



هنر ظریف به خیال

نویسنده: مارک منسون

مترجم: زهره مستی

به قلم عباس توکلی

حقیقت این است که خواسته‌های مبهم مشکل‌زا هستند؛ زیرا این خواسته‌ها، انگیزه کافی برای دنبال کردن اهداف تان را در اختیار تان قرار نمی‌دهد؛ اما گر خواسته‌تان را شفاف و با جزئیات کامل مطرح کنید، برای رسیدن به آن هدف مشخص از خود پشتکار بیشتری نشان خواهید داد.

نکته مهم دیگر این است که هیچ شخصی با دست روی دست گذاشتن و تنها نوشتن اهداف و تصویرسازی ذهنی برای آن به جایی نرسیده است! اگر می‌خواهید در زندگی به جایی برسید که انتظارش را دارید باید طعم رنج و سختی را بچشید. همه کسانی که امروز جزو افراد موفق در دنیا هستند، موفقیت و درخشش خود را مدیون سال‌ها تلاش سخت و پشتکار زیاد هستند. بدیهی است که برای رسیدن به اهداف تان باید موانع زیادی را پشت سر بگذارید چون جاده موفقیت مسیری پرفرازونشیب است. در جاده پرپیچ‌وخم تحقق اهداف، شما به اراده و انگیزه‌ای قوی نیاز دارید، زیرا بدون اراده‌ای قوی و اشتیاقی سوزان، سنگلاخ‌های جاده و خستگی راه، توان ادامه دادن را از شما خواهد گرفت؛ بنابراین اگر هدفی ندارید که برای رسیدن به آن مصمم باشید، در مواجهه با سختی‌ها و رنج‌ها از توان خواهید افتاد. برای مثال فرض کنیم که هدف شما این است که مدیرعامل یک شرکت مشهور شوید. این آرزو در شما شوق و اشتیاق کافی ایجاد کرده و باعث می‌شود که نسبت به پیگیری آن انگیزه پیدا کنید. هنگامی که به قدرتی که یک مدیرعامل می‌تواند داشته باشد یا مسئولیت‌های او فکر می‌کنید، کاملاً هیجان‌زده می‌شوید. باین‌حال تحقق این آرزو کار چندان ساده‌ای نیست. یک مدیرعامل به‌طور مرتب هفته‌ای ۶۰ ساعت کار می‌کند، او باید تصمیمات سختی بگیرد و لازم است که آمادگی اخراج کردن افراد را در صورت لزوم داشته باشد؛ این مسئولیت‌ها نمی‌تواند توسط کسی که شخصیت منزلی دارد، انجام شود؛ بنابراین علاوه بر اینکه برای مدیرعامل شدن تلاش می‌کنید هم‌زمان باید بر روی خصوصیات اخلاقی خود نیز کار کنید؛ این کاری است که یک شبه ممکن نیست و نیاز به گذر زمان دارد. علاوه بر گذر زمان برای رسیدن به رویای تان باید متحمل سختی و مشقت هم شوید. اگر برای خواسته‌تان ارزش چندان قائل نیستید بی‌شک خیلی زود در میانه راه متوقف می‌شوید و خیلی راحت رویای تان را فراموش خواهید کرد؛ بنابراین باید به دنبال خواسته‌ای باشید که ارزش سختی کشیدن و رنج بردن را داشته باشد. در واقع باید ببینید که از انجام چه کاری واقعا لذت می‌برید. کار کردن روی چیزی که شما را خوشحال می‌کند به این معنی است که نه تنها از این تلاش مداوم خسته نخواهید شد، بلکه عادت می‌کنید که آن کار را همیشه دوست داشته باشید.

این نکته را در نظر بگیرید که به دنبال یک زندگی ساده بودن که عاری از مشقت است فایده‌ای ندارد. تنها راهی که می‌توانید از طریق آن در زندگی پیشرفت کنید پیدا کردن هدفی است که می‌خواهید برای آن متحمل سختی شوید. در مسیر تحقق اهداف تان خیلی مهم است که به کارها و وظایفی که برایتان شادی به ارمغان نمی‌آورند نه بگویید. در این مورد کاملاً بی‌رحم باشید و دست از چیزهایی که در زندگی شما را شاد نمی‌کنند، بکشید. روی چیزهای اندک اما مورد اشتیاق متمرکز شوید و کوچک‌ترین اهمیتی به چیزهای دیگر ندهید.

برای ایجاد حس همیشگی شادی در خودتان باید ارزش‌های سالمی را پیدا کنید تا دستاوردهای خود را بر اساس آنها قضاوت کنید. پیت بست مثال خوبی از این موضوع است. وی از گروه موسیقی بیتلز (بزرگ‌ترین گروه موسیقی تاریخ) بیرون انداخته شد. آن‌هم در زمانی که این گروه موسیقی در حال موفقیت بود. بست می‌دید که اعضای گروه موسیقی سابقش به اوج موفقیت رسیدند و این موضوع او را به شدت افسرده کرده بود؛ اما افسردگی او دیری نپایید و او تصمیم گرفت که ارزش‌هایش را تغییر دهد. او پی برد چیزی که واقعا در زندگی می‌خواهد یک خانواده مهربان و تجربه یک زندگی خانوادگی شاد است.

هرچند بست باز هم می‌خواست موسیقی بنوازد اما یاد گرفت که موفقیت و بدبختی خود را به بودن و موسیقی در زندگی‌اش نسبت ندهد. این تغییر دیدگاه و ارزش، منجر به یک زندگی شاد و با رضایت در او شد؛ بنابراین وقتی بحث شادی در میان باشد ارزش‌هایی که برای خود تعیین می‌کنیم بسیار مهم‌تر از موفقیت‌های

فرقی نمی‌کند در یک کشور پیشرفته زندگی می‌کنید یا در یک کشور فقیر، همه ما انسان‌ها همواره با فرصت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که اگر به‌خوبی از آن استفاده کنیم به پیشرفتی که ایده‌آل‌مان است، دست خواهیم یافت. انسان امروزی همیشه با گزینه‌های زیادی روبه‌روست. امروزه انسان توانسته رفاه بیشتری را در مقایسه با اجداد خود به دست بیاورد. پیشرفت‌های علمی و پزشکی امید به زندگی را نسبت به گذشتگان مان افزایش داده است؛ بنابراین در چنین شرایطی چرا نباید گفت که زیستن در چنین دنیایی، شادمانی محض نیست؟

باین‌وجود بسیاری از ما باینکه از سطح رفاه خوبی برخوردار هستیم، اما هنوز در مورد بسیاری از جنبه‌های زندگی‌مان نگران بوده و دچار استرس می‌شویم؛ اما چرا به چنین ویروس همگانی مبتلا شده‌ایم، ویروسی که با جاه‌طلبی‌ها و خواستن‌های بیشتر، باعث رنج و استرس همیشگی انسان شده است.

دلیل این اتفاق بسیار واضح است. ما آن‌قدر با گزینه‌های متعدد احاطه شده‌ایم که گاه وسوسه می‌شویم همه آن کارها را امتحان کنیم و به عبارتی ساده‌تر دستی در همه‌چیز داشته باشیم. این موضوع باعث می‌شود که به جای تمرکز در یک زمینه، خود را با گزینه‌های متعدد گیج کنیم. هیچ می‌دانستید که با این کار، بیش‌ازحد خود را تحت فشار قرار می‌دهید و به تدریج تمام قوا و انرژی خود را از دست خواهید داد؟ چاره این است که ابتدا بررسی کنیم چه چیزی برایمان اهمیت کلیدی و حیاتی دارد. در این صورت شاید این سوال پیش بیاید که تکلیف دیگر گزینه‌هایی که توجه‌تان را جلب کرده، چه می‌شود؟

جواب ساده است: کوچک‌ترین اهمیتی به آنها ندهید.

تصور کنید که بعد از مرگ دستاوردهای تان روی سنگ‌قبرتان نوشته می‌شود. اگر بخواهید تنها در یک جمله خود و دست آورد زندگی‌تان را تعریف کنید، چگونه آن را توصیف می‌کنید؟ جواب این سوال همان چیزی است که هدف و غایت زندگی شما را شکل می‌دهد. باین‌حال جواب دادن به این سوال آن قدرها هم ساده نیست. شاید در جواب به این سوال بگویید که ثروت، امنیت شغلی، شادی و داشتن خانواده شاد، تمام چیزی است که می‌خواهید؛ اما این خواسته‌ها چندان واضح نیستند و شما به‌صورت کامل مشخص نکرده‌اید که منظورتان از ثروت دقیقاً چه نوع درآمدی است یا خانواده شادی که آرزویش را دارید، چه خصوصیات بارزی دارد.

تمامی برچسب‌هایی که به خود نسبت می‌دهیم نظیر ثروتمند، فقیر، شاد، ناراحت، موفق، شکست‌خورده و غیره صرفاً ساختگی هستند. این برچسب‌ها واقعی نبوده و به همین دلیل نباید بگذاریم این برچسب‌ها ساختگی، زندگی ما را تحت کنترل خود گرفته و بر ما حکم کنند؛ بنابراین باید تمرین کنیم که دست از هویت دروغینی که برای خودساخته این، برداریم. رها کردن خود از هویت ساختگی، می‌تواند یک تجربه فوق‌العاده باشد. به‌عنوان مثال، ممکن است این هویت را از خودساخته باشید که شغل‌تان مهم‌ترین چیزی است که برایتان اهمیت دارد؛ شما این اهمیت را آن قدر پررنگ و حیاتی در نظر گرفته‌اید که حتی آن را از خانواده و سرگرمی‌هایتان هم مهم‌تر می‌دانید. این هویت ساختگی باعث می‌شود آن‌طور که باید از زندگی‌تان لذت نبرید و خانواده‌تان را هم از خود برانید. چاره این است که خود را از این تصویری که از خویش دارید رها سازید؛ چراکه این هویت، تنها شما را محدود می‌کند. هویت جدید شما فردی است که شادی‌اش را فدای کارش نمی‌کند. با داشتن چنین رویه‌ای قادر خواهید بود از هر کاری که باعث رضایت و شادی‌تان شود، استقبال کنید؛ حال آن کار می‌تواند وقت گذراندن با فرزندان یا ساختن یک ماکت چوبی برای فرزندتان. خیلی از اوقات، عقاید اشتباه ما نقطه‌ضعف‌های ما را پوشش داده و توجه ما در انجام دادن یا ندادن بسیاری از کارهاست. انسان به‌خوبی می‌داند که اگر تصمیمات و رفتارهای خود را به‌طور دائم زیر سوال ببرد، به حقایق تلخی در مورد خود پی خواهد برد. ما در زندگی سعی می‌کنیم کارهای بسیار زیادی انجام دهیم و این امر منجر به استرس و ناراحتی می‌شود. همه ما نیاز داریم که بیاموزیم تا دیگر کمترین اهمیتی به چیزهایی که برای ما درد و رنج به همراه دارند ندهیم. انتخاب کنید که واقعا می‌خواهید به چه چیزی اهمیت دهید و از این طریق رویکرد سازنده‌تری نسبت به کار، عشق و خود زندگی ایجاد کنید. ترس از دست دادن نداشته باشید و بیاموزید که نه بگویید.

اگر می‌خواهید روی چیزهایی که واقعا برای شما اهمیت دارند تمرکز کنید پس باید بیاموزید که به دیگران نه بگویید. فومو (ترس از دست دادن) ما را مضطرب می‌کند، اما حقیقت این است که ما در هر صورت اکثر چیزها را از دست خواهیم داد. نمی‌توانید هم بهترین موقعیت شغلی را داشته باشید هم با خانواده وقت زیاد بگذرانید و هم کلی وقت داشته باشید تا در یک ساحل آفتابی موج‌سواری کنید. مهم این است که بر روی مهم‌ترین چیزی که واقعا باعث شادی و رضایت‌تان می‌شود، متمرکز شوید.

بنابراین انتخاب کنید که چه چیزی برای شما مهم است و مابقی چیزها را نادیده بگیرید و در این مسئله کاملاً بی‌رحم باشید.

ظاهری هستند؛ بنابراین مقایسه دستاوردها و ارزش‌های وجودی خود و کارهای‌تان با دیگران، منجر به ناامیدی خواهد شد. این کار، یکی از چندین ارزش مضحک و بیهوده است که ما را از مسیرمان به سمت شادی منحرف می‌کند.

یک ارزش پوچ و بیهوده دیگر این است که موفقیت‌های مادی خود را به‌عنوان معیار ارزشمند بودن یا نبودن زندگی‌تان به کار ببرید. چه به دنبال یک ماشین مجلل‌تر از ماشین همسایه‌تان باشید و یا ساعت رولکس گران‌قیمت‌تان را به رخ دوستان بکشید، این ارزش‌های مادی هیچ منفعت طولانی‌مدتی به همراه ندارند. بر اساس مطالعات انجام‌شده، وقتی نیازهای اولیه‌مان در زندگی برآورده شوند، از آن زمان به بعد ثروت بیشتر، میزان شادی را افزایش نخواهد داد. به‌عنوان مثال اگر بخواهیم کسب ثروت را قبل از ارزش‌هایی مانند خانواده، صداقت یا یکپارچگی دنبال کنیم، به دنبال شادی بودن حتی می‌تواند تأثیرات مخربی نیز داشته باشد.

بنابراین چطور می‌توانید از ارزش‌های مضحک و بی‌فایده دوری کنید؟ جواب این سوال را باید ریشه‌یابی کرد. بدین معنی که پیروی از ارزش‌های مضحک و پوچ، اغلب برآمده از نبوده ارزش‌های ارزنده است؛ بنابراین اگر می‌خواهید که نه کورکورانه به دنبال لذت باشید و نه به مرسدس بنز جدید همسایه‌تان حسادت کنید، باید ارزش‌هایی را انتخاب کنید که متناسب با خواسته‌ها و نیتان باشد، ارزش‌هایی که ارزش وقت گذاشتن و البته رنج کشیدن را داشته باشد.

خلاصه‌وار می‌توان گفت که ارزش‌های خوب باید:

بر اساس واقعیت باشند.

برای جامعه سودمند باشند.

تأثیری فوری و قابل کنترل داشته باشند.

واقعیت این است که احساس اجبار در قبال انجام کاری، آن را فاقد لذت و رضایت درونی شما می‌کند. متأسفانه زندگی بسیاری از ما به‌گونه‌ای سپری می‌شود که گویی تجاربمان به ما اجبار شده‌اند. برای مثال وقتی در یک مصاحبه کاری موفق نمی‌شویم، یا توسط شخصی که دوست داریم طرد می‌شویم و یا حتی وقتی به‌موقع به اتوبوس نمی‌رسیم، خود را قربانی شرایط به وجود آمده می‌دانیم درحالی که تا خودمان نخواهیم هیچ کس و هیچ چیزی نمی‌تواند باعث ایجاد احساسات ناخوشایند در ما شود.

شاید نتوان وقایع بیرونی را تحت کنترل خود گرفت اما حداقل می‌توانیم کنترل احساسات و واکنش‌هایمان را در دست بگیریم. با تشخیص اشتباهات و کار کردن روی آنها می‌توانید در آینده از وقوع آن اشتباه اجتناب کنید. تنها در این صورت می‌توانید تجربه داشتن یک زندگی بهتر و شادتر را داشته باشید. توجه داشته باشید

