

راز شاد زیستن

(پیرو قلب خود باشید)

نوشته: اندرو متیوز

ترجمه: داود نعمت‌اللهی

معیار اندیشه

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تهیه و تنظیم:

مونس توکلی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



ممکن است چیزی درست مقابل چشم شما باشد...

وقتی ده ساله بودم، با ارزش‌ترین چیزی که در زندگی داشتم توپ فوتبالم بود، من در کنار آن غذا می‌خوردم، با آن می‌خوابیدم و هر هفته آن را واکس می‌زدم... به جای آنکه کفشهایم را واکس بزنم. من درباره فوتبال خیلی اطلاعات داشتم، اما درباره بعضی چیزها، مثل این که نوزادان چگونه به دنیا می‌آیند اطلاعی نداشتم.



یک روز عصر، داشتم در خیابان بازی می‌کردم که توپ ارزشمندم را گم کردم. همه جا را به دنبال آن گشتم. فهمیدم که کسی آن را دزدیده است. سرانجام زنی را پیدا کردم که ظاهراً توپ مرا زیر لباسش پنهان کرده بود. به زن نزدیک شدم و از او پرسیدم: «توپ فوتبال من زیر پیراهن شما چه می‌کند؟» معلوم شد که او توپ فوتبال مرا برداشته است... اما آن روز عصر فهمیدم که نوزادان چگونه به دنیا می‌آیند، و زنی که نه ماهه باردار است چه شکلی است. پایان همان روز، توپ فوتبالم را هم پیدا کردم. آنچه بیشتر از همه چیز توجه مرا جلب کرد این بود که چرا هرگز قبل از ده سالگی به یک زن باردار توجه نکرده بودم... و چرا از آن به بعد اطرافم پر از زن‌های باردار شده بود.

خلاصه

ما در زندگی به مراحل می‌رسیم که آماده پذیرش اطلاعات جدید هستیم. تا آن هنگام، چیزی ممکن است درست مقابل چشم ما باشد ولی ما آن را نبینیم.

چرا به وقایع ناگوار نیاز داریم؟

انگار تنها زمانی که ما چیزی یاد می‌گیریم هنگامی است که پس‌گردنی می‌خوریم! چرا؟ چون تغییر نکردن آسان‌ترین کار است. بنابراین همچنان به کارهای روزمره خود ادامه می‌دهیم تا سرمان به سنگ بخورد. مثلاً سلامتی خود را در نظر بگیرید. چه هنگامی رژیم غذایی خود را تغییر داده و شروع به ورزش می‌کنیم؟ وقتی بدنمان در حال نابودی است، یعنی هنگامی که پزشک بگوید «اگر روش زندگی را تغییر ندهی، خودت را به کشتن خواهی داد!» ناگهان در ما ایجاد انگیزه می‌شود. در مورد روابط شخصی، معمولاً چه وقتی به یکدیگر می‌گوییم که

چقدر به هم محبت داریم؟ وقتی که زندگی خانوادگی در حال فروپاشیدن و متلاشی شدن می باشد.

در مورد تحصیلات، چه هنگامی سرانجام درست و حسابی به کار می افتیم و درس می خوانیم؟ هنگامی که دیگر مجبور هستیم ترک تحصیل کنیم. در مورد کسب و کار، چه زمانی ایده های جدید را آزمایش می کنیم و تصمیمات محکم می گیریم؟ وقتی که دیگر قادر به پرداختن صورتحسابهایمان هم نیستیم. چه زمانی سرانجام از نقص در خدمات رسانی به مشتری باخبر می شویم؟ زمانی که مشتریان ما را ترک کرده اند! معمولاً چه هنگامی دست به دعا برمی داریم؟ وقتی که زندگی ما در حال نابودی است! «خدای مهربان، می دانم که مدت های مدیدی است با تو صحبت نکرده ام...»

ما بزرگترین درسهایمان را هنگامی یاد می گیریم که عرصه بر ما تنگ می شود. چه هنگامی در زندگی مهمترین تصمیمات را گرفته ایم؟ وقتی که به زانو درآمده ایم، یعنی پس از اوقات ناگوار، پس از آنکه دست رد به سینه ما زده اند، وقتی که سرمان به سنگ خورده است. در این هنگام است که به خودمان می گوئیم: «از بی پولی و دربه دری حالم به هم می خوره. از زندگی پیش پا افتاده خسته شده ام. میخوام کاری بکنم.» به موقعیت اهمیت می دهیم، اما چیز قابل توجهی یاد نمی گیریم. ناکامی آزاردهنده است، ولی در این هنگام است که چیزی یاد می گیریم. در بازانندیشی، معمولاً درمی یابیم که «وقایع ناگوار» نقاط عطف بوده اند.

مردم کارآمد دنبال مشکلات نمی گردند، اما وقتی تو دهنی می خورند، از خودشان می پرسند: «چگونه آنچه را که فکر می کنم و انجام می دهم تغییر دهم؟ چگونه می توانم بهتر از آنچه اکنون هستم باشم؟» افراد ناکام به هیچ کدام از علائم اخطار دهنده توجه نمی کنند. وقتی سقف بر سرشان فرو ریخت، از خود می پرسند: «چرا تمام بلاها بر

سر من فرود می آیند؟»

ما براساس عادت زندگی می کنیم. آنچه را که داریم انجام می دهیم آنقدر ادامه می دهیم تا آنکه مجبور به تغییر شویم. نامزد ماری او را ترک می کند. ماری، در حالی که از پای درآمدی است، یک هفته خودش را در اتاق زندانی می کند. سپس به تدریج شروع می کند تا به دوستان قدیمی اش تلفن کند و با دوستان جدیدی آشنا شود. ممکن است آنها به زودی خانه شان را عوض کرده و یا ماری شغلش را تغییر دهد. در مدت شش ماه او خوشبخت تر و مطمئن تر از آنچه در سراسر زندگیش بوده می شود. او به گذشته می نگرد و «واقعه ناگوار» از دست دادن نامزدش را به عنوان بهترین رویدادی که در زندگیش اتفاق افتاده تلقی می کند.

جان از شغلش اخراج می شود. در حالی که نمی تواند کاری پیدا کند، کسب و کار کوچکی را شروع می کند. برای اولین بار در زندگی او رییس خودش می شود و کاری را شروع می کند که واقعاً آن را دوست دارد. او هنوز هم مشکلاتی دارد اما زندگیش معنا و هیجان تازه ای پیدا کرده است و هیچ واقعه ناگواری ظاهراً وجود ندارد.

بنابراین آیا زندگی یعنی یک سری وقایع ناگوار دردناک؟

الزاماً چنین نیست. جهان هستی همواره با علائم ملایمی به ما تلنگر



می زند. وقتی این علائم را نادیده می گیریم، با پتک به سرما می کوبد.
رشد یعنی دردناک ترین چیز وقتی که در مقابل آن مقاومت می کنیم.

درس ها

بعضی چیزها فراتر از درک ما هستند... وقتی کودکی با بیماری ایدز متولد می شود، وقتی مادر جوانی در یک حمله مسلحانه کشته می شود، وقتی کل یک دهکده را سیل می برد، ما می مانیم و پرسش: «چرا؟» ظاهراً به نظر می رسد که برای این چیزها پاسخی وجود نداشته باشد. اما در سطح متفاوتی، یعنی در سطح «زندگی روزمره»، می توانیم سرنخ هایی پیدا کنیم.

آیا تا به حال توجه کرده اید که رویدادهای خاصی برای افرادی خاص روی می دهند؟ خانمی هر شش ماه از کارش اخراج می شود. مردی هر سال تحت پیگرد قانونی قرار می گیرد. مرد دیگری همیشه هنگام تعطیلات دچار مسمومیت غذایی می شود.

به نظر می آید که بعضی اتفاقات هرگز برای بعضی از افراد روی نمی دهند. فلان آقا هرگز از کارش اخراج نمی شود. فلان خانم هرگز پایش به کلاتری هم نرسیده است. مرد دیگری هرگز رنگ بیمارستان را ندیده است.

افراد خاصی درس های خاصی را می آموزند. ما می توانیم نسبت به موارد فوق با یکی از شیوه های زیر واکنش نشان دهیم. ما می گوئیم:

● «زندگی من از یک سری درس هایی تشکیل شده که به آنها نیاز دارم و با نظم معینی روی می دهند.» (این سالم ترین رویکرد بوده که حداکثر آرامش ذهن را تضمین می کند.)

● زندگی یک قرعه‌کشی است، اما من بیشترین بهره را از آنچه که پیش می‌آید می‌برم.» (رویگرد سالم و دوم که کیفیت متوسطی از زندگی را ارائه می‌دهد.)

● «چرا همیشه رویدادهای بد برای من روی می‌دهند؟» (که حداکثر سرخوردگی و بدبختی را تضمین می‌کند.)

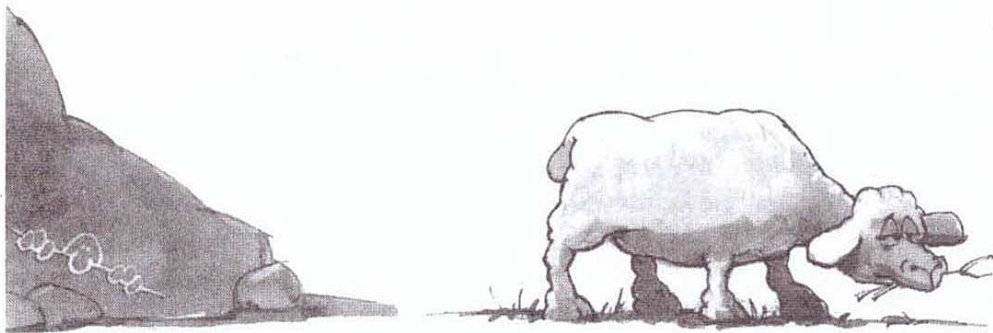
درسهایی به‌طور مداوم به ما ارائه می‌شوند. اگر آنها را یاد نگیریم، باید آنها را دوباره... دوباره... و دوباره بخوانیم.

چه آن را یک طرح الهی بخوانید، چه آن را آشکار شدن طبیعی رویدادها بنامید، این اتفاق می‌افتد. بخواهید یا نخواهید این اتفاق می‌افتد. یا مسئولیت بپذیرید یا اذعان کنید که قربانی این رویدادها هستید. خواه با آن مبارزه کنید خواه آن را نادیده بگیرید، این رویداد دارد اتفاق می‌افتد. در سراسر زندگیتان اتفاق افتاده است. هر بار که همسایه شما از شما سوءاستفاده کرده است، هر بار که فروشنده‌ای سر شما کلاه گذاشته یا دوستی شما را ترک کرده، همواره درسی وجود داشته که به چهره شما خیره خیره نگاه می‌کرده است.

اگر هفت روز هفته را با بدبختی سپری می‌کنیم، احتمال دارد که درسی را نادیده گرفته باشیم. وقتی پشت سر هم شغل‌مان، نامزدمان، پولمان و ... را از دست می‌دهیم، نشانه آن است که توجهمان را از دست داده‌ایم. همانطور که خانمی گفت: «من دائماً با همان مشکلات قدیمی در اشکال گوناگون روبرو می‌شوم.»

بدترین چیزی که همیشه می‌توانیم بگوییم این است: «این منصفانه

نیست!»



قانون بذر

در نخستین کتابم «راز شاد زیستن»، دربارهٔ تعدادی از قوانین طبیعت صحبت کرده‌ام. این فصل آن اصول را توسعه می‌دهد. اول از قانون بذر شروع می‌کنیم... درس بذر این است «شما پس از کاشت و داشت برداشت می‌کنید. زمین را حفر کرده و بذر را کاشته و آبیاری می‌کنید (تلاش)، مدتی صبر می‌کنید (صبر) و سپس لوبیاهای خود را جمع‌آوری می‌کنید. تلاش + صبر = نتایج.

این اصل اغلب روی مردم تأثیری نمی‌گذارد. آنها می‌گویند «اگر امروز لوبیا بکارم، فردا چه بدست می‌آورم؟» پاسخ این است: «بذرهای لوبیای تر». قانون بذر می‌گوید «امروز بکارید تا بعداً محصول خود را برداشت کنید!» الان لوبیا بکارید؛ چهار ماه بعد لوبیا برداشت کنید. در آن زمان که مردم خوراک خود را می‌کاشتند و تولید می‌کردند، احتمالاً این مفهوم را بهتر درک می‌کردند. اما دوران فعلی دوران غذاهای فوری است.

جان می‌گوید: «اگر شغل آبرومندی داشته باشم، در این صورت واقعاً به سختی کار خواهم کرد. اما من فقط ظرف می‌شویم. لعنت خدا بر شیطان! این هم شد کار؟» اشتباه می‌کنی جان! اگر بهترین ظرفشوی شهر شوی، کسی به تو توجه خواهد کرد یا کسی تو را ارتقا خواهد داد یا آنقدر

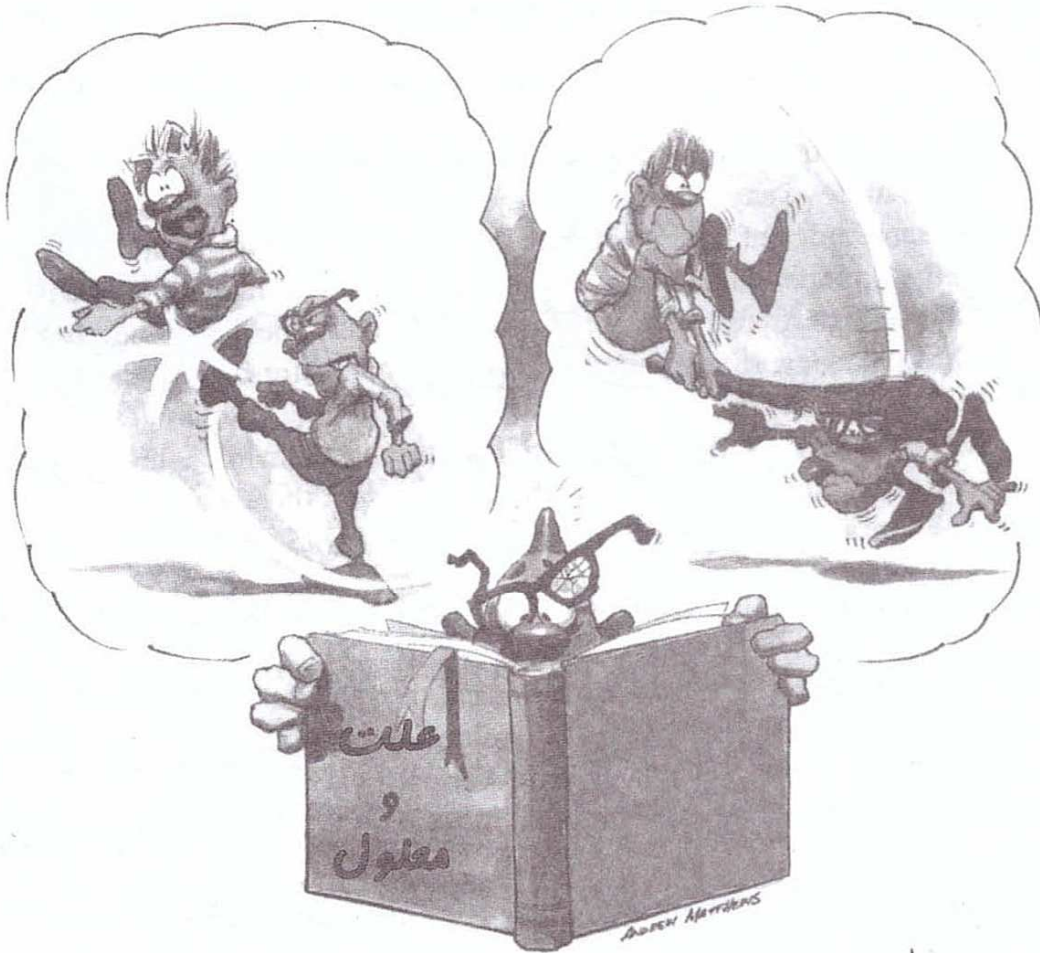
در مورد خودت احساس خوبی خواهی داشت که روزی به آن کاری که واقعاً دوست داری مشغول خواهی شد.

اول تلاش، دوم برداشت محصول. این یک اصل می باشد. نمی توانید این روند را وارونه کنید. ماری می گوید: «شغل مرا عوض کنید تا خوابیدن در طول ساعات کار را متوقف کنم.» فرانک می گوید: «حقوق مرا افزایش دهید تا دیگر بیمار نشوم.» جین می گوید: «اگر زندگی زناشویی خوبی داشتم، با شوهرم با مهربانی رفتار می کردم.»

کارت های اعتباری و دفترچه های کالانمای خرید از راه سفارش پستی ما را ترغیب می کنند تا الان بخریم و تا ماه بعد بهره ای نپردازیم و در ماه سوم آس و پاس شویم. همین اصول در این مورد هم صدق می کنند. الان بدست بیاور و بعداً پرداخت کن، از الان بخرو بعداً پرداخت کن کاربرد بهتری دارد.

درس دیگری که در باغچه یاد می گیریم این است: وقتی یک دوجین دانه لوبیا می کارید، یک دوجین بوته لوبیا به دست نمی آورید. جان بذرهای لوبیایش را می کارد. بعضی از آنها می سوزند و از بین می روند. بعضی خراب می شوند. چند عدد از آنها را حشرات می خورند. سه یا چهار تا از آنها را پرنده ها می برند. تنها دو عدد بوته کوچک لوبیا برای جان باقی می ماند و او می گوید: «منصفانه نیست!» زندگی همین است.

حتی برای یافتن چند دوست خوب، با آشنایان بسیاری رابطه ایجاد می کنید. برای یافتن یک کارمند دلخواه با پنجاه نفر مصاحبه می کنید. برای یافتن چند مشتری دائمی، با یکصد نفر معامله می کنید. برای یافتن یک غذای عالی، در رستوران های بسیاری غذا می خورید.



بسیاری از ایده‌ها، کارمندان و حتی دوستان شما از میان خواهند رفت یا پرنده‌ها آنها را خواهند برد. این چیزی نیست که با آن بجنگید، این چیزی است که آن را درک می‌کنید. این چیزی است که برای مواجهه با آن آماده می‌شوید.

علت و معلول

اگر زندگیتان بی‌روتق است، باید ببینید چقدر برای آن مایه می‌گذارید. هرگز نمی‌شنوید که کسی بگوید: «صبح زود از خواب برمی‌خیزم، ورزش می‌کنم، درس می‌خوانم، روابطم با دیگران را بهبود می‌دهم، هنگام کار بسیار تلاش می‌کنم و هیچ چیز قابل توجهی در زندگیم اتفاق

نمی‌افتد.» زندگی شما یک سامانه انرژی است. اگر اتفاق قابل توجهی در زندگیتان روی نمی‌دهد، تقصیر از شماست. وقتی اعتراف کنید که داده شما به زندگی شرایط شما را شکل می‌دهد، دیگر قربانی زندگی نخواهید شد.

شاید نگاهی به زندگی سایرین بیندازیم و بگوییم: «چه بر سر این قانون علت و معلول آمده است؟» همسایه‌ای ارتقا می‌گیرد ما می‌گوییم: «چه جوری این صلاحیت رو پیدا کرده؟» همسایه دیگری چهلمین سالگرد زناشویی خوشبخت خود را جشن می‌گیرند و می‌گوییم: «چرا او نا اینقدر خوشبخت هستند؟» شاید گیج‌کننده باشد، اما همین قوانین علت و معلول در مورد هرکسی جاری است.

در زندگی آنچه را جستجو می‌کنیم بدست می‌آوریم. جان، زنان را با الماس و عطر شیفته خود می‌کند. وقتی آنها او را ترک می‌کنند، او ادعا می‌کند که به خاطر پولش از او سوءاستفاده کرده‌اند. خوب این امر تعجبی ندارد. وقتی برای پیوند با دیگران از پول به جای عشق و محبت استفاده کنیم نتیجه‌ای جز این در برنخواهد داشت.

وندی با لباس‌های نامناسبش تمام شهر را به هم می‌ریزد. در همین حال، عصبانی است که چرا مردها فقط جسم او را می‌خواهند. درباره توقع مردها از این خانم رازی وجود دارد؟

خلاصه

چنانچه با خودمان صادق باشیم، می‌توانیم فهرستی از آنچه که در زندگیمان اتفاق افتاده تهیه کنیم و ببینیم که چگونه خودمان باعث به وجود آمدن آنها شده‌ایم. نگران این مطلب نباشید که آیا قوانین جهان هستی در مورد همسایه‌تان اعمال می‌شود یا نه. ببینید که قانون علت و معلول در

زندگی خودتان جاری است، یعنی در روابطتان، موفقیت‌ها و ناکامی‌هایتان. در این صورت آرامش ذهنی بیشتری خواهید داشت.

هر چقدر که شما آموخته‌تر می‌شوید، بازی هم پیچیده‌تر می‌شود

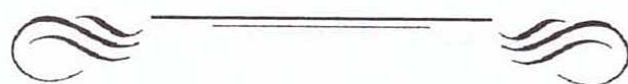
هنگامی که در یک بازی کوچک موفق می‌شویم، باید در بازی‌های بزرگ و بزرگ‌تر نیز شرکت کنیم.

هنگامی که به مدرسه می‌رویم، از کلاس اول شروع می‌کنیم. بعد به کلاس دوم، سوم و بالاتر می‌رویم. این یک سامانه کارآمد و اصل این است: «وقتی ماهرتر شدی، بازی مهم‌تر می‌شود.»

جایی در مسیر زندگی، مردم این مفهوم را گم می‌کنند. جان شب و روز تلاش می‌کند که تا اقساط اتومبیلش را بپردازد. در طول بیست سال کارکردن او دقیقاً هشتاد و هفت سنت پس‌انداز کرده است. او می‌گوید: «اگه یک میلیون دلار پول داشتم، میدونستم با اون پول چه کار کنم.» اشتباه است! جان، مأموریت جاری تو این است که یاد بگیری تا ده دلار پس‌انداز کنی. صدها قبل از هزارها از راه می‌رسند... و تو سپس می‌توانی به میلیارد دست پیدا کنی.

جیم در یک دفتر کوچک مسئول فروش بیمه است. او یک کارمند دارد و می‌خواهد که او را اخراج کند. او می‌گوید: «کاشکی یه دوجین کارمند خوب داشتم...» نه، اگر توانی با یک تیم دو نفری موفق شوی، هرگز قادر نخواهی بود تا با یک تیم دوازده نفری کار کنی.

زندگی یک پیشرفت تدریجی است. همواره پرسش مورد نظر این است: «با آنچه داری چه کار می‌کنی؟» در حالی که پاسخ این باشد: «کار زیادی نمی‌کنم»، هیچ چیزی بهتر نمی‌شود.



باورها

«هر چیزی که به آن ایمان دارید همواره اتفاق می‌افتد؛ باور به چیزی باعث می‌شود که آن چیز اتفاق بیفتد».
- فرانک لوید رایت^۱

وقتی مردم در مورد محدودیت‌هایشان بحث می‌کنند می‌گویند: «من نمی‌توانم فلان کار را انجام دهم چون...» بهانه رایج این است: «من همین طورم که هستم.» به احتمال قوی حقیقت این است: «فکر می‌کنم که این طوری هستم.» ما می‌توانیم با مطالعه روی ماهی‌ها درباره باورهای خود بیشتر بدانیم. (آزمایش زیر در مؤسسه مطالعاتی اقیانوس‌شناسی

وودز هول^۱ انجام شد.

یک آکواریوم تهیه کنید. با نصب یک دیوار شیشه‌ای آن را به دو بخش تقسیم کنید، بنابراین اکنون یک مکان ماهی دوقلو دارید. حال یک ماهی باراکودا^۲، که ما آن را باری^۳ می‌نامیم، و یک شاه ماهی پیدا کنید. (ماهی باراکودا از شاه ماهی تغذیه می‌کند). هریک از ماهی‌ها را در یک قسمت از آکواریوم بگذارید. در یک چشم برهم زدن، باری به سراغ شاه ماهی خواهد رفت و... بوم... با حداکثر فشار محکم با دیوار شیشه‌ای برخورد می‌کند. او چرخ می‌خورد و دوباره به سراغ شاه ماهی رفته و ضربه‌ای دیگر... بوم!

پس از چند هفته، بینی باری به شدت کوفته شده و به درد خواهد آمد. سرانجام خواهد فهمید که شکار شاه ماهی برابر با درد است و دیگر سراغ شاه ماهی نخواهد رفت. سپس می‌توانید آن دیوار شیشه‌ای را بردارید، و حدس بزنید که چه پیش می‌آید! او بقیه عمرش را در قسمت خودش سپری خواهد کرد. باری از گرسنگی خواهد مرد، در حالی که شاه ماهی فقط در چند سانتیمتری او شنا می‌کند. او به محدودیت‌های خودش واقف شده است و پا را از آنها فراتر نخواهد گذاشت.

آیا ماجرای باری باعث تأسف است؟ این در واقع ماجرای هر نوع بشری است. ما به دیوار شیشه‌ای برخورد نمی‌کنیم، بلکه به آموزگاران، والدین و دوستانمان برخورد می‌کنیم که به ما می‌گویند که چقدر توانایی داریم و چه می‌توانیم بکنیم. از همه بدتر این که ما به باورهای خودمان برخورد می‌کنیم. باورهای ما محدوده ما را تعیین می‌کنند، ما از آن محدوده دفاع کرده و پا را از آن فراتر نمی‌گذاریم.

1- Woods Hole Oceanographic Institute

2- Barracuda

3- Barry



«تومیگی که من همیشه خیال می کنم که حق با منه،
اما همینجاست که اشتباه می کنی!»

باری باراکودا می گوید: «یک بار نهایت تلاشم رو کردم، بنابراین حالا فقط دور خودم شنا می کنم.» ما می گوئیم: «من تحصیلاتم، زندگی خانوادگیم، شغلم و بهترین تلاشم رو قبلاً صرف این کار کردم...» ما خود قفسه شیشه ای خودمان را می سازیم و فکر می کنیم که واقعیت دارد. درحقیقت، این فقط باور ماست. چقدر مردم به باورهایشان وابستگی دارند؟ فقط کافی است که در یک میهمانی شام با مردم درباره دین یا سیاست صحبت کنید!

اما من می دانم که درست می گوئیم!

این مطلب مسخره نیست؟ ما همه درباره جهان چیزی کم و بیش متفاوت می دانیم و همه می دانیم که آنچه را باور داریم درست است. چرا؟ چون حق با ماست. جان معتقد است که زندگی سخت است و او باید هفتاد ساعت در هفته کار کند تا امرار معاش کند. نگاهی به بخش کاریابی در روزنامه کرده و می بیند برای شغلی در حومه شهر چنین آگهی

شده است... «ساعات کاری انعطاف‌پذیر، ایاب و ذهاب هیجان‌انگیز، اتومبیل خدمت، حقوق عالی.» او می‌گوید: «اونقدر شرایط مطلوبی داره که نمیتونه درست باشه، باید حقه‌ای در کار باشه!» و همچنان به جستجو ادامه می‌دهد. آگهی دیگری را پیدا می‌کند و این بار محل کار ذکر شده در آگهی با ماشین دو ساعت از شهر فاصله دارد. بدون اتومبیل خدمت، ساعات کاری طولانی و حقوق کم. می‌گوید: «این ارزش داره که برم از نزدیک یه نگاهی بکنم!»

او در مصاحبه‌ای حضور می‌یابد. رییس می‌گوید: «تولیدات ما تهوع‌آور، مشتریان ما از ما متنفرند، صاحب این شرکت عوضیه. اگه میخوای اینجا کار کنی دیوونه‌ای!» و جان می‌گوید: «کی میتونم شروع کنم؟»

جان ثابت می‌کند که فرضیه او درباره زندگی درست است، یعنی او بدبخت است، اما حداقل خوشحال است که بدبخت است.

در حالی که بزرگ می‌شویم، آموزگاران، والدین و دوستانمان به ما چیزهایی می‌گویند مثل: «در ریاضیات افتضاح هستی، مثل مرغابی آواز میخونی و نمیتونی حتی مواظب خودت باشی.» آنها می‌گویند: «زندگی سخته، همیشه بی پول میمونی، دولت مقصره... این سرنوشت توئه. برو باهاش سرکن!»

و ما هم می‌رویم و نقش بازی می‌کنیم، تقریباً مثل این که در یک نمایشنامه هستیم. ما این را باور می‌کنیم، حتی اگر زندگیمان را نابود کند. اگر به جان بگویی نمی‌خواهی در چیزی که به مدت چهل سال پذیرفته‌ای شک کنی؟ احتمالاً بسیار ناراحت شده و خواهد گفت: «من با این سامانه اعتقادی به مدت چهل سال بدبخت بوده‌ام. تو از من

می خواهی که اکنون آن را رها کنم و اعتراف کنم که خودم باعث ایجاد این
به هم ریختگی شده‌ام؟»

ما اکثراً ترجیح می دهیم که حق با ما باشد تا این که خوشبخت باشیم.

داستان من چیست؟

بسیاری از ما «داستانی» داریم. ما به خودمان انگ می زنیم... «من
آموزگار مدرسه هستم»، «من مادر بزرگ هستم»، «من جوون عصر
جدیدم». «داستان» ما مثل یک برنامه نرم افزاری است که در مغز ما نصب
شده است و زندگیمان را تحت کنترل دارد. این بسته بازاریابی شخصی
ماست. ما آن را به کار می اندازیم. ما آن را به تعطیلات می بریم. در
میهمانی‌ها آن را به همراه خود یدک می کشیم... «من طلاق گرفته‌ام» «در
کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفتم». «من در راه خدا هستم!» ما
زندگیمان را صرف این مسئله می کنیم تا تلاش کنیم که داستان ما با
زندگیمان متناسب باشد. ما اتومبیل و لباسی را خریده و دوستانی را
انتخاب می کنیم که با «داستان» ما جور در بیایند.

جیم یک پزشک است. او به خودش می گوید: «باید آن گونه که
پزشکان رفتار می کنند رفتار کنم و آن گونه که پزشکان صحبت می کنند
صحبت کنم. من به خانه‌ای نیاز دارم که در خیابانی باشد که در شأن یک
پزشک است و باید تفریحی داشته باشم که برازنده یک پزشک باشد.» او
نقش خود را کاملاً تعیین کرده است، اما نقش جیم بیچاره بسیار سرد و
بی روح است و مثل بیسکویت سگ بی بو و خاصیت می باشد.

تلاش برای تناسب با یک «داستان» ما را بدبخت می کند. اگر «داستان»
من این باشد: «من یک آموزگار مدرسه هستم» وقتی که شغلم را از دست
بدهم، دیگر نمی دانم چه هستم. اگر «داستان» من این باشد: «من یک

میزبان عالی هستم»، من خودم را مهبای بدبختی می‌کنم چون هیچ شبی عالی نیست. وقتی همسایگان برای شام می‌آیند و من هویج‌های پخته را می‌سوزانم، دیگر نابود شده‌ام.

و نکته حساس این است... به هر صورت شما داستان خود نیستید و هیچ‌کس هم اهمیت نمی‌دهد. شما به یک مقوله یا بسته خاص تعلق ندارید. شما یک موجود انسانی دارای یک سری تجربیات هستید. وقتی شما «داستانی» را در همه جا با خود حمل نکنید، دیگر هرگز مجبور نیستید «شبيه به آن» باشید.

در حالی که دارم این مطالب را می‌نویسم، در فکر دوستان سوئدی خود هستم، یعنی آنا^۱ و پراریک^۲، آنها در حدود اواخر هفتاد یا اوایل هشتاد سالگی هستند و هنوز به کشورهای مختلف جهان سفر می‌کنند. پراریک با کفش‌های اسکیت نوه‌اش اسکیت بازی می‌کند و در اینترنت به جستجو می‌پردازد. آنا عاشق ورزش کردن است. به نظر می‌رسد که آنها «داستانی» ندارند، بلکه فقط روحیه دارند. آیا «داستان‌های» زیر برایتان آشنا هستند؟

من شخص بسیار مهمی هستم و مردم باید مطابق با شأن من با من رفتار کنند! بعضی‌ها اصرار دارند که باید همه آنها را بشناسند و بدانند که چقدر ثروتمند هستند و چه تعداد مدرک دانشگاهی دارند. وقتی نیاز دارید که دیگران فکر کنند که شما مهم هستید، شما رنج می‌برید چون خوشبختی شما در دستان آنان است. «مهم بودن» را فراموش کنید، این مسئله بیش از اندازه تنش‌زا است. لحظه‌ای که مجبور نباشید که «مهم باشید»، می‌توانید آرام بگیرید. هرچه کمتر از دیگران انتظار تحسین داشته باشید، بیشتر به دست می‌آورید.

من از آن گونه اشخاصی هستم که هرگز... «با بلیت درجه یک سفر نمی‌کنم، به زیبایی اندامم توجه ندارم، لباس شب نمی‌پوشم، غذای ژاپنی گرانقیمت نمی‌خورم». وقتی به خودمان می‌گوییم «من هرگز» یا «من همیشه» این مطلب ما را محدود می‌کند، اما فقط این حکایت ماست که صحبت می‌کند. ما حکایت‌های دیگری هم داریم، مثل «من خیلی حساس هستم، زود ناراحت می‌شوم». «من یک مرد واقعی هستم». «من متولد برج قوس هستم بنابراین همیشه...»

دیگه از من گذشته که... مادر من وقتی شصت و هفت ساله بود شروع به نوشتن اولین کتابش کرد. او در سن شصت و هشت سالگی مرد، و هرگز کتابش را به پایان نرسانید. اما او کاری را شروع کرد و به همین خاطر خود را خوشبخت‌تر از گذشته احساس می‌کرد. تنها یک راه برای زندگی کردن وجود دارد، و آن این است که یاد بگیریم و کاری را که انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم و تا آخرین لحظه همین طور رفتار کنیم. اگر کتاب نیمه‌کاره، یا یک خانه نیمه ساخته شده یا یک کسب و کار نیمه انجام شده داشته باشید و اتوبوسی به شما بزند، آیا نگران خواهید شد؟

خلاصه

از خودتان پرسید: «اگر هیچ داستانی نداشتیم، چه کار می‌کردم؟»

بنابراین کدامیک از باورها را باید دور بریزیم؟

هر باوری که شما را فقیر و بدبخت نگه می‌دارد! اگر باورهایتان کمکی به شما نمی‌کنند، آنها را دور بریزید! مسئله این نیست که بگوییم آنها اشتباه هستند، آنها فقط باعث درد و رنج شما می‌شوند. اول این که، از

باورهایی که در آنها از کلمه باید استفاده می شود بر حذر باشید:

مردم باید جواب لطف های مرا بدهند!

مردم باید مرا تحسین کنند! اگر کار خوبی انجام می دهم، شوهرم باید

به آن توجه کند.

مردم باید عشق مرا پاسخ گویند!

مردم باید با ملاحظه تر باشند!

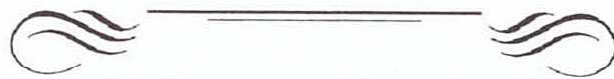
مردم باید قدر شناس تر باشند!

این «فهرست بایدها» شاید مجموعه ای منطقی از انتظارات به نظر برسد. اما اگر هیچ کدام از این باورها را نداشتید چه می شد؟ اگر مردم مجبور نبودند که با شما موافقت کنند چه می شد، یعنی لطف های شما را تلافی کنند، به کارهای خوب شما توجه کنند و متقابلاً شما را دوست داشته باشند؟ چگونه این مسئله روی زندگیتان اثر می گذاشت؟ شما هیچ تحسین یا احترام کمتری دریافت نمی کردید. اما اگر مردم هیچ کدام از این کارها را نمی کردند، باز هم شما خوشبخت می بودید.

باورهای «باید» به ما کمکی نمی کنند چون واقعیت «باید» را درک نمی کند. همه چیز همان گونه است که باید باشد. وقتی شما از واقعیت ایراد می گیرید، واقعیت برنده می شود.

کیفیت زندگی شما را باورهایتان تعیین می کنند

مثلاً فرض کنیم که شما معتقدید که پدران باید فرزندانشان را تحسین کرده و هدایای بسیاری به آنها بدهند. هرگاه که پدر شما این کار را نکند، ناراحت می شوید. بنابراین شما می خواهید که پدرتان را تغییر دهید. اکثر مردم راه حل جایگزین را در نظر نمی گیرند: باورها را تغییر دهید.



چرا مثبت فکر کنیم؟

تصور کنید که بر فراز نقطه‌ای از اروپا درون یک هواپیمای جت نشسته‌اید و یکی از موتورهای هواپیما از بال جدا شده و به زمین می‌افتد. دوست دارید که خلبان چه واکنشی نشان دهد؟ آیا می‌خواهید که خلبان بگوید: «آرامش خود را حفظ کنید و کمربندهای خود را محکم ببندید! تکان‌های شدیدی را باید تحمل کنید اما بالاخره راهی برای فرود آمدن پیدا خواهیم کرد؟» یا این که می‌خواهید خلبان در راهروی میان‌صندلی‌ها بالا و پایین برود و فریاد بکشد: «همگی کشته خواهیم شد! همگی کشته خواهیم شد؟» کدامیک از این دو خلبان بیشتر امکان دارد تا شما را سالم فرود آورد؟

اکنون به زندگی روزمره خود فکر کنید که در آن شما خلبان خودتان

هستید. کدام رویکرد به احتمال قوی مشکلات شما را حل خواهد کرد: «راهی را پیدا خواهیم کرد» یا «همگی کشته خواهیم شد؟» این جوهر طرز فکر مثبت است. هیچ چیز را تضمین نمی‌کند، اما بهترین شانس را به شما عرضه می‌کند.

بازنده‌ها روی عدم امکان تمرکز می‌کنند تا آن جایی که آنچه می‌بینند عدم امکان است. متفکران مثبت درباره آنچه امکان دارد فکر می‌کنند. در تمرکز روی آنچه ممکن است، آنها مشکلات را حل می‌کنند.

چگونه طرز فکر مثبت ذهن نیمه‌هشیارتان را شکل می‌دهد

ذهن نیمه‌هشیار ما مجموعه‌ای از تمام افکار ماست. رایج‌ترین افکار ما قوی‌ترین رفتارهای نیمه‌هشیارانه ما را خلق کرده‌اند.

برای بهتر درک کردن طرز فکر مثبت، به تصویری از ذهن نیمه‌هشیار نیاز داریم. تصور کنید که مغز شما درست مثل یک گردوی بزرگ به دو قسمت بالایی و پایینی تقسیم شده است. نیمه بالایی ذهن هشیار شماست که افکار گذرای شما را در بردارد. نیمه پایینی ذهن نیمه‌هشیارتان است. در ذهن نیمه‌هشیار برنامه‌هایی وجود دارند که با آنها متولد شده‌اید، مثل نفس کشیدن و هضم غذا و برنامه‌هایی که خودتان خلق کرده‌اید، مثل راه رفتن و صحبت کردن.

اکنون تصور کنید که دارید رانندگی یاد می‌گیرید. هر بار که به سرپیچ خیابان می‌رسید، فکر هشیارانه‌ای در نیمه «بالایی» مغزتان دارید که به شما می‌گوید: «پای راست را بردارید، ۱۲ سانتیمتر به طرف چپ حرکت دهید و به نرمی روی پدال ترمز فشار وارد کنید.» در حالی که این فکر را به مدت چندین ماه داشته و به آن عمل می‌کنید، برنامه خودکاری را ایجاد

می‌کنید تا بدون فکر کردن ترمز کنید. برنامه ترمز کردن در نیمه پایینی مغز شما ریشه دوانیده، یعنی در ذهن نیمه‌هشیارتان. شما اکنون یک برنامه نیمه‌هشیارانه تازه دارید.

این مطلب توضیح می‌دهد که چگونه به عنوان یک راننده باتجربه، پس از پنج ساعت رانندگی به خانه می‌رسید و به خودتان می‌گویید: «حتی یادم نمی‌آید که رانندگی کرده باشم!» تمام کارها را ذهن نیمه‌هشیارتان انجام داده است. هر فکر هشیارانه‌ای که در طول مدت زمانی تکرار شود، یک برنامه می‌شود.

بنابراین، مثلاً اگر سال‌ها فکر هشیارانه‌ای داشته باشید مثل: «من همیشه بی‌پول هستم» چه اتفاقی می‌افتد؟ شما یک برنامه خودکار را ایجاد می‌کنید که دیگر مجبور نیستید به آن فکر کنید. شما بدون هیچ تلاشی هشیارانه می‌توانید همیشه خودتان را بی‌پول کنید.

این مطلب چه تناسبی با طرز فکر مثبت دارد؟ ساده است. ما هر روز حدود ۵۰/۰۰۰ فکر داریم. از نظر اکثر ما، آنها به طور اساسی افکار منفی هستند: «دارم چاق میشم! حافظه‌ام ضعیف است. قبض‌هایم را نمی‌توانم پرداخت کنم! هر کاری که می‌کنم بی‌نتیجه است.»

با افکاری که اکثراً منفی هستند، چه نوع رفتار نیمه‌هشیارانه‌ای کسب می‌کنیم؟ رفتاری که اکثراً منفی است، یعنی بدون این که حتی فکرش را بکنیم در زندگی و سلامتی ما اختلال ایجاد می‌کند.

مردم از خود می‌پرسند که چرا در نهایت، بدبخت و بی‌پول می‌شوند، در حالی که خودشان بوسیله افکار تکراری خود الگوهای خودکار خودشان را خلق کرده‌اند. به همان روشی که خودمان را برنامه‌ریزی می‌کنیم تا بدون فکر کردن رانندگی کنیم، می‌توانیم خودمان را برنامه‌ریزی کنیم تا دیر کنیم، بدبخت باشیم یا بدون فکر کردن بی‌پول شویم. در این

هنگام خداوند را مقصر قلمداد می‌کنیم.

اینجا نکته جالبی وجود دارد. وقتی الگوهای نیمه‌هشیارانه را درک می‌کنید، می‌فهمید که هیچ کس نباید یک بازنده باشد. آینده شما بستگی به افکار هشیارانه تازه شما دارد درحالی‌که به تدریج ذهن خود را منضبط می‌کنید افکار هشیارانه تازه شما برنامه‌های نیمه‌هشیارانه تازه‌ای را خلق می‌کنند. به همان روشی که می‌توانید رفتار نیمه‌هشیارانه‌ای را ایجاد نمایید تا رانندگی کنید، می‌توانید رفتار نیمه‌هشیارانه‌ای ایجاد کنید تا موفق‌تر باشید. اما این امر به طرز فکر منضبط شده... و مقداری وقت نیاز دارد.

اکنون در نظر بگیرید که جان در یک سمینار انگیزشی شرکت می‌کند و غرق در طرز فکر مثبت می‌شود. او می‌گوید: «می‌خواهم زندگی را از این رو به آن رو کنم!» او قبل از صبحانه چند هدف را یادداشت می‌کند... «ارتقا بگیرم، یک اتومبیل رولزرویس بخرم، تاج محل را بخرم...» و سپس بقیه هفته را در حرکت دورانی منفی معمولی‌اش سپری می‌کند. تا این که روز جمعه به خودش می‌گوید: «فکر نمی‌کنم طرز فکر مثبت و اینجور چیزها نتیجه‌ای بدهد!»

شاید تعداد افکار منفی‌اش از ۴۸۰۰۰ در روز به ۴۷۵۰۰ تقلیل یافته باشد و هنوز هم باور نمی‌کند که در قرعه‌کشی برنده نشده، آرتروزش را درمان نکرده و جار و جنجال با همسرش هنوز تمام نشده است.

مثبت بودن به مدت یک روز ثمری ندارد. تقویت ذهنتان مثل تقویت جسمتان می‌باشد. اگر تعداد بیست مرتبه نرمش شنا انجام دهید و سپس با عجله در مقابل آینه حاضر شوید، هیچ تغییری را مشاهده نخواهید کرد. اما چند ماه طرز فکر خود را منضبط کنید تا حتی تغییرات بزرگتری را نسبت به تغییراتی که در باشگاه مشاهده خواهید کرد در زندگیتان ببینید.

پاک سازی طرز فکرمان کاری عمریست. کار عظیمی است! اغلب مشکل تر از این هم می شود چون وقتی داریم تبدیل به یک انسان منفی می شویم حتی از این روند آگاه نیستیم. اگر می خواهید طرز فکرتان را بررسی کنید، زندگیتان را بررسی کنید. ثروستان، خوشبختیتان، کیفیت روابطتان با دیگران و حتی سلامتیتان انعکاس رایج ترین افکار هشیارانه شما می باشند.

خلاصه

جان می گوید: «من مثل عملکردم فکر می کنم چون زندگیم آشفته و به هم ریخته است!» نه جان! زندگی تو آشفته و به هم ریخته است چون مثل عملکردت فکر می کنی.



افکار متجلی می شوند

اگر چیزی در زندگیتان وجود دارد که آن را نمی خواهید، نگرانی و صحبت درباره آن را متوقف کنید! آن انرژی که صرف نگرانی و صحبت درباره آن می کنید آن را زنده نگه می دارد. انرژی دادن خود به این مورد را قطع کنید تا آن هم از میان برود. نمونه کامل در این مورد یک مشاجره است. اگر شوهرتان به خانه بیاید و در پی ایجاد یک مشاجره باشد و شما از جنگ و دعوا امتناع کنید، چه می شود؟ او نمی تواند به تنهایی مشاجره کند! هرگاه درباره چیزی نگران یا مضطرب باشید یا حتی فقط درباره آن فکر کنید، دیگران درباره آن دائماً صحبت خواهند کرد. این مطلب در

کودکی بسیار برایم جالب بود. هرگاه از سیگارهای پدرم می کشیدم، هرگز نمی فهمیدم که چرا مادرم می خواست مرا ببوسد و شب بخیر بگوید!
هرگاه از لحاظ عاطفی بی خیال چیزی می شوید، آن مسئله از میان می رود. این مطلب منجر به اصل دیگری می شود...

هرگاه دست از سر مسایل بردارید آن ها هم دست از سر شما برمی دارند

تا وقتی که از خودتان دفاع می کنید، مردم به شما حمله خواهند کرد. چرا؟ چون فقط وقتی که از موقعیت خودمان اطمینان نداریم از خودمان دفاع می کنیم. راست می گویم!

مثال: فرض کنیم که همسایگانتان شما را متهم می کنند که شما موجودی مریخی هستید و از فضای دیگری آمده اید. آیا نسنجیده و با حرارت شروع به مشاجره با آنها خواهید کرد؟ خیر. شما می دانید که مریخی نیستید، بنابراین احتمالاً به این حرف خواهید خندید.

مثال: فرض کنیم که در محیط کار سوژه شایعات شده اید. اگر در جمع شروع به ابراز عقیده کرده و بی گناهی خود را اعلام کنید، آتش را شعله ورتر خواهید کرد. به آن بی اعتنایی کنید تا آن هم از میان برود. آیا منظورم این است که از خودتان دفاع نکنید؟ نه، منظورم این است تا وقتی که اعتراض و مخالفت می کنیم و بالا و پایین می رویم، خودمان این مسئله را زنده نگه می داریم.

به خاطر دارم که در دهه ۱۹۶۰ تظاهرات اعتراض آمیز مردم را در تلویزیون تماشا می کردم. از پدرم پرسیدم: «چرا آنها با هم کتک کاری می کنند؟» او پاسخ داد: «چون صلح می خواهند!»
علیه جنگ مبارزه نکنید. روی صلح تمرکز کنید.

خلاصه



اگر زندگیتان را تبدیل به مبارزه‌ای علیه کارها کنید، آن کارهایی که علیه آنها می‌جنگید گسترش خواهند یافت. فکر کنید که طرفدار چه هستید.

ما تصمیم می‌گیریم که افراد را چگونه ببینیم

مرد و زنی در اولین قرار ملاقات شام خود حضور پیدا می‌کنند. مرد مصمم است که به او خوش بگذرد. زن سالاد سیب‌زمینی خود را روی دامنش می‌ریزد و مرد می‌گوید: «طوری نیست، بذار کمکت کنم تا دامنش را تمیز کنم». زن کلید خانه‌اش را گم می‌کند و مرد می‌گوید: «منم همیشه کلیدها موگم می‌کنم!»

سه سال بعد آنها زن و شوهر هستند و در رستورانی غذا می‌خورند. زن سالاد سیب‌زمینی‌اش را روی دامنش می‌ریزد. مرد می‌گوید: «تو حالمو به هم میزنی!» او فراموش می‌کند کلیدهایش را به همراه بیاورد. مرد می‌گوید: «ای کله پوک!»

همان افراد، همان شرایط، اما با نگرشی متفاوت! ما تصمیم می‌گیریم که مردم را چگونه تلقی کنیم. وقتی می‌خواهیم که کسی را دوست داشته باشیم، بسیار صبور می‌شویم. وقتی می‌خواهیم که از دست مردم عصبانی شویم، روی خطاهای آنان تمرکز می‌کنیم. این رفتار دیگران نیست که تعیین می‌کند درباره آنها چه احساسی باید داشته باشیم، بلکه نگرش ماست که تعیین‌کننده است.

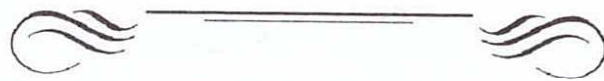
😊 راز شاد زیستن ۲

بیشتر ما روی آنچه نادرست است وقت بیشتری صرف فکرکردن می‌کنیم تا روی آنچه درست است. فلان خانم درباره شوهرش دو فهرست ذهنی دارد. فهرست اول فهرست کوتاه همسر نام دارد، یعنی فهرست کوتاهی از اشکالات شوهر. فهرست دوم فهرست بلند بالای بیوه نام دارد، یعنی نمودار کاملی از ویژگی‌های شوهرش، مثل: صمیمیت او، حس بذله‌گویی او، سخاوت او، اندام مناسب او.



این زن در طول زندگی زناشویی خود روی آن فهرست کوتاه تمرکز می‌کرده است، چند اشکالی که او را عصبانی می‌کرده است... «روزنامه‌ها را روی میز صبحانه پخش می‌کند» «در توالت را نمی‌بندد» و... سپس روزی کامیونی به شوهر بیچاره می‌زند و او می‌میرد. در عرض یک شب زن فهرست کوتاه را رها کرده و روی فهرست بلند بالایش تمرکز می‌کند: «شوهرم چنین و چنان بود، او یک فرشته بود، مهربان، دست و دل باز، سخت‌کوش... او شوهر بسیار خوبی بود.»

اگر می‌خواهیم فهرست‌هایی داشته باشیم، آیا حداقل نباید این روند را وارونه کنیم، یعنی روی فهرست بلندبالایی از ویژگی‌های پسندیده تمرکز کنیم نه روی فهرست کوتاهی از اشکال‌ها؟ روی ویژگی‌هایی از افراد تمرکز کنیم که آنها را تحسین می‌کنیم نه اینکه هنگامی که آنها را از دست می‌دهیم خودمان با افکاری مثل: «به هر حال خر و پف می‌کرد.» تسلی دهیم.



آنچه دوست دارید انجام دهید

«به این طرف و آن طرف نروید و نگویند که دنیا خرج زندگیتان را نمی‌دهد. دنیا به شما بدهکار نیست. دنیا قبل از همه وجود داشته است.»

مارک تواین^۱

دو موضوع در این فصل وجود دارد:

- (۱) نگرش خودتان را خودتان انتخاب می‌کنید. اگر بخواهید این کار را بکنید، می‌توانید تقریباً از هر شغلی لذت ببرید.
- (۲) اگر به کاری مشغول باشید که آن را دوست دارید، خوشبخت‌تر خواهید بود، به احتمال قوی موفق‌تر بوده و درآمد بیشتری خواهید داشت.

1- Mark Twain

بنابراین اول می‌گوییم: «تصمیم بگیرید که در حال حاضر به کاری مشغول شوید که آن را دوست داشته باشید.» سپس می‌گوییم: «از قلب خود پیروی کنید.» آیا در اینجا تناقضی وجود دارد؟ خیر. در کوتاه مدت، اغلب باید از هر موقعیتی بهترین استفاده را کرد. اگر به درآمد نیاز دارید، باید به شغل فعلیتان ادامه داده و برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید. در درازمدت، فقط زمانی راضی خواهید بود که به کاری که مناسب شماست بپردازید.

شغل‌های بی‌نقص

معمولاً چنین به نظر می‌رسد که شغل‌های ساینتر و جالب‌تر بوده و درآمد بیشتری دارند! پرستاران فکر می‌کنند که پزشکان راحت هستند. فروشندگان فکر می‌کنند که مدیران فروش زندگی راحتی دارند. هرکسی فکر می‌کند که سیاستمداران راحت هستند. در نهایت کشف می‌کنیم که هیچ شغل بدون نقصی وجود ندارد. چرا؟ چون مردم فقط برای انجام کارهایی به ما پول می‌دهند که خودشان نمی‌توانند یا دوست ندارند، انجام دهند. اگر مشکلی وجود نداشت تا حل شود دیگر شغلی وجود نداشت.

اگر شغل خود را دوست ندارید، دو گزینه در پیش رو دارید: نگرش خود را عوض کنید یا شغل خود را تغییر دهید.

در عالم رؤیا می‌گوییم: «اگر شغل من آسان‌تر بود، خوشبخت بودم!» در واقعیت، ما هیچ شغل آسانی را دوست نداریم. وقتی شغل بیش از اندازه آسان می‌شود معمولاً آن را ترک می‌کنیم! ما آنقدر از چالش لذت می‌بریم که خودمان آن را جستجو می‌کنیم، حتی در اوقات فراغتمان. فکر می‌کنید که چرا ورزش گلف اینقدر محبوب است؟ چون طوری طرح

شده است که شما را دیوانه کند.

جان می‌گوید: «اگه می‌تونستم یه شغلی پیدا کنم که تکراری نباشه، اونوقت خوشبخت می‌شدم.» اکثر شغل‌ها تکراری هستند. اگر منشی باشید، پشت سرهم باید نامه تایپ کنید. اگر ستاره سینما باشید، پشت سرهم باید برداشت‌های تکراری انجام دهید. همه تکراری هستند. وقتی بخش‌های زندگی‌مان را به عنوان «کار» یا «بازی» نامگذاری می‌کنیم، خودمان را محدود می‌کنیم. مثل این است که بگوییم: «اکنون از همه چیز آزادم تا کار کنم، بنابراین انتظار دارم که تا ساعت پنج بعدازظهر عذاب بکشم.» به جای فکر کردن درباره «کار» یا «بازی»، درباره همه آنها به عنوان زندگی‌تان فکر کنید. دوست داشتن یک شغل مثل دوست داشتن یک شخص است، شاید در آغاز واله و شیدا شوید، اما در درازمدت تصمیمی است که شما می‌گیرید.

نهایت تلاش خود را کردن

«تنها زمانی در شغل شرافت وجود دارد که آزادانه پذیرفته

- آلبر کامو^۱

شود.»

دو دلیل خوب وجود دارد تا نهایت تلاش خود را به کار ببرید:

اول: وقتی صد درصد تلاش می‌کنید، خوشحال‌تر هستید. به زمان مدرسه رفتن برگردید. به خاطر بیاورید وقتی که تمام تکالیف خود را انجام داده و نهایت تلاش خود را به کار برده بودید هنگام راه رفتن در مدرسه در آن روزها چه احساسی داشتید؟ آیا فقط کمی احساس نمی‌کردید که شور و شوق بیشتری دارید؟

مهم نیست که پنجاه سال قبل ترک تحصیل کرده باشید، «اصل تکالیف

1- Albert Camus

شب» هنوز هم کاربرد دارد. آموزگاران می‌گفتند که سخت کار کنید، والدیتان می‌گفتند که سخت کار کنید، رییس‌هایتان می‌گویند که سخت کار کنید، اما شما کار نمی‌کنید تا والدیتان و آموزگاران را راضی کنید و از شر رییس‌هایتان در امان باشید. شما به خاطر خودتان کار می‌کنید.

دوم: جهان هستی برای مجازات کردن تنبلی و جهالت روشی دارد. بدون این که از روی بی‌میلی تلاشی بکنید، در زندگی و شغلان به اندازه کافی با بدبختی مواجه خواهید شد. وقتی بی‌خیال می‌شوید، کارها به تدریج فرو می‌پاشند. از یک مشتزن سؤال کنید که حریفش را دست کم می‌گیرد. از صاحب کسب و کاری پرسید که رقابتش را دست کم می‌گیرد. واژه‌ای وجود دارد که هر بار نهایت تلاش کردنتان را توصیف می‌کند. این واژه حرفه‌ای‌گری نام دارد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که بعضی از رانندگان تاکسی یک سفر درون شهری را لذتبخش و بعضی دیگر آن را عذاب آور می‌کنند؟ همان شغل تکراری را. بنابراین تفاوت در کجاست؟ رانندگان تاکسی خوشحال فلسفه متفاوتی دارند. جان می‌گویند: «ولی رانندگان تاکسی خوب خدمات خوبی ارائه می‌دهند چون پرشور و حرارت هستند.» خیر! آنها پرشور و حرارت هستند چون خدمات خوبی را ارائه می‌دهند.

افرادی که از شغلشان لذت می‌برند صبح که از خواب برمی‌خیزند به خودشان می‌گویند: «امروز می‌خواهم مؤثرتر و با محبت‌تر از آنچه که دیروز بودم باشم.» آنها همیشه به منظورشان نمی‌رسند، ولی هدفشان این است.

اخیراً در کنفرانسی در سنگاپور با آقای زیگ زیگلار صحبت کردم. زیگ زیگلار بیش از بیست و پنج سال است به‌طور حرفه‌ای سخنرانی کرده و در دنیا به عنوان مردی تلقی می‌شود که در نقطه اوج کارش

می‌باشد. برنامه و حق الزحمه‌های قابل ملاحظه سخنرانی‌اش شاهدهی بر این ادعاست.

قبل از سخنرانی‌اش به او گفتم: «زیگ، لابد این سخنرانی را باید هزار بار ایراد کرده باشی. چقدر وقت برای آماده شدن برای سخنرانی امروز صرف کرده‌ای؟» او گفت: «سه ساعت.»

علیرغم موفقیتش، زیگ از هیچ شانس و راه میانبری استفاده نمی‌کند. او متعهد به کارش بوده و خود را وقف پیشرفت دائمی کرده است. اگر زیگ را مردی «با استعداد» بنامیم به معنای دست کم گرفتن این مرد می‌باشد چون بسیار بیشتر از استعداد لازم است تا کسی در اوج باقی بماند.

برای چه کسی کار می‌کنید؟

«همیشه بیش از مقداری که حقوق می‌گیری کار کن تا روزی
بیش از آنچه که کار می‌کنی به تو حقوق دهند.»

اخیراً گارسون گستاخی از من پذیرایی کرد. طرز برخورد او با زبان بی‌زبانی به من می‌گفت: «کی به تو اجازه داد به این رستوران بیایی؟» بیست دقیقه طول کشید تا کاپوچینوی سفارشی من به دستم برسد و هنگامی که رسید، بیشتر آن به داخل نعلبکی ریخته شده بود. در حین گفتگو از او درباره شغلش و ریسیس جویا شدم. او گفت: «معلومه که نمی‌خوام بقیه عمرم رو برای این بی‌شعور نفهم کار کنم.» متأسفانه، درباره زندگی در محیط کار نکته مهمی را نفهمیده بود. شما برای ریستان کار نمی‌کنید. شما برای خودتان کار می‌کنید.

هیچ یک از کارفرمایان شما بدون نقص نیستند و همکارانتان ممکن

است تنبل باشند. اما وقتی شما به عنوان یک کارمند استخدام می شوید، وظیفه شما این است که نهایت تلاش خود را انجام داده و از کسی که چک حقوقی شما را امضا می کند عیبجویی نکنید.

وقتی پنجاه درصد تلاش خود را انجام می دهید، شما بیشتر از ریستان عذاب می کشید. او فقط چند دلار را از دست می دهد. شما شور و شوق و خودباوری خودتان را از دست می دهید، به علاوه قسمت عمده ای از زندگیتان را.

اگر شغل خوبی داشتم...

بعضی ها معتقدند که برخی شغل ها «مناسب» و برخی دیگر «نامناسب» هستند. نه این طور نیست! یک شخص جالب می تواند یک شغل خسته کننده را تبدیل به شغلی جالب کند. این بدان معنا نیست که یک کارمند بانک بیکار باید به مدت بیست سال اتومیبل بشوید، اما برای مدت چند ماه شاید درمان خوبی باشد! وضع مالی خوب منجر به تکبر می شود. مهندسی که بیکار شده می گوید: «کار من ساختمان سازی است نه در و پنجره سازی.» مدیران اخراجی خود را سربار دولت می کنند، بدون آنکه هرگز قبول کنند که می شود به جای آنکه چک بیکاری دریافت کنند، گارسون رستوران شوند.

لذت بردن از کارتتان یک انتخاب است. برادر من، کریستوفر، می داند چگونه حتی شغل های پیش پا افتاده را به یاد ماندنی کند! اگر مجبور باشم که کسی را انتخاب کنم تا به من در حفر کردن یک گودال یا رنگ کردن سقف یا خرد کردن بتون کمک کند، او را انتخاب می کنم. او صرفاً تصور می کند که کار می تواند لذتبخش باشد. شما با او در پر کردن مرغ ها بیشتر از شرکت در میهمانی های دوستانه می توانید خوش بگذرانید.



کاری کنید!

«مرد آگاه با عمل زندگی می‌کند، نه با فکر کردن دربارهٔ عمل.»
- کارلوس کاستندا^۱

«شما نمی‌توانید براساس آنچه می‌خواهید انجام دهید
اعتباری بدست آورید.»

- هنری فورد^۲

آیا تا به حال چنین اتفاقی برایتان افتاده است؟ پشت میزتان، در خانه یا در محل کار نشسته‌اید و تلفن زنگ می‌زند. شخص تلفن‌کننده از شما می‌خواهد که شماره تلفن او را یادداشت کنید. شما عذرخواهی می‌کنید که: «یک لحظه صبر کنید تا چیزی پیدا کنم و بنویسم.» در حالی که در

1- Carlos Casteneda

2- Henry Ford

جستجوی مداد هستید، تمام خرت و پرت‌های روی میز را زیر و رو می‌کنید... توده‌ای از رسیدهای دارویی، بلیت‌های شرکت‌های هواپیمایی، بیمه‌نامه‌ها، جعبه‌های خالی پیتزا، شیشه‌های قطره بینی، فنجان‌های قهوه و روزنامه‌های کهنه. دوباره ادامه می‌دهید که: «بیخشید که شما را منتظر نگه‌داشتم، همین جاها به مداد هست...»

درون کسوها در میان باطری‌های چراغ قوه، خلال دندان‌ها، پایه‌های توپ گلف، بروشورهای لاغری، عکس‌های عروسی، پول خرده‌های هنگ‌کنگی و مداد شمعی بچه‌ها را زیر و رو می‌کنید. مداد شمعی! شماره را با رنگ زرد لیمویی می‌نویسید و تلفن را قطع می‌کنید.

با خودتان فکر می‌کنید: «حالا که بیمه‌نامه‌ها را پیدا کردم، اونارو داخل یک پوشه می‌گذارم.» سپس بلیت‌های شرکت‌های هواپیمایی را تحت عنوان «سفر» بایگانی کرده و فنجان‌های قهوه را درون ماشین ظرفشویی می‌گذارید. تا به خودتان بیاید به کار افتاده‌اید... پاک‌کن‌ها در کشوی بالایی، دفترچه تلفن در قفسه، جعبه‌های خالی پیتزا در سطل آشغال. شما حتی لکه‌های شکلات را هم از روی تلفن پاک می‌کنید.

ناگهان فکری به نظرتان می‌رسد... «می‌تونم دفتر تمیز و مرتبی داشته باشم.» حرکتی در درونتان احساس می‌کنید و شروع به برنامه‌ریزی می‌کنید که: «پوشه‌های تازه با برچسب‌های رنگی مخصوص درست می‌کنم، یک لیوان مخصوص برای خودکارها مشخص می‌کنم. حتی سطل آشغال رو هر هفته خالی می‌کنم!» اکنون مأموریتی برای خودتان در نظر گرفته‌اید که بزرگتر از لوازم التحریر است. شما دارید تمیزترین محل کار دنیا را درست می‌کنید! تا نیمه شب یک دوجین مداد پیدا کرده‌اید، ولی اهمیتی دارد؟ خیر! شما دارید اوقات بسیار خوشی را با جاروبرقی طی می‌کنید.

این اصل تمیزکردن دفتر کار نامیده می‌شود و در مورد نوشتن گزارش‌ها، کندن گودال‌ها در باغچه، پرداختن مالیات و شستن اتومبیلتان هم صدق می‌کند. شما در مورد انجام دادن کارها پس از شروع آنها لذت می‌برید. شما دست به کار می‌شوید و سپس انرژی و هیجان آن کار را احساس می‌کنید.

ما اغلب این اشتباه را مرتکب شده و می‌گوییم: «وقتی حالشوپیدا کردم، هر روز صبح شروع می‌کنم به پیاده‌روی!» خیر! اول شروع کنید. «وقتی شور و حال بیشتری حس کردم، تکالیفم رو انجام میدم.» اشتباه می‌کنید. «وقتی انرژی‌اش رو پیدا کردم، کسب و کار کوچک شخصی‌ام رو شروع می‌کنم!» خیر!

پس از شروع کردن کاری، انرژی و شور و حال لازم را به دست می‌آورید. در نتیجه مشارکت در آن کار انرژی را کسب می‌کنید. رمز آن این است که کاری را شروع کنید.

مطلب دیگر در مورد شروع کردن کارها... شما هرگز هیچ وقت به طور کامل برای هیچ کاری آماده نخواهید بود! به عنوان مثال سخنرانی عمومی را در نظر بگیرید. آیا هیچ وقت صد درصد برای یک سخنرانی آماده هستید؟ خیر. مهم نیست چند مرتبه آن را بازنویسی کنید، اهمیت ندارد که چقدر وقت یاد گرفتن آن می‌کنید، سرانجام به خودتان خواهید گفت: «کاشکی کمی بیشتر وقت داشتم...» ازدواج را در نظر بگیرید. آیا هرگز برای عبور از راهرو میان حاضرین در کلیسا آماده بوده‌اید؟ آیا تا به حال برای مراسم بعدی آماده بوده‌اید؟ احتمالاً نه. شما تا حد امکان خود را آماده می‌کنید، سپس نفس عمیقی می‌کشید و وارد معرکه می‌شوید.



شانس

روزگاری کشاورزی زندگی می‌کرد. او یک پسر و یک اسب داشت. یک روز اسب کشاورز فرار کرد و کلیه همسایگانش نزد او آمدند تا او را دلداری دهند و گفتند: «چقدر بدشانسی آوردی که اسبت فرار کرده است!» و پیرمرد پاسخ داد: «چه کسی می‌داند که بدشانسی یا خوش‌شانسی است!» همسایه‌هایش گفتند: «البته که بدشانسی است!» در عرض یک هفته، اسب کشاورز به خانه برگشت، و بیست اسب وحشی را نیز به همراه آورد. همسایگان کشاورز برای تبریک گفتن نزد او آمدند و گفتند: «چقدر خوش‌شانسی که اسبت به همراه بیست اسب دیگر به خانه برگشته است!» و پیرمرد پاسخ داد: «چه کسی می‌داند که این بدشانسی یا

😊 راز شاد زیستن ۲

خوش شانسی است!»

روز بعد در حالی که پسر کشاورز داشت در میان اسب‌های وحشی اسب سواری می‌کرد به زمین خورد و پایش شکست. همسایگان کشاورز نزد او آمدند تا او را دلداری دهند. آنها گفتند: «چه بدشانسی بزرگی!» کشاورز جواب داد: چه کسی می‌داند که بدشانسی یا خوش شانسی است!»

تعدادی از همسایگان عصبانی شده و گفتند: «احمق پیر خرفت، البته که بدشانسی است!»

یک هفته دیگر سپری شد و نیروهای ارتش وارد شهر شد تا جوانان مناسب را انتخاب کرده و برای جنگ در سرزمین‌های دوردست آنها را به همراه ببرد. پسر کشاورز را که پایش شکسته بود به همراه نبردند. کلیه همسایگان بار دیگر نزد او آمدند تا تبریک بگویند که: «چقدر خوش شانسی که پسر ت را نبردند!»



و کشاورز گفت: «از کجا معلوم؟»

ما سراسر زندگیمان را سپری می‌کنیم تا از وقایع سردرآوریم. «این خوبه، اون بده...» ما برچسب «ناگوار» را بر رویدادها می‌زنیم در حالی که فقط یک درصد از تصویر آن را می‌بینیم.

تا وقتی که بر این باور هستید که همه چیز راه خطا را می‌پیماید، همین طور هم خواهد شد. تا وقتی که در سراسر روز دست و پا می‌زنید و فریاد اعتراض سر می‌دهید، هیچ کاری به نتیجه نمی‌رسد. اما در لحظه‌ای که دیدگاه خود را تغییر می‌دهید، همه چیز تغییر می‌کند.

اسم شما از فهرست انتظار هواپیما حذف می‌شود و می‌گویید: «این غیرقابل تحمله. من عجله دارم. مردم منتظر من هستند. من باید در آن پرواز باشم.» تا زمانی که این الگوی فکری در ذهن شماست، مردم به شما تنه خواهند زد. قهوه روی لباستان خواهد ریخت و اثاثیه شما گم خواهد شد. وقتی با زندگی بجنگید، همواره زندگی برنده می‌شود.

لحظه‌ای که بگویید: «تصادفی در زندگی وجود ندارد. من همانجایی هستم که باید باشم.» کارها روبه بهبود خواهند رفت. یک دوست قدیمی را ملاقات می‌کنید، دوست تازه‌ای پیدا می‌کنید، فرصتی صرف می‌کنید تا کتابی را بخوانید و زندگی به تدریج بهتر می‌شود.

قبول کردن نقطه نظر منطقی همواره به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. شغلی را درخواست می‌کنید، ولی موفق نمی‌شوید آن را بدست بیاورید. اگر به خودتان بگویید: «این شغل دلخواه من بود. من صلاحیت‌ها و تجربه لازم را داشتم و اکنون زندگی من نبود می‌شود.» واقعاً هم درب و داغان می‌شوید. شاید به مدت یک هفته یا در صورت تمایل برای یک عمر درب و داغان خواهید بود. شاید در این مورد با استدلال منطقی فوق‌العاده‌ای مباحثه کنید. استدلال شما منطقی اما زندگیتان منطقی نخواهد بود، چون زندگی منطقی نیست!

چرا باید یاد بگیرم تا افکارم را کنترل کنم؟

به دو دلیل:

● نمی‌توانید محیط اطراف خود را کنترل کنید، یعنی آب و هوا یا عقاید سایرین دربارهٔ خودتان را. تنها چیزی که می‌توانید به‌طور کامل تحت کنترل داشته باشید، که مهم‌تر از همه هم هست، افکار خودتان می‌باشد.

● عوامل بیرونی نمی‌توانند ما را خوشحال کنند!

می‌گویم: «اگر فلان چیز را داشتم، خوشحال می‌شدم!» اشتباه است. در حدود بیست و چهار ساعت احساس خوشحالی می‌کردم و سپس چیز دیگری را پیدا می‌کردم تا غرووند کنم... از خدا یک اتومبیل پورشهٔ جدید می‌خواستم و از آسمان برایم می‌رسید. از شادی در پوست نمی‌گنجیدم. با اتومبیل تازه‌ام به سوپرمارکت می‌روم که ناگهان بچه‌ای چهار چرخه فروشگاه را به اتومبیل می‌کوبد و فرار می‌کند... اکنون می‌گویم: «تا این آشغال کوچولو رو نگیرم خوشحال نمی‌شوم!»

اتفاقی که هفتهٔ قبل رخ داد و باعث ناراحتیتان شد را به خاطر بیاورید: هنگام رانندگی به شما ناسزا گفتند، همسرتان تولد شما را فراموش کرد یا کیف پولتان را دزدیدند. درک کنید که این رویداد نبود که باعث ناراحتی شما شد، بلکه افکارتان این ناراحتی را ایجاد کردند. شما می‌گویید: «هرکس دیگه‌ای بود ناراحت می‌شد.» اشتباه است. اکثر مردم ناراحت می‌شدند، نه همهٔ آنها. در طول زندگیمان شرطی شده‌ایم تا افکار خاصی را به کارها نسبت دهیم. همین افکار هستند که ما را ناراحت می‌کنند، ما می‌توانیم افکارمان را تغییر دهیم.

دوست داشتن خودمان چه معنایی دارد؟

در ساده‌ترین شکل آن، دوست داشتن خودمان به معنای عفو کردن خودمان است. به معنای اعتراف کردن به این حقیقت است که تا این لحظه به بهترین نحوی که می‌دانید زندگی کرده‌اید. گناهکار قلمداد کردن خود را متوقف کنید. حد کمال را فراموش کرده و بهبود و ترقی را هدف‌تان قرار دهید. اگر خودتان را به خاطر نقائصی که دارید عفو کنید، به‌طور خودکار به تدریج دیگران را نیز از مخمصة همان نقائص رها می‌کنید. مردم، آنچه که ما هستیم را به ما منعکس می‌کنند. اگر توجه کنیم، همواره داریم پیام‌هایی را دریافت می‌کنیم که به ما نشان می‌دهند که چگونه باید رشد کنیم. همیشه مسئله اصلی در خود ما نهفته است.

به خاطر فرزندانمان، ما باید خودمان را قبول داشته باشیم. بچه‌ها از الگوی ما پیروی می‌کنند. اگر شما به خودتان سخت بگیرید، آنها هم به خودشان سخت خواهند گرفت و به شما هم سختی خواهند داد!

خلاصه

وقتی خودمان را عفو می‌کنیم، ایراد گرفتن از دیگران را متوقف می‌کنیم.

«همسایه خود را دوست داشته باشید» چه معنایی دارد؟

«عشق دو نفر را درمان می‌کند، شخصی که آن را می‌بخشد و

شخصی که آن را دریافت می‌کند.»

- کارل مینگر^۱

به نظر من دوست داشتن همسایه تان یعنی:

● در مورد او قضاوت نابجا نکنید.

● به او برچسب نزنید.

● هیچ انتظاری از او نداشته باشید.

دوست داشتن دیگران یک راه برد بسیار عملی از آب درمی آید که می تواند ناامیدی و سرخوردگی بسیار زیادی را از ما دور کند. مثل اکثر اصول معنوی، این همچنین یک نصیحت روانشناختی عالی است. ما معمولاً می گوییم: «اگر درک می کردم که جان چرا این قدر نادان است، در این صورت شاید می توانستم او را دوست داشته باشم.» اگر تصمیم بگیرید که او را دوست داشته باشید، به تدریج او را درک خواهید کرد. عفو و عشق دو روی یک سکه هستند. به همین دلیل است که راحت تر می توانیم نوزادان را دوست بداریم، چون آنان را به عنوان عاری از خطا می پذیریم.

هرگاه ما تصمیم می گیریم که در هر موقعیتی عشق را ببینیم، پیشرفت می کنیم، اساساً به این دلیل که نمی توانیم به مردم عشق بورزیم و در عین حال از آنان برنجیم!



خلاصه

چقدر کسی را دوست دارید؟ سعی کنید که واژه «پذیرفتن» را جایگزین آن کنید. پذیرش کلی یعنی عشق بدون قید و شرط.