

کتاب کوچک رضایت

راهنمایی برای شاد بودن از زندگی و آنچه که هستید.

نویسنده: [لئو بابوتا](#)

مترجم: [محمد جواد محبی](#)

مجوز انتشار

کپی، پرینت، استفاده مجدد، انتشار، ترکیب متن و هر گونه استفاده‌ای از این کتاب آزاد بوده و نیاز به هیچ گونه مجوزی نیست.

این کتاب برای همسر او نوشته شده، که زیباست اما نمی داند و برای دخترم کلوئه که شایسته‌ی شاد بودن است، اما هنوز آن را در قلب خود احساس نمی کند.

۵	مقدمه‌ی مترجم
۶	موافقتنامه
۷	ریشه‌ی مساله
۹	چیستی و چرایی رضایت
۱۰	مسیر رضایت
۱۲	رضایت این نیست که هیچ کاری نکنید
۱۴	مقایسه با چیزهایی که ندارید
۱۵	مراقب ایدال‌ها و انتظارات خود باشید
۱۷	تبلیغات و فانتری‌ها
۱۸	اعتماد بسازید
۲۱	عاشق خودتان باشید
۲۳	تلاش برای یافتن شادی از دنیای بیرون
۲۵	شادی از کجا می‌آید؟
۲۷	یافتن شادی درون
۳۰	واکنش ما به رفتار دیگران
۳۳	ارزش خودتان را به عمل دیگران وابسته نکنید
۳۶	بودن در یک رابطه‌ی کامل
۳۹	شادی درونی و ملاقات با دیگران
۴۱	حسادت به دیگران
۴۲	تکنیک‌هایی برای پذیرش خود
۴۵	پرسش‌های متداول
۵۴	نتیجه‌گیری
۵۶	خلاصه گام‌های عملی
۵۹	بیشتر

مقدمه‌ی مترجم

چند سالی است که خواننده‌ی ثابت مطالب لئو بابوتا در وبلاگ پرترفدار او، "عادت‌های زن" یا [zenhabbits](#) شده‌ام. لئو شخصیت بسیار جالبی دارد. از گیاهخواری گرفته تا زندگی غیرمعمول، از نوشته‌های عالی او گرفته تا خانواده‌ی پر جمعیت و نفرستادن بچه‌هایش به مدرسه.

چندی پیش در وبلاگ خودش مطلبی را به نام "راهنمای عملی رضایت" منتشر کرد که برای من بسیار جذاب و کاربردی بود. آن مطلب را ترجمه کرده و در [وبلاگ یکریال](#) منتشر کردم. به نظر من، رسیدن به رضایتی که مد نظر او بود، می‌تواند بسیار از مسائل مهم و اساسی ما را در زندگی حل کند.

خوشبختانه چندی بعد، لئو، "کتاب کوچک رضایت" را منتشر کرد. ظرف یکی دو روز، کتاب را مطالعه کردم و از خواندن آن لذت زیادی بردم. هر چند متن انگلیسی آن بسیار ساده است، ولی برای تمرین دادن خودم در مورد گام‌های عملی پیشنهاد شده و انتشار آن به زبان فارسی و استفاده‌ی خوانندگان خوب وبلاگ [یکریال](#)، تصمیم به ترجمه و انتشار آن به صورت الکترونیکی گرفتم.

ترجمه واقعا کار سختی است و این اولین تجربه‌ی من در این زمینه است. ممکن است کاستی‌های زیادی در آن مشاهده شود که امیدوارم، کسانی که کتاب را مطالعه می‌کنند، نظرات خود را در خصوص ارتقای ترجمه، با من در میان بگذارند. برای انتخاب واژه‌ی مناسب "contentment" زیاد با خودم و فرهنگ لغات مختلف کلنجر رفتم. "خرسندی"، "رضایت" و "قناعت" واژه‌های معادل در زبان فارسی است که به دلیل بار معنایی واژه‌ی اصلی، در پایان تصمیم گرفتم که "رضایت" را انتخاب کنم.

رضایت مورد نظر در این کتاب، شاد بودن کنونی ما از آنچه هستیم و آنچه داریم است. متن کتاب ساده و کاربردی است. امیدوارم من و شما بتوانیم گام‌های عملی ارائه شده را به مرور انجام داده و هر چه بیشتر به کسب رضایت از زندگی (فارغ از اینکه در دنیای بیرون چه می‌گذرد)، برسیم.

ممکن است در ابتدا، رضایت معنای تنبلی، بی‌خیالی، عامل نبودن و انفعال را در ذهن متبادر کند. لطفا کتاب و پرسش و پاسخ‌های انتهایی را کامل مطالعه کرده و سعی کنید برخی از گام‌های عملی را از همین امروز شروع کنید. وبلاگ [یکریال](#) و صفحه‌ی "[کتاب کوچک رضایت](#)"، می‌تواند مکان خوبی برای به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها و تجربه‌هایمان باشد.

محمد جواد محبی

[یکریال](#)

موافقتنامه

این کتابی برای نگاه سرسری و کنار گذاشتن نیست. همچنین در مورد فلسفه‌ی عمومی یا پندهای زندگی هم نیست.

پس این کتاب برای چیست؟

این یک کتاب کاربردی است. و هدف این است که شما:

- ۱- یک ساعت وقت گذاشته و آن را به صورت کامل مطالعه کنید.
- ۲- بلافاصله به گام‌های عملی ارائه شده، عمل کنید.
- ۳- برای چند دقیقه در روز، مهارت‌ها را تمرین کنید. در زمانی کوتاه، به مهارت‌هایی دست خواهید یافت که به شما کمک می‌کند تا خرسند باشید، کمتر عصبی شوید و تنش را از زندگی خود بکاهید.

چطور است؟ اگر موافق‌اید اجازه دهید تا با هم پیمانی ببندیم:

- ۱- شما کارهای گفته شده را انجام می‌دهید.
- ۲- همچنین تمام برنامه‌ها را بر روی کامپیوتر خود می‌بندید و زمانی یک ساعته را بدون مزاحمت صرف خواندن می‌کنید.
- ۳- من هم تعهد می‌دهم تا مطالب را کوتاه بیان کنم، در زمانی که صرف می‌کنید حرف‌های مفید بزنم و به شما مهارت‌هایی واقعا باارزش یاد بدهم.

و نهایتاً من بسیار خوشحال هستم که شما اینجا هستید و سپاس از اینکه این کتاب را می‌خوانید.

ریشه‌ی مساله

تقریباً تمامی مسائل ما در زندگی، ریشه در نارضایتی از خودمان و زندگی‌مان دارد.

برای تاکید دوباره تکرار می‌کنم: تمامی مشکلات ما ناشی از نارضایتی است.

اجازه دهید نمونه‌هایی را مثال بزنم:

۱. **اعتیاد به غذا:** غذا شما را موقتاً شاد می‌کند. به دلیل ناشاد بودن از خودتان، در منابع خارجی به دنبال شادی می‌گردید. شادی خوردن به زودی محو می‌شود و ناراحتی جای آن را می‌گیرد که چرا زیاده از حد خورده‌اید. ناراحت‌تر از پیش، دوباره در آن (خوردن)، به دنبال تسکین دردهایتان می‌گردید.
۲. **اعتیاد به سیگار، الکل، مواد مخدر.** مشابه دلایل فوق.
۳. **اعتیاد به اینترنت، بازیهای ویدئویی، پورن.** شبیه بالا
۴. **قرض و به هم ریختگی.** هر چیزی را به عنوان منبعی برای شادمانی می‌خرید و نگران از دست دادن آنها هستید. چون به خودتان اعتماد کافی ندارید که شاد بودن شما وابسته به شخص شماست نه چیزهای دیگر.
۵. **ترس از ملاقات با دیگران.** از اینکه دیگران چگونه شما را قضاوت کنند، می‌ترسید. چون از چیزی که هستید خوشحال نیستید.
۶. **می‌ترسید کسب و کار خودتان را راه اندازی کنید.** چون به خودتان اعتماد ندارید. ترس از شکست رهایتان نمی‌کند.
۷. **از جسم خود ناشاد هستید.** به دنبال داشتن اندامی ایدآل هستید و البته اندام شما آرمانی نیست. نمی‌توانید بپذیرید که شما همینطور که هستید یک انسان کامل‌اید (البته پیشرفت شخصی همیشه خوب است) و مردم اگر شما را دوست دارند به دلیل خود شماست نه شکل و شمایل اندامتان.
۸. **شکست در خلق عاداتهای جدید.** به دلیل شکست‌های گذشته، به خودتان اعتماد ندارید و تمام تلاش خود را به کار نمی‌بندید.
۹. **حسادت، عدم اطمینان به همسر (یا دوست) و کنترل صفحه‌ی فیسبوک آنها تا ببینید که با چه کسانی گپ و گفت دارند.** چون فکر می‌کنید که به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، همیشه گمان می‌کنید که طرف مقابل می‌خواهد شما را دور بزند یا به شما خیانت کند.

۱۰. حسادت در خصوص کارهایی که بقیه در فیسبوک/اینستاگرام می کنند، نگران از اینکه چیزی را از دست بدهید. چون فکر می کنید در کارهایی که انجام می دهید عالی نیستید، تصور می کنید که هر کس دیگری سرگرمی های بهتری از شما دارد.

۱۱. اینترنت باعث شده تا کارها را به تعویق بیندازید. به دلیل کمبود اعتماد به خود، به سراغ کارهای سختی که باید، نمی روید و نگران شکست خوردن اید. پس به سراغ انجام کارهای آسان و بی ارزش می روید.

۱۲. نگرانی. رویا و ایده آلی دارید و همیشه نگران از اینکه به آن نرسید، نگران از اتفاقات غیر منتظره.

۱۳. عصبانیت و خشم. شما به دنبال نتیجه ای ایده آل هستید و خشمگین از اینکه فرد دیگری مانع رسیدن شما به نتیجه ی دلخواهتان شود.

می توانم این لیست را با بیست مثال دیگر هم ادامه دهم، اما اگر دقت کنید متوجه می شوید که تمامی این مشکلات، شکل های گوناگون یک مساله واحد هستند و در نهایت چند ایده ی کلیدی در همه ی آنها تکرار شده است:

۱- ایده آل یا تخیلی که در ذهن ما رسوب کرده.

۲- ناشادبودن از آنچه هستیم.

۳- کمبود اعتماد/اطمینان به خود.

۴- جستجوی شادی از محیط بیرونی.

گام عملی: بررسی کنید که شما کدام مساله را ممکن است داشته باشید. می توانید ریشه نارضایتی از خود (یا زندگی تان) را در هر مساله ببینید؟

چیستی و چرایی رضایت

رضایت چیست؟ از نظر من رضایت، یعنی شاد بودن از آنچه هستیم. که البته من سالها این گونه نبودم و فکر کنم که بسیاری از مردم هم این گونه نیستند.

در زندگی خودم، بهتر شدن در مهارت رضایت را یاد گرفته‌ام. با زندگی‌ام شادم، از خودم و از کاری که می‌کنم و به دنبال خوانندگان بیشتر یا بازدید افزون‌تر از وبلاگم نیستم. خوشحالم از این جایی که هستم.

بسیاری ممکن است بگویند " تو باید هم‌اکنون این حرف را بزنی چون به درجه‌ی بالایی از موفقیت رسیده‌ای" اما به نظر من این حرف درستی نیست. بسیاری از آنهایی که موفق می‌پنداریم، از زندگی راضی نیستند و همیشه به دنبال بیشتراند و ناشاد از آنچه هستند. دیگرانی که ظاهراً فقیرند یا شغل خوبی ندارند، از زندگی خود رضایت کامل دارند. به علاوه من فکر می‌کنم یافتن رضایت، منجر به موفقیت‌های من شده است. خرسند بودن به من کمک کرد تا از بدهی خلاص شوم، کمک کرد تا عادت‌هایم را تغییر دهم، من را تبدیل به دوست و همکاری بهتر کرد و شاید حتی نویسنده‌ای بهتر.

بدتر از همه اینکه افرادی با این نگرش، مسیر رسیدن به رضایت را نادیده می‌گیرند. این رضایت چیزی است که می‌توانند همین الان به آن برسند و نه زمانی دور که به درجه‌ی مطمئنی از موفقیت رسیده‌اند

گام عملی: از خودتان بپرسید که آیا الان راضی و خرسند هستید؟ اگر نه، کی می‌خواهید به آن برسید؟ چه چیزی شما را از راضی بودن دور نگه داشته است؟

مسیر رضایت

زندگی ما با تصور اینکه عالی هستیم شروع می‌شود. می‌توانیم در پنج سالگی در جمع برقصیم، نانگران از اینکه دیگران در مورد ما چه فکر می‌کنند. اما با رشد ما، این احساس رنگ می‌بازد، به وسیله‌ی اطرافیان و والدین و رسانه‌ها و مواقعی که احساس شرمساری کرده‌ایم.

به هنگام بزرگسالی به خودمان شک پیدا می‌کنیم، خودمان را به شیوه‌ی بدی قضاوت می‌کنیم، منتقد جسم خود می‌شویم، منتقد بی‌نظم بودن خود، و منتقد تمام اشتباهاتی که کرده‌ایم. و به جایی می‌رسیم که زندگی‌مان را دوست نداریم.

در نتیجه سعی می‌کنیم که این خود ناقص‌مان را پیشرفت دهیم، چون همیشه گند می‌زنیم به دنبال بهتر بودن‌ایم. یا به توانایی‌مان برای کسب نتیجه‌ی بهتر شک داریم و در نتیجه از آن ناشادیم. یا چون به توانایی خود باور نداریم با دست خود تلاش و کوشش را خراب می‌کنیم. دوست نداشتن خود، منجر به بدتر شدن روابط، شغل خسته کننده، ناشادی از زندگی، شکایت از زمین و زمان و اغلب عاداتهای ناسالمی مثل خوردن فست فود، زیاده روی در الکل، بی‌حرکی، ولخرجی و اعتیاد به بازیهای ویدئویی یا اینترنت می‌شود.

پس مسیر راضی بودن از خود و زندگی چیست؟

اولین و مهمترین مساله جلب اعتماد به خودتان است و باید روی آن کار کنید. روابط با خودتان شبیه رابطه‌ی شما با هر کس دیگری است، اگر دوستی دارید که همیشه تاخیر دارد و به قول و قرارهایش پایبند نیست، اعتماد شما را از دست می‌دهد. این رابطه در مورد خود ما هم به همین صورت است، اگر به کسی اعتماد ندارید، بسیار کار سختی است که او را دوست داشته باشید از جمله خودتان.

پس باید روی اعتماد به خودتان کار کنید. (چند گام اجرایی در انتهای همین بخش آورده‌ام) به تدریج روی آن کار کنید تا در نهایت موفق به کسب اطمینان درونی شوید.

مساله‌ی بعدی قضاوت ناعادلانه‌ی خودتان است. مقایسه با یک ایده‌آل غیرواقعی در همه‌ی زمینه‌ها. اندامی شبیه مانکن‌ها می‌خواهید، می‌خواهید به اهداف قطعی شخصی و شغلی برسید، می‌خواهید به دور دنیا سفر کنید و زبانهای خارجی را یاد بگیرید و یک ساز موسیقی و آشپز درجه یکی شوید و یک زندگی اجتماعی خوب و همسر کامل و بچه‌های سر به راه و دستاورهای افسانه‌ای و شگفت‌انگیز و خوش‌اندام‌ترین فرد روی زمین. البته تمامی این اهداف واقع‌گرایانه هستند این طور نیست؟

وقتی که ما چنین ایده‌آلی داریم، پیوسته خودمان را با آنها مقایسه کرده و همیشه هم به بدترین وجه ممکن این کار را می‌کنیم.

مسیر رسیدن به رضایت، متوقف کردن مقایسه‌ی خودمان با این ایده‌ال هاست. متوقف کردن اینکه خودمان را قضاوت کنیم، این مسیر رها کردن ایده‌آلها و یادگیری اعتماد به خویشتن است.

گام عملی: به ایده‌آلهایی که مرجع مقایسه‌ی شما شده، توجه کنید. از خودتان بپرسید که آیا به خودتان اعتماد دارید؟ می‌توانید تغییر کنید؟ می‌توانید کارهای خود را انجام دهید؟

رضایت این نیست که هیچ کاری نکنید.

پیش از اینکه وارد گام‌های عملی شویم اجازه دهید در مورد رضایت و تغییر صحبت کنیم. بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر شما از زندگی راضی باشید به این معناست که گوشه ای لم داده و هیچ کاری نکنید. چرا باید دست به کاری زد اگر از چیزها همانطور که هستند راضی باشید؟

رضایت با پیشرفت شخصی چگونه کنار می‌آید؟

در پاسخ باید گفت که اگر تمایل به تغییر (پیشرفت شخصی) دارید، رضایت از خود منجر به نتایج بهتری برای شما خواهد شد.

نیاز و یا آرزوی پیشرفت موتور محرکه‌ی بسیاری از ما برای اصلاح مواردی است که دوست نداریم. اگرچه این آرزو می‌تواند انگیزه‌ی ابتدایی و عامل پیش راننده‌ی ما برای تغییرات باشد، اما نقطه‌ی خوبی برای شروع این تغییرات نیست.

اگر تمایل به رفع عیب و نقصی در خودتان دارید، به سمت اصلاح آن گام بر می‌دارید که ممکن است در این راه موفق شوید یا نه. فرض کنید در تغییر عاداتهای خود شکست بخورید، احساس بد نسبت به خودتان شروع می‌شود و هر بار که این شکست تکرار شود حس بدتری پیدا می‌کنید. به این باور می‌رسید که قادر به انجام این تغییرات نیستید و احساسات در مورد خودتان بد و بدتر می‌شود.

از سوی دیگر فرض کنید موفق به کاهش وزن خود شدید، ممکن است اکنون احساس بدی نسبت به اندام خود نداشته باشید ولی اگر ذهنیت شما رفع کلیه‌ی کاستی‌هایتان باشد در چرخه‌ی بی‌پایانی افتاده‌اید. حالا ممکن است فکر کنید به اندازه‌ی کافی ورزیده نیستید یا ظاهر خوبی ندارید یا خوش تیپ نیستید، بالاخره می‌توانید موردی را پیدا کنید که از آن راضی نیستید.

این چرخه‌ای بی‌انتهای برای کل زندگی شماست، زمانی که وارد این سیکل شدید - هر چند پیوسته پیشرفت کنید - گرفتار این راه بی‌پایان شده‌اید. به دنبال شادی در منابع بیرونی هستید و این ذهنیت شما را معتاد به غذا، خرید، مهمانی و یا کار می‌کند تا شاید بتوانید از این راه شادی را به دست آورید.

اگر به جای آن رضایت را بیابید و نیاز به منابع خارجی برای شادی نداشته باشید یک منبع معتبر برای شاد بودن دارید. من شخصا رضایت را مکان بهتری برای اقامت یافته‌ام.

بسیاری از مردم شگفت زده می‌گویند اگر رضایت را یافته‌ای باید در ساحل لم بدهی و نانگران از پیشرفت دنیا دست به هیچ کاری نزنی، اما من فکر می‌کنم که این درک اشتباهی از مفهوم رضایت است.

شما می‌توانید راضی باشید و گوشه‌ای از این دنیا به استراحت پردازید. اما می‌توانید راضی باشید و بخواهید که به دیگران کمک کنید، می‌توانید راضی باشید و غمخوار دیگران باشید، می‌توانید با همین که هستید شاد باشید، اما همزمان بخواهید باری از دوش دیگران بردارید. در این صورت شما می‌توانید در دنیا کارهای بزرگی را انجام دهید اما نه به این دلیل که نیازمند شادی هستید.

اگر به هر دلیلی کارتان از شما گرفته شود، شما هنوز رضایت درونی را دارید.

گام عملی: به تمام چیزهایی در مورد خودتان فکر کنید که می‌خواهید آنها را تغییر دهید، اکنون سعی کنید به جای آن به تمام چیزهایی فکر کنید که از داشتن آنها شادمان هستید.

مقایسه با چیزهایی که ندارید

یکی از اصلی‌ترین دلایل عدم رضایت، مقایسه خودتان با دیگران و یا زندگی و عملکردتان با زندگی و عملکرد دیگران است. بسیاری را دیده‌ام که خودشان را همیشه با من مقایسه می‌کنند، آنها می‌خواهند موفق باشند یا ساده زندگی کنند یا خانواده‌ای شاد داشته باشند و یا کچل باشند. ☺ (این آخری درست نبود)

مطمئناً آنها خودشان را با یک توهم مقایسه می‌کنند. در واقع، من آن چیزی که آنها فکر می‌کنند نیستم. هیچ کس آن چیزی که شما فکر می‌کنید نیست، شما فقط بخش‌هایی از داستان را می‌بینید، آن هم قسمت‌های خوب. و به ندرت شک، نفرت، اضطراب و نارضایتی دیگران را می‌بینید.

مردم زگیل یا بواسیرشان را به اشتراک نمی‌گذارند، فقط تصاویر عالی از غذا، تعطیلات و بچه هایشان را به اشتراک می‌گذارند. پس شما خودتان را با یک خیال و وهم مقایسه می‌کنید و البته واقعیت زندگی شما (و کسی که هستید) از این خواسته نشات می‌گیرد. این کار از انفعال هم بدتر است و به شما آسیب می‌رساند چون در نتیجه‌ی این مقایسه، رضایت شما کمتر می‌شود.

هر زمان که دیدید مشخصات خوب بقیه را با نواقص خودتان مقایسه می‌کنید، یا در اندیشه‌ی رفع این نقیصه در خودتان هستید، به خودتان نهیب بزنید. ایست. شما به صورت موثری در حال آسیب‌زدن به خودتان هستید و این اصلاً منصفانه نیست.

به جای آن نگاه به کاری که هم‌اکنون می‌کنید، فکر کنید و از انجام آن شاد باشید. کار شما می‌تواند شگفت‌آور باشد، قدرتان هدیه‌ی اکنون باشید که به راستی یک معجزه است.

گام عملی: به مواردی فکر کنید که خودتان را با دیگران و کارهایی که می‌کنند مقایسه کرده‌اید. تصاویر این افراد از کجا در ذهن شما نقش بسته است؟ شبکه‌های اجتماعی؟ اخبار، مجلات، تلویزیون، فیلم‌های سینمایی؟

مراقب ایدال‌ها و انتظارات خود باشید.

زندگی ما سریالی از خیالبافی‌ها، ایده‌آل‌ها و انتظارات است اما متأسفانه، اغلب از داشتن آنها آگاه نیستیم.

همه‌ی ما خیال‌پردازی می‌کنیم و این تصورات می‌توانند بسیار زیبا باشند اما مساله این است که زندگی بر پایه‌ی خیال‌پردازی نیست.

واقعیت زندگی ما شگفت‌آور است. اما تا زمانی که خودمان را با توهمات مقایسه می‌کنیم، شگفتی آن به چشم نمی‌آید. اگر انتظار خیال از واقعیت داشته باشیم، شگفتی آن به سرعت فروکش می‌کند. و این دلیل اصلی ناشاد بودن با خودمان، زندگی‌مان و دیگران است.

خیال‌پردازی همچنین دلیل جستجوی شادی در عوامل خارجی است، خیال می‌کنیم که اگر این تصورات به واقعیت تبدیل شوند، چقدر زندگی ما عالی خواهد شد. اگر آنها را داشته باشیم، چقدر خوشحال خواهیم شد اما این حقیقت ندارد و وقتی که به آنها می‌رسیم (غذا، دوست پسر، لباس جدید و غیره) ناگهان ارزش خود را از دست می‌دهند و آن طور که امید داشتیم ما را شاد نمی‌کنند ولی یاد نمی‌گیریم که: "ما به یک خیال‌پرداز تبدیل شده و در این دایره سرگردانیم".

چند نمونه از خیال‌پردازی‌ها:

- شخصی را با اندام زیبا می‌بینیم و آرزوی داشتن اندام و یا بازوهایی شبیه او را می‌کنیم.
- همسری می‌خواهیم که ما را شاد کند، بی‌قید و شرط دوستانه‌مان بدارد، رومانتیک باشد و نگران تمام نیازهای ما.
- می‌خواهیم کسی باشیم که عاداتهای خوب را بدون نقص ایجاد می‌کند، هیچ وقت گند نمی‌زند و یک انضباط آهنین دارد.
- دوست داریم همه با ما مهربان باشند، سر چهار راه جلوی ما نیچند، هیچ وقت عصبانی نشوند، وظایفشان را به درستی انجام دهند و زیراب زن نباشند.
- صبحانه‌ای کامل و بی‌نقص و آرامش‌بخش می‌خواهیم.
- در آرزوی دنیایی هستیم که همه مشتاق شنیدن حرفهای ما باشند، جذب داستانهای ما شوند و بیش از هر کس دیگری نگران ما باشند.

البته ما همیشه نمی‌دانیم که این تصورات را داریم، اما زمانی که از دست خودمان و یا دیگران ناامید، عصبانی و یا مضطرب می‌شویم، نشانه‌ی واضحی است که خیالاتی داشته‌ایم که درست از آب در نیامده است.

ما از خودمان ناراضی هستیم چون خیال‌پردازی‌هایمان به واقعیت نمی‌پیوندد، که اندامی عالی، همسری کامل و یا شغلی رویایی داشته و در همه چیز خوب باشیم. هیچ وقت گند نزنیم، عاداتهای عالی داشته باشیم، هیچ وقت کارها را به تعویق نیندازیم و یا کاریزمای یک ستاره سینما را داشته باشیم.

ما همچنین از دیگران ناراضی هستیم چون مطابق خیالات ما رفتار نمی‌کنند، که همیشه با ما مهربان باشند، نگران ما و رسیدن ما به خواسته‌هایمان باشند و بی‌ادب و سرد نباشند، ما را نادیده نگیرند و همیشه سر وقت به محل قرار بیایند.

ما از زندگی‌مان ناراضی هستیم چون زندگی ما آن طور که خیال می‌کردیم، از آب در نیامده، که هوا همیشه عالی باشد، خانه‌ی زیبا و شغل خوب داشته باشیم و همیشه در مرکز شادی و آرامش و هیجان بوده و با مردمی که دوستان دارند احاطه شده باشیم و همه چیزهای عالی در زندگی ما تغییر نمی‌کنند.

رضایت در مورد رها کردن این خیالبافی‌هاست و فهمیدن اینکه زندگی بدون آنها هم عالی است. اطرافیان ما بدون خیال‌پردازی هم عالی هستند و خود کنونی ما شگفت‌آوریم.

چطور می‌توان از دست خیالات رها شد؟ نخست با آگاه شدن نسبت به آنها. مراقب خودمان بودن در هنگام خیال‌پردازی، پذیرش اینکه این واقعه رخ می‌دهد ولی ما به آن نیازی نداریم. به راحتی از آنها گذشتن. درک واقعیت و پذیرفتن عظمت زندگی بدون هیچگونه خیال‌پردازی.

واقعیت همین جاست. تنها باید یاد بگیریم که آن را ببینیم.

گام عملی: در زمان ناراحتی، ناامیدی، عصبانیت و یا اضطراب با درک احساسات خود بنویسید که کدام تصورات شما به واقعیت تبدیل نشده که احساسات شما را متاثر کرده است. از دست آنها خلاص شدن را تمرین کنید.

تبلیغات و فانتزی‌ها

یکی از دلایل اینکه مردم پیوسته در حال خرید کردن هستند و با این وجود این قدر از زندگی‌شان ناراضی‌اند، تبلیغات است. تبلیغات نیازهای نادرست را می‌آفریند. ناگهان نیاز به یک آیفون یا ماشین جدید یا یک حلقه‌ی برلیان پیدا می‌کنیم، تنها به این دلیل که یک بازاریاب آن هوس را در سر ما انداخته است.

تبلیغات بسیار موثر است، ممکن است آن را درک نکنیم اما در ناخودآگاه ما پیوسته کار می‌کند و ما به خریدن تمایل پیدا می‌کنیم، تبلیغات آرزوها را در اذهان ما نهادینه می‌کند و ذهنیتی می‌آفریند که مساله‌ی ما هر چه که هست راه حل آن خرید است.

ذهنیتی را می‌آفریند که خریدن روشی عادی است و انتخاب دیگری وجود ندارد. تبلیغات همه جا هست، هر گوشه از زندگی ما امروزه از تبلیغات پر شده، به واقعیتی از زندگی ما تبدیل شده و بر ذهن ما اثر خود را می‌گذارد. تلویزیون تماشا کن، جریانه‌های تبلیغی در تمام روز به سوی شماست، مجله، روزنامه، وبسایت. در همه جا وجود دارد، فیسبوک، ایمیلها، بیل‌بوردها، اتوبوس، ورزشگاه‌ها، فضاهای عمومی، لباس اشخاص، قبل از شروع فیلم، محصولات درون فیلم‌های خانگی، همه جا وجود دارد. تبلیغ در وبسایت‌ها یک امر اجتناب‌ناپذیر است، وبسایتی بدون تبلیغات تقریباً وجود ندارد (بسیار متفاوت از ۱۵ سال پیش اینترنت، که تبلیغات بسیار نادر بودند).

ما می‌توانیم با این نیروی قدرتمند مبارزه کنیم آن هم با نخریدن تصوراتی که آنها سعی دارند برای ما بیافرینند، به آنها اجازه ندهیم نیازهای جعلی درون کله‌ی ما جای دهند، به آنها اجازه ندهیم با نگرانی‌ها و واهمه‌های ما بازی کنند.

نخست می‌توانیم شبکه‌های تلویزیونی با تبلیغات زیاد را کمتر نگاه کنیم، به وبسایت‌های پوشیده از تبلیغات کمتر سر بزنیم و خرید مجلات رنگارنگ پوشیده از تبلیغ را متوقف کنیم.

اما مهم‌تر اینکه می‌توانیم به پیام‌هایی که برای ما می‌فرستند توجه بیشتری نکنیم. رویاهایی که سعی دارند برای ما خلق کنند، ترسهای ما که با آنها بازی می‌کنند. می‌توان با دقت بیشتر، از این روند آگاه شده و کمتر در معرض تاکتیک‌های آنها قرار گرفت.

گام عملی: یکی از نیازهای جعلی خود را بررسی کنید و از خودتان برسید چرا تبدیل به یک نیاز مهم شده است؟ چه می‌شود اگر آن را کنار بگذارید. کنار گذاشتن آن چه منفعتی برای شما دارد؟ آیا شما زمان آزاد بیشتری برای تمرکز به دست می‌آورید و یا اضطراب کمتری از انجام کارهای متعدد روزانه خواهید داشت؟ چه اتفاق بدی ممکن است رخ دهد؟ و در صورت اتفاق، این رخدادها چه شکلی هستند؟ چطور می‌توانید با آنها مقابله کنید؟

اعتماد بسازید

زمانی که ما در دستیابی به عادت‌ها شکست می‌خوریم، اعتمادمان را به خود از دست می‌دهیم، به توانایی‌هایمان باور نداریم که می‌توانیم کاری را درست انجام دهیم و احساس گناه می‌کنیم و در برخی اوقات از خودمان متنفر می‌شویم.

این موقعیت بدی برای عادت‌های پیش روی ماست. همچنین دلیلی بر نارضایتی از خودمان است.

زمانی که عادت جدیدی را شروع می‌کنیم، اگر واقعا به توانایی‌هایمان در پیگیری و تداوم اعتقاد نداشته باشیم، احتمال موفقیت کاهش می‌یابد، زمانی که موانعی در سر راه ما قرار می‌گیرد، دچار تردید می‌شویم، در زمان انصراف از ادامه‌ی مسیر، بخشی از ذهن ما می‌گوید: "می‌دانستم که این اتفاق می‌افتد، این ذهنیت من را در مورد تو تایید می‌کند، بازنده" و بعد دست از کار می‌کشیم به جای آنکه به کار بچسبیم و حس تسلیم شدن را مغلوب کنیم.

از دست دادن اعتماد ریشه در قضاوت خودمان دارد، زمانی که در انجام کاری موفق نمی‌شویم - که بدون شک اجتناب ناپذیر است حتی اگر منضبط‌ترین فرد روی زمین باشید- آن را چون چماقی بر سر خودمان می‌کوبیم. "چه غلطی می‌کنی؟ چرا ادامه ندادی؟ تو را چه می‌شود؟ واقعا دلم می‌خواست بهتر بودی و اینقدر به همه‌ی کارها گند نمی‌زدی"

برای برخی از ما، این صدای والدین ماست یا یکی از آنها یا شاید یکی از برادر و خواهرها یا یک هم کلاسی یا یک آشنا یا ترکیبی از آنها در کنار هم. افرادی که طی سالها ما را نقد کرده‌اند.

این صدای مهمی است(البته نه در وجه خوب آن) و باعث می‌شود خودمان را قضاوت کنیم، خودمان را دوست نداشته باشیم و به خودمان اعتماد نداشته باشیم. این صدای اشتباه، تنها صدایی در سر ماست. حتی اگر مدام حرف بزنند، مجبور نیستیم به آن گوش کنیم.

در نهادینه کردن یک عادت شکست می‌خوریم و خودمان را قضاوت می‌کنیم و آن را درونی می‌کنیم. به جای گفتن "این چیزی است که اتفاق افتاده و نیاز به درست شدن دارد" می‌گوییم "این شاخص اعتبار من است، به اندازه‌ی کافی خوب نیستم" آن را به شاخصی برای نشان دادن ارزش خودمان به خودمان تبدیل می‌کنیم.

و دوباره اتفاق می‌افتد و دوباره و هر بار ما احساس بدتری پیدا می‌کنیم، احساس بی‌ارزش بودن و شکست در آینده را هم می‌پذیریم. این الگو می‌تواند برای سالها ادامه داشته باشد.

چطور دوباره اعتماد را به دست آوریم؟

ما نیاز به یادگیری برخی مهارتها داریم:

۱- **بپذیرید که شکست، دلیلی برای قضاوت کردن خودتان نیست.** این پذیرش قلبی اهمیت زیادی دارد و اگر هیچ چیز دیگری یاد نگیرید، این پذیرش، یک راه حل قطعی است. به جای درونی کردن شکست به عنوان شاخصی از غیر قابل اعتماد بودن، باید یاد بگیرید که شکست فقط یک رخداد خارجی است. بله مطمئنا ما درگیر آن رخداد بوده ایم، اما شبیه انداختن توپ به سمت حلقه‌ی بسکتبال است. اگر توپ ما گل نشد به این معنی نیست که آدم وحشتناکی هستیم، بلکه به این معنی است که نیاز است تا دقت یا تمرین بیشتری بکنیم، شاید جلوتر برویم، شاید به شیوه‌ی دیگری پرتاب کنیم، یک نردبان زیر پایمان بگذاریم، حلقه را گشادتر کنیم، کسی را پیدا کنیم تا به ما کمک کند، در این بازی هیچ قانونی وجود ندارد، ما می توانیم راههایی را بیابیم که موفق شویم. شکست تنها شاخصی است از اینکه چیزی در روش ما نیاز به تغییر دارد.

۲- **خودتان را برای اشتباهات گذشته ببخشید.** پیش از آنکه دوباره به خودتان اعتماد کنید، شما باید از تمام شکستهای گذشته و از احساس بدی که نسبت به آنها دارید، عبور کنید. همین حالا وقت بگذارید و آن را انجام دهید. بله شما شکست خورده‌اید، همه شکست می‌خوریم. دلیلی برای احساس بد در مورد خودتان وجود ندارد. آن را رها کنید و به خودتان بگویید که خوب هستید و اشتباهات خطای شما نیست، بلکه باید در روش خود تغییراتی بدهید.

۳- **قولهایی به خودتان بدهید و روی آن بمانید.** این گام زمان بر است، زیرا اعتماد یک شبه بر نمی‌گردد. قولهای کوچک به خودتان بدهید، هر چقدر کوچکتر، بهتر. مثلا اگر عادت مورد نظر شما، یوگاست، تمام کاری که باید انجام دهید این است که روی تشک بنشینید. حتی نیاز به پنج دقیقه هم نیست. هر کاری را بکنید که به این قول وفادار بمانید. مشابه آن برای چیزهای دیگر. فقط شروع به نوشتن کنید، فقط یک نوع سبزیجات را در غذای خود بگذارید، کامپیوتر خود را برای یک دقیقه ببندید. قولهای کوچک و تلاشهای زیاد برای نگه داشتن آنها به شما در طول زمان ثابت می‌کند که چقدر با ارزش هستید.

۴- **کار در زمانهای سخت را یاد بگیرید.** همیشه زمانهایی وجود دارد که دوست ندارید کاری بکنید، تمایل به انصراف از ادامه‌ی مسیر دارید، حس شروع دوباره را پس از یکی دو روز رخوت از دست داده‌اید. نخست مشخص کنید که دلیل آن کمبود انگیزه است و نیاز به تلاش بیشتری دارد. دوم افکار منفی و تردید آمیز در مورد توانایی‌هایتان و یا توجیه و بهانه‌تراشی را تشخیص دهید و به آنها گوش نسپارید. سوم با خود بگویید که تمام نیاز شما برای انجام کار، انگیزه‌ی بیشتر است، از

دوستی کمک بخواهید، به اینترنت سر بزنید، به خودتان جایزه‌ی بزرگی بدهید و یا یک چالش را برای خود در نظر بگیرید.

چهار گام. نه خیلی آسان و نه آنقدر سخت که از عهده‌ی آن بر نیایید. می‌توانید به خودتان اعتماد کنید و عاداتهای جدید شکل دهید و به آنها بچسبید و زمانی که اعتماد خود را به دست آوردید، دیگر هیچ چیز جلو دارتان نیست.

عاشق خودتان باشید

یکی از بزرگترین جلوه‌های ترس ما از خوب و کامل نبودن، باورهای ما در مورد کاستی‌های جسمی‌مان است.

افراد بسیار کمی از اندام یا جسم خود راضی هستند و دوباره تاکید می‌کنم، اغلب افراد از جسم خود شادمان نیستند. نه شما، نه من، نه همکار زیبای ما، نه آن دختر جذاب که امروز در خیابان دیده‌اید و نه حتی سوپرستاره‌هایی مانند آنجلینا جولی و برد پیت.

ما فکر می‌کنیم که خیلی چاقیم یا تناسب اندام نداریم یا فکر می‌کنیم که خیلی پوست و استخوانی هستیم، یا کوتاه یا بلند یا قیافه‌ی عجیب یا دماغ گنده. یا اینکه اضافه وزن نداریم اما همچنان می‌خواهیم ۵ کیلو از وزن خودمان را کم کنیم، یا شاید عضله‌های بیشتری می‌خواهیم، یا شاید اندام عالی داریم ولی نه در حد مانکن‌ها، ممکن است پوستمان تیره یا خیلی سفید باشد یا چشمانمان خیلی به هم نزدیک باشد یا دندانهایمان نامنظم، موهایمان وزوزی و انگشتانمان زشت باشد.

می‌توانید ببینید با خودمان چکار می‌کنیم؟ این به نوعی، تنفر از خویشتن است و منجر به افسردگی، عدم امنیت و عدم رضایت شده و ما کماکان به دنبال شادی فرای خود می‌گردیم.

اگر تشخیص دهیم که قضاوت خودمان کاملا نادرست است و این قضاوت بر اساس خیالپردازی و داشتن یک ایده‌ال غیر واقعی است و سپس بپذیریم که این رفتار کاملا غیرعقلانی است، می‌توانیم این فرایند را معکوس کنیم.

اجازه دهید با درک این تصاویر خیالی و انتظارات غیر واقعی شروع کنیم. این افکار کاملا غیر ضروری هستند و باید آنها را بیرون بریزیم.

چرا ما نیاز داریم که خودمان را با دیگران و یا تصاویری که از آنها می‌سازیم مقایسه کنیم؟ این چه سودی برای ما دارد؟ این رفتار به ما آسیب می‌زند و باید این رفتار را ترک کنیم.

در مورد قضاوت چطور؟ آیا نیازی به قضاوت کردن خودمان داریم؟ آیا نیاز هست که بگوییم: این خوبه این نه؟ چطور است اگر تمام چیزها را بدون قضاوت دوست داشته باشم؟ آیا این همان شیوه‌ای نیست که بچه‌هایمان یا پدر و مادرمان و یا همسرمان را بدون قید و شرط و بدون قضاوت دوست می‌داریم؟ نمی‌توانیم جسم‌مان را به همان شیوه دوست داشته باشیم؟ کاملا بدون قید و شرط و قضاوت؟

بنابراین اگر ما خیالات، انتظارات، مقایسه‌ها و قضاوت‌ها را دور بریزیم، احساسات بد نیز با آنها می‌رود.

زمانی که شما این قضاوت‌ها را درک کنید، می‌فهمید که اینها کمکی به شما نمی‌کنند و به شما آسیب می‌زنند و با ساخت تصاویر بد از خودتان، موجب بی‌اعتمادی نسبت به خودتان می‌شوند.

مباحث بالا به این معنا نیست که شما برای سلامتی خود هیچ کاری نکنید(غذای سالم بخورید، ورزش کنید) اما شما می‌توانید همین کارها را بدون داشتن تفکری در مورد افتضاح بودن اندامتان نیز انجام دهید. شما می‌توانید جسمتان را همین طور که هست بپذیرید و به دنبال سلامتی بخشیدن به آن باشید فارغ از اینکه خودتان را با دیگری مقایسه کرده باشید.

همه‌ی اینها نیاز به تمرین دارد و یک شبه حاصل نمی‌شود. خود من هنوز در حال خود شناسی هستم. دوباره می‌گویم، این عوامل غیر مفید را کشف کرده و رهایشان کنید. بدون هیچ قضاوتی عاشق خودتان شوید و عاشق همین چیزی شوید که هم اکنون هستید.

گام عملی: برهنه شوید و در آینه به خود نگاه کنید یا حداقل نیم‌تنه خود را عریان کنید. به صورت خود بنگرید. چه می‌بینید؟ متوجه می‌شوید چطور خودتان را قضاوت می‌کنید؟ متوجه قضاوت‌هایتان می‌شوید؟ شما ممکن است دقیقاً متوجه آن ایده‌ال تخیلی خود نشوید ولی بر پایه‌ی تصاویری است که دیگران و به ویژه رسانه‌ها برای شما ساخته‌اند. اندام خود را همین‌طور که هست بپذیرید. بدون داشتن آرزوی متفاوت بودن. این شمایی که می‌بینید ورژن کاملی از شماست و نمونه‌ی بهتری وجود ندارد.

تلاش برای یافتن شادی از دنیای بیرون

زمانی نه چندان دور به سیگار اعتیاد داشتم، غذای ناسالم، تلویزیون و خرید جزئی از عاداتهای من بود. در حالیکه از زندگی‌ام خوشحال نبودم و در روابط مشکل داشتم. منبع کلی تمام این مشکلات کجاست؟ من ناشاد بودم، بنابراین تلاش می‌کردم تا شادی را در منابع خارجی پیدا کنم.

اجازه بدهید چون مشکلات مربوط به خوردن یک بیماری همگانی است، غذا را مثال بزنم. من ناشاد بودم و می‌دانستم که غذا به من لذت می‌دهد (خوردن شیرینی یا چیپس لذت بخش بود) پس من برای چند دقیقه احساس خوبی داشتم. به این ترتیب بدون آنکه متوجه شوم این عادت ناسالم را توجیه می‌کردم.

البته پس از خوردن احساس بدی به من دست می‌داد و حتی ناراحت‌تر از قبل می‌شدم. ولی این چرخه تکرار می‌شد. برای داشتن دوباره‌ی احساس خوب، من نیاز به خوردن دوباره داشتم.

اکثر ما این را تجربه کرده‌ایم، سعی می‌کنیم شادی را در افراد و چیزهای اطرافمان پیدا کنیم به جای آنکه در درون خودمان به دنبال آن باشیم و البته که لذت این گونه شادی‌ها پایدار نیست، موقتی است و بسته به اینکه این عوامل چقدر تاثیر گذار باشند، شادی ما دچار نوسانهای زیادی می‌شود.

شما ممکن است **جستجوی شادی در منابع خارجی** را درک نکنید. نمی‌خواهم شما یا هر کس دیگری را قضاوت کنم. من پیش‌تر در خارج از خودم به دنبال شادمانی بودم و هنوز هم این کار را می‌کنم و احتمالاً هر انسانی هم این تجربه را داشته است. بنابراین می‌خواهم مثالهایی را از این مورد با شما در میان بگذارم. و این دلیلی بر آن نیست که ما نمی‌توانیم این روش زندگی را هر چند آرام و پیوسته تغییر دهیم.

۱- **همسر یا دوست پسر / دوست دختر.** در ذهن خود از یک رابطه‌ی رومانتیک، ایده‌آلی ساخته‌ایم و انتظار داریم طرف مقابل ما به هر طریقی ما را شاد کند. ما از آنها می‌خواهیم که عاشق ما باشند یا کاری رومانتیک و سکسی انجام بدهند. نشان دهند که در هزاران راه متفاوت مراقب ما هستند، نیازهای ما را بیش از هر کس دیگری در اولویت قرار می‌دهند (حتی خودشان)، همیشه مهربان و با ملاحظه باشند.

البته که این توهمی بیش نیست و در واقع زمانی که شما در یک رابطه‌ی جدی و طولانی با کسی هستید بایستی از این توهمات خارج شوید. طرف دیگر مسائل خودش را دارد، عصبانی می‌شود، ناراحت است و برخی اوقات بی ادب می‌شود و همیشه آن تصویر رومانتیک درون ذهن شما را ندارد. این چه ارتباطی با شادی ما دارد؟ زمانی که آنها دوست داشتنی و عالی هستند، ما شادیم در غیر این صورت عصبانی، افسرده و یا نا امید می‌شویم. چرا آنها ما را بیشتر دوست ندارند؟ و احساس می‌کنیم که دوست داشتنی نیستیم و نگران از اینکه ما را پس بزنند.

۲- **اعتیاد.** غذا، مواد مخدر، الکل، سیگار، بازیهای ویدئویی، تلویزیون اینترنت، سکس و پورن. هر کدام از اینها برای ما لذتبخش است هر چند که موقتی باشد. بنابراین برای ما به راههای مطمئنی برای خلق لحظات لذتبخش تبدیل شده‌اند. ممکن است ما نتوانیم شریک زندگی مان یا بچه‌هایمان یا همکاران و یا حتی شغلمان را کنترل کنیم، اما روی این موارد کنترل داریم. می‌توانیم بخوریم، سیگار بکشیم و یا الکل مصرف کنیم. اینها فقط لذتهای موقتی هستند و بنابراین زمانی که به آنها دسترسی نداریم و آنها را می‌خواهیم، شاد نیستیم، چون شادی ما وابسته به آنهاست.

۳- **هیجان و سرگرمی** این مورد جلوه‌های متفاوتی دارد. برخی دوست دارند به پارتی بروند و برقصند، با دوستانشان بنوشند یا قرارهای متعدد بگذارند و یا در بارها پرسه بزنند. برخی دیگر به دنبال ماجراجویی در ورزش و یا مسافرت هستند. با دوستان بودن، به یک سفر هیجان‌انگیز رفتن و یا ماجراجویی به خودی خود مشکلی ندارد، اما موضوعی که باید توجه داشت این است که وقتی شما به دنبال شادی در این موارد می‌گردید و آنها را ندارید، ناشادید چون همیشه نمی‌توانید در هر لحظه‌ی زندگی‌تان تجربه‌ای هیجان‌انگیز داشته باشید و در این مواقع شادمانی شما فرو می‌نشیند.

۴- **کار.** اگر شما یک آدم پرکار هستید یا دوست دارید که همیشه مشغول باشید، ممکن است در کار به دنبال شادمانی می‌گردید. دوباره می‌گویم مشکلی در مورد کار وجود ندارد، مساله این نیست که شما کاری را می‌کنید که از آن لذت می‌برید و یا حتی عاشق آن هستید. خود من کارم را دوست دارم و از آن رضایت دارم، اما باید متوجه باشید در زمان بیکاری چه اتفاقی می‌افتد؟ مشتاقید تا دوباره کار کنید؟ اینجا محلی است که به دنبال شادی هستید؟ اگر آری پس شما تنها زمانی شاد هستید که کار می‌کنید.

گام عملی: منابع خارجی شادی، مبحث بخش‌های باقیمانده‌ی این کتاب است، اما اکنون، لطفاً لحظه‌ای وقت بگذارید و به منابع بیرونی که شما را شاد می‌کنند توجه کنید. چه چیز به شما لذت می‌دهد؟ شادتان می‌کند؟ و چه اتفاقی می‌افتد وقتی این عوامل شادی بخش در دسترس نیستند؟ چه حسی دارید؟ ببینید که شادمانی شما، زمانی که به دنبال این منابع می‌گردید، چطور بالا و پایین می‌شود؟

شادی از کجا می آید؟

ارزش دارد تا زمانی را اختصاص دهیم به بررسی این موضوع که شادی از کجا می آید. آیا شادی از داشتن کسی که عاشق شماست یا خوردن یک غذای عالی یا داشتن اندامی کامل یا استراحت در ساحل یا نوشیدن یک فنجان قهوه‌ی خوب ناشی می‌شود؟

در واقع، نه. تمام موارد بالا، پدیده‌هایی هستند که خارج از ما اتفاق می‌افتند و آنها باعث شادی نمی‌شوند. آنها ممکن است با شادی همبسته باشند، آنها اتفاق می‌افتند و ما در همان لحظه شاد می‌شویم، اما این یک رابطه‌ی علت و معلولی نیست. عامل دیگری نیز در همان زمان اتفاق می‌افتد.

در این زمان کنشی در ذهن ما رخ می‌دهد که بین رخداد آن عامل خارجی (نوشیدن قهوه) و شاد شدن ماست.

این رخداد چیست؟ اجازه بدهید نگاه دقیق‌تری به این روند بیاندازیم:

- ۱- یک فنجان قهوه‌ی خوب می‌نوشیم (یا کتاب خوبی می‌خوانیم، یک غذای لذیذ، یک رابطه‌ی جنسی کامل...)
- ۲- ملتفت قهوه می‌شویم، به آن توجه می‌کنیم، اگر متوجه آن نشویم، در حال خواندن کتاب باشیم و یا انجام کاری دیگر، شادی ناشی از نوشیدن قهوه را درک نمی‌کنیم.
- ۳- قدردان حس خوبی می‌شویم که از قهوه درک کرده‌ایم. این فقط درک و توجه صرف نیست. ما باید قهوه را آنطور که هست بپذیریم و قدردان مزه‌ی خوب آن باشیم.
- ۴- این خوبی باعث شاد شدن زندگی ما می‌شود، زیرا تجربه‌ی خوبی داشته‌ایم حتی اگر این تجربه‌ی خوب، نوشیدن یک فنجان قهوه باشد.

بنابراین درک و قدردانی خوبی یک فنجان قهوه، باعث می‌شود که حس شادمانی ما در زندگی افزایش یابد و زمانی که این تجربه‌ها، در مورد زندگی‌مان (و خودمان) افزایش یابد، شادتر می‌شویم.

آیا می‌توان نتیجه گرفت که شاد بودن ما به قهوه و یا عوامل خارجی ارتباط دارد؟ نه. این روندی است که شادی درون آن است و این روند می‌تواند فارغ از آنچه در دنیای خارج در حال رخ دادن است، اتفاق بیافتد. این روند می‌تواند بدون هر گونه رخداد خارجی هم اتفاق بیافتد زیرا می‌توانیم قدردان مواهبی باشیم که درون ما وجود دارد.

اجازه دهید روی این نکته تاکید کنم که تمام چیزی که برای شادی نیاز داریم درون ما هستند. می‌توانیم قدردان آنها باشیم و شادی را تجربه کنیم. آنها همیشه با ما بوده‌اند و خواهند بود و ابزار تبدیل این مواد خام به شادی نیز، درون ما وجود دارد. تنها باید آنها را توسعه دهیم.

گام عملی: این حقیقت را به یاد داشته باشید: آگاهی یافتن و قدردانی خوبی در هر چیزی، سبب می‌شود در زندگی‌مان شادتر باشیم و هر چه این درک و قدردانی بیشتر شود (در مورد خودمان و زندگی) شادتر خواهیم شد.

یافتن شادی درون

اگر منابع خارجی شادی، همیشگی و یا معتبر نیستند، ما باید به درونمان بنگریم، اما معنای آن چیست؟

معنای آن یافتن لذت، در "کشف شگفت انگیز بودن خودتان" است، در رشد بی وقفه و در پروسه‌ی یادگیری، در قدردانی از زندگی و احوال متغیر آن، در قدردانی از تنهایی و ارتباط. اینها همه مواهب بزرگی هستند و برای همیشه درون شما وجود دارند.

این مواهب درونی که می‌توانند ما را شاد کنند چیستند؟ به این نمونه‌ها دقت کنید:

- آیا شما سخاوتمند هستید؟
- عاشقید و می‌توانید عشق بورزید؟
- حس غمخواری از دیگران دارید؟
- کاری را خوب انجام می‌دهید؟
- یک شنونده‌ی خوب هستید؟
- با ناراحتی دیگران همدردی می‌کنید؟
- قدردان زیبایی طبیعت و دیگران هستید؟
- ایده‌های خوبی دارید؟
- انسان مصممی هستید؟
- ورزشکار خوبی هستید؟
- انسان خلاق هستید؟

همه‌ی اینها مواهبی درونی هستند که ممکن است داشته باشید و می‌توانید قدردان آنها باشید و این قدردانی می‌تواند شما را تبدیل به انسان شادتری کند. پس روند شادی (درک، قدردانی، شاد شدن در مورد زندگی) می‌تواند در مورد مواهب درون به کار گرفته شود، فارغ از آنچه در بیرون می‌گذرد؟ ما می‌توانیم آگاهی را یاد بگیریم، قدردان خوبی‌های درونمان باشیم (چیزهایی که آنچنان هم کامل هم نیستند) و شروع کنیم که عاشق خودمان شویم.

قدردانس از هر چه در اطراف ماست

این فقط شروع کار است. آنچه درون ماست، شگفت آور است، همانطور که در دیگری و در زندگی اطراف ما این شگفتی وجود دارد. ممکن است اینها عوامل بیرونی باشند، اما قدردانی از آنها (و شادی ناشی از آن) از درون می آید.

پس مهارت کلیدی این است که آگاهی را یاد بگیریم، هر چه در اطرافمان هست، هر کسی را که می بینیم و برخورد می کنیم را بپذیریم و قدردان باشیم.

به غذایی که می خورید، دقت کنید، به قهوه و آب و چای و شرابی که می نوشید، چه چیزی را درک می کنید؟ آیا شادی و سرزندگی آگاه شدن و قدردان بودن را دوست دارید؟ در مورد فضای اطرافتان چگونه؟ در مورد کتابی که می خوانید یا مطالب یک وبلاگ؟ در مورد طبیعت بیرون؟

اگر نمی توانیم خوبی ها را در اطراف و اطرافیان و یا درون خودمان ببینیم، مساله ای وجود دارد که نیازمند توجه ماست. اگر به نظر شما کسی بی ادب است، شاید به جزئیات توجه کافی نمی کنید: آنها سرگرم کننده نیستند؟ یا با استعداد؟ خجالتی اند اما با رازهای مخفی؟ آیا از چیزی رنج می برند و نیاز به همدلی دارند؟ به آنها نزدیک تر شوید و ببینید چه چیزهایی می توانند کشف کنید.

زمانی که به همه چیز و همه کس با دقت بنگرید، موارد جالبی را پیدا می کنید. تمام اطراف ما پر شده از نمونه های زیبایی، خلاقیت، الهام، پیروزی، درد، لذت و زندگی.

زمانی که شما مهارت کافی در دیدن خوبی های خود و دنیای اطرافتان پیدا کنید، می توانید با آنچه که نه چندان کامل است، بهتر برخورد کنید. ما خطاهای خودمان و دیگران را قضاوت می کنیم ولی اگر تمام اینها جزئی از انسان بودن باشند چه؟

آیا عصبانیت و بی ادبی و اشتباهات، جزئی از زیبایی ما به عنوان یک انسان نیستند؟ من یاد گرفته ام که قدردان خطاهای بچه هایم باشم. همانقدر زیبا که انگار قسمتی از امضای شخصی شان است. دختر کوچک من جسور و پر سر و صداست، در حالیکه پسر کوچکم ساکت تر ولی سرشار از حرکت و ماجراجویی است. آنها متفاوتند و این تفاوتهاست که آنها را در نوع خودشان شگفت انگیز می کند.

اگر ما این نقایص را نداشتیم، این قدر شگفت انگیز نمی شدیم و البته این موضوع در مورد خودمان هم صدق می کند. ما همگی معایبی داریم و باید آنها را بپذیریم، درکشان کنیم و قدردان آنها باشیم و از آنها به عنوان دلیلی برای شاد بودن استفاده کنیم.

زمانی که این کار را انجام دهیم، می‌توانیم شگفتی را در هر چیز کوچکی درون خود و اطراف خود ببینیم و سپس می‌فهمیم که زندگی یک لذت واقعی است، اگر توجه کنیم و قدردان باشیم.

گام عملی: زمانی بگذارید و در مورد چیزهایی فکر کنید که اخیراً شما را رنجانده‌اند، ناامید و یا عصبانی کرده‌اند. چطور می‌توانید شگفتی یا بزرگی را در آنها ببینید؟

واکنش ما به رفتار دیگران

نامیدی از دیگران می‌تواند روز ما را خراب کند. از عصبانی شدن از دست رانندگان دیگر که بی‌ادبانه، راه شما را سد می‌کنند، تا نامیدی از بچه‌ها یا همسر، خشمگین شدن از دست همکار، دلخور شدن یا رنجیدن از یک غریبه یا یک گارسن یا یک مهماندار بی‌ادب هواپیما.

درماندگی، خشم، رنجش و ناراحتی به ما کمکی نمی‌کنند بلکه ما را به سمتی می‌برند که روابطمان را با دیگران تخریب کنند. راهی که همدلانه نیست. آنها ما را به سمتی می‌برند که مورد اعتماد دیگران واقع نشویم، دیگران را عصبانی کنیم، کاری کنیم که ما را دوست نداشته باشند و به همان بدی آنها، حس بدی را در ما به وجود می‌آورند و روز ما را خراب می‌کنند.

اگر این احساسات مفید نیستند چکار می‌توانیم بکنیم؟ نمی‌توانیم تنها دکمه‌ای را فشار داده و آنها را خاموش کنیم. نمی‌توانیم آنها را متوقف کنیم (امتحان کنید ولی نتیجه‌ای نمی‌گیرید).

با آگاهی شروع کنید. (برای تغییر واکنش‌ها، ابتدا بایستی آگاه شویم که این رفتار در چه زمانی رخ می‌دهد. اگر آگاه نباشید، نمی‌توانید آنها را تغییر دهید.)

نکته‌ی کلیدی پس از آگاهی این است که هیچ کاری نکنید. اگر احساسی دارید مساله‌ای نیست، این عمل ماست که کار را خراب می‌کند. عمل در زمان خشم، به این معنی است که می‌خواهید کاری غیرمفید و نامهربانانه انجام دهید.

بنابراین به خودتان فرصت دهید، از موقعیت فاصله بگیرید، خودتان را آرام کنید، نفس عمیق بکشید و اجازه دهید تا فضایی که احساسات شما را تحریک کرده، رشد کند، به اوج برسد و محو شود. پس از آن می‌توانید با آرامش در مورد آن فکر کرده و به شیوه‌ای مناسب عمل کنید. این چیزی است که ما واقعا به آن نیاز داریم، یک پاسخ مناسب.

یک پاسخ مناسب چیست؟ اگر شما عصبانیت را کنار بگذارید و احساس رنجش را کنترل کنید، می‌توانید یک پاسخ منطقی بدهید. مثلا:

- اگر کسی هنگام رانندگی راه شما را سد کرد، آرام‌تر بروید و به او راه بدهید. در زمان مناسب، از او سبقت بگیرید. هیچ کاری را در عصبانیت انجام نداده و نگذارید که بیش از اندازه تحریک شوید.
- اگر بچه‌ی شما رفتار مناسبی را ندارد، به جای داد و بیداد، سعی کنید دلیل آن کار را بفهمید و با همدلی و صحبت با او، رفتار خوب را به او یاد بدهید.
- اگر همکاری خشمگین شده یا رنجیده است، به آرامی با او صحبت کنید و در برابر او قرار نگیرید.

ما همگی یاد می‌گیریم

این تکیه کلام من است تا همه چیز را در نمای کلی ببینم، ما همگی یاد می‌گیریم. هر زمان که کسی کاری را خلاف میل شما انجام می‌دهد، این جمله را تکرار کنید.

معنای آن چیست؟ اگر کسی بی‌ادب است، تنها به این معناست که او باید چیزهای زیادی را در مورد با ملاحظه رفتار کردن و یا مدیریت خشم خود یاد بگیرد. اگر همکار من کاری را درست انجام نمی‌دهد، باید چیزی را در مورد کار یاد بگیرد، اگر بچه‌ی من خرابکاری می‌کند یا رفتار بدی دارد، او هم باید چیزهایی را در مورد زندگی یاد بگیرد.

ما همگی باید چیزهایی را یاد بگیریم. ما همه در پروسه‌ی یادگیری هستیم، همه‌ی ما مهارت‌های مختلف و موقعیت‌های گوناگونی داریم اما هیچکدام از ما همه چیز را نمی‌داند و اگر این را درک کنیم، می‌توانیم صبور باشیم و انتظار نداریم که همه چیز را بدانیم یا کامل باشیم، چه کسی کامل است؟

ما می‌توانیم از این روش در رابطه با خودمان هم استفاده کنیم، وقتی خرابکاری می‌کنیم یا واکنش بدی داریم، می‌توانیم با گفتن "ما یاد می‌گیریم، خودمان را ببخشیم. ما همانطور ناکامل هستیم که دیگران. زمانی که کسی کاری را به درستی انجام نمی‌دهد، بی‌ادب و یا بی‌ملاحظه است، فقط به خودتان بگویید ما همه یاد می‌گیریم و لبخند بزنید.

مساله آن دیگران نیست

این مهارت آسانی نیست و از اینکه نمی‌توانید آن را به سرعت در وجود خودتان نهادینه کنید، نگران نباشید. این موضوعی است که باید در آن تعمق کرد: دیگری هیچ وقت مساله نیست.

معنای آن چیست؟ اگر دیگری رفتاری بی‌ادبانه داشته باشد و شما را عصبانی کند، مساله رفتار او نیست مساله واکنش شماست یا به بیانی دیگر، مساله حتی واکنش شما هم نیست، بلکه عمل شما بر اساس آن واکنش است.

از این منظر، رفتار دیگران فقط محرکی خارجی است، شبیه افتادن برگ از درخت یا افتادن سنگی در مسیر پیاده روی کوهستانی ما. وقتی که سنگی جلوی پای ما می‌افتد از دست سنگ عصبانی نمی‌شویم، فقط آن را دور می‌زنیم. وقتی برگی از درخت می‌افتد، فکر نمی‌کنیم که به ما بی‌ادبی شده، وقتی پرنده‌ای روی سر ما خرابکاری می‌کند، فقط به آن نگاه می‌کنیم و آن را به عنوان پدیده‌ای طبیعی می‌پذیریم.

رفتار بقیه هم با اینها تفاوتی ندارد. به این داستان از سنت زن توجه کنید:

مردی در حال قایقرانی بود و شخصی را دید که قایقش را به سمت او می‌راند، قایقها به هم برخورد کردند و او شروع به داد و بیداد بر سر آن دیگری کرد، ناراحت از اینکه دیگری به قایق او کوبیده است.

اکنون این نسخه‌ی جایگزین را بخوانید:

همان مرد قایقی را می‌راند و می‌بیند که قایقی خالی به سمت او می‌آید و به قایقش برخورد می‌کند. او به سادگی آن قایق را دور می‌زند و می‌رود.

در حالت اول او به شدت عصبانی شد ولی در حالت دوم واکنش معقولی داشت.

نکته اینجاست: قایق همیشه خالی است، حتی زمانی که شخص دیگری محرک آن باشد. آن نفر سعی نمی‌کند مزاحمتی برای ما ایجاد کند و کار خودش را می‌کند. ما هستیم که نباید آن را شخصی بگیریم. وقتی چیزها را شخصی می‌گیریم، عصبانی می‌شویم، ولی وقتی که آن پدیده را همچون قایقی خالی می‌بینیم، رفتار مناسبی داریم.

بنابراین نفر دیگر مساله نیست، این ماییم که آن را شخصی می‌گیریم و یادگیری ما امری زمان‌بر است. شاید تصور کنید که این تنها یک ایده است، اما می‌تواند تفاوت‌های بزرگی را ایجاد کند.

گام عملی: سه عبارت را بنویسید که هر زمان که می‌خواهید به رفتار دیگران واکنش بدی نشان دهید با خود تکرار کنید: "ما همه یاد می‌گیریم، دیگری مساله نیست، به خود فضا بدهید"

این عبارت را در جایی در معرض دید بگذارید و هر بار که می‌خواهید به رفتار دیگران واکنش نشان بدهید، به آرامی آنها را زمزمه کنید تا نسبت به واکنش خود آگاه شوید.

ارزش خودتان را به عمل دیگران وابسته نکنید.

مهارت در کنترل واکنش خود به عمل دیگران یک سمت مساله است، دشوارتر از آن اجازه ندادن به رفتار دیگران، برای تاثیر بر روی قضاوت در مورد خودمان است.

یک مثال خوب: دوست پسران، شما را سر کار می‌گذارد، شما فکر می‌کنید چه اشکالی در من وجود دارد؟ چرا شما را دوست ندارد؟ شما با ذهن باز پذیرای او بودید، شما احساسات عمیق‌تان را با او به اشتراک گذاشتید، تمام عشق‌تان را به او دادید و او شما را رد کرد. این یعنی او شما را بی‌ارزش می‌داند، درست است؟

در واقع نه. رفتار او هیچ ربطی به شما ندارد. اجازه دهید تا تاکید کنم، چرا که موضوع مهمی است، " رفتار دیگران زیاد به شما ارتباطی ندارد. "

اگر دوست پسران شما را رد کند، یا رئیس‌تان از دست شما عصبانی شود، یا دوست شما امروز سر حال نیست، خیلی به شما ربط ندارد. (و به ارزش شما به عنوان یک انسان). ممکن است آنها روز بدی داشته‌اند، هفته‌ی بدی داشته‌اند، مساله‌ای ذهن آنها را مشغول کرده است، از تعهد می‌ترسند و یا ترس از شکست در رابطه دارند و هزاران دلیل دیگر.

برای هر کاری که دیگران می‌کنند، میلیونها دلیل وجود دارد. آنها قضاوتی در مورد ارزش شما نیستند. بیشتر بیان‌گر حالی هستند که بر دیگران چه رفته است. اجازه دهید چند مثال را با هم مرور کنیم:

- دوست شما آنطور که میل دارید، به شما توجه نمی‌کند. آیا معنای آن بی‌اهمیت بودن نسبت به شماست؟ یا نمی‌خواهد شما خوشحال باشید؟ نه، ممکن است خسته باشد، یا درگیر اتفاقاتی که امروز برای او افتاده، شاید شما برای او مزاحمتی ایجاد کرده‌اید، اما این حالت او بیشتر به رفتار شما بر می‌گردد تا شخص شما. ممکن است شما بتوانید در این مورد به او کمک کنید یا درد او را کاهش دهید.

- همکاران از دست شما ناراحت است و بی‌ادبانه رفتار می‌کند. آیا معنای آن بی‌ارزش بودن شما به عنوان یک انسان است؟ نه، این تنها به معنای آن است که او خشمی موقتی دارد و در حال حاضر نمی‌تواند با دیگران به خوبی رفتار کند. یا روز بدی را گذرانده است. به جای آنکه رفتار او را شخصی بگیرید ببینید چطور می‌توانید به او فضا بدهید تا آرام شود و یا به او در این مورد کمک کنید.

- کسی از ایده‌ی شما آنقدر که انتظار داشتید هیجان زده نشده. آیا اینکه او ایده یا پیشنهاد شما را رد کرده به معنای خوب نبودن شماست؟ یا ایده‌های شما به درد نمی‌خورند؟ ممکن است

الان زمان مناسبی نباشد، ممکن است ایده‌ی شما خوب باشد ولی او استقبال نکرده و یا در راستای علاقمندی‌های او نیست یا ممکن است آن فرد اولویت‌های دیگری داشته باشد. به جای شخصی گرفتن موضوع، از آنها تشکر کنید و رد شوید. به سراغ نفر دیگری بروید که شاید ایده‌ی شما را جالب ببیند.

اینها تنها چند مثال هستند اما شما می‌توانید ببینید چطور اغلب ما رفتار دیگران را حتی زمانی که زیاد به ما ربطی ندارد شخصی می‌گیریم. اغلب ما وقتی که واقعا موضوع ربطی به ما ندارد، می‌توانیم رفتار آنها را قضاوت در مورد خودمان تفسیر کنیم و احساس بدی راجع به خودمان داشته باشیم. پس چطور به رفتار دیگران واکنش نشان بدهیم و با آن کنار بیاییم؟

چطور با کش دیگران کنار بیاییم؟

کسی شما را رد می‌کند یا عصبانی می‌شود یا به شما اهمیت نمی‌دهد یا بی‌ادب است، چکار باید کرد؟

کارهای زیادی را می‌توان انجام داد اما به طور کلی این راهکارها را پیشنهاد می‌کنم:

۱- **آن را شخصی نگیرید.** رفتار آنها هیچ ارتباطی با شما ندارد. برحذر باشید از اینکه این رفتار را توهین به خودتان انگاشته یا مبنای قضاوت خودتان قرار دهید. این هم می‌گذرد و با خود زمزمه کنید که این به من مربوط نیست.

۲- **بر ارزش خود تاکید مجدد کنید.** اگر به خاطر رفتار آنها به ارزش خودتان شک دارید. بپذیرید که ارزش شما با رفتار و قضاوت آنها تعیین نمی‌شود. پس دوباره تاکید کنید که شما ارزشمند هستید. قدردان محیط اطرافتان باشید که خوب و ارزشمند هستند. اگر هیچ کس قدردان شما نیست تنها نفری باشید که این چیزهای خوب را می‌بینید و شکرگزار است. این تمام چیزی است که نیاز دارید.

۳- **همدل باشید.** اگر او ناراحت، بی‌ادب، خشمگین، خسته و یا ترسیده است، طرف دیگری حتما دردی دارد. ممکن است شما را نکوهش کند یا قیافه‌ی طلبکارانه به خود بگیرد. شما که خودتان را می‌شناسید و به خودتان اعتماد دارید. به سمت او بروید و به او کمک کنید. اگر کمک شما را نپذیرفت هم مشکلی نیست. ارزش شما با این چیزها تعیین نمی‌شود. این واقعیتی است که شما سعی کرده‌اید که به او کمک کنید و اینکه آنها کمک شما را بپذیرند یا نه، از کنترل شما خارج است اما حداقل تلاش خود را کرده‌اید.

این سه گام نه تنها به شما کمک می‌کند، بلکه به رابطه‌ی شما با دیگران هم کمک می‌کند. اغلب ما به گونه‌ای به دیگران واکنش نشان می‌دهیم که انگار به شخص ما آسیب زده‌اند و دیگران هم دلیل واکنش ما را نمی‌فهمند. بنابراین در عوض، واکنش ما را شخصی می‌گیرند و ناراحت شده و آسیب می‌بینند. اگر به جای آن، رفتار آنها را شخصی نگیریم و به دنبال کمک به آنها باشیم، آنها بیشتر قدردان می‌شوند تا عصبانی و بنابراین دوستان، همکاران، شرکا و والدین بهتری می‌شویم.

گام عملی: این مهارت‌ها، مانند تمام مهارت‌های زندگی نیاز به تمرین دارد. زمانی بگذارید و رویدادهای اخیر را مطالعه کنید. زمانهایی که از شخصی رنجیده‌اید. فکر کنید که چطور می‌توانید آن را در تصویر شخصی‌تان درونی کنید. حالا آن را به روش جدید تصور کنید. فرض کنید که سه گام بالا را انجام داده‌اید. این مهارت‌ها را تمرین کنید و سعی کنید در آینده در مواقع پیش آمده، آنها را به کار ببندید.

بودن در یک رابطه‌ی کامل

اجازه دهید مثالی بزنیم از زنی که اغلب روز خود را در نگرانی این می‌گذراند که شوهرش چکار می‌کند، به دنبال سرنخ‌هایی است که شاید معشوقه‌ی شوهرش را کشف کند و چرا به او توجه کافی نمی‌کند. نگران گپ زدن او با دختران دیگر در شبکه‌های اجتماعی است. (این تنها یک مثال است، چه در مورد مردان و چه در مورد زنان) او از این رابطه شاد نیست. او برای شادی به شوهرش وابسته است و ناشاد در زمانی که شوهرش به او احترام نمی‌گذارد، وقتی که نشان نمی‌دهد چقدر او را دوست دارد. احساس ناامنی می‌کند، حسود و نیازمند است و قطعاً این رابطه‌ی خوبی نیست.

اگر چنین مساله‌ای داشته باشید، چه بر سر رابطه‌ی شما می‌آید؟ شما یک زن یا شوهر خوب نیستید. دیگری فکر می‌کند که شخص دیگر باید او را خوشحال کند، همیشه عالی باشد. پس شما مشکل را کشف نمی‌کنید، و فقط نیازهای خودتان را عرضه می‌کنید. حاضر نیستید همانطور که برای خود آزادی را می‌خواهید، به طرف مقابل هم همین حق را بدهید. این مساله روابط را مشکل‌دار کرده و در دراز مدت، مشکلات بسیار عمیق و گسترده می‌شوند.

من می‌دانم چون خودم این کار را کرده‌ام و این درس را از سخت‌ترین راه (تجربه) یاد گرفتم. تقریباً همه‌ی کسانی که مشکلاتی در روابط خود دارند، مسائل‌شان شبیه این است. و افرادی که روابط سالم بلند مدت دارند راهی یافته‌اند تا کامل، مستقل و خاطرجمع باشند.

پس اجازه دهید تا نگاهی بیان‌دازیم به اینکه در یک رابطه چطور کامل بوده و شریک بهتر و شادتری باشیم.

یک فرد کامل به شکلی است؟

قبل از اینکه در مورد روابط صحبت کنیم، اجازه دهید ساده‌ترین معادله را در نظر بگیریم: فقط شما.

وقتی که شما کامل هستید به تایید دیگران برای شاد بودن نیاز ندارید، چون خودتان پذیرفته‌اید که به شخص دیگری نیاز ندارید، کسی که عاشقتان باشد تا عشق را حس کنید. معنای این حرف این نیست که خواهان یک رابطه نیستید و یا تمایل ندارید که دوستتان بدانند. بلکه شما با پذیرش و دوست داشتن خودتان، از نیاز به دیگران بی‌نیاز شده‌اید.

اگر کامل باشید، به دلیل نداشتن نگرانی از اینکه دیگری شما را ترک کند، احساس ناامنی نمی‌کنید. بله، اگر کسی شما را ترک کند، اتفاق بدی رخ داده ولی زندگی‌تان به هم نمی‌ریزد، چون خودتان را دارید و تنها نمی‌مانید. شما خواهان رابطه‌ای خوب هستید ولی از رفتن دیگری واهمه ندارید.

دو انسان کامل به هم می‌رسند

یک رابطه‌ی استوار از دو انسان کامل تشکیل می‌شود (یا حداقل یک انسان کامل)، انسانها به سمت هم می‌روند چون عاشق با هم بودن هستند. آنها به سراغ یکدیگر نمی‌روند به دلیل نیاز به فردی که همیشه با آنها باشد و همیشه دوستشان بدارد.

اگر یک نفر کامل و دیگری محتاج، وابسته و یا سرشار از احساس ناامنی باشد، فرد کامل می‌تواند به او کمک کند اما در بلند مدت از نیازها و حس ناامنی او خشمگین و خسته می‌شود. اگر هر دو نیازمند باشند، همیشه جنگ و دعوا دارند که: چرا مراقب من نیستی؟ چرا امروز اینقدر دوری؟ چرا با اون یارو حرف زدی؟ وقتی با دوستان بیرون رفتی چکار کردی؟

اما اگر هر دو کامل باشند بدون آنکه شادی‌شان را وابسته به دیگری کنند، می‌توانند از بودن در کنار هم لذت ببرند، عاشق هم باشند، مراقب دیگری باشند و به هم احترام بگذارند.

کامل شدن

برای تبدیل شدن به یک انسان کامل چه باید کرد؟ بپذیرید که شما از قبل هر چیزی را که برای کامل بودن نیاز دارید داشته‌اید، تنها باید اجازه بدهید حس ناامنی دور شود و بفهمید که چطور پیش از این نیز شگفت‌انگیز بوده‌اید. شما به پیشرفت نیاز ندارید، به این نیاز دارید که بفهمید عالی بودن از قبل اینجا (درون شما) بوده است.

چطور از دست ناامنی‌ها و تشویش‌های ذهنی رها شوید؟ این رهایی کار آسانی نیست چون روش درمانی زمان‌بری است. شروع این درمان با تشخیص به موقع و رها کردن آنها شروع می‌شود.

توجه کنید که شما نگران هستید که طرف دیگر چکار می‌کند و سپس می‌فهمید که او آنطور که باید، شما را دوست ندارد و این نگرانی منتج به این می‌شود که شما به اندازه‌ی کافی خوب نیستید. از دست این نگرانی خلاص شوید. شما به اندازه‌ی کافی خوب هستید.

اگر شما به اندازه‌ی کافی خوب هستید، به این معنی است که فرد دیگری هم می‌فهمد و دوستان دارد و یا نمی‌فهمد (و بنابراین شایسته‌ی شما نیست) و دوستان ندارد. شما این موضوع را پذیرفته‌اید. اگر به تنهایی خوب هستید، با یا بدون دیگری هم خوب هستید. منظور این نیست که از او بخواهید که شما را ترک کند و یا مراقب او نباشید، بلکه اگر او شما را ترک هم کند، مشکلی برای شما به وجود نمی‌آید.

با پذیرش این موضوع، راحت می‌شوید. فارغ از اینکه آن دیگری مسافرت باشد، با دوستانش باشد، تا دیر وقت کار کند، یا حتی از دست شما عصبی باشد. شما همینطور که هستید خوبید و به هیچ چیز نیاز ندارید. وقتی که ناگهان دلهره پیدا می‌کنید از اینکه در چیزی به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، آن را درک کرده و رهاش کنید. وقتی نگران دوست‌داشته‌شدن از سوی دیگری هستید، آن را درک کرده و رهاش کنید. وقتی از روابط آنکه دوستش دارید با دیگران نگران‌اید، رهاش کنید. (در بدترین حالت او به شما خیانت کرده و شما او را ترک می‌کنید.)

ترس‌ها و نگرانی‌ها را تشخیص داده و سپس رهایشان کنید، بگذارید بروند. در این فضای جدید، آرام باشید و شاد از اینکه همه چیز خوب است. وقتی که به این حد تکامل یافتید می‌توانید با نفر دیگری با اعتماد، عشق، همدلی و امنیت زندگی کنید.

گام عملی: رابطه‌ی کنونی یا اخیر خود را در نظر بگیرید، این رابطه ممکن است با معشوق/همسر، یک دوست و یا یکی از اعضای خانواده باشد. آیا گاهی اوقات احساس وابستگی، حسادت، بی‌اعتمادی و نیاز در شما به وجود آمده است؟ چه ترس‌هایی شما را عقب نگه می‌دارد؟ می‌توانید آنها را رها کنید؟

شادی درونی و ملاقات با دیگران

اگر شما خودتان را دوست ندارید، این موضوع به رابطه‌ی عاطفی‌تان با دیگران کمک می‌کند اما در رابطه با دوستان جدید، در محیط کار و یا ارتباط با مشتری‌ها چطور؟

شیوه‌ی کار همان روند قبلی است.

شاد بودن از خود به این معناست که شما به کسی که با او ملاقات می‌کنید، نیاز ندارید. شما چه با آنها و چه بدون آنها می‌توانید شاد باشید. البته کسی که خودش را دوست دارد، بهتر می‌تواند با بقیه کنار آمده و اوقات خوبی داشته باشد یا رابطه‌ی جدیدی را شکل دهد.

عدم نیاز به تایید دیگری به این معنا نیست که شما نمی‌خواهید رابطه برقرار کنید. بلکه اتفاقاً در این روابط، تاثیرگذاری شما بیشتر هم می‌شود. اگر شما فرد نیازمندی جلوه کنید، افراد تمایل ندارند که به شما نزدیک شوند، اما به شخصی که نیاز به تایید دیگران ندارد، احترام می‌گذارند. (البته این مغرور و از خود راضی بودن نیست بلکه شاد بودن از آن چیزی است که هستید).

وقتی که فکر می‌کنیم به اندازه‌ی کافی دوست‌داشتنی نیستیم، از تاثیری که روی دیگران می‌گذاریم نگرانیم. این نگرانی به سوی نفر مقابل می‌رود و موجب می‌شود که فکر کند ما از این که هستیم ناراضی هستیم یا چیزی را پنهان می‌کنیم یا زیاد قابل اعتماد نیستیم.

اگر شما خودتان را دوست ندارید و باور کنید که چیزی برای ارائه دارید، فکرتان باز شده و قابل اعتماد و خوشرو جلوه می‌کنید. شما از نشان دادن خودتان واهمه ندارید، چون از آن راضی هستید و این حس به دیگران منتقل می‌شود.

پس شادبودن درونی، ملاقات با دوستان جدید را آسان می‌کند، استخدام برای یک شغل جدید را آسان می‌کند، روی همکاران و مشتری‌ها اثر خوب گذاشته و هر رابطه‌ای را بهبود می‌بخشد.

چطور شادس خود را ارائه کنید آن را روی میز بگذارید

اگر شما به اندازه‌ی کافی به خودتان و توانایی‌هایتان اعتماد ندارید، چطور می‌توانید بین مردم رفته، آنها را ملاقات کنید و بشناسید؟ چطور می‌توانید بگویید که چیزی برای ارائه دارید؟

کلید اینجاست: این اصل اساسی را شروع کنید که شما نیازی به تایید کسی ندارید. درست است؟ بله، اگر کسی شما را دوست ندارد، زندگی شما نابود نمی‌شود. شما می‌توانید شادمانه قدم بزنید، کتاب بخوانید،

رمان بنویسید، ورزش کنید، روی چمن‌ها دراز بکشید، غروب را تماشا کنید، می‌توانید با شخص خودتان شاد باشید.

زمانی که به این درک برسید، از نگرانی اینکه دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند رها می‌شوید. زمانی که احساسهای بد به سراغتان می‌آیند (خارج از کنترل ما)، درک کنید که اینها بوی خواستن تایید دیگران را می‌دهند و به یاد بیاورید که شما نیازی به تایید دیگران ندارید. بدون آن هم انسان خوبی هستید. در شوق تایید دیگران زندگی ما را رنج‌آور می‌شود و ما نیازی به این رنج نداریم.

این روند می‌تواند بارها تکرار شود و شما هر بار در رها کردن آنها ماهرتر می‌شوید، بر مواهب درونی خود متمرکز شوید، استعدادهایی که دارید، پیشنهادهایی که می‌توانید ارائه دهید.

این اطمینان با تمرین به دست می‌آید. وقتی که کسی را ملاقات می‌کنید، چون به دنبال تایید آنها نیستید، شما را دوست دارند، و این روند موجب اعتماد بیشتر می‌شود.

آیا این به معنای کبر و غرور در برخورد با دیگران است؟ نه به هیچ وجه، کسی که نیاز به تایید دیگران دارد، اطلاعات و معلوماتش را به رخ شما می‌کشد و روی خوب خود را نشان می‌دهد، اما کسی که نیاز به تایید دیگران ندارد، خوشحال است که شنونده‌ی خوبی است، سعی می‌کند دیگری را بفهمد، تمایل دارد وجوه بیشتری را به اشتراک بگذارد. جالب توجه این است که این ذهن باز و خواست به اشتراک گذاری آسیب‌ها، راهی قدرتمند برای ساختن اعتماد است.

زمانی که با ذهن باز، قسمتهایی از وجود خود را که تملق‌آمیز نیستند به اشتراک می‌گذارید (چون نگران قضاوت دیگران نیستید) دیگری به شما اعتماد بیشتری می‌کند و این یک رابطه‌ی اصیل را می‌سازد.

گام عملی: لیستی از خصوصیات خودتان که دوست دارید، تهیه کنید. استعدادها، توانایی‌ها و با هر آیت‌م وقت بگذارید و قدردان آنها باشید. این لیست را برای همیشه نگه دارید تا یادآور مواهب زندگی شما باشد. شما به آرامی رشد کرده و ارزش خود را می‌فهمید و شاد هستید از آنچه که هستید.

حسادت به دیگران

آیا تا به حال تجربه‌ای داشته‌اید که با دیدن کار خوب یکی از دوستانتان حس دردآور حسادت در شما به اوج رسیده باشد؟ یا سفرنامه‌های دوستانتان از مسافرت‌های عالی و بی‌نقص را خوانده و شنیده‌اید و آرزو کنید که ای کاش شما هم آن را تجربه کرده بودید؟ یا به آن مهمانی رفته بودید؟

حسادت به دیگران یک پدیده‌ی فراگیر است و به نظر می‌رسد شبکه‌های اجتماعی این حس را در ما تقویت کرده است. مثلاً حسادت به اندام زیبای شخصی با بازوهای ورزیده، یا حسی که مدام در مغز شما وزوز می‌کند از اینکه مانند بقیه سرگرمی ندارید، نگران از اینکه دیگران شغل بهتری دارند، کارهای جالب‌تری می‌کنند، و یا آرزوی داشتن زندگی عشقی و یا جنسی کسی که می‌شناسید؟

رضایت قطعا پادزهر این بیماری است.

اگر شما از آنچه هستید راضی باشید، به اندام زیبای دیگری نیازی ندارید، به زندگی رمانتیک و یا دستاوردهای شغلی او نیازی ندارید. اگر از کاری که می‌کنید راضی باشید، لازم نیست نگران تمام سرگرمی‌هایی باشید که بقیه دارند و نیاز ندارید تا عکسهای مسافرت آنها را با خودتان مقایسه کنید.

گام عملی: از مقایسه‌ی زندگی خود با دیگران دست بردارید. از اینکه چه کی هستید و چه شکل و شمایلی دارید. البته گفتن این حرف بسیار آسان‌تر از عمل کردن است و نیاز به یک روند آگاهی درونی دارد. زمانی که مقایسه را درک کردید، لحظه‌ای تامل کنید. به جای آنکه به مردم نگاه کنید که چه می‌کنند، به کاری که خودتان می‌کنید بنگرید و قدردان باشید. وقتی که چیزی در دیگران حسادت شما را تحریک می‌کند، بایستید و به خودتان توجه کنید که از چه چیزی می‌توانید قدردان باشید.

تکنیک‌هایی برای پذیرش خود

رضایت به طور کلی با سطح پذیرش خودمان تعیین می‌شود. اما چطور می‌توان این را یاد گرفت؟ اجازه دهید به تکنیک‌هایی بپردازیم که در این مورد به شما کمک می‌کند (چه خوبی‌ها و چه بدی‌ها). اینها در شکل با هم متفاوتند، اما شما می‌توانید هر کدام را برای چند روز امتحان کرده و سپس به دیگری بپردازید. به مرور شما تبدیل به یک انسان ماهر، در پذیرش خود می‌شوید.

تکنیک‌ها:

۱- **آگاهی آرمیده را تمرین کنید.** آگاهی آرمیده چیست؟ بر خلاف حواس‌پرتی همیشگی و یا تمرکز دائم، آگاهی آرمیده یک فرآیند آهسته از آگاهی نسبت به افکار، احساسات، درد، ارزش گذاری خود، قضاوت و غیره است. این آگاهی از وجود ماست و پدیده‌هایی که در این لحظه اتفاق می‌افتد. شامل افکار، احساسات و محرک‌های بیرونی. برای تمرین چشمانتان را برای دقیقه‌ای ببندید و به جای فشار برای بیرون راندن افکار یا تلاش برای تمرکز، بر تنفس خود متمرکز شوید، تنها به نرمی، افکار، جسم و احساسات خود را درک کنید.

شما ممکن است افکار یا احساسات منفی را ببینید، فقط آن را درک کنید و به آن نگاه کنید. تلاش نکنید تا آنها را به افکار مثبت تبدیل کنید یا کنار بزنید. می‌توانید این تمرین را از پنج تا سی دقیقه در روز انجام دهید.

۲- **به آنچه درک کرده‌اید خوش‌آمد بگویید.** در زمان تمرین آگاهی آرمیده، شما افکار منفی، ترس‌ها، اندیشه‌های شادی‌آور، قضاوت‌هایی در مورد خودتان را درک می‌کنید و ما تمایل داریم که افکار منفی را متوقف کنیم اما این یک سرکوب است و نفی کردن منفی‌ها. به جای آن به این پدیده‌ها خوش‌آمد بگویید و آنها را به یک فنجان چای دعوت کنید. آنها را در آغوش بکشید. آنها قسمتی از زندگی شما هستند. حتی اگر این تمرین احساس بدی را هم به شما داد، مهم نیست. احساسات بد را در آغوش بکشید، راحت باشید، اجازه دهید در اطراف شما بچرخند، آنها بد نیستند، بلکه فرصت‌هایی هستند که چیزهایی را در مورد خودمان یاد بگیریم وقتی که از آنها فرار می‌کنید، درد بیشتری را خلق می‌کنید. به جای آن با آنها راحت باشید و فرصت‌ها را کشف کنید.

۳- **از ارزش‌گذاری خود دست بردارید.** یکی از مواردی که در این فرآیند درک می‌کنید ارزش‌گذاری خود است. ما در قیاس با دیگران به خودمان نمره می‌دهیم، یا در موضوعات مختلف خودمان را خوب یا بد می‌دانیم یا خودمان را سست، لاغر مردنی، و یا زشت طبقه‌بندی می‌کنیم. این کار مفیدی نیست. نه اینکه آن را رها کنید بلکه آن را درک کرده و ببینید چه نتیجه‌ای می‌توانید بگیرید. پس از درک، این عامل دائما باعث درد شما می‌شود. در زمان مناسب آن را رها

می‌کنید و شادمانه سپاسگزار این لحظه باشید. وقتی که صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوید به آنچه مایه‌ی سپاسگزاری شماست فکر کنید. اگر در کاری شکست خورده‌اید، چه چیزی را می‌توانید در آن پیدا کنید و شکرگزار باشید؟ اگر کامل نیستید در این ناکاملی از چه سپاسگزاری‌اید؟ هر روز و یا هر هفته در مورد اینها بنویسید.

۴- **دلسوزی و بخشش برای خودتان.** همانطور که قضاوت و یا ارزش‌گذاری خود را درک می‌کنید، تبدیل آنها به غمخواری، همدلی و بخشندگی را تمرین کنید. اگر در انجام کاری به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، آیا می‌توانید خودتان را ببخشید، همانطور که کس دیگری را می‌بخشید؟ می‌توانید درسی را که از آن یاد گرفته‌اید، درک کنید که در این صورت حتی نیاز به بخشیدن خودتان هم ندارید؟ ما می‌توانیم بپذیریم که بهترین کاری را که می‌توانسته‌ایم، انجام داده‌ایم و اکنون باید درک کنیم که چه یاد گرفته‌ایم و چه چیزی را تمرین کرده‌ایم. پس نیاز به بخشش نداریم و به جای آن به دنبال چیزهایی باشیم که می‌تواند درد را کاهش دهد.

۵- **از همه چیز یاد بگیریم.** ما تمایل داریم تا موفقیت‌ها را خوب و شکست‌ها را بد ببینیم، اما اگر دیدمان را تغییر دهیم چی؟ همه‌ی اتفاقات خوب و بد چیزی برای یادگرفتن هستند، حتی قسمت‌های تاریک، آنها قسمتی از ما هستند و ما می‌توانیم چیزهای جالب و مفید در آنها پیدا کنیم.

۶- **احساسات‌تان را جدا کنید.** وقتی که احساسات منفی دارید، آنها را به عنوان رویدادی جداگانه ببینید نه قسمتی از خودتان و به آن بنگرید. به آن همچون پدیده‌ای گذرا همچون گذر برگ در وزش باد بنگرید و فکر کنید و توان آنها را کم کنید. احساسات منفی مانند آن برگ گذرا شما را کنترل نمی‌کند.

۷- **با کسی حرف بزنید.** این یکی از تکنیک‌های مورد علاقه‌ی من است. وقتی که زیاد در خودمان فرو می‌رویم، جدا کردن افکار و احساساتمان سخت می‌شود و نمی‌توانیم همه چیز را واضح ببینیم. حرف زدن با یک دوست، همسر، همکار می‌تواند به فهم بهتر خودمان کمک کند. از تکنیک حرف زدن به همراه یکی از تکنیک‌های بالا استفاده کنید.

همانطور که پذیرش خود را یاد می‌گیرید، درک کنید که این انتخاب همیشه در اختیار شماست و می‌توانید آن را فارغ از اینکه چه کار می‌کنید داشته باشید. شما می‌توانید با پذیرش خود به عنوان هسته‌ی مرکزی، خلق چیزهای جالب را یاد بگیرید و با دیگران رابطه بسازید. اگر این تمرین را انجام دهید باعث می‌شود که تمام کارهای شما متحول شود.

گام عملی: برای هر کدام از این تمرین‌ها یک یادآور (reminder) روزانه تنظیم کنید. آن را برای یک هفته انجام دهید و سپس به گام بعدی بروید. با تمرین روزانه، این مهارت‌ها تبدیل به طبیعت دوم شما می‌شوند.

پرسش‌های متداول

در پایان قصد دارم تا به برخی از سوالات شما پاسخ دهم. بازدیدکنندگان عالی من، شما سوالات بسیار خوبی را پرسیده‌اید:

ظاهراً اولین بخش بیشترین توجه را به خود جلب کرده است، رضایت در مقابل پیشرفت شخصی و یا رضایت در برابر "از خودراضی بودن". من این نگرانی را درک می‌کنم و زمانی که شروع به کشف رضایت کردم در ذهن خودم با آن زیاد کلنجار رفتم.

رضایت در برابر پیشرفت شخصی

۱- چگونه راضی بودن از زندگی با نیاز انسان به پیشرفت رابطه دارد؟

لئو: اگر شما یاد بگیرید که از خودتان و زندگی‌تان راضی باشید، نیاز به رشد و یا کمک به دیگران هم، همینجا وجود دارد. مثلاً من از آنچه هستم راضی‌ام، اما همچنان عاشق یادگیری هستم. نیازی نیست تا از خودتان و یا زندگی‌تان ناراضی باشید تا عاشق یادگیری شوید و یا اینکه بخواهید به دیگران کمک کنید. در واقع و بنا بر تجربه‌ی من، اگر از آنچه هستید راضی باشید، تمایل بیشتری دارید تا به دیگران کمک کنید و چیزهای جدید یاد بگیرید.

۲- برای من جای سوال است که تو چگونه بین هنر رضایت و خواست به پیشرفت خودت یا

زندگی‌ات تعادل ایجاد می‌کنی؟ به نظر من برخی افراد (اکثر آنها)، نیاز به مقداری ناراضی‌ت دارند تا بتوانند تغییراتی را در زندگی خود ایجاد کنند. اما من مطمئنم که باید تعادلی وجود داشته باشد. دوست دارم در این مورد نظرت را بشنوم.

لئو: در واقع ناراضی‌ت به امری غیر ضروری بدل می‌شود. همه ما فکر می‌کنیم که باید از زندگی خود ناراضی و ناراحت باشیم تا به تغییر دست بزنیم در صورتی که این‌طور نیست. رضایت و تغییر در مقابل هم نیستند. مثلاً:

۳- من ۲۵ سال است که دانشجوی زن (Zen) هستم و کاملاً ارزش رضایت و زندگی در اکنون را

در برابر حرص‌زدنهای همیشگی و دویدن می‌دانم. اما همچنین می‌فهمم که چیزی به اسم سکون هم وجود ندارد. تو چگونه رضایت را از تبدیل شدن به از خود راضی بودن و برگشت به عقب حفظ می‌کنی؟ من این کار را با رفت و برگشت بین دستاوردها و پیشرفتهای انجام می‌دهم همانگونه که از زندگی لذت هم می‌برم. مساله این است که در یکی از این حالت‌ها برای مدتی گیر می‌کنم؟ چه پیشنهادی برای من داری؟

لئو: قطعاً برای یافتن توازن بین این‌ها راهی وجود دارد اما من ترکیبی از این دو حالت را پیشنهاد می‌کنم. دستاورد/پیشرفت و لذت بردن از زندگی همانگونه که هست. این‌ها کاملاً با هم سازگار هستند. از زندگی همینطور که هست لذت ببر که شامل میل به کمک به دیگران (که می‌تواند منجر به دستاورد شود) و عاشق یادگیری (که می‌تواند منجر به پیشرفت شود). شما مجبور نیستید لذت بردن از زندگی را در لحظه کمک به مردم یا یادگیری (یا چیزی که می‌تواند منجر به پیشرفت یا دستاورد شود) متوقف کنید. این درست است که دستاورد/پیشرفت می‌تواند از نارضایتی حاصل شود اما اجباری نیست.

۴- خیلی از مردم ممکن است بگویند رضایت واژه‌ی زیباتری برای "متوسط بودن" است اینطور نیست؟

لئو: نه این از فهم اشتباه رضایت سرچشمه می‌گیرد. رضایت تنبلی و هیچ کاری نکردن نیست. بلکه شادمانی و لذت بردن از کاری است که می‌کنیم که می‌تواند شامل انجام کار خوب باشد.

۵- چطور می‌توانی رضایت و از خودراضی‌بودن را جدا کنی؟ رضایت عالی است و از خودراضی‌بودن خطرناک.

لئو: تعهد به افراد به ما کمک زیادی می‌کند. مثلاً من متعهدم به خوانندگانم که به آنها کمک کنم و قابل اعتماد باشم و مقالاتی را در یک استاندارد مشخص ارائه کنم. می‌توانم راضی باشم و از آن سو بخواهم که به تعهداتم عمل کنم و رابطه‌ام را حفظ کنم.

۶- توازن خیلی مهم است. بین رضایت کنونی و اهداف آینده. بین شادی آنها که دوستشان داری و شادی خودت.

لئو: رضایت می‌تواند در امتداد تمام کارها همیشه حضور داشته باشد، چه برای اهداف آینده و چه خوشحالی دیگران. من می‌توانم راضی باشم و همچنین بخواهم که به دیگران کمک کنم و هدف من ساختن مدرسه‌ای در جنوب شرقی آسیا باشد. هدف من از میل به کمک به دیگران مشتق می‌شود نه کمبود رضایت. شاد کردن دیگران نیز می‌تواند همزمان با شادی خودم رخ دهد و این دو متضاد هم نیستند. البته یافتن توازن بین تمام کارهایی که می‌کنیم، تمرین خوبی است که به دنبال آن هستیم.

۷- رضایت تعریف شده در هرم مازلو بر خلاف شرایط انسان است. ما همه میلی درونی برای بیشتر داریم. مازلو این موضوع را در سلسله مراتب نیازها توضیح داده است. ما تا زمانیکه خودمان نپذیریم نمی‌توانیم به رضایت برسیم. مثلاً به یک درصد سوپرستارهای ثروتمند نگاه کنید. اگرچه آنها لزومی به تلاش برای رسیدن به مادیات ندارند ولی اکثراً ناراضی از

زندگی‌اند. در واقع اکثر آنها بدبخت‌اند و برای کسب لذت به اعتیاد به مواد مخدر روی می‌آورند. من فکر می‌کنم کتاب تو، راهنمایی است برای کسب رضایت با آنچه از قبل داشته‌ایم.

لئو: رضایت قطعاً با شرایط فرهنگی ما تضاد دارد. اما بسیاری از مردم دنیا در کشورهای فقیر و یا کشورهای با ساختار قبیله‌ای، رضایت را یافته‌اند و شاید درست نیست که گفته شود رضایت با طبیعت انسان ناسازگار است. البته اگر سطوح ابتدایی هرم مازلو را به دست نیآورده باشید، رسیدن به رضایت دشوار است. اما حقیقت این است که هیچ پیش‌نیازی برای رسیدن به رضایت وجود ندارد. (شما همیشه ماده‌ی خام آن که همان ذهن‌تان است را در اختیار دارید) تنها نیاز دارید که قدردان مواهب درونی و بیرونی خود باشید فارغ از اینکه کجا هستید و محیط اطرافتان به چه صورت است.

دیگر پرسشهای عالی

۱- تو چطور با ترس از دست دادن فرصتها (Fear of missing out) کنار می‌آیی؟

لئو: سوال خوبی است. رضایت دقیقاً جایی است که از این ترس صحبت می‌کنیم. زمانیکه به خاطر از دست دادن فرصتها می‌ترسیم، دقیقاً از چه می‌ترسیم؟ ما می‌ترسیم که بودن در یک رویداد مهم/هیجان‌انگیز/جالب و غیره را از دست بدهیم. البته بودن در همه‌ی اینها، خیالی بیش نیست. اگر پذیرفتیم که این یک رویاست و واقعیت ندارد، می‌تونیم به جای آن بنگریم که چه چیزهایی داریم؟ چه کسی هستیم؟ چه می‌کنیم و چه کسانی را داریم؟ اینها نعمت‌های بزرگی هستند و کافی است شکرگزار آنها باشیم تا رضایت را کسب کنیم.

۲- زمانیکه نفر مهم زندگیت، همسر/شریک/عضوی از خانواده، راضی نیست چه باید کرد؟ با نارضایتی او چه می‌توان کرد و یا چطور می‌توان به نارضایتی آنها اجازه نداد بر روی ما تاثیر بگذارند؟

لئو: کاری سخت اما مهارتی است که ارزش آموختن دارد. من هنوز در حال یادگیری‌ام، اما همین مقدار کم آموخته شده، کمک‌های فراوانی به من کرده است. فصل‌های "[واکنش ما به رفتار دیگران](#)" و "[ارزش خود را به دیگران وابسته نکنید](#)" را ببینید و بیاموزید تا بر واکنش خود به رفتار یا سخن همسرتان و یا عضو خانواده تمرکز کنید. راه دیگر انتقال تمرکز خود در این چنین موقعیتی تمرکز بر احساسی است که به دیگری دارید. آنها ناراضی‌اند، یعنی اینکه از چیزی درد می‌کشند. شما قطعاً می‌دانید معنای آن چیست و این شوخی نیست. پس همدل و

غمخوار با درد آنها باشید و ببینید که آیا می‌توانید راهی برای کمک پیدا کنید. (البته بدون کبر و غرور).

۳- چطور به افرادی که همیشه شما را به سمت داشتن بیشتر/انجام بیشتر/بودن بیشتر سوق می‌دهند، پاسخ می‌دهید؟ در حالیکه از این چیزی که هستید و دارید راضی هستید؟

لئو: بخندید و آنها را در آغوش بگیرید. فارغ از اینکه چقدر یاد گرفته‌ایم که راضی باشیم، همیشه افرادی هستند که انتظار دارند کار متفاوتی را بکنیم، کسانی که سعی دارند ما را عصبانی کنند، یا حس گناهکار بودن را در ما القا کنند. این راه و رسم دنیاست و ما نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم. آنچه که می‌توانیم تغییر دهیم روش ما در برابر این‌هاست. من پیشنهاد می‌کنم که با این افراد همدل باشید، بخندید و آنها را در آغوش بگیرید. ممکن است راه و رسم آنها تغییر کند یا نکند، اما مهم‌تر این است که ما واکنش خود را نسبت به آنها تغییر داده‌ایم.

۴- بعضی اوقات فکر می‌کنم که در دنیایی با انتخابهای بسیار زندگی می‌کنم. همچنین به این می‌اندیشم که تعقیب مداوم مادیات در زندگی یک فرد معمولی، این ایده را تقویت می‌کند که انسان چیزی از مفهوم رضایت نمی‌داند.

لئو: دو مفهوم عالی در یک سوال. نخست اینکه انتخاب‌های بشمار، یک چالش جدی است و به داشتن اصولی که راهنمای تو هستند کمک می‌کند، مثل اصل مهربانی و کمک به دیگران، اصل کنجکاوی، اصل ساختن روابط. اما پس از آن، شما در مورد انتخاب‌ها مطمئن نیستید و این عدم اطمینان هم جزئی از زیبایی‌های زندگی است. پس انتخاب کن و نگران درست بودن آن نباش (این نگرانی کمکی نمی‌کند). شما می‌توانید تنها آن را امتحان کنید، ببینید چه پیش می‌آید و یاد بگیرید. پس از سفارش، منو را کنار گذاشته و آن را فراموش کنید، مطمئناً شادتر خواهید بود.

اما در مورد تعقیب مداوم مادیات..... بله، می‌توان آن را در مسیر فهم یا تفسیر رضایت درک کرد. شرکت‌ها عمداً به ما در مورد خودمان و زندگی به شیوه‌ای القای نارضایتی می‌کنند تا بتوانند راه‌حل خودشان را بفروشند (یک ماشین، کفش جدید یا یک گجت جدید). و ما همیشه به دنبال رویایی از شادی مادی هستیم، که واضح است که این راه بی‌پایانی است و جواب هم نمی‌دهد. این یک توهم است. فکر می‌کنیم که برای شاد بودن به تمام آنها نیاز داریم، اما آنها ما را شاد نمی‌کنند. به جای آن، هم‌اکنون می‌توانیم شاد باشیم، با همان چیزهایی که از قبل داشته‌ایم.

۵- چالشی که برای من وجود دارد این است که فراموش می‌کنم که از آن چیزهایی که دارم راضی باشم. زمانی که به یاد بیاورم، کار آسان تر می‌شود.

لئو: قطعاً همینطور است. چطور به یاد بیاوریم که راضی باشیم؟ این یک عادت ذهنی است که البته ایجاد و یا تغییر آن کار سختی است. روش اصلی ساخت چنین عادتی تمرین مکرر است. امروز امتحان می‌کنید و سپس فراموشتان می‌شود، چندی بعد به گذشته باز می‌گردید و کشف می‌کنید که فراموش کرده‌اید و تلاشی دوباره را آغاز می‌کنید. تلاش مکرر از تعهد به خودتان حاصل می‌شود و دیگران البته. مثلاً من به بچه‌هایم می‌گویم که من سعی دارم به عنوان یک پدر، بیشتر به شما فکر کنم و هنگام صحبت کردن، دلسوز باشم (چیزهایی که اغلب فراموش می‌کنم). اکنون آنها می‌دانند که من این کار را می‌کنم و مراقب من هستند و این کار باعث می‌شود که فراموش نکنم. همچنین می‌توانید از یادآورها (Reminder) استفاده کنید.

۶- با انتظارات بقیه چکار می‌کنی؟ من یک زن خانه‌دار هستم و بسیار شادم که وقتی با پسر دو ساله‌ام بگذرانم. اما مردم همیشه از من می‌پرسند: کی می‌خواهی به سر کار بروی؟ مثل اینکه کاری طبیعی است که باید آن را انجام داد. در حقیقت، من راضی‌ام که همه چیز همینطور که هست، باشد اما انتظارات بقیه باعث شده تا احساس گناه بکنم.

لئو: بسیار مهم است که یاد بگیریم به صورت درونی با انتظارات مردم برخورد کنیم، چون این انتظارات همیشه هستند فارغ از اینکه ما چکار کنیم. اگر ما خودمان را با انتظارات دیگران تطبیق بدهیم، همیشه توقعات دیگری سبز می‌شوند. چرا باید مطابق میل همه رفتار کنیم؟ پس نباید به دنبال کسب تایید دیگران برای هر کاری که می‌کنیم، باشیم چون غیر ممکن است. به جای آنکه باید با درونمان با آن برخورد کنیم. قدردان بزرگی کاری که می‌کنی باش و قدردان کسی که هستی.

نهایتاً این فرصتی است تا دیگرانی را که باعث نگرانی تو می‌شوند، راهنمایی کنی، از آنها تشکر کن و سپس به آنها بگو که چه کاری را می‌کنی و چرا این کار را می‌کنی. خیلی خوب است که آنها نگران تو هستند، پس تو هم باید سپاس‌گزار این موضوع باشی و البته آنها را تشویق کنی که درک کنند که چرا این کار را می‌کنی. این یک فرایند زمان‌بر است و در این مدت هم راضی باش و بخند.

۷- با توازن زندگی-کار چگونه می توان شاد بود؟

لئو: سوال سختی است چون وقتی مردم در مورد توازن در کار و زندگی حرف می‌زنند، منظورهای متفاوتی دارند. همانگونه که می‌دانیم کار جزیی از زندگی است و جدا کردن آنها مصنوعی بوده و لازم نیست. منظور اغلب مردم این است که خیلی کار می‌کنند و زمان کافی برای دیگر چیزها ندارند. این خواسته برحق است. شما می‌توانید محدودیتهایی برای کار بگذارید، به دیگران تعهد بدهید (ملاقات با یک دوست برای قدم زدن یا کوهنوردی ...)، زمان گذاشتن برای مراقبه و یوگا، ثبت نام برای کلاس موسیقی یا زبان خارجی. اما راضی بودن هنگام کار موضوع بسیار مهمی است که با استفاده از اصول مطرح شده در این کتاب می‌توانید به آنها برسید.

۸- شخصا بین رضایت و دانشی که کسب کرده‌ام چالشی مشاهده می‌کنم. دانشی که اکنون در موارد گوناگون بیشتر به دنبال آن هستم (کتابها، فیلمها، تحقیقات). چطور با وجود دانشی که از پیش داشته‌ایم به رضایت برسیم؟

لئو: معمولا جستجو برای دو نوع دانش وجود دارد: نخست اینکه فکر می‌کنید به اندازه‌ی کافی و یا مهم‌ترین‌ها را نمی‌دانید و نیاز دارید که بروید و یاد بگیرید (ترس از نرسیدن به سطح ایدالی از علم، که البته توهم است) و دوم اینکه از آن چیزی که می‌دانید راضی هستید اما هنوز در مورد سایر چیزها کنجکاوید، و قدردان عشق خود به یادگیری چیزهایی جدید هستید. من البته روش دوم را توصیه می‌کنم. رهایی از توهم دانستن همه چیز، شبیه رهایی از سایر خیال‌هاست که در این کتاب توضیح داده شده است.

۹- به نظر می‌رسد دشواری‌های رسیدن به رضایت، وابسته به انتظاراتی است که برآورده نشده‌اند. چیزها با آن چه که ما می‌خواهیم متفاوت هستند. من می‌دانم که مراقبه‌ی ذهنی ابزاری قدرتمند برای آموختن رهایی، قدردانی از اکنون و رضایت و سپاسگزاری است. همانطور که گفته شد، رسیدن به این ذهنیت و راضی بودن زمان زیادی را طلب می‌کند. اگر ممکن است تمرینهای واضح‌تری را برای رسیدن به این ذهنیت و رضایت بنویسید.

لئو: آگاهی بسیار مهم است زیرا پیش‌نیاز کار بر روی ایدالها و انتظارات و قضاوت‌ها و مقایسه‌هایی است که هر روز در سر خود داریم. متأسفانه تقریبا از این فرایند هیچ آگاهی نداریم و نیاز داریم که آگاهی را بیاموزیم. نیاز داریم تا توجه‌مان را به درون خود جلب کنیم. شما می‌توانید این کار را با مراقبه و یوگا انجام داده یا به سادگی یادآورهایی برای آن تنظیم کنید،

تا توجه‌تان به درون جلب شود تا زمانی که بدون هیچ یادآوری، نسبت به این روند درونی آگاهی داشته باشید.

۱۰- مشکل من با حس گناه است. زمان راضی بودن من به تجربه‌ی لحظات خصوصی بر می‌گردد که صرف خودشناسی کرده‌ام. صحبت کردن در مورد آنها با آنهایی که دوست‌شان دارم بسیار سخت است، انگار که از آنها جدا افتاده‌ام. به مرور راهی را برای برخورد با شوهر و بچه‌هایم یافته‌ام. اما برای سایر دوستان و اقوام، من فردی قدرشناس و غریبه‌ام. برای رسیدن به رضایت، نیاز به زمانی برای خودم دارم، اکثر عمر ۴۰ ساله‌ی خود را در بی‌خبری از نیازهای خودم گذرانده‌ام و این تجربه‌های رضایت واقعا عالی است. اما دیدن اینکه من در چشم پدر، خواهر، عموزاده‌ها و دوستان یک غریبه‌ام، دردآور است. حس گناه، از رفتن به سوی کشف بیشتر خودم جلوگیری می‌کند.

لئو: سوال خوبی است. اگرچه زمان خصوصی عالی است، شاید تو می‌توانی کشف درون‌ات را به زمانی که با دیگران هستی تغییر دهی که در این صورت غریبه و ناسپاس به نظر نمی‌رسی. رضایت مانعی بر سر راه گرم بودن، محبت و قدرشناسی نیست، در واقع به نظر من آنها با هم هستند. بنابراین در خلوت روی رضایت کار کن، اما زمانیکه با دیگران هستی، واقعا با آنها باش، به آنها توجه کن و قدرشناس بودن با آنها باش.

۱۱- زمانیکه غم و غصه داری چطور می‌توانی راضی باشی؟ منظور من غم از دادن و شوک ناشی از آن نیست، بلکه اندوه سوزناکی است که در ماهها و سالهای پس از آن وجود دارد. من اکنون حس بی‌خیالی دارم. اما هر حسی از شادی و یا رضایت برایم بسیار زودگذر شده است.

لئو: موضوع مهم و سختی است و من نمی‌خواهم وانمود کنم که کار آسانی است. اگرچه نگاهی به روند درونی آنچه رخ داده می‌تواند مفید باشد: اندوه دردی نیست که با از دست دادن فردی یا چیزی، از بیرون به سراغ ما آمده باشد، بلکه از دست دادن خواسته‌ای در زندگی، در موقعیت مشخص است (مثل داشتن فرد مشخصی در زندگی). من برای کم‌اهمیت کردن غم و اندوه تو این را نمی‌گویم بلکه می‌خواهم نشان دهم که زمانی که اندوهگین هستیم، چکار می‌کنیم. ما برای از دست دادن یک ایده‌آل زاری می‌کنیم، از دست دادن آنچه که باور داشته‌ایم که باشیم. اگر این را درک کنیم، می‌توانیم این ایده‌آل را رها کنیم، زیرا حقیقت این است که چیزی وجود ندارد که آن شویم. همیشه تغییر بوده است. تغییر را در آغوش بگیر و خوبی را در آن بین. به

نظر بسیار زشت به نظر می‌رسد که زمان از دست دادن کسی، شاد باشی (منظور من این نیست) اما مهم است که توانایی در آغوش گرفتن تغییر در خود و زندگی را داشته باشی. کسی دیگر در زندگی ما نیست، ناراحت کننده است اما، این فرصتی است تا خودمان و زندگی‌مان را دوباره بسازیم، تا کشف کنیم که در این واقعیت دگرگون شده‌ی جدید، شبیه چه هستیم. دوباره می‌گویم که این کار سختی است اما ارزش یادگیری را دارد زیرا در واقع همیشه و در سطوح مختلفی اتفاق می‌افتد.

۱۲- چطور با وجود تصمیم‌های بد گذشته که بر روی تمام زندگی تاثیر می‌گذارند می‌توان به رضایت دست یافت؟ منظور تصمیم‌های بدی است که نمی‌توان از آنها گذشت چون هر روز با عواقب آن برخورد داری.

لئو: همیشه تصمیم‌های بد و عواقب آنها وجود دارند، ما نمی‌توانیم از دست آنها خلاص شده یا آنها را تغییر دهیم. تنها چیزی که می‌توانیم تغییر دهیم ذهنیت و واکنش ما نسبت به آنهاست. یکی از راه‌های برخورد با تصمیم‌های بد پذیرفتن آن به عنوان فرآیند یادگیری است که البته خوب است. ما می‌خواهیم یاد بگیریم و البته مرتکب اشتباه شدن، جزیی از این روند است. اشتباه‌ها را به عنوان جزیی از این فرایند بپذیرید. راه دیگر این است: آنها تنها محرک‌هایی بیرونی هستند و ما به دلیل مقایسه‌ی آنها با یک ایده‌آل آنها را بد می‌بینیم (ما باید بهتر کار می‌کردیم که البته یک توهم است چون این کار را نکرده‌ایم). اگر این را بپذیریم، می‌توانیم از این ایده‌آل‌رهایی یابیم، و به جای آن بر قدردانی تمرکز کنیم.

۱۳- همیشه این سوال برای من مطرح بوده که دقیقا چطور می‌توان به چنین درجه‌ای از بزرگی رسید (توضیح لئو: فکر کنم این سوال با توجه به یکی از مطالب وبلاگ من در مورد وارن بافت به عنوان یکی از بزرگترین سرمایه‌گذاران تاریخ پرسیده شده است). آیا با احاطه شدن توسط افراد موفق به دست می‌آید؟ با دوستانه رفتار کردن؟ چطور می‌توانم رضایت را در محیطی پیدا کنم که به دلیل تفاوت‌های ذاتی افراد، یافتن آرامش بسیار سخت است. اینجا در نیویورک به نظر مردم مجنون شده‌اند و روی از دیگران بر می‌گردانند. افرادی که با دیگران رابطه برقرار می‌کنند برچسب "دیوانه" می‌خورند، پس مردم ساکت می‌مانند و انگار تجربه‌ی زندگی را نمی‌خواهند.

لئو: بودن افراد مثبت و حامی در اطراف شما که به شما انگیزه بدهند و از تغییرات شما حمایت کنند قطعاً موثر است. ساختن روابط و اعتماد، قابل اتکا بودن، خواست کمک به دیگران و خوب بودن در کاری که می‌کنید نیز مفید است.

بودن در محیطی که مردم، روی از یکدیگر برمی گردانند، سخت است. تو می توانی جابجا شوی (مثلا من خانواده ام را از گوام به دلایل متعدد به سانفرانسیسکو منتقل کردم)، یا می توانی شبکه‌ی حمایت‌کننده‌ای در محیط آنلاین بسازی. در اینجا محدودیتهای افراد محیط واقعی را نداری. من عقیده دارم که اگر مهربان، یاری‌رسان و صمیمی باشی، می توانی افرادی را شبیه به خودت در همسایگی پیدا کنی، حتی اگر اکثر افراد تو را قضاوت کنند.

۱۴- من به دنبال این هستم که به عنوان یک دانشجو، پیش از امتحانهای پایان ترم و در این زمان شلوغ، چطور رضایت را پیدا کنم. راضی بودن با تصمیمهای سخت بین انتخاب ترک کسانی که دوستت دارند و مطالعه در خارج و یا ماندن و درس خواندن در همین جا.

لئو: تو می توانی حسابی مشغول باشی و راضی. رضایت تنها شاد بودن از خود و زندگی است و تو می توانی این حس را در زمان امتحانات داشته باشی. گرفتن تصمیمهای سخت، همیشه سخت است حتی اگر به رضایت رسیده باشی. نکته اینجاست که پس از تصمیم‌گیری نیز بتوانی رضایت داشته باشی و بتوانی این حس نگرانی در مورد انتخاب درست را رها کنی. زمانی که که به انتخاب خود و عملکرد آن توجه می کنی و در این فرایند چیزهای جدیدی را یاد می گیری.

۱۵- زمانی که شرایط طبیعی است، چطور می توان اجازه داد که همانطور بماند. (با زندگی یکنواخت مشکل دارم... در کل راه پر پیچ و خم را در زندگی ام بیشتر می پسندم)

لئو: ما عاداتهای ذهنی را کسب می کنیم، مثل خواستن هیجان یا یک رابطه‌ی احساسی، یا معادل‌سازی شادی با هیجان و زمانیکه این کار را برای مدت طولانی انجام دهیم، همه چیز عادی می شود. خیلی خوب است که می دانی که از زندگی چه می خواهی چون بسیاری از مردم نمی دانند. با این وجود ما می توانیم با آگاهی و تمرین از دست این عاداتهای ذهنی خلاص شویم. زمانیکه همه چیز خوب است بر قدردانی از زیبایی آرامش تمرکز کنید به جای آنکه به دنبال هیجانی بودن که بیشتر داشته‌اید. زمانیکه حس هیجان دارید، به آن توجه کرده و قدردان این لحظه‌های هیجان‌انگیز باشید. این به تمرین مداوم نیاز دارد.

نتیجه‌گیری

رضایت یک قدرت فوق‌العاده است. اگر شما مهارت‌های رضایت را یاد بگیرید، زندگی شما در بسیاری جهات بهتر می‌شود:

شما از زندگی لذت بیشتری می‌برید.
روابط شما قوی‌تر می‌شود.
در برخورد با دیگران بهتر می‌شوید.
سلامتی بیشتری به دست آورده و در کسب عادت‌های سالم مهارت پیدا می‌کنید.
خودتان را بیشتر دوست داشته و بیشتر به خودتان اعتماد می‌کنید.
کمتر حسادت می‌کنید.
کمتر عصبانی شده و بیشتر آرامش می‌یابید.
با جسم خودتان شادتر می‌شوید.
فارغ از اینکه چکار می‌کنید یا با چه کسی هستید، شادتر می‌شوید.

با کسب مهارت‌های کوچک، به منافع و مزایای زیادی می‌رسید. گذاشتن زمانی برای یادگیری مهارت‌های رضایت، ارزش تلاش را دارد و منافع آن در تمام مدت زندگی شامل حال شما می‌شود.

اما اگر یادگیری رضایت دور از دسترس و یا خسته کننده به نظر می‌رسد، بپذیرید که هم‌اکنون هم می‌توانید شاد باشید، در همین زمانی که یاد می‌گیرید. در هر گام می‌توان شاد بود، نه در انتهای مسیر.

چگونه می‌توان اکنون و در طول مسیر زندگی شاد بود؟ با لذت بردن از فرایند، با نگاه نکردن به دور دست در راه، اما قدردان لذت‌هایی که از کار هم‌اکنون حاصل می‌شود و خوبی‌های خودتان در همین لحظه. این کاری است که همین الان می‌توانید انجام دهید و همیشه هم در دسترس است.

مهارت‌های رضایت

مهارت‌های رسیدن به رضایت چه چیزهایی هستند؟ ما در مورد همه‌ی آنها در این کتاب حرف زدیم اما خلاصه‌ی آنها را نیز می‌توانید بخوانید:

۱- آگاهی: زمان انجام مقایسه‌ها توجه کنید، زمانی که ایده‌آل و خیالات و انتظاراتی دارید، زمانی که این‌ها رضایت را از شما گرفته و باعث رنج می‌شوند.

۲- پذیرش: خودتان را سرزنش نکنید و آن را به عنوان جزیی از این روند بپذیرید. با آن روبرو شده و راهی مناسب و غیر احساسی را بیابید.

۳- **رهایی از مقایسه:** زمانیکه دست به مقایسه می‌زنید، انجام آن را پذیرفته ولی دردی را هم که به شما تحمیل می‌کنند، درک کنید. شما می‌توانید از دست آنها خلاص شوید.

۴- **همدردی:** با خودتان مهربان باشید. به این شیوه از دست ایده‌آلها و مقایسه‌ها راحت شوید. آنها به شما صدمه می‌زنند، شادی را از شما می‌گیرند و بنابراین، مهربانی با خودتان این است که آنها را رها کنید.

۵- **قدردانی:** به جای مقایسه با نداشته‌ها، سپاسگزار آنچه دارید، آن کسی که دارید، خودتان و کاری که می‌کنید باشید. در هر چیز از جمله خودتان، به دنبال خوبی‌ها بگردید.

۶- **خودتان و هر چیز دیگری را دوست بدارید.** زمانیکه یاد بگیرید که قدرتان خوبی‌های خودتان و هر کس و هر چیزی اطرافتان باشید، یاد بگیرید تا آنها را دوست بدارید. این زیبایی زندگی و حس معرکه‌ای است.

اینها مهارت‌های کلیدی برای کمک به شما در برخورد با تمام مسائلی هستند که در این کتاب مطرح شد. (عادت‌های ناسالم، حسادت، احساس بد در مورد خودتان، روابط بد، قرض و به تعویق انداختن کارها و بسیاری مشکلات دیگر)

یادگیری این مهارتها زمان‌بر است. با یک گام کوچک در هر زمان، می‌توانید آنها را یاد بگیرید. از هر گام خود در این مسیر لذت ببرید.

برای من مزیت بسیار بزرگی بود که در خصوص این مهارتها، این چالش‌های پیش رو و این اصول اساسی یک زندگی خوب با شما حرف زدم. مطمئن هستم که شما می‌توانید این مهارتها را یاد بگیرید و آنها عمیقاً زندگی شما را تغییر خواهند داد. سپاس از اینکه این کتاب را تا به انتها خواندید و به آن توجه کردید.

سپاسگزارم.

خلاصه گام‌های عملی

لیستی را از تمام گام‌های عملی انتهای فصل‌ها در اینجا آورده‌ام تا مرور و تمرین آنها ساده‌تر باشد:

۱. در مورد مسائلی که با آن روبرو هستید فکر کنید و سعی کنید ریشه‌ی نارضایتی را در هر کدام از آنها کشف کنید.
۲. از خودتان بپرسید که آیا هم‌اکنون راضی هستید یا نه. اگر نه چه زمانی می‌خواهید راضی باشید؟ چه چیزی مانع شماست؟
۳. به ایده‌آلهایی که خودتان را با آنها مقایسه می‌کنید فکر کنید. از خودتان بپرسید که آیا اعتماد کافی در خودتان می‌بینید که به تغییرات بچسبید و کارها را انجام دهید.
۴. به مواردی در مورد خودتان فکر کنید که می‌خواهید تغییر کنند. سپس به جای آن سعی کنید چیزهایی را در خودتان ببینید که از داشتن آنها خوشحال هستید.
۵. به زمان‌هایی (به ویژه اخیراً) فکر کنید که خودتان را با دیگران و آنچه که می‌کنند مقایسه کرده‌اید. این تصاویر دیگران از کجا در ذهن شما نقش بسته است؟ شبکه‌های اجتماعی؟ اخبار، اینترنت، فیلم‌ها و یا مجلات؟
۶. قراری با خودتان بگذارید که آگاهانه، با زمانی که خشمگین، ناراحت، ناامید، عصبی و ... هستید برخورد کنید و بنویسید که در آن لحظه چه توهماتی داشته‌اید. تمرین رها کردن آنها را انجام دهید.
۷. یکی از نیازهای مصنوعی خود را بررسی کرده و ببینید که چرا به یک نیاز مهم تبدیل شده است. چه اتفاقی می‌افتد اگر آن را رها کنید؟ چه مزیتی برای شما دارد؟ آیا باعث می‌شود که زمان و فضای بیشتری را برای تمرکز و خلق به دست آورده و یا تنش و استرس کمتری وارد زندگی شما می‌شود؟ چه چیز بدی رخ می‌دهد یا ممکن است اتفاق بیفتد؟ چطور اتفاق می‌افتند؟ چطور می‌توانی با آنها مقابله کنی؟
۸. به خاطر اشتباه‌های گذشته خودت را ببخش. پیش‌نیاز اعتماد دوباره به خود، گذشتن از تمام شکست‌های گذشته و احساسات بد ناشی از آنهاست. همین حالا چند دقیقه‌ای را به این کار اختصاص بدهید. بله شما شکست خورده‌اید. این شکست برای همه‌ی ما رخ می‌دهد ولی دلیلی نمی‌شود که خودمان را سرزنش کنیم. آن را رها کنید. به خودتان خوبی‌هایتان را یادآوری کرده که این یک خطا در روش شما بوده نه اشتباه شما.
۹. به خودتان قول بدهید و روی آنها بمانید. این فرآیند زمانبر است زیرا اعتماد یک‌شبه حاصل نمی‌شود. قولهای کوچک به خودتان بدهید. قولهای جدی کوچک.

مثلا اگر می‌خواهید یوگا تمرین کنید، به خودتان بگویید که فقط لازم است روی تشک مخصوص بروید. حتی لازم نیست ۵ دقیقه. سپس هر کاری کنید تا به این قول وفادار بمانید. این قول را برای کارهای دیگر هم می‌توان به کار برد. تنها شروع به نوشتن کنید. تنها یک سبزیجات را وارد غذای خود کنید. فقط برای یک دقیقه از پشت کامپیوتر خود بلند شوید. قولهای کوچک اما تلاشی بزرگ برای نزدن زیر آنها. به مرور یاد می‌گیرید که قابل اعتماد هستید.

۱۰. به آینه نگاه کنید. چه می‌بینید؟ قضاوت‌های خود را می‌بینید؟ می‌فهمید که خودتان را در مقایسه با دیگران، مورد قضاوت قرار می‌دهید؟ ممکن است تشخیص آن ایده‌آل خیالی آسان نباشد، اما بر اساس تصاویری است که رسانه‌ها در ذهن شما کاشته‌اند. به اندام و صورت خود بدون قضاوت نگاه کنید. بدون فکر، آن را بپذیرید. دقیقا آن چیزی که باید باشد، اینجا ایستاده است، نمونه‌ی کامل آنچه باید باشد. نمونه‌ی بهتری وجود ندارد.

۱۱. زمانی را برای تشخیص منابع بیرونی شادی خود بگذارید. چه چیزی به شما لذت می‌دهد، شما را خوشحال می‌کند، و چه رخ می‌دهد زمانی که اینها در دسترس نیستند تا به شما شادی بدهند؟ چه احساسی دارید؟ زمانیکه به دنبال این چنین شادی هستید را درک کنید. زمانیکه از دیگری انتظار شادی و تایید دارید. زمانی که آنها را ندارید، چه رخ می‌دهد؟ شادی شما بسته به آنچه در بیرون رخ می‌دهد، بالا و پایین می‌شود.

۱۲. این حقیقت را به یاد داشته باشید: دیدن و قدردان بودن خوبی‌ها در همه چیز، باعث شاد بودن ما در زندگی می‌شود. و هر چه بیشتر درک کنیم و قدردان زندگی‌مان باشیم، شادتر خواهیم شد.

۱۳. روند شادی، درک، قدردانی، شادبودن از زندگی، می‌تواند هم در مورد عوامل درون و هم بیرونی به کار گرفته شود، فارغ از اینکه در خارج ما چه رخ می‌دهد. می‌توانیم درک و قدردانی خوبی‌ها را یاد بگیریم (و همچنین موارد نه چندان کامل زندگی‌مان) و شروع کنیم به عاشق شدن خودمان. لحظه‌ای به آنچه که احیرا شما را غمگین، ناامید، عصبانی کرده است فکر کنید. چطور می‌توانید در آنها خوبی را ببینید؟

۱۴. سه جمله را بنویسید که هر زمان به عملکرد دیگران واکنش بدی نشان دادید، آنها را بنویسید. " به واکنش خودت یک کم فضا بده. ما همه یاد می‌گیریم. دیگری مساله نیست ". این جملات را در جایی بگذارید که اگر زمانی خواستید به دیگران واکنش نشان دهید آنها را ببینید و به آرامی با خود بگویید. فصل " [واکنش ما به رفتار دیگران](#) " را برای عبارتهای بیشتر ببینید.

۱۵. ارزش خود را به اعمال دیگران وابسته نکنید، چون رفتار آنها زیاد با شما کاری ندارد. اگر اخیراً یکی از نزدیکان شما موجب ناراحتی‌تان شده را در نظر بگیرید، چطور آن را در ذهن خود درونی کرده‌اید. اکنون در ذهن خود آن را بازسازی کنید، خودتان را تصور کنید در حالیکه گامهای بالا را انجام داده‌اید. این مهارت‌ها را تمرین کرده و سپس سعی کنید آنها را در زندگی واقعی در آینده به کار ببندید.

۱۶. یک انسان کامل و خودکفا شوید و روابط خود را با دیگران مستحکم کنید. روابط کنونی یا اخیر خود را در نظر بگیرید (یک رابطه رومانتیک با همسر، شاید هم رابطه با یک دوست خوب یا یک فامیل). آیا احساسی از وابستگی، نگرانی، حسادت، کمبود اعتماد و یا نیاز را می‌بینید؟ یا مشخصاً رابطه‌ای مستقل و آرام است؟ اگر مساله نگرانی و نیاز است، چه ترس‌هایی شما را عقب نگه داشته است؟ آیا می‌توانید آنها را رها کنید؟

۱۷. شاد بودن با خود، باعث اطمینان خاطر زیاد در زمان ملاقات با دیگران می‌شود. لیستی از موارد دوست‌داشتنی خودتان تهیه کنید، استعدادها، توانایی‌ها. زمانی را به هر کدام اختصاص داده و از داشتن آن‌ها قدرتان باشید. این لیست را به عنوان یادآوری منظم نگاه دارید تا به مرور ارزش خودتان را بشناسید و شادتر شوید.

۱۸. از مقایسه‌ی خودتان، زندگی‌تان و آنچه هستید با دیگران دست بکشید. گفتن آن آسان‌تر است: در ابتدا باید آگاه شد و مقایسه را درک کرد. به جای نگاه به بیرون و آنچه دیگران می‌کنند، به آنچه خودتان انجام می‌دهید نگرین و قدرتان آن باشید. وقتی که چیزی را در بقیه می‌بینی که حسادت شما را تحریک می‌کند، صبر کنید، به درونتان خیره شوید. چه می‌توانید پیدا کنید که قدرتان آن باشید؟

۱۹. تمرینهای پذیرش خود را انجام دهید. یادآوری برای هر روز تنظیم کرده و یکی از تکنیکهای فصل "تکنیکهایی برای پذیرش خود" را تمرین کنید. برای یک هفته و سپس به گام بعدی بروید. با تمرین روزانه، این مهارتها طبیعت دوم شما می‌شوند.

بیشتر

منابع بیشتر برای یافتن رضایت را می‌توانید در صفحه این کتاب در سایت "[عادت‌های زن](#)" پیدا کنید.

همچنین می‌توانید از صفحه‌ی این کتاب در وبلاگ [یک‌ریال](#) هم بازدید کنید.