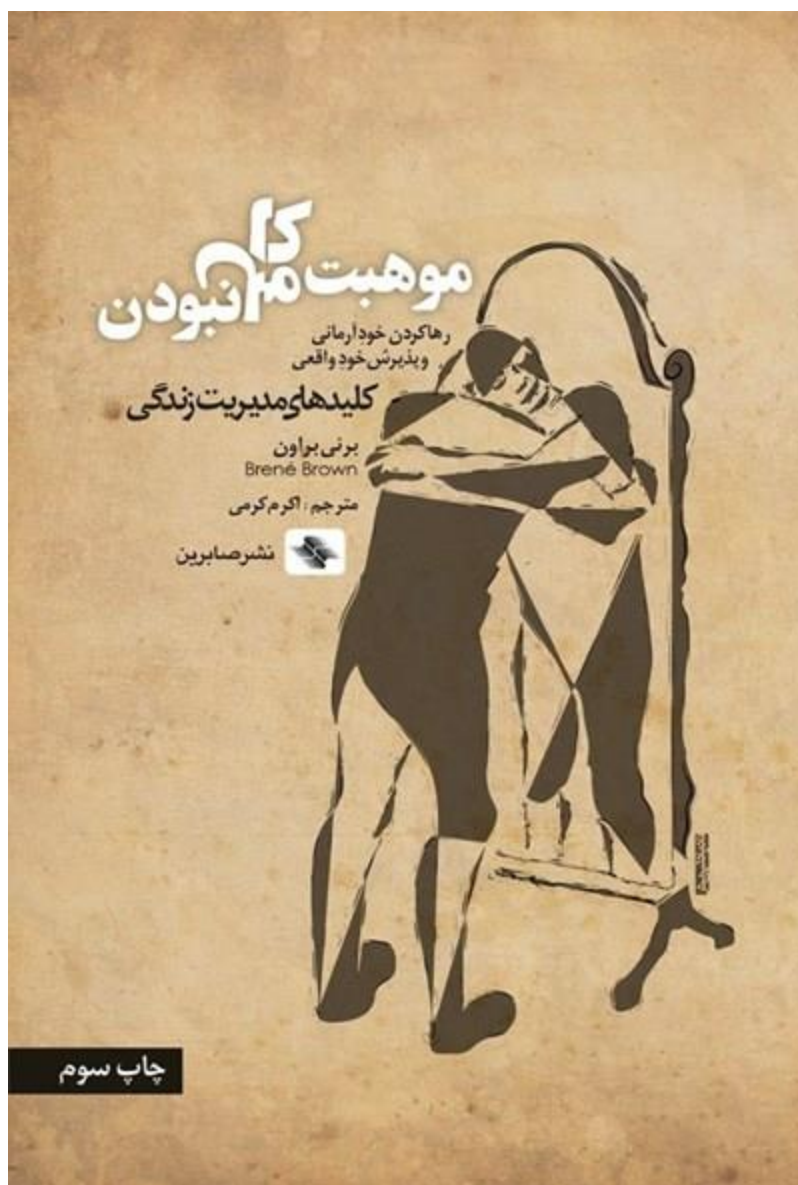


تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب موهبت کامل نبودن

نوشته برنی براون

درباره نویسنده

برنی براون محقق و استاد دانشگاه هوستون آمریکا و همچنین استاد رشته مدیریت دانشگاه تگزاس است، او بیش از دو دهه به تحقیق درباره جرئت، آسیب پذیری، شرم و یک دلی پرداخته است. او نویسنده کتاب های معروف و پرفروش «موهبت کامل نبودن»، «جرئت بسیار» و «با اقتدار برخاستن» است.

او یک سال پس از ازدواج و در سن سی سالگی، موفق به اخذ مدرک کارشناسی مددکاری اجتماعی از دانشگاه تگزاس شد. او در مصاحبه ای با Texas Exes گفته که به علت معدل پایین، درخواستش برای ورود به کالج بارها رد شده، اما او مصمم بود تا به رؤیای دانشجوی دانشگاه تگزاس شدن تحقق ببخشد. در آن زمان، کاری در یک رستوران دریایی محلی پیدا می کند و در جامعه دانشجویان کالج Austin ثبت نام می کند. تلاش می کند معدلش را بالا ببرد و بالاخره در سن ۲۷ سالگی در مقطع لیسانس دانشگاه تگزاس پذیرش می گیرد. او در این باره می گوید: «اگرچه آن شرایط، روش معمول طی کردن این مسیر نبود، اما تمام تجربه هایی که طی آن به دست آوردم، کسی را که امروز هستم شکل داده است» و باور دارد که ۱۲ سال کار در رستوران ها و سفرهای اروپایی رایگان (hitchhiking) چیزهای بیشتری درباره انسان ها و یک دلی به او آموخته تا دانشگاه. او این سالها را با این یک جمله توصیف می کند: «هیچ چیز هدر نرفته»!

مقدمه:

زندگی کردن با تمام وجود

زندگی کردن با تمام وجود یعنی از موضع ارزشمندی با زندگی درگیر شویم؛ یعنی همگام با پرورش شجاعت، شفقت و پیوند، صبح که از خواب بیدار می‌شویم با خود بگوییم مهم نیست چه کاری انجام می‌دهم و چه مقدار کار انجام می‌دهم و چه مقدار کار انجام نشده روی زمین می‌ماند. در هر صورت من کافی هستم. یعنی شب هنگام به خود بگوییم بله من ناقص، آسیب پذیر و گاه نگران هستم، اما هیچ‌یک از اینها این حقیقت را تغییر نمی‌دهد که من شجاع هستم و ارزش آن را دارم که عشق و احساس تعلق را تجربه کنم.

سفر زندگی

زندگی کردن با تمام وجود انتخابی نیست که در یک مقطع زمانی صورت بگیرد و بعد کنار گذاشته شود، بلکه یک جریان است که تا پایان عمر ادامه دارد. هدف این کتاب معرفی و شفاف‌سازی گزینه‌هایی هست که زندگی کردن با تمام وجود را ممکن می‌سازد. شجاعت، شفقت و پیوند؛ این زادتوشه‌ای است که در سفر زندگی به آن نیاز داریم.

از پا ننشستن

وقتی هیچ رمقی در تن نمانده اما هر طور که شده نصف شب از خواب بیدار می‌شویم و ماشین لباسشویی را روشن می‌کنیم و به یک تماس دیگر جواب می‌دهیم یا با وجود اینکه از طرف مقابل عصبانی هستیم باز سعی می‌کنیم رضایت طرف مقابل را جلب کنیم در واقع "دکمه جان‌کندن" را روشن کرده‌ایم. وقتی بی‌نهایت خسته هستیم ولی آنقدر کار داریم که در نتیجه خودمان را فراموش می‌کنیم. کسانی که با تمام وجود زندگی می‌کنند نیز از این شیوه استفاده می‌کنند اما با شیوه‌ای

متفاوت. آن‌ها با دعا، مراقبه یا شفاف‌سازی نیت و مقاصدشان، نسبت به افکار و رفتارهایشان هشیار می‌شوند. با انتخاب‌ها و تصمیمات جدید به خود انگیزه می‌دهند و دست به کار می‌شوند.

وقتی دیگر کشش هیچ کاری را ندارید به جای جان‌کندن، نسبت به موقعیت خود هشیار شوید و با یک انتخاب جدید به خود انگیزه دهید؛ از کار دست بکشید. دعا کنید، و آگاهانه دست به عملی بزنید که انرژی نشاط شما بازگردد. مثلاً به جای "جان‌کندن" با فعالیتی مثل فیلم دیدن کمی استراحت کنید تا مجدد انرژی و انگیزه انجام کار را به دست بیاورید و راهکار از پانشتن را جایگزین جان‌کندن کنید.

شجاعت، شفقت و پیوند:

موهبت کامل نبودن

تمرین شجاعت، شفقت و پیوند در زندگی روزمره، احساس ارزشمند بودن را در ما پرورش می‌دهد. در لحظاتی که کاری را اشتباه انجام داده‌ایم و احساس شرمندگی می‌کنیم در این لحظه‌ها بهترین کار، تمرین شجاعت و کمک خواستن از دیگری است، شاید به نظرمان نامعقول به نظر برسد اما باید داستان خود را بپذیریم و آن را با کسی در میان بگذاریم، البته کسی که در خور شنیدن حرف ما باشد. شرمساری اختفا و نهان بودن را می‌طلبد، اما خطرناک‌ترین کار پس از تجربه شرم، این است که داستان خود را دفن کنیم. اما نکته حساس اینجاست که نمی‌توانیم تجربه خود را با هر کسی در میان بگذاریم. بی‌تردید باید از موارد زیر اجتناب کنیم:

۱. دوستی که به داستان ما گوش می‌دهد و به جای ما احساس شرمندگی می‌کند.
۲. دوستی که به جای همدلی، همدردی می‌کند این دوستان با عبارت "بمیرم برات چه حالی داشتی" گردباد شرمساری را تندتر می‌کنند.
۳. دوستی که فکر می‌کند ما باید مجسمه ارزشمندی و اعتبار باشیم و رفتار ما او را ناامید کرده.
۴. دوستی که از ضعف ما انقدر ناراحت می‌شود که ما را سرزنش می‌کند.

۵. دوستی که به علت کم تحملی خودش، همیشه سعی می کند همه چیز را خوب جلوه دهد.

۶. دوستی که ارتباط را با سبقت گرفتن اشتباه میگیرد: "اینکه چیزی نیست گوش کن ببین چه

اتفاقی برای من افتاده!"

وقتی احساس ارزشمندی ما از تعادل خارج می شود و در جستجوی شفقت یرمی آییم نیاز به شخصی استوار داریم. می خواهیم با کسی درددل کنیم که حق شنیدن آن را به دست آورده باشد.

شجاعت

شجاعت یکی از مهم ترین ویژگی های انسان هایی است که با تمام وجود زندگی می کنند.

شجاعت یعنی صادقانه و بی پرده صحبت کردن درباره آنچه هستیم، آنچه احساس می کنیم و آنچه تجربه می کنیم. چه خوب و چه بد، قهرمان بودن یعنی زندگی خود را در معرض خطر قرار دادن، حال آنکه شجاعت معمولی یعنی ضعف و آسیب پذیری خود را رو کردن، که در دنیای امروزی کاری خارق العاده است.

نمونه چنین شجاعتی را در الن دخترم دیدم. یک بار که او به مهمانی رفته بود و قرار بود شب آنجا بخوابد ساعت ده و نیم شب به من زنگ زد و گفت: "مامان، می آیی منو ببری؟" به ناچار دنبالش رفتم. وقتی سوار ماشین شد گفت: "معذرت می خواهم، آن قدر شجاع نبودم که بمونم. دلم برای خانه تنگ شده بود." به او گفتم: "الن به نظر من درخواست کردن چیزی که نیاز داریم، شجاعانه ترین کاری است که می توانیم انجام دهیم. من خودم چند تا از این مهمانی ها را به سختی تحمل کردم، چون جرئت نداشتم به کسی بگویم من را به خانه ببرد. من به تو افتخار می کنم."

شفقت

پمپا چادرون (راهب بودایی امریکایی) می گوید: «وقتی شفقت می‌ورزیم، این احتمال است که ترس از رنج خود را نیز تجربه کنیم، شفقت امر خطیری است و لازمه آن این است که آرام باشیم و اجازه دهیم با ترس خود روبرو شویم.»

این تعریف به آسیب‌پذیری و ضعف ما اشاره می‌کند. شفقت اولین واکنش ما نسبت به رنج نیست، بلکه محافظت از خود است. زمانی شفقت شکل واقعی خود را می‌گیرد که جنبه‌های مشترک انسانیت خود با دیگران را بشناسیم. هسته اصلی شفقت، پذیرش است. هرچه خود و دیگران را بهتر بپذیریم، مشفق‌تر خواهیم بود. البته وقتی دیگران ما را آزار می‌دهند یا از ما سوء استفاده می‌کنند، پذیرش آنها دشوار می‌شود. اگر بخواهیم شفقت ورزی را تمرین کنیم، باید حدودی را تعیین کنیم و از دیگران بخواهیم در قبال نقض آن پاسخگو باشند.

پیوند

وقتی افراد احساس کنند شنیده یا دیده شده‌اند و به آنها بها داده شده است، نوعی انرژی میانشان رد و بدل می‌شود که من آن را ارتباط یا پیوند می‌نامم. و این زمانی رخ می‌دهد که تعامل بدون قضاوت و پیش‌داوری انجام شود، زمانی‌که فرد از رابطه نیرو و انرژی بگیرد.

تا با جان و دل پذیرای یاری دیگران نباشیم، نمی‌توانیم با جان و دل دیگران را یاری دهیم. وقتی دریافت کمک را با پیش‌فرض و قضاوت خود همراه می‌کنیم. دانسته یا ندانسته یاری رساندن ما نیز توأم با قضاوت می‌شود.

قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن

عشق و احساس تعلق از اساسی‌ترین تجربه‌های انسانی به شمار می‌روند. آنچه افراد برخوردار از احساس تعلق و عشق عمیق را از دیگران جدا می‌سازد، فقط یک چیز است و آن، احساس خود

ارزشمندی است. اگر برآنیم که عشق و احساس تعلق را به طور کامل تجربه کنیم، باید باور داشته باشیم که سزاوار عشق و تعلق هستیم.

بزرگترین چالشی که در مقابل اکثر ما قرار دارد این است که باور کنیم هم اکنون و در همین لحظه هم ارزشمندیم. احساس ارزشمندی شرط یا پیش نیازی ندارد. بسیاری از ما دانسته و ندانسته برای احساس ارزشمندی خود شرط می گذاریم:

- اگر ده کیلو وزن کم کنم، آدم با ارزشی می شوم.
- اگر باردار شوم، احساس ارزشمندی می کنم.
- وقتی احساس ارزش می کنم که بالاخره والدینم مرا تایید کنند.

اما عصاره زندگی با تمام وجود، احساس ارزشمندی در لحظه اکنون است، بدون هیچ شرطی.

تعریف عشق و تعلق

عشق متعلق و وابسته به تعلق است. یکی از موضوعات جالبی که در این پژوهش به آن برخوردیم جفت بودن بعضی از مفاهیم و اصطلاحات است. مثلاً نمی توانیم عشق و تعلق را از هم جدا کنیم، زیرا هر وقت مردم درباره یکی از آنها حرف می زنند، خواه ناخواه از دیگری هم حرف می زنند. وقتی هیجان ها یا تجارب ما چنین درهم تنیده اند که بدون ذکر یکی نمی توانیم درباره دیگری حرف بزنیم، این درهم تنیدگی اتفاقی نیست، بلکه پیوندی آگاهانه است. احساس تعلق لازمه عشق است.

انسان به لحاظ بیولوژیکی، شناختی، فیزیکی و معنوی به گونه ای خلق شده است که نیاز به عشق و تعلق دارد. اگر این نیازها تامین نشود نمی توانیم مسیر رشد را به درستی طی کنیم.

عشق

زمانی عشق را در خود پرورش می دهیم که اجازه دهیم نقاط قوت و ضعفمان رو شوند و پیوند معنوی برخاسته از این پیشکش را با اعتماد، احترام، مهربانی و محبت پاس بداریم. عشق کالایی نیست که

مورد بده بستان قرار بگیرد؛ عشق چیزی است که باید برای رشد و پرورش آن بکوشیم. ما همان قدر می‌توانیم به دیگران عشق بورزیم که به خود عشق بورزیم.

احساس تعلق

تعلق پذیری عبارت است از میل ذاتی انسان برای آنکه بخشی از یک ماهیت بزرگ باشد. از آنجا که این میل از نیازهای اولیه بشمار می‌رود، سعی می‌کنیم با هم‌نوایی و جلب رضایت دیگران آن را به دست آوریم که اغلب نه تنها جانشین‌هایی تو خالی برای تعلق هستند، بلکه مانع از آن هم می‌شوند، زیرا تعلق حقیقی زمانی رخ می‌دهد که ما خود واقعی و ناقص مان را به دیگران عرضه کنیم.

برای احساس تعلق، مطابق میل دیگران رفتار کردن و هم‌رنگ آنها شدن خیلی راحت‌تر از خودپذیری است. شرکت در باندها، غیبت و شایعه پراکنی همه و همه برای این است که نسبت به گروه، آرمان یا مجموعه خاصی، احساس تعلق کنیم. اما این نیاز تامین نمی‌شود مگر آنکه خود واقعی مان را رو کنیم و همانطور که هستیم مورد پذیرش قرار بگیریم.

موانع راه

اگر بخواهیم با تمام وجود و با صداقت زندگی کنیم و عشق بورزیم و با احساس خود ارزشمندی با دیگران برخورد کنیم، لازم است درباره موانع حرف بزنیم، به‌ویژه درباره شرم، ترس، ضعف و آسیب پذیری.

طرفداران یونگ شرم را باتلاق روح می‌دانند. من توصیه نمی‌کنم که در این باتلاق قدم بگذاریم و در آن چادر بزنیم. سخن من این است که یاد بگیریم از این باتلاق عبور کنیم. ما باید بدانیم که منفی‌بافی کردن درباره اتفاقاتی که ممکن است با صحبت صادقانه ما درباره ترس‌هایمان رخ دهد، دردناک‌تر از آن است که دست شخص قابل اعتمادی را بگیریم و از این باتلاق عبور کنیم.

توصیه‌هایی که «این گونه باشیم» را به ما می‌آموزند، میان‌برهایی فریبده‌اند و وقتی می‌توان با طی کردن این مسیرهای میان‌بر از کنار این باتلاق گذشت، چه لزومی دارد که وارد آن شویم و با سختی از آن عبور کنیم؟

اما معما همینجاست: چرا با وجود آگاهی از «این گونه باشیم» های بسیار هنوز درجا می‌زنیم؟ زیرا هیچ‌گاه درباره عواملی که می‌تواند مانع پیشرفت و موفقیت ما، فرزندان، خانواده، سازمان و جامعه ما شوند، سخن نمی‌گوییم.

من اطلاعات زیادی درباره تغذیه سالم دارم، اما زمانی که مشکلات من را احاطه می‌کند، تمام این اطلاعات را به دست فراموشی می‌سپارم! تنها چیزی که می‌تواند جوشش اضطراب من را فرو بنشانند یک کلوچه میوه‌ای، یک بسته چیپس و کلی شکلات است.

شرم احساس کوچکی، نقص و هرگز کافی نبودن را در ما ایجاد می‌کند. اگر بخواهیم تاب‌آوری در مقابل شرم را یاد بگیریم و با حفظ احساس ارزشمندی و اصالت خود از میان آن بگذریم، باید درباره علل آن بحث کنیم.

گفتگوی صادقانه درباره احساس شرم می‌تواند شیوه زندگی را تغییر دهد.

تاب‌آوری در مقابل شرم

درباره شرم سه چیز را باید دانست:

۱- همه ما از این احساس برخورداریم. شرم احساسی همگانی است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. تنها کسانی این احساس را تجربه نمی‌کنند که از ظرفیت همدلی و برقراری ارتباطات انسانی بی‌بهره‌اند.

۲- همه انسان‌ها از صحبت کردن درباره شرم می‌ترسند.

۳- هر چه کمتر درباره شرم صحبت کنیم، بیشتر تحت سلطه آن قرار می گیریم.

شرم اساساً ترس از دوست داشتنی نبودن است، که نقطه مقابل پذیرش داستان خود و احساس ارزشمندی است.

احساس شرم ما را متقاعد می کند که پذیرش داستان زندگی مان باعث می شود در نظر دیگران کوچک و بی اهمیت تلقی شویم و به این ترتیب احساس ارزشمندی را کنار می زند.

می ترسیم اگر دیگران با هویت ما آشنا شوند ما را دوست نداشته باشند. شاید باور نکنید اما گاه پذیرش نقاط قوت مان هم مانند پذیرش نقاط ضعفمان دشوار است.

برای همه راحت نیست که داستان رفتاری های خود را بپذیرند و اگر سخت تلاش کنیم که از بیرون همه چیز رو به راه به نظر برسد، هنگامی که مجبور شویم راست بگوییم شرایط سختی را تحمل خواهیم کرد. به همین دلیل است که شرم با کمال گرایی همخوانی دارد و خیلی راحت ما را ساکت و خاموش نگه می دارد.

چون شرم در تمام انسانها عمومیت دارد، خبر خوش این است که همه می توانیم تاب آوری خود را در مقابل شرم افزایش دهیم و این به این معناست که بتوانیم آن را تشخیص دهیم و به نحوی سازنده با آن روبرو شویم و با حفظ احساس ارزشمندی و اصالت خود، آن را پشت سر بگذاریم.

با وجود شرم لازم می آید که خود را از سلطه سه عامل خارج کنیم: مخفی کاری، سکوت و پیش داوری.

اگر کسی در خور آن باشد که داستان خود را برایش بازگو کنیم، باید که چنین کنیم. وقتی درباره شرم حرف می زنیم، قدرتش را از دست می دهد و البته برای طرح داستان لازم است تاب آوری خود را بالا ببریم.

بین شرم و احساس گناه چه تفاوتی وجود دارد؟

بهترین راه برای درک تفاوت این دو، درک تفاوت بین این دو جمله است: «من بد هستم» و «من کار بدی انجام داده‌ام».

احساس گناه = من کار بدی انجام داده‌ام.

احساس شرم = من بد هستم.

وقتی کاری برخلاف معیارهای ایده‌آل خود انجام می‌دهیم یا در انجام کاری تعلل می‌ورزیم احساس گناه می‌کنیم. این احساس آزار دهنده اما مفید است چون باعث می‌شود برای کار خود عذرخواهی کنیم.

احساس گناه به اندازه احساس شرم نیرومند است اما تاثیر آن اغلب مثبت است، حال آن که شرم نیروی مخرب دارد. احساس شرم باور به تغییر و بهتر شدن را به تدریج از بین می‌برد.

وقتی شرم به سراغ ما می‌آید پیوند خود را با دیگران قطع شده می‌بینیم و ناامیدانه در صدد احساس ارزشمندی بر می‌آییم. بیشتر احتمال دارد که به زیان خود رفتار کنیم و دیگران را مورد حمله قرار دهیم. در واقع شرم با خشونت، پرخاشگری، افسردگی و... ارتباط دارد.

تاب آوری آشکار شدن تدریجی واقعیت برای فرد است، در جریان موقعیت‌های دشوار، نه تنها باید خود را دوست داشته باشیم، بلکه باید در صدد باشیم که داستان واقعی را دریابیم و به حقیقت ماجرا پی ببریم. علاوه بر این برای کسب احساس ارزشمندی باید یاد بگیریم چگونه از خود در مقابل شرم محافظت کنیم.

شرم مانند چیست؟

به عقیده دکتر هارتلینگ در رویارویی با شرم عده‌ای با دور شدن از دیگران و سکوت از خود دفاع می‌کنند. عده‌ای در صدد خشنود کردن دیگران بر می‌آیند و عده‌ای هم با خشونت و مقابله به مثل علیه دیگران اقدام می‌کنند.

اکثر آدم‌ها بسته به شرایط از هر سه راهکار استفاده می‌کنند، اما نکته اینجاست که هر سه راهکار ما را از پذیرش داستان‌مان و از پذیرش خودمان آن گونه که هستیم باز می‌دارند.

ما باید طوری با شرم برخورد کنیم که موجب شدت و وخامت آن نشود. یک راه آن تشخیص به موقع شرم و واکنش آگاهانه نسبت به آن است.

شرم علائم فراوانی دارد. آگاهی از علائم فیزیکی شرم می‌تواند برای واکنش آگاهانه مفید باشد از جمله داغ شدن بدن، تپش قلب، خشک شدن دهان، عرق کردن و....

نکته شایان توجه این که قرار نیست داستان خود را برای هر کسی بازگو کنیم، اگر فرد یا افرادی در زندگی ما باشند که ما را با تمام نقاط قوت و ضعف مان بپذیرند و به داستان ما گوش دهند، فوق‌العاده خوشبختیم.

راهکار ۱: پرورش اصالت

رهاکردن فکر دیگران

معمولاً آدم‌ها در زندگی روندی رو به عقب را طی می‌کنند: آنها سعی می‌کنند دارایی خود را بیشتر کنند تا بتوانند کار مورد علاقه خود را انجام دهند.

اما این روش در عمل نتیجه معکوس دارد. شما باید ابتدا خود واقعی‌تان باشید و بعد کاری را که واقعاً باید انجام دهید، به جا آورید.

اصولاً همه فکر می‌کنند آدم‌ها به دو دسته اصیل و غیر اصیل تقسیم می‌شوند، به این معنی که اصولاً یک شخص یا از اصالت برخوردار است یا فاقد آن است. من با تحقیق دریافتم که اصالت به انتخاب ما بستگی دارد. اصالت نیز نیاز به تمرین دارد و صفتی نیست که در ذات و سرشت عده‌ای باشد و در عده‌ای دیگر نباشد.

برای با اصالت زیستن باید دست به انتخاب بزنیم و بین خود نمایی و واقعی بودن یکی را انتخاب کنیم.

در تعریف اصالت باید ببینیم این مفهوم از چه اجزایی تشکیل شده است. به عبارت دیگر چه اجزایی باید کنار هم قرار گیرند تا خودی اصیل داشته باشیم؟

اصالت یعنی تمرین همه روزه این موضوع که خود آرمانی (آنچه فکر می کنیم باید باشیم) را کنار بگذاریم و خود را آن طور که هستیم بپذیریم.

انتخاب اصالت یعنی:

- تمرین شجاعت: برای پذیرفتن کامل نبودن خود، قبول ضعف و آسیب پذیری خود و تعیین حد و مرز در روابط خود با دیگران.

- تمرین شفقت: همه ما هم نقاط ضعف داریم و هم نقاط قوت.

- ایجاد پیوند و احساس تعلق که فقط با باور این حقیقت ممکن می شود: ما کامل نیستیم.

اصالت مستلزم زندگی کردن با تمام وجود و عشق ورزی است، حتی زمانی که با احساس شرم دست به گریبانیم.

وقتی تصمیم می گیریم با خود روراست باشیم، اطرافیان می خواهند بدانند چرا و چگونه تغییر می کنیم. شاید همسر و فرزندانمان از مشاهده تغییر ما نگران شوند. دوستان و اقوام نگران آیند که تمرین اصالت ما چه تاثیری بر روابط ما با آن ها خواهد داشت.

ممکن است در حین تغییر با درگیری های ارتباطی و احساس انزوا مواجه شویم. ممکن است دیگران با سنگدلی و شرمنده ساختن به صدای اصالت ما پاسخ دهند.

اصیل بودن، همیشه توام با امنیت نیست. گاه لازم است از محدوده امنیتی خود پا را فراتر بگذاریم و من به عنوان فردی که خود بارها از محدوده ایمنی پا بیرون گذاشته است به شما می گویم که احتمال آن که به شما حمله کنند بسیار زیاد است.

شجاعت این است که قصه خود را بازگو کنیم و خود را در معرض انتقاد قرار دهیم. اگر بخواهیم پیوند صمیمانه را تجربه کنیم، باید این خطر را به جان بخریم و پرده از ضعف و آسیب پذیری خود برداریم.

تمرین اصالت اقدامی خطیر است، نشان دادن خود واقعی جرات می خواهد، اما به نظر من خطر پنهان کردن خود، خطرناک تر است. عقاید، ماجراها و آراء به زبان نیامده خنثی نمی شوند، بلکه ممکن است در درون بجوشند و احساس ارزشمندی ما را بفرسایند.

از پا ننشینید

به هوش باشید: هرگاه با موقعیت آسیب پذیری رو به رو شدى، روی موضع خودت ایستادگی کن و با خودت تکرار کن: من برای راحتی دیگران خودم را کوچک نمی کنم و برای حفظ خودم از انتقاد دیگران سپر نمی اندازم.

به خود انگیزه بدهید: من از وجود افرادی که کار و عقیده خود را با دیگران در میان می گذارند، انگیزه می گیرم.

دست به کار شوید: وقتی در موقعیتی قرار می گیرم که احساس آسیب پذیری و ضعف می کنم، سعی می کنم اولویت اولم را اصالت قرار دهم. ممکن است احساساتم جریحه دار شود، اما هرگز احساس شرم و سرافکنندگی نمی کنم.

راهکار ۲: پرورش شفقت به خود

رها کردن کمال گرایی

به عنوان فردی که به «اندازه کافی خوب بودن» را تبلیغ می کند دریافته ام که برای ارائه تعریفی دقیق از کمال گرایی و تاثیری که بر زندگی ما می گذارد، باید پندارهای نادرست درباره آن زدوده شوند.

• کمال گرایی به معنی نهایت سعی خود را کردن، نیست. کمال گرایی با رشد و پیشرفت سالم فرق دارد. کمال گرایی یعنی این باور که ما زندگی و ظاهری بی نقص داریم، عمل و رفتارمان بی عیب و نقص است.

• کمال گرایی اعتلای خود نیست. هسته اصلی کمال گرایی تلاش برای کسب تایید و پذیرش دیگران است.

برای زمین گذاشتن سپر سنگین کمال گرایی و شروع یک زندگی اصیل، باید فرق بین تلاش سالم و کمال گرایی را بدانیم. کمال گرایی مانع پیشرفت می شود. ترس از ناقص به نظر رسیدن، باعث می شود هیچ یک از جنبه های وجودی یا زندگی خود را رو نکنیم و به سبب آن فرصت ها را از دست بدهیم.

• کمال گرایی تفکری خود ویرانگر و اعتیاد آور است. ما تصور می کنیم اگر هر کاری را در حد کمال انجام دهیم، می توانیم از احساس آزاردهنده شرم، قضاوت و انتقاد دور بمانیم یا آن را به حداقل برسانیم.

برای غلبه بر کمال گرایی باید بتوانیم ضعف و آسیب پذیری خود را در مقابل تجربه انسانی شرم، قضاوت و انتقاد بپذیریم؛ تاب آوری در مقابل شرم را بیاموزیم و شفقت به خود را تمرین کنیم. وقتی با خود مهربان تر شویم و خود را بیشتر دوست بداریم می توانیم کامل نبودنمان را بپذیریم.

برای غلبه بر کمال گرایی دو اقدام مهم باید انجام دهیم: کاوش درباره ترس هایمان و تغییر گفتگوی درونی.

شفقت به خود

"یک لحظه شفقت به خود می تواند تمام روز شما را دگرگون سازد و رشته ای از این لحظه ها تمام زندگیتان را." (کریستوفر جرمر)

به عقیده دکتر نف، پژوهشگر و استاد دانشگاه تگزاس شفقت به خود ۳ مؤلف دارد:

- مهربانی به خود: یعنی هنگامی که رنج می بریم، شکست می خوریم یا احساس کافی نبودن می کنیم، نسبت به خود صمیمی باشیم و خود را درک کنیم.
- انسانیت مشترک: اینکه بدانیم رنج کشیدن و احساس نقص تجربه ای است که همه انسان ها با آن روبرو می شوند و تنها برای من اتفاق نمی افتد.
- ذهن آگاهی: یعنی میانه روی و اعتدال در برخورد با هیجان های منفی، طوری که نه لازم باشد احساسات خود را سرکوب کنیم و نه در برچسب زدن به آن اغراق نماییم.

راهکار ۳: پرورش روحیه تاب آوری

رها کردن بی حسی و کاهش رنج

تاب آوری یا به عبارتی توانایی مقابله با ناملایمات موضوعی است که مطالعات زیادی را به خود اختصاص داده است. در دنیای پرتنش امروزی همه می خواهند بدانند چرا و چگونه عده ای بهتر می توانند در مقابل شرایط تاب آورند و دوباره بهبود یابند.

چه چیز تاب آوری را ممکن می سازد؟

در اینجا به پنج عاملی اشاره می کنم که اکثر افراد واجد تاب آوری از آنها برخوردارند:

۱- آنها افرادی کاردان هستند و مهارت بالایی برای حل مسئله دارند.

۲- احتمال اینکه از دیگران کمک بخواهند بیشتر است.

۳- آنها باور دارند که می‌توانند برای مقابله با مشکلات و مدیریت احساسات‌شان کاری انجام دهند.

۴- از حمایت اجتماعی برخوردارند.

۵- با دیگران، مثل خویشاوندان و دوستان ارتباط دارند.

در یافته‌هایم متوجه شدم بی‌تردید، معنویت جزء تشکیل دهنده تاب آوری است. آنچه به افراد خاصیت فتری می‌داد تا به حالت اولیه خود باز گردند، معنویت بود. یک باور عمیق قلبی که همه ما را نیرو و قدرتی که برتر از همه ماست، به هم پیوند داده است.

امید و درماندگی

امید یک هیجان نیست. امید یک شیوه تفکر است. امید حقیقتاً یک فرایند فکری سه بعدی شامل اهداف، مسیرها و عامل بودن است.

امید زمانی تحقق می‌یابد که:

• بتوانیم اهداف واقع بینانه تعیین کنیم.

• بدانیم چگونه می‌توان به آن اهداف دست یافت.

• و خود را باور داشته باشیم.

نکته تکمیلی درباره امیدواری این است که این ویژگی اکتسابی است. ما تفکر هدفمند و امیدوارانه را در ارتباط با دیگران یاد می‌گیریم. افراد امیدوار ارزش زیادی برای استقامت و سخت کوشی قائلند. این عقیده که همه چیز باید سریع، آسان و همراه با لذت به دست آید با طرز تفکر امیدوارانه همخوانی ندارد.

البته این عقیده برای امیدواری مضر است که برای کسب هر چیز با ارزشی باید متحمل رنج و سختی شد. این عقیده هم به اندازه آسان طلبی می تواند برای امیدواری مضر باشد.

برای کسب و پرورش امیدواری باید انعطاف پذیر باشیم و استقامت نشان دهیم. تمام اهداف در یک رتبه قرار ندارند.

تمرین هوشیاری نقادانه

برای تمرین هوشیاری نقادانه، باید در زندگی خود پیوسته مترصد پیام ها و انتظاراتی باشیم که «هرگز کافی نیست» را به ما گوشزد می کند.

ساختار زیستی ما به گونه است که به آن چه می بینیم اعتماد کنیم و این، زندگی در دنیای مصنوعی و ساخته و پرداخته را دشوار می کند. اگر بخواهیم روحیه مقاومت را در خود پرورش دهیم و در دام مقایسه زندگی خود با تصویرهای ساختگی نیفتیم، باید آنچه را می بینیم با واقعیت تطبیق دهیم.

تمرین هوشیاری، برای تاب آوری ضرورت دارد و یکی از چهار مولفه تاب آوری در برابر شرم نیز هست. شرم عدسی دوربین را در حالت بزرگنمایی قرار می دهد.

هر یک از ما روزانه در معرض ۳۰۰۰ آگهی قرار می گیریم و جالب این که اکثر ما معتقدیم که تبلیغات تاثیری بر ما ندارد. تبلیغات علاوه بر کالا، ارزش ها، مفهوم موفقیت، شهرت و عادی بودن را هم به فروش می رساند. تبلیغات به ما می گویند چه کسی هستیم و چه کسی باید باشیم. گاه آن ها اعتیاد را هم به خورد ما می دهند.

تمرین معنویت، ژرف نگری، معنا و هدفمندی را وارد زندگی ما می کند. وقتی خود را از لحاظ فرهنگی پایبند به این عقیده می کنیم که به اندازه کافی کامل نیستیم، به روح و روان خود آسیب می زنیم. به همین دلیل است که تمرین هوشیاری نقادانه و واقعیت آزمایی همان قدر که به معنویت مربوط می شود به تفکر نقادانه هم مربوط می شود.

بی حسی و کاهش رنج

طی صدها مصاحبه‌ای که انجام داده‌ام تا با عواقب رفتارهای بی حس کننده آشنا شوم، نتایجی که به دست آوردم از این قرار است:

- ۱- اکثر ما دانسته یا نادانسته به رفتارهایی روی می‌آوریم که ما را نسبت به حس کردن هیجان‌های سخت بی حس می‌کنند و از فشار رنج، ناراحتی و ضعف ما می‌کاهند.
 - ۲- روی آوردن به این رفتارهای تسکین بخش می‌تواند به شکل اعتیاد یا به عبارتی عادت رفتاری درآید.
 - ۳- ما نمی‌توانیم به طور انتخابی بر بعضی از هیجان‌ها سرپوش بگذاریم، وقتی هیجان‌های آزاردهنده را خاموش می‌کنیم، بر هیجان‌های مفید و مثبت هم سرپوش می‌گذاریم.
- ما در تماس با هیجان‌های منفی و شدید، درد و رنج را تجربه می‌کنیم و اکثر ما از روبرو شدن، لمس کردن و یا عبور کردن از میان آن‌ها می‌گریزیم و به هر چیز که فوراً ما را آرام کند متوسل می‌شویم: مشروبات الکلی و مواد مخدر، پول، کار، دلسوزی برای این و آن، قمار و.....
- انجام بعضی از رفتارها برای فرار از هیجان‌های آزاردهنده، نیز می‌تواند به صورت یک وسواس یا اعتیاد رفتاری درآید. افراد اصیل نیز از ابتلا به این اعتیاد مصون نیستند.
- همه ما سعی می‌کنیم به نحوی از روبرو شدن با احساسات خود فرار کنیم و رنج خود را تخفیف دهیم. نکته مهم این است که از خود پرسیم آیا این عادت رفتاری ما مانعی برای اصالت ماست؟ آیا این رفتار مانع از آن است که از لحاظ احساسی صادق باشیم؟ آیا مانع از آن است که احساس کافی بودن کنیم؟
- وقتی یاد گرفتم از دیدگاه ضعف و آسیب پذیری به احساسات و عادات رفتاری‌ام نگاه کنم، کم کم زندگیم متحول شد. این دیدگاه تعهد به پاک ماندن، سلامت و معنویت را نیز تقویت می‌کرد.

راهکار ۴: پرورش شادی و شکرگزاری

رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی

برخی از مفاهیم به صورت جفتی یا گروهی به هم مربوط می شوند. یک نمونه از این مفاهیم مرتبط با هم عشق و احساس تعلق است. اگر بخواهم احساس تعلق حقیقی را تجربه کنم باید خود واقعی ام را بروز دهم و این کار ممکن نمی شود مگر آنکه عشق به خود را تمرین کنم.

یکی از عمیق ترین تحولات زندگی من زمانی رخ داد که توجه خود را به ارتباط بین شکرگزاری و شادی معطوف کردم. عموماً آدم های شاد، افرادی شاکر هستند. آن ها از تمام خوبی هایی که درخور شکرگزاری است، برخوردارند.

شکرگزاری

در ارتباط با قدر شناسی و سپاسگزاری، هیچ کلمه ای مانند تمرین باعث تعجب من نشد، چرا که همیشه فکر می کردم شناخت و آگاهی مهم تر از عمل است، حال آنکه این واژه فراخوانی برای عمل است.

سال ها بود که من فقط «نگرش شکرگزاری» داشتم. چیزی که آن زمان می دانستم این بود که نگرش نوعی جهت گیری یا طرز تفکر است و داشتن نگرش همیشه مستلزم رفتار کردن طبق آن نیست. حال دریافته ام شکرگزاری نیاز به تمرین دارد.

تمرین شکرگزاری چگونه است؟

افرادی که با آن ها مصاحبه می کردم برای تمرین شکرگزاری دفترچه یادداشت داشتند، نیایش و مراقبه روزانه داشتند، حتی در روزهای پر مشغله و پرتنش خود، لحظه هایی درنگ می کردند و با صدای بلند این کلمات را به زبان می آوردند: «من خدا را برای ... شکر می کنم.» شکرگزاری بدون تمرین مانند ایمان بدون عمل است: کالبدی بدون روح.

شادی چیست؟

به نظر من شادی یک گام فراتر از خوشحالی است. نوعی جو یا حال و هوایی است که گاه، وقتی خوش شانس باشید، مدتی را در آن سر می‌کنید، حال آنکه شادی نوری است که شما را سرشار از امید ایمان و عشق می‌کند.

در جریان کار خود دریافته‌ام که خوشحالی و شادی دو تجربه‌ی متفاوتند. «شکرگزار و شاد بودن به این معنی نیست که تمام مدت خوشحال باشیم». گاه برای آنکه در این اظهارنظرها دقیق‌تر شوم، می‌پرسیدم: «چطور می‌شود که آدم شاد و سپاسگزار باشد، اما خوشحال نباشد؟» پاسخ‌ها شبیه به هم بودند و مضمون همه آنها یکی بود: «خوشحالی به شرایط و موقعیت بستگی دارد، اما شادی به نوع نگرش و شکرگزاری»

نکته دیگری که آموختم این بود که شادی و خوشحالی همیشگی نیستند یعنی هیچ کس نیست که همیشه شاد یا همیشه خوشحال باشد. هر دو تجربه، گاه می‌آیند گاه می‌روند. خوشحالی به شرایط و رویدادهای بیرونی بستگی دارد به افت و خیز شرایط، دچار شدت و ضعف می‌شود. حال آنکه، به نظر می‌رسد شادی پیوسته به روح است و شکرگزاری به قلب بسته شده است. تجربه حقیقی شادی (این لذت و احساس عمیق معنوی) بسیار حساس و آسیب پذیر است.

آن رابرتسون، پیشوای روحانی متدیست، نویسنده و مدیر اجرایی انجمن ماساچوست، می‌نویسد: آن طور که یونانیان باستان می‌گویند *chairo* (شادی) چیزی است که فقط در وجود خداوند یافت می‌شود و با فضیلت و دانایی همراه است. شادی، فضیلت سالک مبتدی نیست، بلکه فضیلتی است که در رأس قرار می‌گیرد. علاوه بر این، نقطه مقابل آن نه غم، بلکه ترس است.

البته ما، هم به شادی نیاز داریم و هم به خوشی. به عقیده من ایجاد زمینه شناخت و تجربه خوشی نیز اهمیت دارد، اما علاوه بر ایجاد خوشی در زندگی، نیازمند فعالیت‌های معنوی‌ای هستیم که ما را به شادمانی و به ویژه قدرشناسی و شکرگزاری رهنمون شوند. برای رسیدن به چنین مقصودی مستلزم آن

است که نگاهی دقیق به جریان امور بیاندازیم تا موانع شکرگزاری و شادی و حتی تا حدودی خوشحالی را بشناسیم.

فقدان و ترس از تاریکی

لامپ‌های چشمک زن بهترین تشبیه برای شادی است، چرا که شادی امری دائمی نیست، شادی معمولاً در اوقات و لحظه‌های معمولی به سراغ ما می‌آید. گاه صرفاً به این دلیل از جوشش شادی غفلت می‌ورزیم که برای رسیدن به لحظه‌های فوق العاده، خود را بیش از حد درگیر می‌کنیم و گاه آنقدر از تاریکی می‌ترسیم که جرأت لذت بردن از نور را از دست می‌دهیم. زندگی شاد به این معنی نیست که هموار غرق در نور شادی باشد، چرا که در نهایت غیرقابل تحمل می‌شود. به نظر من زندگی شاد از لحظه‌هایی ساخته می‌شود که با ریسمان اعتماد، شکرگزاری، الهام و ایمان به ظرافت به هم پیوند می‌خورند.

شادی و شکرگزاری می‌توانند تجربه‌هایی بسیار حساس و آسیب پذیر باشند. اصولاً ما مردم مضطربی هستیم و تحمل اندکی در مقابل آسیب پذیری داریم. اضطراب و ترس ما، خود را با احساس «فقدان» نشان می‌دهد.

ترس از تاریکی

برای اکثر ما پیش آمده است که درست در لحظه لمس شادی، احساس آسیب پذیری بر ما غلبه کند و ما را به سمت ترس، سوق دهد. اگر با احساس آسیب پذیری و ضعف خود روبرو نشویم و آن را به قدرشناسی و سپاسگزاری تبدیل نکنیم، دوست داشتن‌های ما با ترس از فقدان توأم خواهد بود. اگر بخواهم آنچه را که درباره ترس و شادی یاد گرفته‌ام، خلاصه کنم باید بگویم: تاریکی نور را از بین نمی‌برد، بلکه آن را تعریف می‌کند. این ترس از تاریکی است که شادی را به ظلمت می‌راند.

احساس فقدان

ما امروزه در دوره‌ای از ترس و اضطراب به سر می‌بریم و این هر دو، احساس فقدان را پرورش می‌دهند. همواره از این می‌ترسیم که آنچه را بیشتر از همه دوست داریم از دست بدهیم و از این بیزاریم که هیچ تضمینی هم وجود ندارد. تصور می‌کنیم اگر چشم خود را بر روی نعمت‌ها ببندیم و شادی را لمس نکنیم، کمتر صدمه می‌خوریم. فکر می‌کنیم اگر پیش‌دستی کنیم و فقدان را تصور کنیم کمتر رنج می‌کشیم. این تصور اشتباه است، ولی یک چیز قطعی است. اگر شکرگزاری را تمرین نکنیم و از نزدیک شدن به شادی اجتناب کنیم، دو چیز را از دست خواهیم داد که در ناملایمات قطعی روزگار، ما را پابرجا نگه می‌دارند. در واقع می‌خواهم درباره فقدان احساس امنیت و نامعلوم بودن بحث کنم.

همه ما در هر شرایطی که باشیم این فرصت را داریم که به عقب برگردیم و قالب فکری توأم با فقدان را رها کنیم. با رها کردن این طرز تفکر است که احساس کافی بودن به سراغ مان می‌آید. منظورم از کافی بودن این نیست که همه چیز به لحاظ کمیت فراوان می‌شود. در اینجا مراد کمیت و مقدار نیست. احساس کفایت تجربه‌ای است که در آن اذعان می‌کنیم هر آنچه که هست کافی است و ما نیز هر چه هستیم کافی هستیم. احساس کافی بودن در درون ما خانه دارد و ما می‌توانیم آن را فرا بخوانیم. احساس کافی بودن نوعی هوشیاری، توجه و انتخاب آگاهانه برای یک طرز تفکر خاص در مورد شرایط ماست. علاوه بر این احساس فقدان، سوختی مناسب برای عوامل ناشناخته انواع مشکلات است. ماریان ویلیامسون نویسنده و رهبر معنوی می‌گوید: «شادی زمانی به سراغمان می‌آید که زیبایی آنچه پیرامونمان را فرا گرفته، در می‌یابیم.»

از پا ننشینید

به خود انگیزه دهید: من از شادی‌های روزانه‌ی کوتاهی که در لحظه‌های معمولی رخ می‌دهند انگیزه می‌گیرم، مثل زمانی که فرزندانم را از مدرسه به خانه می‌آورم یا برای غذا خوردن دور هم جمع

می‌شویم. تصدیق اینکه زندگی یعنی درک همین لحظه‌ها، نگرش من را درباره کار، خانواده و موفقیت تغییر داده است. دست به کار شوید: خانواده ما برای زندگی کردن با تمام وجود برنامه‌های مختلفی دارد از دعای قبل از غذا گرفته تا تزئین کوزه شیشه‌ای در دار برای نگهداری برگه‌هایی که در آنها خدا را برای نعمت‌های گوناگونش شکر می‌کنیم.

راهکار ۵: پرورش شهود و ایمان

شهود

درک باطنی یا شهود، مستقل از استدلال نیست. در واقع روانشناسان معتقدند که شهود فرایند ناهوشیار سریع و بی مکث دریافت ارتباط بین مقدمات اولیه برای رسیدن به حقیقت است؛ شهود مانند پازلی ذهنی است. مغز موقعیت بیرونی را تحت مشاهده دقیق قرار می‌دهد و بعد مشاهده خود را با خاطرات، دانش و تجربیات موجود پیوند می‌زند و با هم تطبیق می‌دهد و پس از این جریان است که ناگهان شهود درونی ما به دریافت حقیقت نائل می‌شود.

گاه شهود یا درک باطنی، آنچه را که نیاز داریم به ما می‌دهد؛ اما گاهی نیز، برای درک حقیقت، ما را به استفاده از دلیل و منطق سوق می‌دهد. از قرار معلوم شهود صدای آهسته درونی است، اما این صدا محدود به یک پیام نیست. گاه شهودمان به نجوا می‌گوید: «شم درونی ات را دنبال کن» و گاه فریاد می‌زند: «باید این را بررسی کنی؛ اطلاعات موجود کافی نیست!»

در کار خود دریافتیم که آنچه صدای شهود ما را خاموش می‌کند، نیاز به وضوح و قطعیت است. اکثر ما نمی‌توانیم ابهام را تحمل کنیم. دوست داریم همه چیز ضمانت شده و قطعی باشد، طوری که مجبور نباشیم به نتایج فرایند مغزی خود (در ادراک باطنی) توجه کنیم.

وقتی جویای نظر این و آن می‌شویم، اغلب علتش این است که به آگاهی و استنباط درونی خود اطمینان نداریم. گمان می‌کنیم شهودمان بسیار متزلزل و نامطمئن است. به همین دلیل است که برای

کسب تایید و اطمینان به دیگران روی می آوریم؛ برای کسب تایید و اطمینان به دنبال افرادی می - گردیم که در صورت شکست برنامه ها بتوانیم احساس تقصیر را با آنها در میان بگذاریم. یک دلیل تصمیم گیری های بزرگ عجولانه، می تواند این باشد که نمی خواهیم با پاسخ های برخاسته از دقت و تمرکز روبرو شویم، چرا که می دانیم چنین پاسخ هایی احتمالاً ما را از خواسته مان دور می کنند.

شهود صرفاً راهی برای دانستن [و دریافت پاسخ] نیست، بلکه توان تحمل تردید و ابهام و تمایل به اعتماد کردن به راه های بسیاری است که طی آن بینش، شم درونی، تجربه، ایمان و استدلال خود را پرورش داده ایم.

ایمان

آنچه درباره ایمان دریافته ام این است که ایمان و استدلال دشمن ذاتی یکدیگر نیستند. این نیاز ما برای وضوح و اشتباه نکردن است که از سر بی توجهی، ایمان و منطق را در مقابل هم قرار می دهد. ما خود را مجبور می سازیم که یک راه شناخت را به بهای کنار گذاشتن راه دیگر، انتخاب و از آن دفاع کنیم. تعریفی که من از ایمان به دست آوردم چنین است: ایمان مکانی اسرارآمیز است، جایی که شهادت اعتقاد به امری نادیدنی را پیدا می کنیم و ترس از [امور یا نتایج] نامعلوم را رها می کنیم. ما نتایج قطعی و امور معلوم را دوست داریم و آن را نشانه ایمان می دانیم. عجباً که کلمه «ایمان» به معنای کاملاً مخالف معنای واقعی اش به کار می آید.

برای زندگی کردن و عشق ورزیدن با تمام وجود، در دنیایی که غالباً قبل از خطر کردن و زیان دیدن به نتایج قطعی فکر می کنیم، داشتن ایمان، جزئی ضروری است. درگیری تمام عیار با زندگی مستلزم باور کردن بدون دیدن است.

راهکار ۶: پرورش خلاقیت

رها کردن مقایسه

اجازه دهید آنچه را از زندگی با تمام وجود، درباره خلاقیت یاد گرفتم برایتان خلاصه کنم:

۱- «من خلاقیت ندارم» سخن بی ثمری است. اینطور نیست که یک عده از آدمها خلاق باشند و عده‌ای دیگر نباشند، صحیح‌تر این است که بگوییم عده‌ای از خلاقیت خود استفاده می‌کنند و عده‌ای نمی‌کنند. خلاقیتی که بلا استفاده می‌ماند هرگز از بین نمی‌رود. خلاقیتی که در درون ماست، یا ابراز می‌شود یا تا هنگام مرگ به دست فراموشی سپرده می‌شود و یا به واسطه ترس و نارضایتی خاموش می‌شود.

۲- تنها نقش منحصر به فردی که می‌توانیم در زندگی ایفا کنیم از خلاقیت ما زاده می‌شود.

۳- اگر بخواهیم به زندگی خود معنا دهیم، باید به هنر روی آوریم. آشپزی، نوشتن، نقاشی، کاردستی، عکاسی، بافندگی، تعمیر موتور ماشین، مجسمه‌سازی یا هر کار دیگری که اعمال نوعی خلاقیت و سازندگی در آن باشد. مادامی که در حال خلق کردن باشیم زندگی ما معنا پیدا می‌کند.

ویلیام پلامر خلاقیت را به عنوان «قدرت اتصال و پیوند دادن چیزهای به ظاهر بی ربط، به یکدیگر» تعریف می‌کند.

رها کردن مقایسه، کاری نیست که یکبار و برای همیشه انجام شود. اکثر ما پیوسته باید هوشیار باشیم که در دام آن نیفتیم، چون این احتمال، خیلی زیاد است که چشم از مسیر خود برداریم و کار دیگران را مقایسه کنیم تا ببینیم آیا جلو یا پشت سر ما قرار دارند. خلاقیت یا به عبارتی ظهور ایده‌های بکر و اصیل، ما را نسبت به این نکته هوشیار نگه می‌دارد که آنچه عرضه می‌کنیم کاملاً بدیع است و قابل مقایسه با هیچ کار دیگری نیست و آنجا که مقایسه‌ای در کار نباشد، عقب و جلو یا بهترین و بدترین بودن معنای خود را از دست می‌دهند.

راهکار ۷: پرورش بازی و استراحت

رها کردن فرسودگی و بازدهی

یکی از اجزای مهم زندگی با تمام وجود، بازی است! بررسی درباره مفهوم بازی شروع مسیری ناهموار بود. بعد از مدتها بی راهه رفتن به کاری از دکتر استوارت براون برخوردارم. دکتر براون یک روانشناس، پژوهشگر بالینی و پایه گذار موسسه ملی بازی است. او همچنین کتابی تحت این عنوان دارد: بازی، تاثیر آن در شکل گیری مغز، پرورش قوه تخیل و کنکاش روح

دکتر براون با تکیه بر پژوهش های خود و نیز پیشرفت های اخیر در بیولوژی، روانشناسی و علم عصب شناسی توضیح می دهد که چگونه بازی، مغز ما را شکل می دهد، به تقویت همدلی کمک می کند، درک گروه های اجتماعی پیچیده را تسهیل می کند و علاوه براین، خود هسته اصلی خلاقیت و نوآوری است.

شاید پرسید علت ذکر استراحت در عنوان این بخش چیست؟ در جواب باید بگویم پس از تحقیق درباره بازی دریافته ام که استراحت نیز مانند بازی برای سلامت و عملکرد بهینه ما ضروری است. البته اگر شما هم مثل من باشید خواهید پرسید که منظور از بازی دقیقا چیست؟ دکتر براون هفت ویژگی برای بازی برمی شمارد. اولین ویژگی این است که بازی ظاهراً رفتاری بی هدف است، یعنی همان بازی برای بازی. ما بازی می کنیم چون لذت بخش است و دوست داریم.

بحث براون این است که بازی گزینه ای نیست که از میان گزینه های دیگر به دلخواه انتخاب شود یا نشود. به نظر او نقطه مقابل بازی کار نیست، بلکه افسردگی است و توجه به نیاز زیستی ما برای بازی می تواند کار ما را دگرگون سازد. بازی، هیجان و طراوت را به کار باز می گرداند، به ما کمک می کند با مشکلات روبرو شویم، احساس نشاط کنیم و مهارت خود را ارتقا دهیم.

اگر بخواهیم با تمام وجود زندگی کنیم باید درباره خواب و بازی، آگاهانه عمل کنیم و خسته کردن بیش از حد خود (به عنوان یک جایگاه در میان دیگران) و بازدهی و بارآوری (برای احساس خود

ارزشمندی) را رها کنیم. یکی از بهترین کارهایی که تاکنون در خانواده‌مان انجام داده‌ایم تهیه فهرست «اجزای تشکیل دهنده شادی و معنا» است. توصیه من به شما این است که ببینید چه چیزهایی باعث می‌شوند تمام اعضای خانواده احساس رضایت کنند و هر چیزی در جای خودش قرار بگیرد. آنها را در فهرستی قرار دهید و بعد آن را با فهرست کارهای ضروری و فهرست کارهای بزرگی که موفقیت به حساب می‌آیند (اما الزاماً ضرورتی ندارند) مقایسه کنید. احتمالاً متعجب خواهید شد. امروز یک «نه» بزرگ بگویید. از برنامه پیروی نکنید. چیزی را از فهرست کارها حذف کنید و «یک چرت کوچک» را جایگزین آن کنید.

راهکار ۸: پرورش آرامش و سکون

رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی

با استفاده از پژوهش‌های خود دریافتم تا برای کاهش اضطرابم طرح و برنامه پیدا کنم. افراد اصیلی که با آنها مصاحبه می‌کردم افراد بی‌اضطراب یا ضد اضطراب نبودند، بلکه نسبت به اضطراب خود آگاه بودند. آنها مقید به شیوه‌ای بودند که وجود اضطراب به عنوان یک واقعیت پذیرفته می‌شد اما سبک زندگی آنها به شمار نمی‌رفت. آنها با پرورش آرامش و سکون این کار را انجام می‌دادند و تمرین آن را به عنوان یک قاعده پذیرفته بودند. شاید در وهله اول آرامش و سکون یک چیز به نظر برسند اما این دو با یکدیگر تفاوت دارند و ما به هر دو نیاز داریم.

آرامش

به نظر من آرامش ایجاد دیدگاهی عمیق و همه‌جانبه و هوشیاری در مواجهه با واکنش‌های هیجانی است. وقتی به اشخاص آرام فکر می‌کنم، آنها را آدم‌هایی می‌یابم که در برخورد با موقعیت‌های پیچیده تمام جوانب را در نظر می‌گیرند و به احساساتی که در درونشان برانگیخته می‌شود، آگاهند و در عین حال از واکنش افراطی و نسنجیده به هیجان‌های شدید مانند ترس یا خشم خودداری می‌کنند.

سکون

مفهوم سکون به پیچیدگی آرامش نیست، اما تمرین آن حداقل برای من، دشوارتر است. کاش می-توانستم به شما بگویم که حتی برای شنیدن این که سکون بخشی از سفر زندگی با تمام وجود است، چقدر مقاومت به خرج داده‌ام. اشخاص اصیل در کنار مراقبه، نیایش، تنهایی و تمرین سکوت و تامل، به ضرورت آرام ساختن ذهن و جسم خود برای تخفیف اضطراب و پریشانی اشاره کرده‌اند. سکون تمرکز کردن بر هیچ چیز نیست، بلکه ایجاد آسودگی خاطر است. ایجاد یک فضای احساسی عاری از آشفتگی است که در آن به خود اجازه می‌دهیم احساس کنیم، فکر کنیم، رویاپردازی کنیم و سوال کنیم. وقتی پیش‌فرض‌ها و آموخته‌های قبلی خود را درباره سکون کنار بگذاریم و برای آسودگی و فراغ بال خود راهی پیدا کنیم، برای رشادت و مقابله با مانع بعدی سکون، یعنی ترس، در جایگاه بهتری قرار می‌گیریم.

راهکار ۹: پرورش کار معنادار

رها کردن باید ها و تردید به خود

در فصل مربوط به خلاقیت گفتم که بخش مهمی از کار من پیدا کردن ارتباط هاست. در واقع اصل کار من شناسایی و نامگذاری ارتباط‌های ظریف و اغلب ناگفته، بین شیوه تفکر، احساس و رفتار است. گاه پیدا کردن و طبقه‌بندی این روابط آسان است و گاه دشوار و پیچیده.

در ابتدای این کار، می‌دانستم که بخشی از زندگی با تمام وجود، کار معنادار است. عده‌ای آن را رسالت می‌نامند و عده‌ای آن را احساس شگرف موفقیت و هدفمندی می‌دانند. موارد یاد شده مفاهیم نسبتاً روشنی هستند، اما در مصاحبه‌هایم در خصوص کار معنادار، به فهرستی آزاردهنده از واژه‌ها برخوردم که مهم و تا حدودی مرتبط به نظر می‌رسیدند:

- قریحه و استعداد

- معنویت

- امرار معاش

- تعهد

- بایدها

- تردید نسبت به خود

این فهرست را از آن جهت آزردهنده می‌نامم که مدت زیادی طول کشید تا ارتباط بین آنها را دریابم.

نتایج به دست آمده از مصاحبه‌ها به قرار زیر است:

۱- همه ما از استعداد، ذوق و قریحه برخورداریم. وقتی این استعدادها را پرورش می‌دهیم و به دیگران عرضه می‌کنیم، زندگی ما معنا دار و هدفمند می‌شود.

۲- اتلاف استعدادها تنش را وارد زندگی می‌کند. تباه ساختن استعدادها صرفاً کاری بی‌ضرر یا «خیلی بد» نیست، بلکه در قبال این بی‌توجهی، سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می‌اندازیم. وقتی استعداد خود را در ایجاد و پرورش کاری معنا دار به کار نمی‌اندازیم، ناگزیر در شرایطی نامطلوب گرفتار می‌سازیم. احساس خلاء، سرخوردگی، نارضایتی، شرم، ناامیدی، ترس و حتی اندوه باعث می‌شود در زندگی احساس سنگینی و بی‌معنایی کنیم.

۳- اکثر ما در جستجوی پیوندی معنوی هستیم، غالب اوقات به آسمان نگاه می‌کنیم و با خود می‌اندیشیم که چرا خدا این همه از ما فاصله دارد. اما خدا با ما است نه بالای سر ما. عرضه کردن استعدادمان به دنیا، نیرومندترین منبعی است که ما را به خداوند متصل می‌کند.

۴- استفاده از توانمندی و استعداد هایمان در جهت خلق کاری معنادار مستلزم تعهدی بزرگ و سنگین است، زیرا در بسیاری از موارد کار با معنا فواید مادی به همراه ندارد.

۵- هیچ کس نمی تواند به ما بگوید چه چیزی برایمان معنادار است. فرهنگ نمی تواند به ما دیکته کند که مثلاً کار بیرون، تربیت فرزند، وکالت، تدریس یا نقاشی اموری هستند که به زندگی معنا می دهند. همانطور که استعدادها و توانمندی های هر انسانی خاص خود اوست، عامل معنا بخش به زندگی اش نیز منحصر به خود اوست.

تردید به خود و بایدها

همیشه این امکان وجود دارد که عوامل مخرب در راه پرورش کار معنادار، مانع ایجاد کنند. آنها ابتدا ما را درباره استعدادها و توانمندی هایمان می ترسانند.

- شاید هر کسی استعدادهای خاصی دارد... به غیر از تو... شاید برای همین است که هنوز پیدایشان نکرده ای.

- «درست است، تو آن کار را خوب انجام میدهی، اما این یک استعداد نیست. آن قدر بزرگ یا مهم نیست که یک استعداد به حساب بیاید»

- تردید به خود، کشف استعدادها و عرضه کردن آنها به دنیا را تعطیل می کند. وانگهی اگر پرورش و ابراز استعدادها روشی برای پاس داشتن روح و اتصال به خداوند باشد، تردید به خود ایمان ما را تحلیل می برد.

- قرار است (باید) به کسب درآمد فکر کنی، نه معنای زندگی.

برای غلبه بر تردید به خود و باید ها و انتظارات، باید به پیام های درون خود گوش فرا دهیم. عوامل مخرب مانند کودکان نوپا هستند. اگر آنها را نادیده بگیرید، بلندتر سر و صدا می کنند. معمولاً بهترین کار این است که پیام ها را تصدیق کنیم و آنها را یادداشت کنیم. می دانم این کار برخلاف شهود و

درون بینی است، اما یادداشت و تصدیق پیام عوامل مخرب، آن‌ها را نیرومند تر نمی‌سازد؛ بلکه بر قدرت ما می‌افزاید و از این رهگذر است که می‌توانیم بگوییم: «فهمیدم، حالا می‌دانم که از چه می‌ترسم، اما هر طور شده می‌خواهم آن را انجام دهم.»

راهکار ۱۰ پرورش خنده، شادی و آواز

رها کردن خانم / آقا بودن و خوشتن داری

مارک تواین: طوری شادی کن که گویی کسی تو را نمی‌بیند. طوری بخوان که گویی کسی صدایت را نمی‌شنود. طوری عشق بورز که گویی هرگز آزرده نشده‌ای و طوری زندگی کن که گویی بهشت روی زمین است.

باربارا اهرنریچ منتقد اجتماعی، در کتاب خود برای نشان دادن اهمیت آنچه «خلسه جمعی» می‌نامد از تاریخ و انسان شناسی کمک می‌گیرد. او در نهایت اینطور نتیجه گیری می‌کند که ما «ذاتا موجوداتی اجتماعی هستیم که غریزه و سرشت‌مان ما را به سهیم شدن در شادی سوق می‌دهد.»

همانطور که داده‌هایم را جستجو می‌کردم، دو سوال از خود پرسیدم:

۱- چرا خنده، شادی و آواز اینقدر برای ما مهم‌اند؟

۲- آیا این سه در عاملی دگرگون ساز مشترکند؟

دو سوال مذکور پیچیده‌اند، چرا که وقتی احساس شادی می‌کنیم دوست داریم بخندیم، آواز بخوانیم، اما مواقع دیگری هم هست که به این رفتارها روی می‌آوریم، مثل زمانی که تنها، غمگین، هیجان زده و دلشکسته هستیم و یا زمانی که در احساس ترس، تردید، اعتماد به نفس، شجاعت و خلسه به سر می‌بریم. به عقیده من هر یک از هیجان‌های انسانی، ترانه و حرکات موزون و خنده خاص خود را دارند. تحلیل داده‌هایم به من آموخته است که: خنده، حرکات موزون و آواز پیوند عاطفی و معنوی ایجاد می‌کنند. این سه، آنگاه که در جستجوی آرامش، شادی، انگیزه یا التیام بر می‌آییم، یک

حقیقت بسیار مهم را به ما یادآور می‌شوند: ما تنها نیستیم. جالب اینکه بیشترین آموخته‌هایم درباره خنده، زمانی رخ داد که درباره شرم مطالعه می‌کردم. لازمه تاب آوری در مقابل شرم، خندیدن است. خندیدن از ته دل، آواز خواندن با صدای بلند و حرکاتی که گویی کسی ما را نمی‌بیند، تأثیری مثبت بر روح ما دارند.

یکی از تعاریف مورد علاقه ام، تعریفی است که آن لاموت از خنده دارد: «خنده شکل شاد و سبکبالانه تقدس است.»

مفهوم خیانت در این فصل، مهم و قابل توجه است. وقتی ما خانم یا آقای شایسته بودن را به آزادی ابراز وجود و هیجانات درونی و بچگانه خود ترجیح می‌دهیم، به خود خیانت میکنیم. وقتی پیوسته خیانت کنیم این احتمال هم می‌رود که به عزیزانمان هم خیانت کنیم. وقتی به خود اجازه نمی‌دهیم آزاد باشیم، وجود آن را در دیگران هم نمی‌توانیم تحمل کنیم. به همین دلیل است که آنها را تحقیر می‌کنیم، مورد تمسخر قرار می‌دهیم، به آنها می‌خندیم و گاه شرمنده‌شان می‌سازیم. البته ممکن است این رفتار غیر عمدی و نا آگاهانه باشد، اما در هر صورت پیام ما این است: «هی، خانم / آقا باش»

سخن پایانی

زندگی با تمام وجود، یعنی مشارکت و درگیری با زندگی از موضع ارزشمندی. یعنی پرورش شهامت، شفقت و پیوند، طوری که وقتی صبح از خواب بیدار می شویم با خود بگوییم: مهم نیست چه کاری انجام می شود و چه مقدار کار انجام نشده بر زمین می ماند، من کافی هستم؛ و طوری که هنگام خواب با خود بگوییم: بله من کامل نیستم، آسیب پذیرم و گاه می ترسم اما این حقیقت هم هست که من شجاع هستم و ارزش دارم که مرا دوست داشته باشند و احساس تعلق کنم. اینکه شجاعت، شفقت و پیوند موهبت های ناشی از کامل نبودن به شمار روند، سخنی معقول به نظر می رسد، زیرا قبل از شروع این کارم اغلب احساس ترس، پیش داوری و تنهایی بر من غلبه می کرد. باخودم می گفتم: «اگر نتوانم تمام این توپ ها را در هوا نگه دارم چه؟ چرا دیگران بیشتر تلاش نمی کنند و خود را با انتظارات من مطابقت نمی دهند؟ اگر شکست بخورم یا خود را کنار بکشم، دیگران درباره من چه فکری خواهند کرد؟ کی میتوانم از اثبات خودم برای این و آن دست بردارم؟»

نمی دانم این کتاب در کدام قسمت از کتابخانه شما جای خواهد گرفت اما قطعاً آن را جزء کتاب های خودیاری نمی دانم. من این کتاب را فراخوانی برای پیوستن به جنبشی انقلابی در جهت یک زندگی اصیل می دانم که با شروع آن، حرکتی کوچک مانند ریشه دواندن یک دانه در درون ما آغاز می شود می گوید: «داستان من مهم و با ارزش است، چون خودم مهم و با ارزش هستم.» حرکتی که می تواند با وجود زندگی آشفته، ناقص، بی نظم، باشکوه، سرشار از لطف زیبایی، اندوهبار و سراسر شادی ما به خیابان ها کشیده شود، حرکتی که از کنار گذاشتن تظاهر به رو به راه بودن همه چیز، جان می گیرد فراخوانی که هنگام شهامت ورزیدن و در آغوش کشیدن لحظه های شاد، از درون ما برمی خیزد.



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

تابستان ۱۴۰۱