

# راهکار ۱

## پرورش اصالت

### اعتنا نکردن به تفکر دیگران

معمولاً انسان‌ها در زندگی برعکس عمل می‌کنند. مردم به دنبال پول بیشتر و چیزهای بیشتر هستند. تصور می‌کنند هر چه بیشتر داشته باشند، شادتر و خوشبخت‌تر خواهند بود در حالی که برعکس است. اول باید خود واقعی‌تان باشید، علایق و خواسته‌هایتان را کشف کنید، سپس کارهایی که واقعاً لازم است را انجام دهید تا به آن چه که می‌خواهید دست پیدا کنید.

مارگارت یانگ<sup>۱</sup>

قبل از این تحقیق همیشه فکر می‌کردم مردم به دو دسته اصیل و غیراصیل تقسیم می‌شوند. فکر می‌کردم خیلی راحت می‌توان گفت اصالت، خصوصیتی است که شخص از آن برخوردار یا به کلی فاقد آن است. به خاطر همین، اکثر افراد از این عبارت استفاده می‌کنند «او خیلی اصیل است»، اما با پیشروی در کار پژوهش و زندگی شخصی‌ام، متوجه شدم اصالت نیز مانند بسیاری از رفتارها و ویژگی‌های مطلوب بشری، خصوصیتی نیست که داشته باشیم یا نداشته باشیم. اصالت، یک تمرین است، انتخاب آگاهانه‌ای در مورد چگونه زندگی کردن است.

---

1. Margaret Young

اصالت، مجموعه‌ای از انتخاب‌هایی است که هر روز و در موقعیت‌های مختلف باید انجام دهیم. اصالت، انتخابی برای نشان دادن خود و واقعیت خود است. انتخاب صادق بودن و نشان دادن خود واقعی است.

بعضی افراد، آگاهانه اصیل بودن را تمرین می‌کنند، بعضی دیگر این کار را انجام نمی‌دهند و بعضی هم گاهی اصیل و گاهی غیراصیل هستند. به حرف من اعتماد کنید. هرچند من اطلاعات زیادی در مورد اصالت دارم و در مورد آن پژوهش می‌کنم، اما اگر دچار خود ناباوری و شرم باشم می‌توانم خود را فراموش کنم و آدمی بشوم که دیگران می‌خواهند.

این ایده که ما می‌توانیم اصالت را انتخاب کنیم، اکثر ما را امیدوار و در عین حال خسته می‌کند. امیدوار می‌شویم، زیرا واقعی بودن و صادق بودن یک ارزش است. اکثر ما دل‌باخته افراد صادق، متواضع و گرم هستیم و آرزو داریم در زندگی شبیه آنها باشیم. خسته می‌شویم، زیرا بیشتر ما حتی بدون تأمل زیاد هم می‌دانیم که حفظ اصالت در فرهنگی که همه چیز (از وزن گرفته تا شکل خانه‌مان) را به ما تحمیل می‌کند، اقدامی بسیار سنگین و دشوار است. با توجه به اهمیت موضوع مورد بحث (اصیل بودن در فرهنگ تحمیل‌کننده هم‌رنگی و راضی نگه داشتن مردم) تصمیم گرفتم تعریفی از اصالت ارائه کنم که به عنوان معیار قابل استفاده باشد. ساختار اصالت چیست؟ چه عواملی خود اصالتی را به وجود می‌آورد؟ و اما تعریف من: اصالت، تمرین روزانه رهایی از خود آرمانی و پذیرش خود واقعی است.

انتخاب اصالت یعنی:

- تمرین شجاعت برای پذیرش کامل نبودن خود، تعیین حدود، قبول نقاط ضعف و آسیب‌پذیری
- تمرین شفقت ناشی از دانستن این نکته که همه نقاط ضعف و قوت داریم.

• پرورش پیوند و احساس تعلق که فقط با اعتقاد به کامل نبودن ممکن می‌شود.

اصالت، مستلزم زندگی کردن از صمیم قلب و عشق‌ورزی در هر شرایطی است، حتی زمانی که زندگی سخت می‌شود یا زمانی که با شرم و احساس ترس از کامل نبودن در مبارزه هستیم و البته زمانی که خشنودی و شادی آن قدر پرتنش و گسترده است که حتی از احساس آن هم هراس داریم. با تمرین آگاهانه اصالت در حین جستجوی خود و روحمان می‌توانیم لطف و زیبایی، خشنودی و شکرگزاری را به زندگی خود دعوت کنیم.

در ادامه خواهید دید که بسیاری از مباحث مذکور در راهکارهای ده گانه کتاب، در تعریف بالا و مرتبط با یکدیگر وجود دارند.

این روند در سرتاسر کتاب تکرار می‌شود. همه راهکارها به هم پیوسته و مربوط هستند. هدف من پرداختن به آنها به صورت جداگانه و جمعی و شناخت عملکرد و نقش فردی و جمعی آنهاست.

در ادامه کتاب به تشریح اصطلاحاتی مانند کامل بودن می‌پردازیم تا دلیل اهمیت آنها مشخص شود و در ضمن با موانع زندگی جانانه آشنا می‌شویم.

انتخاب اصالت، انتخاب آسانی نیست. ای. ای. کامینگز می‌نویسد: «در جهانی که شب و روز سعی می‌کند تا تورا تبدیل به هرکسی غیر از خودت کند، برای خود بودن باید بجنگی؛ این سخت‌ترین نبردی است که هرکسی ممکن است داشته باشد و هرگز نباید از جنگیدن دست بکشی!» «واقعی ماندن» یکی از شجاعانه‌ترین نبردهایی است که در طول عمر خود خواهیم داشت.

وقتی تصمیم می‌گیریم با خودمان صادق باشیم، اطرافیان می‌خواهند بدانند چرا و چگونه تغییر می‌کنیم. همسر و فرزندان ما احتمالاً از تغییراتی که می‌بینند دچار وحشت می‌شوند. دوستان و اقوام نگران می‌شوند که این تمرین اصالت، چه تأثیری بر آنها و روابط ما با آنها خواهد گذاشت. شاید بعضی افراد، از اقدام جدید ما انگیزه بگیرند و بعضی هم تصور کنند ما بیش از حد داریم تغییر می‌کنیم طوری که حتی آنها را رها کرده یا مانند آینه‌ای آزاردهنده روبروی آنها قرار خواهیم گرفت.

به نظر من بیشتر، جسارت اصیل بودن، وضع موجود را دچار چالش می‌کند، نه فعل اصیل بودن. اکثر ما از این که خودبین یا خود متمرکز به نظر برسیم احساس شرم می‌کنیم. نمی‌خواهیم اصالت ما خودشیفتگی یا خودخواهی تلقی شود. وقتی اولین بار تمرین آگاهانه اصالت و ارزشمندی را شروع کردم، هر روز احساس می‌کردم از تونل وحشت عبور می‌کنم. صداهای بلند و وحشت‌آفرین در من تکرار می‌شد:

- اگر من فکر کنم کامل و بی نقص هستم، ولی دیگران این طور فکر نکنند چه؟
- اگر اجازه دهم خود ناقص دیده و شناخته شود، ولی دیگران آن چه می‌بینند را دوست نداشته باشند، چه می‌شود؟

• اگر دوستان، خانواده یا همکارانم من کامل مرا یعنی منی که مراقب همه چیز و همه کس است را بیشتر دوست داشته باشند چه؟

گاهی اوقات وقتی سیستمی را به سمت جلو هل می‌دهیم، دوباره به همان حالت اول برمی‌گردد. فشار برگشتی می‌تواند هر چیزی باشد از چشم گرد کردن و پچ کردن گرفته تا منازعات ارتباطی و احساس انزوا. همچنین ممکن است دیگران با بی‌رحمی و شرم‌منده کردن، صدای اصالت ما را پاسخ دهند. در جریان پژوهش در مورد اصالت و شرم دریافتم زبان به اعتراض گشودن، محرک اصلی شرم در زنان است. شرکت‌کنندگان در پژوهش، چالش‌ها و مشکلات خود برای رسیدن به اصالت را این‌گونه توضیح می‌دهند:

- مردم را ناراحت نکن، اما صادق باش!
  - کسی را نرنجان یا احساساتش را جریحه دار نکن، اما هر چه در ذهنت می‌گذرد، بگو!
  - بگذار آگاه و تحصیل کرده به نظر برسی، اما نه شبیه همه چیزدان‌ها!
  - غیر مرسوم یا بحث برانگیز صحبت نکن، اما شجاعت مخالفت با گروه را داشته باش!
- همچنین متوجه شدم تضاد عقاید، احساسات و باورهای افراد با انتظارات جنسی فرهنگ از آنها، باعث چالش و منازعه آنها می‌شود. به عنوان مثال در پژوهشی که در مورد ویژگی‌های زنان انجام شد لاغری، زیبایی و فروتنی، مهم‌ترین ویژگی خانم‌ها معرفی شد. یعنی اگر خانم‌ها بخواهند خطری تهدیدشان نکند باید تا حد امکان لاغر، آرام و جذاب بمانند.
- پژوهشگران، مهم‌ترین ویژگی‌های مردانه را نیز کنترل هیجان، اولویت قرار دادن کار، تسلط بر خانم‌ها و تلاش برای پست و مقام برشمردند. یعنی اگر مردها بخواهند راحت و بی‌چالش زندگی کنند باید احساسات را کنار بگذارند، در پی کسب درآمد باشند و روابط معنادار را رها کنند.
- نکته اینجاست که اصیل بودن همیشه با امنیت و بی‌خطر بودن، توأم نیست. گاهی اوقات انتخاب واقعی بودن و بی‌توجهی به انتظارات، ناامنی به دنبال دارد. یعنی پا را از محدوده امنیتی خود فراتر گذاشتن. به عنوان کسی که بارها از این محدوده خارج شدم به شمامی‌گویم که احتمال حمله و بدرفتاری بسیار زیاد است. انتقاد و حمله کردن به کسی که خطرپذیر است، کار آسانی است. یعنی هر فردی که عقیده منفوری را بیان کند، حرف تازه‌ای بزند یا کار جدیدی که خود نیز به شناخت و مهارت کامل از آن نرسیده باشد را مطرح کند، مورد نقد قرار می‌گیرد. خشونت، عملی آسان، پست و شایع است. البته کم اهمیت نیز می‌باشد به خصوص زمانی که به طور ناشناس به کسی حمله یا انتقاد می‌کنید که البته این روزها با پیشرفت تکنولوژی، افراد زیادی این کار را انجام می‌دهند.



خرید این اثر از سایت

**YUSHITA.COM**

یوشیتا

✉ INFO@YUSHITA.COM ☎ ۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷ 📱 @YUSHITAPUB