

၂၃၈၆

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر: تهران، نشر دیوار، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ص
شابک:
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه‌ی افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:

با عشق تقدیم به خانواده‌ام

ش. م. و.

این ترجمه را تقدیم می‌کنم به همه‌ی هنرجویان
جرت‌ورزی‌ام در سال‌های گذشته که از آن‌ها بسیار
آموخته‌ام.

م. ر.

جرئت‌ورزی مشفقانه

چگونه هم مهربان باشیم و هم نیازهای مان را بیان
و تعارض‌های مان را مدیریت کنیم
شری ام. واورپچک
ترجمه‌ی محمدرضا رجبی شکیب

ویراستار: سهند زرشکیان

مدیر هنری: سیمین دلورای

همکاران آماده‌سازی: آزاده دستمالچی، سارا علاء‌الدینی

لیتوگرافی: باختر

چاپ: لوح آیین

تیراژ: نسخه

چاپ اول:

شابک:

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر دیوار است.
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

قیمت: تومان

نشانی: تهران، کارگر شمالی،

خیابان چهارم (موازی بزرگراه شهید گمنام)،

نبش صالحی، پلاک ۲

divarpub ۸۸۳۳۵۷۸

جرئت‌ورزی مشفقانه

چگونه هم مهربان باشیم و هم
نیازهای مان را بیان و تعارض‌های مان را
مدیریت کنیم

شری ام. واوریچک

مترجم: محمدرضا رجبی شکیب

دیدگاه‌ها

«در این کتاب، شری ام. واورپچک به طرز ماهرانه‌ای از درمان شناختی-رفتاری، فلسفه‌ی بودایی، روان‌شناسی و همچنین بینش عمیق خود بهره می‌برد. رویکرد جرئت‌ورزی مشفقانه با عبور از راهبردهای ناکارآمد حل تعارض، بدون اعمال خشونت به خود یا دیگران، ابزارهای قدرتمندی برای رشد ارائه می‌دهد. کتاب او کمکی بزرگ و ارزشمند برای بسیاری از افراد است.»

شارون سالزبرگ^۱، نویسنده‌ی کتاب شادی واقعی^۲

«رفتار مشفقانه (نسبتاً) ساده است، جرئت‌ورز بودن هم همین‌طور. اما برخورداری از هر دوی این‌ها به صورت هم‌زمان یک چالش واقعی است؛ هر چند نقطه‌ی طلایی هر نوع رابطه‌ی معناداری است. شری ام. واورپچک در ارائه‌ی راهکارهای صمیمانه، قاطع، عملی، واقع‌بینانه و روش‌های مؤثر برای استفاده از این نقطه‌ی طلایی در زندگی خانوادگی و شغلی کار بزرگی کرده است.»

دکتر ریک هانسون^۳، نویسنده‌ی کتاب مغز بودا^۴

1. Sharon Salzberg
3. Rick Hanson

2. Real Happiness
4. Buddha's Brain

«شری ام. واورپچک در این کتاب آسان فهم و عمیقاً خردمندانه به ما می آموزد که چگونه با حقیقت وجودی مان به گونه ای ارتباط برقرار کنیم که آگاهی مان ارتقا و ارتباطات مان بهبود یابد. ذهن آگاهی و مهارت های محوری این آموزش می تواند نه تنها روابط فردی بلکه ساختار جامعه را نیز متحول سازد و بهبود بخشد.»

دکتر تارا برچ^۱، روان شناس بالینی،
مدرس مراقبه و نویسنده ی کتاب های پذیرش رادیکال^۲ و پناهگاه واقعی^۳

«این کتاب خیلی خوب، متفکرانه و فوق العاده روشنگرانه نوشته شده و چنان ماهرانه فلسفه و روان شناسی را در رویکردی بین فردی در هم آمیخته که می تواند بر زندگی هر انسانی اثر مثبت عمیقی بگذارد.»

جان ای. گرانت^۴، پزشک، استاد روان پزشکی در دانشگاه مینه سوتا و
نویسنده ی کتاب من را متوقف کن زیرا نمی توانم خودم را متوقف کنم^۵

«به عنوان فردی که با آموزش سنتی جرئت‌ورزی بزرگ شده باید بگویم که کتاب شری ام. واورپچک برای کمک به افرادی که در این زمینه مشکل دارند رویکردی جدید، مناسب و کاربردی ارائه می دهد. این کتاب گوهری متفکرانه و خوش نوشت و منبعی کارآمد است. مطالعه ی این کتاب را به مراجعانم توصیه می کنم.»

دکتر فرد پنزل^۶،
نویسنده ی کتاب های اختلالات وسواس فکری - عملی^۷ و اختلال کندن مو^۸

1. Tara Brach
3. *True Refuge*
5. *Stop Me Because I Can't Stop Myself*
7. *Obsessive-Compulsive Disorders*

2. *Radical Acceptance*
4. Jon E. Grant
6. Fred Penzel
8. *The Hair-Pulling Problem*

«کتاب جرئت‌ورزی مشفقانه نوعی پیوند کاربردی لذت‌بخش میان روان‌درمانی غربی و خرد شرقی است. این کتاب، که مثال‌های مفید بسیاری در خود دارد، مهارت‌های ارزشمندی ارائه می‌دهد که افراد حساس در برخورد با دنیای پیرامون به آن نیاز دارند.»

کیت برگ^۱، دکترای ژنتیک، نویسنده و مربی یوگا

«به عنوان یک درمانگر کتاب واورپچک را الهام‌بخش یافتم. رویکرد منحصر به فرد او، با ترکیب اصول بودایی و استراتژی‌های شناختی-رفتاری، راهنمایی مفید و عملی در مورد چگونگی عبور از دشواری‌های زندگی به شیوه‌ای جرئت‌ورزانه را به شکلی ملایم و واقعاً عاشقانه ارائه می‌دهد.»

مریل بلک^۲، مددکار اجتماعی بالینی،
استاد ریکی^۳ و هیپنوتیزم، متخصص اختلالات اضطرابی

«واورپچک با تکیه بر تجاربش، برگرفته از فلسفه‌های شرقی و غربی، رویکرد منحصر به فردی خلق کرده که انسان‌گرایی را با خودتوانمندسازی ادغام می‌کند. اگر به دنبال استفاده از مهارت‌های جرئت‌ورزی در تمام زمینه‌های مهم و اساسی زندگی‌تان هستید، مطالعه‌ی حکمت مندرج در این کتاب معنوی و نشاط‌بخش را به خودتان مدیون‌اید.»

جول اف. جارو^۴، مددکار اجتماعی بالینی، روان‌درمانگر و مربی انگیزشی

«در این کتاب، واورپچک روش کلاسیک شناختی-رفتاری برای آموزش جرئت‌ورزی را با اصول دیرین فلسفی مربوط به شفقت، ذهن‌آگاهی و مهربانی ادغام کرده است. او با این کار چارچوبی برای جرئت‌ورزی در هزاره‌ی جدید فراهم آورده است؛ چارچوبی مؤثر،

1. Kate Berg

2. Merrill Black

۳. Reiki: یک روش انرژی‌درمانی که در طب مکمل ژاپنی ریشه دارد.

4. Joel F. Jaro

سازنده و مشفقانه. نوشته‌های او روشن، قانع‌کننده و مملو از نمونه‌های روشنگرانه‌ی واقعی است. واورپچک با بهره‌گیری از تخصص و شفقت خواننده‌اش را به سفری ارزشمند در ذهن و قلب هدایت می‌کند. در این کتاب حکمتی نهفته که همه‌ی خوانندگان از آن بهره خواهند برد.»

دکتر چارلز اس. مانسوئتو^۱، مدیر مرکز رفتاردرمانی واشینگتن

«خانم واورپچک به پیچیدگی‌های تفکر، عواطف و تعاملات انسانی می‌پردازد و نوشته‌هایش را با استفاده از سبک و زبانی ارائه می‌دهد که برای همه‌ی خوانندگان قابل درک است. او ما را به سمت کسب توانایی حفظ آرامش، مهربانی، توجه به دیگران و درعین حال مراقبت از خود راهنمایی می‌کند، بدون این که برای دیگران بهانه‌جویی کنیم یا به آن‌ها اجازه دهیم با ما بدرفتاری کنند. کار شری ام. واورپچک در پیوند یک رویکرد روان‌شناختی غربی با اصول بودایی شرقی شگفت‌انگیز است. او دیدگاه جدیدی از جرئت‌ورزی ارائه می‌دهد: وقتی با قلبی رئوف جرئت‌ورزانه رفتار می‌کنید، در واقع نه فقط به خودتان بلکه به رفاه دیگران نیز توجه نشان می‌دهید.»

دکتر نوآ واینتراب^۲، روان‌شناس بالینی مرکز رفتاردرمانی واشینگتن

«شری ام. واورپچک در کتاب نوآورانه‌ی خود، با استفاده از زبانی نرم در ارائه‌ی مطالب، به وضوح نشان می‌دهد که چگونه استفاده از جرئت‌ورزی از یک موضع واقعاً مشفقانه می‌تواند ارتباطات انسانی مشکل‌ساز را بهبود بخشد. این کتاب از بسیاری جهات به شناخت گام‌به‌گام ذهن غربی کمک می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان مهارت‌های مربوط به تعاملات بین‌فردی را به صورت آگاهانه و کارآمد برای برطرف کردن نیازهای خود به کار گرفت. زندگی من از زمان خواندن این کتاب مهم به طور شگفت‌انگیزی بهبود یافته است. پیشنهاد می‌کنم به محض این که افراد از نظر ذهنی

1. Charles S. Mansueto

2. Noah Weintraub

قادر به درک مفاهیم این کتاب می‌شوند رویکردهای مطرح‌شده در آن را به آن‌ها آموزش دهیم. در این صورت بسیاری از رنج‌های غیرضروری از بین خواهند رفت.»

کریستینا پیرسون^۱، مدیر مؤسس مرکز آموزشی تریکوتیلومانی^۲، سانتا کروز، کالیفرنیا

«یک جواهر واقعی: اثری متفکرانه، منسجم و جامع که تحقیقات علمی، مفاهیم و رویکردهای شرقی و غربی را در بر می‌گیرد و این اطلاعات را در کتابی جذاب، خواندنی و کاربردی چنان درج می‌کند که بسیاری از افراد می‌توانند از آن بهره‌مند شوند. شری ام. واورچک نقشه‌ی راهی ارائه داده که می‌تواند خواننده را در مسیری ناشناخته و متلاطم هدایت کند. او راهی را به خواننده نشان می‌دهد که حتی در پیچیده‌ترین و سخت‌ترین موقعیت‌ها بتواند جرئت‌ورز و درعین حال مهربان باشد. جرئت‌ورزی مشفقانه کتابی قدرتمند و تأثیرگذار است.»

سارا ودن^۳، عصب‌روان‌شناس مرکز روان‌شناسی عصبی-رفتاری در کلمبیا

فهرست

مقدمه‌ی مترجم	۱۵
درباره‌ی نویسنده	۲۷
مقدمه	۲۹
بخش اول: شناخت خود: جرئت‌ورزی مشفقانه چگونه می‌تواند به شما کمک کند	۳۵
۱. بررسی سبک تعامل بین فردی: چگونه به انسانی که اکنون هستید تبدیل شده‌اید	۳۷
۲. جرئت‌ورزی مشفقانه: بهبود ارتباطات و حل مشکلات با قلبی گشوده	۷۰
بخش دوم: آموزش ذهن و قلب	۸۷
۳. قدردانی: تقویت قدردانی برای کاهش بدبینی	۸۹
۴. متانت: محکم بایستید، سازش کنید یا رها کنید	۱۰۹
۵. شهامت: با ترس از تعارض مواجه شوید	۱۳۰
۶. بخشش: خود را از خشم و درد رها کنید	۱۵۳
بخش سوم: تقویت مهارت‌های بین فردی	۱۷۵
۷. استفاده از ذهن آگاهی و مراقبه برای آرام کردن بدن و ذهن	۱۷۷
۸. برقراری ارتباط به همراه مراقبت: چگونه درک کنیم و چگونه درک شویم	۱۹۷
۹. استفاده از مهارت‌های مذاکره برای حل تعارض	۲۱۷

بخش چهارم: به کارگیری جرئت‌ورزی مشفقانه در عشق و زندگی	۲۳۵
۱۰. جرئت‌ورزی مشفقانه برای زوجها	۲۳۷
۱۱. جرئت‌ورزی مشفقانه با خانواده	۲۵۸
۱۲. جرئت‌ورزی مشفقانه در دنیای بیرون	۲۷۸
سخن پایانی	۲۹۷
قدردانی	۳۰۱
منابع	۳۰۵

مقدمه ی مترجم

آیا احساس می کنید باید خواسته ها و نیازهای دیگران را بر خواسته های خودتان ترجیح دهید؟

آیا از ابراز عقیده یا احساسات خود به دلیل ترس از نارضایتی دیگران اجتناب می کنید؟

آیا برای راضی نگه داشتن دیگران تلاش می کنید، حتی اگر این کار برای شما سخت باشد؟

آیا وقت و انرژی زیادی را صرف کمک به دیگران می کنید، حتی وقتی خودتان وقت کم دارید؟

آیا اگر بخواهید وقتی را فقط به خودتان اختصاص دهید احساس گناه یا ناراحتی می کنید؟

آیا وقتی کسی گرفتار شده احساس مسئولیت زیاد شما در قبال او مضطربتان می کند؟

آیا مبنای تصمیمات شما این است که دیگران آن ها را بپذیرند؟

آیا دوست دارید همیشه مورد تحسین و تأیید دیگران باشید؟

آیا زندگی شما عمدتاً متأثر از نگرانی‌تان درباره‌ی این مسئله است که مردم درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند؟
اگر پاسخ شما به پرسش‌های بالا «خیلی زیاد» باشد، جفری یانگ^۱، مبتکر طرحواره‌درمانی، می‌گوید شما احتمالاً گرفتاریکی از طرحواره‌های ناسازگار یا آن‌طور که در زبان فارسی مشهور شده تله‌های «اطاعت»^۲، «ایثار»^۳ یا «تأییدطلبی»^۴ هستید.

خب، بعد چه؟

حتماً که عده‌ای دوست ندارند در تله‌ی اطاعت گرفتار باشند، چون به تجربه دریافته‌اند «نیکی چو از حد بگذرد نادان خیال بد کند.» حتماً که عده‌ای نمی‌خواهند در تله‌ی ایثار بیفتند، چون دیده‌اند «لطف مکرر می‌شود حق مسلم.» و حتماً که عده‌ای از تله‌ی تأییدطلبی می‌گریزند چون فهمیده‌اند «در دروازه را می‌شود بست اما در دهان مردم را نه.»

اما بسیاری هم سال‌هاست در این تله‌ها دست‌وپا می‌زنند و... دیگر هیچ. در جهل مرکب زندگی‌شان را می‌گذرانند و هیچ به مخیله‌شان خطور نمی‌کند که جور دیگری هم می‌شود دید و جور دیگری هم می‌شود زندگی کرد. و چه بسیارند که اطاعت و ایثار و تأییدطلبی را منکر نمی‌دانند که هیچ، معروف می‌دانند و امر هم می‌کنند. مثل عطار نیشابوری که در منطق الطیر می‌گوید:

هر که فرمان کرد از خذلان برست
از همه دشواری‌ای آسان برست

1. Jeffrey Young
3. self-sacrifice schema

2. subjugation schema
4. approval-seeking schema

طاعتی بر امر در یک ساعت بهتر از بی‌امر عمری طاعت

آیا جفری یانگ، بگوروان‌شناسی مدرن، ارزش‌های فرهنگ فردگرایی غرب را بر ما تحمیل می‌کند؟ چه می‌شود اگر اطاعت از بزرگان ارزش باشد و از همان کودکی به افراد یاد دهیم که «خطا بر بزرگان گرفتن خطاست»؟ نکند محکم ایستادن پای حق خود به سست شدن بنیان‌های خانواده بینجامد؟ مگر می‌شود فرزند از پدر و زن از شوهر اطاعت نکند؟ مگر می‌شود مادری که بهشت زیر پای اوست ایثار نکند؟ اصلاً مگر می‌شود ما، در زندگی اجتماعی، پذیرش و توجه و تأیید دیگران را نخواهیم؟

در این سال‌ها که با قریب به هزار هنرجوی جرئت‌ورزی کار کرده‌ام، تأکید دارم بر واژه‌ی هنرجو، چون باور دارم نه فقط جرئت‌ورزی که اساساً ارتباط مؤثر هنر است. اگر بازیگری و کارگردانی هنر است، چرا این‌ها نباشند؟ سد سکندر جرئت‌ورزی را نه مقاومت هیجانی (ترسی که ما را منفعل می‌کند یا خشمی که ما را به سوی پرخاشگری می‌برد) و نه مقاومت رفتاری (این که عادت کرده‌ایم به انفعال و پرخاشگری و جرئت‌ورزی برای مان خرق عادت است) بلکه مقاومت شناختی می‌بینم؛ این که «باور نداریم»:

من به عنوان یک فرد بالغ همان قدر حق دارم که دیگران، همان قدر نیازها و خواسته‌هایم مهم است که نیازها و خواسته‌های دیگران، نه کمتر و نه بیش‌تر؛ هر کسی ذهن منحصر به فرد خودش را دارد، بنابراین افکار، احساسات، نگرش‌ها و ارزش‌های هر فرد معتبر است، حتی اگر من با آن‌ها موافق نباشم؛ همه‌ی آدم‌ها در حقوق آدمیزادی برابرند و هیچ‌کس ذاتاً حق ندارد خود را بالاتر از دیگران ببیند؛

بهترین اتفاق برای فرد و جامعه وقتی می‌افتد که ما از زاویه‌ای برابر با هم وارد تعامل شویم و رابطه‌ی بالغ-بالغ را جایگزین والد-کودک کنیم؛ هم‌دلی (به معنای خود را جای دیگری گذاشتن و نگرستن از دریچه‌ی ذهن او به دنیا) کلید برقراری صلح و دوستی است؛ اگر هر دو سوی تعامل به بردابرد باور داشته باشند، توافق همیشه امکان‌پذیر است.

اما چرا ما در اعماق ذهن مان به این حرف‌های قشنگ باور داریم و پایش لایک می‌گذاریم اما جور دیگری عمل می‌کنیم؟ آدمیزاد قریب به دو دهه‌ی اول زندگی‌اش دنیا را از پایین به بالا نگاه می‌کند. «کوچک‌ترها» باید تا سال‌های سال حرف «بزرگ‌ترها» را گوش کنند. ما در دوران کودکی، مخصوصاً اگر با سبک فرزندپروری مستبدانه^۱ و در فرهنگ پدرسالار بزرگ شده باشیم، یاد می‌گیریم در تعامل با دیگران دو حالت بیش‌تر وجود ندارد: یا ما حرف دیگری را گوش می‌کنیم یا او حرف ما را گوش می‌کند. قدیم‌ها بیش‌تر و امروز کم‌تر پدر و مادر با فرزند کودک یا نوجوان شان پشت میز می‌نشینند تا، با حفظ احترام متقابل و به قصد رسیدن به توافقی بردابرد، گفت‌وگویی برابر داشته باشند. «دیسپلین» جزئی از فرایند فرزندپروری است و ما به آن عادت می‌کنیم؛ هم به عنوان کودک و هم در مقام والد. ذهن ما کارخانه‌ی عادت‌سازی است و گذار آگاهانه از مناسبات والد-کودک، که سال‌ها به آن خو کرده‌ایم، به مناسبات بالغ-بالغ راحت نیست. سال‌ها با قاعده‌ی «بچه‌ی خوب بچه‌ی حرف‌گوش‌کن است» زندگی کرده‌ایم و وای اگر فرهنگ و جامعه هم بگوید: «تو تا آخر عمرت بچه‌ی همان

1. authoritarian

پدرومادری و باید حرف گوش کنی.» به این ترتیب در ذهن ما حرف گوش کردن، اطاعت یا تأییدطلبی تبدیل به ارزش می‌شود. ذهن ما این مناسبات را تعمیم می‌دهد به جامعه. سلطان و خلیفه هم در جایگاه پدرند و اطاعت از آن‌ها ارزش است؛ هر کس دیگری هم که جای آن‌ها بنشیند همین طور است. به این ترتیب ما دوگانه‌ی «من بالا، تو پایین» یا «تو بالا، من پایین» را درونی می‌کنیم و آن را به بچه‌های مان هم یاد می‌دهیم و این زنجیره ادامه می‌یابد تا امروز... اما نه، از چند دهه‌ی قبل کم‌کم بازی عوض شده است. درباره‌ی این مسئله که به چه دلایلی، در همه‌جای دنیا، کوچک‌ترها یاد گرفتند جلو بزرگ‌ترها قد علم کنند و جنبش‌های برابری خواهانه، هم‌زمان با عصر فرزندسالاری و تغییر اندیشگان^۱ در حوزه‌ی ازدواج و خانواده و جنسیت، شکل گرفتند بسیار گفته‌اند و نوشته‌اند. این موضوع بسیار پیچیده است و شاید از اختراع اتومبیل و اینترنت و موبایل در آن نقش داشته است تا جنگ‌های جهانی، تغییرات جمعیتی و اقلیمی و سیاسی و اقتصادی و خلاصه همه‌چیز. اما تحلیل تغییر یک چیز است و تجلیل از تغییر چیزی دیگر.

عده‌ای نه فقط از این تغییرات بنیادین استقبال نکردند بلکه در مقابل آن‌ها مقاومت کردند و می‌کنند. مگر دنیای قدیم چه ایرادی داشت؟ نیاکان ما هزاران سال بدون باور به برابری و در همان نظام طبقاتی زندگی کرده بودند و کسی هم از جرئت‌ورزی حرفی نزده بود. نمرده بودند که!

بله. بشر قبل از ادیسون هم داشت بدون برق زندگی‌اش را می‌کرد. و مگر نه این که وقتی جاروبرقی و ماشین لباس‌شویی و تلویزیون به بازار آمد خیلی‌ها نمی‌پذیرفتند و نمی‌خریدند و به سنت‌های قدیمی وفادار مانده بودند؟

1. paradigm shift

آدمیزاد موجود عجیبی است. همان قدر که قابلیت دارد خود را با شرایط جدید سازگار کند، همان قدر هم در مقابل تغییر مقاومت می‌کند. علم پیش رفته تا کیفیت زندگی ما را بهتر کند و انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی هم شاخه‌هایی از علم‌اند. همان طور که یکی از وظایف پزشکی این است که کمک کند کم‌تر بیمار شویم، وظیفه‌ی روان‌شناسی هم این است که کمک کند با آرامش بیش‌تری زندگی کنیم، بیش‌تر با خود و دیگران در صلح باشیم، تعارض‌های بین‌فردی را بهتر حل و فصل کنیم و در تعاملات اجتماعی استرس کم‌تری را تجربه کنیم. و من باور دارم در این راستا «جرئت‌ورزی» یکی از بهترین نوآوری‌های روان‌شناسان در یک قرن اخیر است.

البته همین جا بگویم که ایده‌ی کتابی که در دست دارید این است که جرئت‌ورزی دست‌پخت بشر قرن بیستم نیست و دست‌کم بخشی از فلسفه‌ی جرئت‌ورزی در آیین بودیسم، مربوط به ۲ هزار سال قبل، ریشه دارد. می‌دانم که هنوز به این پرسش پاسخ نداده‌ایم: چرا جرئت‌ورزی؟ اگر سرسختانه مدافع سنت باشید، احتمالاً در این مقدمه نمی‌توانم شما را قانع کنم. اما می‌گویم با جرئت‌ورزی می‌توانیم به زنی که آموخته در زندگی مشترک باید سوخت و ساخت کمک کنیم در برابر خشونت خانگی مردش بایستد، به کارمندی که نمی‌تواند به مزاحمت‌های مدیر بالادستش اعتراض کند کمک کنیم بدون تنش و تشنج از مرزهای جسمانی و روانی‌اش پاسداری کند، به زوجی که از سلطه‌گری خانواده‌های‌شان به تنگ آمده‌اند کمک کنیم تمایز پیدا کنند، به کسی که از دوست زیاده‌خواه و همیشه متوقعش کلافه شده کمک کنیم با مهربانی و احترام اما با قاطعیت به او نه بگویید، به مادری که لباس زیر آقاپسر سی‌ساله‌اش را هم می‌شوید اما از توهین و تحقیر او در امان نیست کمک

کنیم عزت‌نفسش را بازیابی کند، به دختری که گمان می‌کند برای وصال پسر محبوبش باید تن به هر خفتی بدهد کمک کنیم حقوق خود را به رسمیت بشناسد و به مردمی که نیاموخته‌اند و نتوانسته‌اند جرئت‌ورزانه حرف بزنند کمک کنیم بدون فریاد و مشت‌های گره‌کرده اعتراض‌شان را بیان کنند.

و با جرئت‌ورزی است که می‌توانیم به پدری که با تندخویی و دیکتاتوری سبب شده فرزندان‌اش از او دل بکنند کمک کنیم خانواده‌اش را دور هم جمع کند، به شوهری که با خودخواهی و خودمحوری همسرش را ناامید کرده کمک کنیم پیوند عاطفی‌اش را بازسازی کند، به مدیری که به کارمندانش توجه نمی‌کند و کارمندانش او را جدی نمی‌گیرند و از این‌رو کاری پیش نمی‌رود کمک کنیم بفهمد ایراد کارش کجاست، به همسری که مدت‌ها در روابط زناشویی نیازهای همسرش را ندیده گرفته کمک کنیم رفتارش را اصلاح کند تا میل جنسی همسرش به او احیا شود، به زنانی که یاد گرفته‌اند مسئولیت زندگی خود را روی دوش مردان بیندازند اما نمی‌دانند پیامد ناگزیر این رویکرد سلطه‌پذیری است کمک کنیم از این تناقض ویرانگر خارج شوند و به دولتی که ملت از او بریده‌اند کمک کنیم تا فروپاشد.

من مربی سواد رابطه‌ام. معلوم است که ادعا می‌کنم جرئت‌ورزی نیاز همه‌ی ما در همه‌ی ابعاد زندگی است؛ از اتاق خواب بگیر تا روابط بین‌الملل. شما می‌توانید این حرفم را بازارگرمی حساب کنید. اما اگر به اثربخشی جرئت‌ورزی در بهروزی بشر تردید دارید، دعوت‌تان می‌کنم دست‌کم این کتاب را تا آخر بخوانید و بعد از خودتان بپرسید: «آیا با این‌طور نگاه کردن و این‌طور فکر کردن و این‌طور رفتار کردن نتایج بهتری، نسبت به آن‌چه تا امروز به دست آورده‌ام، به دست نخواهم آورد؟»

ما در فرهنگ «زبان سرخ سر سبز می‌دهد بر باد» و «آسته برو آسته

بیا که گربه ساخت نزنه» و «دستی که نمی شود برید را باید بوسید» بزرگ شده ایم. به ما آموخته اند که ایثار و فداکاری ارزش است اما نگفته اند تا چه حد. و نگفته اند اگر خودمان را وقف دیگری کنیم یا مرزهای مان را با دیگری روشن نکنیم، ممکن است یک روز چشم باز کنیم و ببینیم خودمان تبدیل شده ایم به دشمن همان کسی که برایش می مردیم اما او حتی برای مان تب نکرد. ما را مطیع و ساکت و منفعل بار آورده اند، اما چیز دیگری که کم کم برای جبران ناکامی های مان بلد شدیم پرخاش و خشونت و ضایع کردن دیگران بود. و مگر نسل های جدید که مثل ما بار نیامده اند جرئت‌ورز شده اند؟ در فرهنگ «جواب های هوی است»، «خرش کن و بارش کن» و «دیگی که برای من نجوشد سر سگ در آن بجوشد»، اگر کسی نخواهد رعیت باشد باید ارباب باشد. برابری کجاست؟ گفت و گو کجاست؟ اعتدال کجاست؟ اگر این اولین کتاب جرئت‌ورزی است که دست گرفته اید، بدانید که کارتان سخت است. اما سخت مترادف ناممکن نیست.

شاید از قبل چیزهایی درباره ی جرئت‌ورزی شنیده باشید، شاید هم نام جرئت‌ورزی جذباتان کرده است. شاید در روابطتان با دیگران دغدغه هایی دارید، یا فکر می کنید خجالتی و کم‌رو هستید، یا از ترسیدن خسته شده اید و یا آدم سلطه جویی در زندگی تان هست که درمانده تان کرده است. یا شاید دوستی به شما توصیه کرده برای بهبود حال یا روابطتان سراغ جرئت‌ورزی بیایید. در هر حال شما خوش شانس اید چون هزاران نفر بیش از شما به جرئت‌ورزی نیازمندند اما چیزی از آن نمی دانند.

در نیم قرن گذشته بیش از صد عنوان کتاب خودیاری در حوزه ی جرئت‌ورزی به زبان انگلیسی تألیف شده که اغلب به فارسی ترجمه نشده اند یا ترجمه ی خوبی از آن ها موجود نیست. مشهورترین آن ها حقوق کامل

شما^۱ نوشته‌ی رابرت آلبرتی^۲ و مایکل ایمونز^۳ است که اولین چاپش در ۱۹۷۰ و آخرین چاپش، ویراست دهم، در ۲۰۱۷ منتشر شد.^۴ پیشنهاد دیگر من برای مطالعه درباره‌ی جرئت‌ورزی راهنمای جرئت‌ورزی برای زنان^۵ نوشته‌ی جولی هنکس^۶ است که من و یکی از هنرجویان قدیمی جرئت‌ورزی‌ام آن را ترجمه کرده‌ایم و انتشارات رسا منتشرش کرده است. اما هنوز خیلی از کتاب‌های خوب مربوط به آموزش جرئت‌ورزی ترجمه نشده‌اند و مردم ما با مفهوم مدرن جرئت‌ورزی، با آن که بسیار به آن نیازمندند، چنان که باید آشنا نیستند. بعد از خواندن کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید^۷ خیلی‌ها فهرستی از تله‌هایی را که در آن‌ها گرفتار شده‌اند روبه‌روی‌شان می‌گذارند، آهی می‌کشند و می‌گویند: «عجب، پس من اینم...» و بعد... هیچ.

آفت همه‌ی رویکردهایی که روان‌درمانی را از «بینش»^۸ آغاز می‌کنند می‌تواند همین باشد: مراجع به این نتیجه می‌رسد که تروماهای کودکی‌اش اثرات جبران‌ناپذیری بر ساختار روانی او گذاشته‌اند و از این‌رو کمر بند خودپنداره‌اش را محکم‌تر می‌بندد: «ما همین‌ایم که هستیم! تغییر؟! مگر می‌شود؟ سرنوشت ما همین بوده. از کجا معلوم که اگر تغییر کنیم اوضاع بدتر نشود؟»

ذهن ما موجود جالبی است. وقتی می‌فهمیم چه اتفاقی برای مان افتاده ممکن است بیش‌ازپیش ردای قربانی را دور خودمان بیچیم و بعد

1. *Your Perfect Rights*

2. Robert Alberti

3. Michael Emmons

۴. نشر اسبار این کتاب را با عنوان رهایی از تله‌ی اطاعت منتشر کرده است.

5. *The Assertiveness Guide for Women*

6. Julie Hanks

۷. *Reinventing Your Life*: نام اصلی کتاب جفری یانگ است که آن را برای آشنایی عموم مردم با نظریه‌ی طرحواره‌درمانی نوشت و در ایران دو ترجمه از آن، هر دو به همین نام، منتشر شده است.

8. insight

نیروی قوی‌تری ما را به بازآفرینی همان الگوهای رفتاری قدیمی مجاب کند. وظیفه‌ی درمانگر اما کمک به بازسازی شناختی مراجع، تقویت باور به امکان‌پذیری تغییر و بهره‌گیری از فنون تجربه‌گرایانه برای کمک به او در جهت شکستن الگوهای رفتاری ناسازگار است.

در هر فرایند درمانی‌ای که به گذشته‌ها و تجارب کودکی مراجع می‌پردازد، نه منِ درمانگر باید فراموش کنم و نه مراجع که حالا «او» مسئول زندگی خودش است. انتخاب با اوست که تغییر کند یا نکند. همان‌طور که کسی را نمی‌شود به‌زور به اتاق درمان آورد، کسی را هم نمی‌شود به‌زور به جاده‌ی تغییر هدایت کرد. تغییر کالای ارزانی نیست. اما به قول جان سی. مکسول^۱ «تغییر اجتناب‌ناپذیر است. رشد انتخاب شماست.»

ما همه از تغییر می‌ترسیم و برای همین سری را که درد نمی‌کند دستمال نمی‌بندیم. اما بالاخره روزگاری می‌رسد که تغییر خودش را به ما تحمیل می‌کند. آن وقت به فکر تغییر می‌افتیم. «باید کاری بکنیم. نمی‌شود که اوضاع همین‌جور پیش برود. داریم همه‌چیزمان را از دست می‌دهیم!» حتی در چنین روزی هم عده‌ای بر سبیل مقاومت استوارند و از روزگار نالان‌اند و نفرینش می‌کنند و هر کسی که آن‌ها را از حریم امن عادت‌های‌شان بیرون کرده دشمن خویش می‌پندارند. عده‌ای اما این چالش را فرصتی برای رشد و تغییر می‌بینند.

از شکل‌گیری ایده‌ی تغییر تا تصمیم برای تغییر فرایندی است که ویلیام میلر^۲، با الهام از آموزه‌های کارل راجرز^۳، آن را در روش «مصاحبه‌ی انگیزشی»^۴ تبیین کرده است. معتقدم آموزه‌های میلر نه فقط برای مشاوران

1. John C. Maxwell
3. Carl Rogers

2. William Miller
4. motivational interview

و روان‌درمانگران بلکه برای والدین، معلمان، صاحبان کسب‌وکار و خلاصه هر کسی که می‌خواهد دیگری را به تغییر سوق دهد به کار می‌آید. میلر می‌گوید اشتباه ما کشتی گرفتن با دیگری است برای این که او را به سمتی که می‌خواهیم، و صلاح می‌دانیم، هدایت کنیم؛ و این رویکرد مخالف او را مقاوم‌تر می‌کند. هنر ما می‌تواند این باشد که ناهم‌خوانی^۱ را در مراجع دامن بزنیم و به زبان ساده بگوییم «دوراه‌داری: یا همین مسیر را ادامه دهی و همین پیامدهای منفی را که تا امروز بوده بپذیری یا هزینه‌ی تغییر مسیر را قبول کنی و راه دیگری برگزینی.»

آیا تضمینی هست که تغییر مسیر ما را به سعادت برساند؟ نه. اما می‌توانیم تضمین کنیم که در ادامه‌ی مسیر قبلی چیزی بیش از فلاکت امروزی حاصل نمی‌شود.

زمانی به طول خواهد انجامید تا آدم‌ها ترازوی تصمیم را بالاوپایین کنند و به این جمع‌بندی برسند که تغییر انتخاب بهتری است.

در پایان از شیوا احمدزاده و فاطمه وزیری سپاس گزارم. بدون یاری آنان ترجمه‌ی این کتاب میسر نمی‌شد. همچنین قدردان هنرجویان قدیمی‌ام در دوره‌های آموزش جرئت‌ورزی هستم که امروز همکاران خوب من‌اند: شکوفه گرانمایه، آریتا استوار، ندا طاهری و نیلوفر اقبالی. بازخوردهای آنان همیشه به من کمک کرده است.

دی‌ماه ۱۴۰۳

1. discrepancy

درباره‌ی نویسنده

شری ام. واورپچک مددکار اجتماعی بالینی و درمانگر شناختی-رفتاری است. او زندگی و رفتارهایش را منطبق با ذهن آگاهی، مراقبه و فلسفه‌ی بودایی پیش می‌برد. واورپچک یکی از کارکنان ارشد مرکز رفتاردرمانی واشینگتن است و در کنفرانس‌های ملی به موضوعات متعددی در زمینه‌ی سلامت روان، از جمله جرئت‌ورزی مشفقانه، پرداخته است. او در حال حاضر در واشینگتن دی‌سی زندگی می‌کند.

مقدمه

اگر در برخی موقعیت‌ها در ابراز وجود مشکل دارید، بدانید که تنها نیستید. به عنوان یک مددکار اجتماعی بالینی و درمانگر شناختی-رفتاری، با سال‌ها تجربه، صدها نفر را می‌شناسم که در این زمینه مشکل دارند. افراد پرشماری در زمینه‌ی جرئت‌ورزی مشکل دارند. بسیاری از ما، حتی شاید همه‌مان، هرازگاهی با مشکلات جرئت‌ورزی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. شاید همچون بسیاری از افراد وقتی کسی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید که تمایلی به انجامش ندارید، به خاطر ترس از آسیب رساندن به احساسات طرف مقابل یا ترس از عصبانی شدن یا ناامید شدن او، خواسته‌اش را قبول می‌کنید. شاید نظرتان را بیان نمی‌کنید چون نگران اید که دیگران از شما انتقاد کنند یا به خاطر ترس از طرد شدن درخواست‌های معقول‌تان را ابراز نمی‌کنید. ممکن است از ابراز احساسات، از جمله احساسات مثبت، خودداری کنید چون مطمئن نیستید که طرف مقابل چگونه واکنش نشان خواهد داد. حتی ممکن است به مشکلات رسیدگی نکنید، از ترس این که در برخورد با آن‌ها عصبانی شوید و حرفی بزنید یا کاری انجام دهید که بعداً به خاطرش پشیمان شوید. کسانی که برای کمک خواستن در زمینه‌ی جرئت‌ورزی به من مراجعه

می‌کنند، عموماً افرادی بسیار مهربان و حساس‌اند که از صحبت کردن در مورد احساسات یا نگرانی‌های‌شان امتناع می‌کنند. متأسفانه آن‌ها گاهی بهای گزافی برای این خاموشی می‌پردازند و ممکن است رنجیدگی‌های‌شان را در دل نگه دارند تا وقتی دیگر نتوانند آن را تحمل کنند و در این مرحله «منفجر می‌شوند، از هم می‌پاشند یا به روابط‌شان پایان می‌دهند.» این افراد، بیش‌تر مواقع، خود را در موقعیتی قرار می‌دهند که امکان سوءاستفاده‌ی دیگران از آن‌ها را فراهم می‌کند یا در موقعیت‌های ناراحت‌کننده‌ای قرار می‌گیرند که در آن ناکامی، ترس یا عصبانیت گریبان‌گیرشان می‌شود و یا احساس می‌کنند چنان‌که باید از آن‌ها قدردانی نمی‌شود. آن‌ها اغلب از احساس بی‌کفایتی، سردرگمی یا خشم در قبال خودشان یا دیگران رنج می‌برند.

سال‌ها برای کمک به افرادی که در ابراز وجود مشکل داشتند از یک روش شناختی-رفتاری استاندارد به نام «آموزش جرئت‌ورزی» استفاده می‌کردم. این رویکرد بر دفاع از برابری و حقوق خود با استفاده از روش‌هایی آرام، مستقیم، محکم و مداوم تأکید دارد. درحالی‌که آموزش جرئت‌ورزی برای برخی افراد مفید بود، بسیاری دیگر احساس می‌کردند این «درمان» بدتر از «بیماری» است. برخی افراد از نحوه‌ی واکنش دیگران به رویکرد محکم و آرام مبتنی بر آموزش جرئت‌ورزی نگران بودند. افراد دیگری که در برابر رویکرد آموزش جرئت‌ورزی مقاومت می‌کردند با عزت‌نفس پایین دست‌وپنجه نرم می‌کردند و برای رویارویی با دیگران، طبق روش پیشنهادی این رویکرد، انرژی یا اعتماد به نفس لازم را نداشتند. گذشته از این بعضی افراد نیز به آن‌چه می‌توان «حساسیت اجتماعی»^۱ نامید مبتلا بودند؛ از این عبارت برای اشاره

1. social scrupulosity

به کسانی استفاده می‌کنم که بیش از حد نگران آسیب رساندن به احساسات دیگران اند. این افراد احساس می‌کنند رویکرد مستقیمی که بر نیازهایشان تأکید دارد، به صورت غیرضروری، برای دیگران ناراحت‌کننده یا آسیب‌رسان خواهد بود. بسیاری از افرادی که با روش‌های آموزش جرئت‌ورزی مشکل داشتند برای مهربانی و سخاوت ارزش بسیار زیادی قائل بودند؛ چه به دلیل محیطی که در آن تربیت شده بودند و چه به این دلیل که تجارب زندگی شخصی‌شان باعث شده بود به رفاه دیگران اهمیت زیادی بدهند. آن‌ها باور داشتند باید کاملاً محتاطانه به دغدغه‌های خود بپردازند.

علاوه بر این بسیاری از کتاب‌های مربوط به آموزش جرئت‌ورزی برای من و بسیاری از درمانگرانی که می‌شناسم مشکل ساز بوده‌اند زیرا اهمیت توجه فرد به منافع دیگران، به همان اندازه که فرد برای منافع خودش اهمیت قائل است، را نادیده می‌گیرند. علاقه‌ی من به کمک به افراد برای جرئت‌ورز شدن، ضمن احترام به سبک تعامل و ارزش‌های آن‌ها، من را به این نتیجه رساند که رویکرد دیگری مورد نیاز است، اما نمی‌دانستم چه رویکردی.

به طور تصادفی حین تمرین‌هایم راهی برای حل این معما پیدا کردم؛ زمانی که دوباره به تمرین‌های شرقی یوگا و مراقبه، که اولین بار در دهه‌ی دوم زندگی‌ام با آن آشنا شده بودم، علاقه‌مند شدم. حالا که سال‌ها از آن زمان می‌گذرد می‌بینم که چگونه این تمرین‌ها، از جمله ذهن‌آگاهی و مراقبه به سبک بودایی، کمک کرده‌اند تا از نظر جسمی و ذهنی خود را قوی‌تر احساس کنم و برای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا روشی منعطف‌تر و آرام‌تر را به کار گیرم. همان‌طور که این شیوه‌ها زندگی‌ام را غنی می‌کردند، روز به روز بیش‌تر متقاعد می‌شدم که گنجاندن این دیدگاه فلسفی در کارم، به عنوان یک درمانگر شناختی-رفتاری، می‌تواند برای مراجعانی که

به دنبال راه‌حلی برای مشکلات گوناگون از جمله جرئت‌ورزی نبودن می‌گردند بسیار مفید باشد.

در همین حال دریافتم که رشته‌ی روان‌شناسی طی سال‌ها چه تغییراتی کرده است. نسخه‌های انعطاف‌پذیرتری از آموزش جرئت‌ورزی در دسترس قرار گرفته بود (مانند پترسون ۲۰۰۰)، ذهن‌آگاهی در اشکال جدیدتر روان‌شناسی شناختی-رفتاری از جمله روان‌شناسی مثبت‌گرا، رفتاردرمانی دیالکتیکی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد جایگاهی یافته بود (هیز و دیگران ۲۰۱۱) و در آن‌ها نگرش مراقبتی بیش‌تری در زمینه‌ی ارتباطات و گفت‌وگو گنجانده شده بود. (مک‌کی، دیویس و فانینگ ۲۰۰۹) متوجه شدم که می‌توانم جنبه‌هایی از ادبیات ارتباطات، روان‌شناسی شناختی-رفتاری و فلسفه‌ی بودایی را برای ایجاد مفهومی مفید برای عموم مردم و همچنین برای افرادی که مضطرب یا حساس‌اند در هم ادغام کنم. این رویکرد یکپارچه را «جرئت‌ورزی مشفقانه» نامیدم و به اشتراک گذاشتن آن با شما دلیل نوشتن این کتاب است.

منابع اصلی من مکتب بودیسم و درمان شناختی-رفتاری هستند. بااین‌حال از آن‌جایی که مفاهیم رویکرد جرئت‌ورزی مشفقانه در بسیاری از آموزه‌های دینی، ادبی و فلسفی دیگر نیز یافت می‌شوند، برای ارج نهادن به جهانی بودن این پیام‌ها، گاه آن‌ها را نقل قول می‌کنم یا شما را به منابع آن‌ها ارجاع می‌دهم.

در فصل‌های این کتاب، نتایج چند سال پالایش نظریه، تمرین و کاربرد جرئت‌ورزی مشفقانه را مشاهده خواهید کرد. صمیمانه امیدوارم همان‌طور که این روش به دیگران کمک کرده، زندگی شما را نیز غنی سازد و روابطتان را تقویت کند.

ساختار کتاب

در صفحات پیش رو گام به گام فرامی گیرید که نگرش تان را گسترش دهید و مهارت‌های مربوط به روابط بین فردی تان را تقویت کنید. در این مسیر بر یادگیری جرئت‌ورزی همراه با شفقت و اعتماد به نفس متمرکز خواهیم بود. این کتاب چهار بخش دارد. در بخش اول پیرامون تمایلات، نقاط قوت و آسیب‌پذیری‌های تعاملی منحصر به فردتان همراه با شالوده و مؤلفه‌های جرئت‌ورزی مشفقانه نکاتی خواهید آموخت.

در بخش دوم به درون خود می‌نگرید؛ اولین گام برای ایجاد روابط متقابل محترمانه و مراقبتی. فصل‌های این بخش شامل روش‌هایی برای پرورش ابزارهای جرئت‌ورزی مشفقانه – قدردانی، متانت، شهامت و بخشش – است. در بخش سوم شما را با تمرینات آرامش بخش، ذهن‌آگاهی، گوش دادن فعال، روش‌های برقراری ارتباط و راه‌هایی مؤثر برای گفت‌وگو و حل مشکلات آشنا می‌کنیم. همراه با مطالب ارائه شده در بخش قبل، این بخش «جعبه ابزار» جرئت‌ورزی مشفقانه‌ی شما را تکمیل می‌کند. در بخش چهارم به شما نشان می‌دهیم که برای مقابله با چالش‌های خاصی که ممکن است در مواجهه با شریک زندگی، خانواده و دنیای بیرون داشته باشید چگونه از جرئت‌ورزی مشفقانه کمک بگیرید.

روش بهره‌مندی از این کتاب

شاید بخواهید این کتاب را به سرعت بخوانید تا یک دید کلی از این رویکرد داشته باشید و بعد قسمت‌هایی را که بیش‌تر به شما مربوط اند مشخص کنید.

بعد دوباره کتاب را، این بار آهسته‌تر، بخوانید و به خودتان فرصت دهید تا به ایده‌هایش فکر کنید و آن‌ها را در زندگی‌تان به کار ببرید.

در سراسر این کتاب تمرین‌هایی خواهید یافت که شما را به اجرای مفاهیم ارائه‌شده دعوت می‌کنند. شدیداً توصیه می‌کنم که این تمرین‌ها را انجام دهید تا بتوانید جرئت‌ورزی مشفقانه را با شرایط منحصر به فرد خودتان تنظیم کنید و بیش‌ترین سود را از این رویکرد ببرید. همچون وقتی به یک سفر چالش‌برانگیز مانند راهنوردی در منطقه‌ای کوهستانی می‌روید و به کمک نیاز دارید، این کتاب را راهنمایی در نظر بگیرید که نقشه و ابزارهایی برای کمک به شما، در جهت موفقیت در سفر زندگی، در اختیارتان قرار می‌دهد.

باور داشته باشید که اگر به این فرایند متعهد بمانید، می‌توانید ترس، خشم و رنجش را از بین ببرید و با دیگران به گونه‌ای مؤثر و مشفقانه تعامل داشته باشید. امید دارم وقتی کتاب را خواندید، در سفر مهم روابط بین فردی در مسیر درستی قرار بگیرید، با هر قدم در این مسیر قوی‌تر شوید و به‌مرور بارهای سنگینی که بر دوش دارید سبک‌تر شوند.

بخش اول



شناخت خود:

جرئت ورزی مشفقانه چگونه
می تواند به شما کمک کند

بررسی سبک تعامل بین فردی: چگونه به انسانی که اکنون هستید تبدیل شده‌اید

از آن جا که مشغول مطالعه‌ی این کتاب هستید، احتمالاً پیرامون موضوع جرئت‌ورزی در مورد خودتان یا دیگران نگرانی‌هایی دارید. شاید برای صحبت کردن یا ورود به گفت‌وگو مشکل دارید. شاید مرزگذاری^۱ یا درخواست کمک از دیگران برای تان دشوار است. یا شاید برای تان سخت باشد که در مورد احساسات تان، مثبت یا منفی، صحبت کنید. چه چیزی شما را عقب نگه می‌دارد؟ برای خیلی‌ها یکی از موانع این است که نمی‌دانند چگونه با اعتماد به نفس و درعین حال مشفقانه با دیگران صحبت کنند. این مسئله هرازگاهی برای اکثرمان اتفاق می‌افتد. اما اگر این مسئله برای شما یک مشکل پرتکرار است، ممکن است شناخت بیش‌تر خودتان کمک‌تان کند تا هم با مشکلات تان کنار بیایید و هم از نقاط قوت خود بهره ببرید.

در این فصل با سبک تعامل منحصر به فرد خودتان و همین‌طور جنبه‌های

۱. مفهوم «مرز» با مفهوم جرئت‌ورزی آمیخته است. مرزگذاری یعنی تعیین موقعیتی که در آن رفتار دیگران شما را آزاده می‌کند و لازم می‌دانید در برابر آن واکنش نشان دهید. ایستادگی شما بر سر مرزهای تان و تعیین پیامدهای تخطی از این مرزها با ذهنیت و عملکرد جرئت‌ورزانه ارتباط دارد.

مثبت و مشکل ساز آن آشنا خواهیم شد. همچنین برخی عوامل اثرگذار بر زندگی‌تان را بررسی می‌کنیم و به چگونگی تأثیر آن‌ها بر نحوه‌ی تفکر‌تان در مورد خود و دیگران می‌پردازیم.

آزمون زیر چند موقعیت تعاملی را توصیف می‌کند که شاید برای‌تان مشکل ساز باشند. این آزمون کمک‌تان می‌کند تا در مورد سبک تعامل خود نکاتی بیاموزید و همچنین زمینه را برای مطالعه‌ی مطالب فصل‌های بعد فراهم می‌کند.

پس مدادتان را تیز کنید و بیایید شروع کنیم.

دعوت: سبک تعامل خود را کشف کنید

۱. به مهمانی می‌روید و آدم جدیدی را می‌بینید که توجه خیلی از دوستان‌تان را به خود جلب کرده است. احساس می‌کنید رهای‌تان کرده‌اند و نادیده گرفته شده‌اید. شما:
 - الف. به گروه می‌پیوندید و در گفت‌وگو شرکت می‌کنید.
 - ب. مدتی تنها می‌نشینید و به ترک کردن مهمانی فکر می‌کنید.
 - ج. کمی در فضای خانه پرسه می‌زنید و نگاهی به قفسه‌های کتابخانه‌ی میزبان می‌اندازید.
۲. همسر‌تان از شما می‌خواهد آخر هفته با هم به طبیعت گردی بروید. شما واقعاً تمایلی به رفتن ندارید، اما نگران‌اید که اگر بگویید مایل به انجام دادن کار دیگری هستید او عصبانی شود. شما:
 - الف. به سفری کوتاه به جایی فکر می‌کنید که هر دو دوست دارید به آن‌جا بروید.

- ب. برخورد سردی می کنید و امیدوارید به این ترتیب او متوجه شود که علاقه‌ای به این سفر ندارید.
- ج. می‌گویید بسیار خب، اما برای آماده شدن تأخیر می‌کنید.
۳. یکی از دوستان‌تان نظر شما را درباره‌ی فرصت خوبی که برایش پیش آمده جويا می‌شود. کمی احساس حسادت می‌کنید. احتمالاً:
- الف. به این فکر می‌افتید که چه راه‌هایی وجود دارد تا این فرصت شامل حال شما هم بشود.
- ب. ذهن‌تان را مشغول نقاط منفی این فرصت می‌کنید.
- ج. خیلی کنج‌کاو می‌شوید و می‌خواهید یک عالمه سؤال پرسید.
۴. یکی از اقوام‌تان می‌خواهد چیزی از شما امانت بگیرد. شما واقعاً نمی‌خواهید درخواستش را قبول کنید چون چیزی که می‌خواهد امانت بگیرد آسیب‌پذیر یا ارزشمند است. احتمالاً:
- الف. به راحتی درخواستش را قبول می‌کنید و امیدوارید بهترین اتفاق رخ دهد.
- ب. با بی‌میلی موافقت می‌کنید به او امانت دهید، اما عصبانی هستید و سر او منت می‌گذارید.
- ج. موافقت می‌کنید که به او امانت دهید و به خودتان اجازه نمی‌دهید که به رنج و ناراحتی‌تان فکر کنید.
۵. یک فروشنده‌ی تلفنی با شما تماس می‌گیرد. واقعاً به محصولی که معرفی می‌کند نیاز ندارید، اما او محصول را چنان با اشتیاق معرفی می‌کند که اگر نه بگویید احساس ناراحتی به شما دست می‌دهد. شما آن محصول را می‌خرید و:
- الف. به این فکر می‌کنید که احتمالاً بعداً آن را دوست خواهید داشت.

- ب. هم از خودتان و هم از فروشنده‌ی تلفنی عصبانی می‌شوید.
- ج. تلاش می‌کنید دیگر به آن فکر نکنید.
۶. یکی از کارمندان‌تان در محل کار گزارشی می‌نویسد که کمی به ویرایش نیاز دارد. شما:
- الف. خودتان آن را ویرایش می‌کنید.
- ب. به اشتباهات او اشاره می‌کنید، اما نگران‌اید که نکند او ناراحت شود.
- ج. گزارش را همان‌طور که هست رها می‌کنید زیرا اشکالات ویرایشی بسیار جزئی‌اند.
۷. با این‌که فکر می‌کنید شما اولین نفر در صف بودید، فرد دیگری می‌آید و در پیشخان فروش منتظر می‌ماند. شما چیزی نمی‌گویید اما:
- الف. به دوروبر نگاه می‌کنید تا ببینید آیا چیز دیگری برای خرید به چشم می‌خورد یا نه.
- ب. از متصدی فروش و دیگر مشتری‌ها ناراحت می‌شوید.
- ج. خیلی ناراحت نمی‌شوید زیرا مطمئن نیستید که واقعاً نفر اول صف بودید.
۸. با یکی از دوستان‌تان در مرکز خرید هستید. شما پول اضافه برای خرج کردن ندارید و واقعاً هم به چیزی برای خرید نیاز ندارید. بعد از یک ساعت می‌خواهید از آن‌جا بیرون بروید. احتمالاً شما در این مدت:
- الف. به دنبال خریدن چیزی با تخفیف ویژه گشته‌اید تا بعد احساس کنید دیگر کارتان تمام شده و می‌توانید بروید.
- ب. اذیت شده‌اید، قیافه گرفته‌اید و از این‌که دوستان‌تان به احساس شما بی‌تفاوت بوده حال‌تان گرفته است.

- ج. با شرایط همراه شده‌اید اما فکرتان آن‌جا نبوده و در افکار خودتان غرق بوده‌اید.
۹. کسانی که شما را خوب می‌شناسند احتمالاً درباره‌ی بزرگ‌ترین نقاط قوت شما می‌گویند:
- الف. بسیار مهربان هستید و اشتیاق نشان می‌دهید.
- ب. باهوش، توانمند و صادق هستید.
- ج. قضاوت نمی‌کنید، در رفتار و منش آرامش دارید و خوش‌قلب هستید.
۱۰. در مورد خودتان آن‌چه قلباً شما را اذیت می‌کند این است که غالباً:
- الف. از آن‌چه دارید یا آن‌چه تلاش کرده‌اید، به‌رغم مخالفت دیگران، به داشته‌هایتان بیفزایید راضی نیستید.
- ب. از افرادی که با آن‌ها رابطه‌ی خوبی ندارید و با آن‌ها کنار نمی‌آیید عصبانی می‌شوید و می‌خواهید از آن‌ها دور بمانید.
- ج. گیج بودن یا بی‌توجهی شما باعث ایجاد مشکلاتی در روابطتان می‌شود.

سه گزینه‌ی ذکرشده برای هر مورد در این آزمون نشان‌دهنده‌ی مشکلات مربوط به جرئت‌ورزی و منعکس‌کننده‌ی سه سبک اصلی تعامل‌اند: (الف) مشتاق^۱، (ب) سنجشگر^۲، و (ج) گشوده‌ذهن^۳. اگر تعداد دفعاتی که هر

۱. enthusiastic: در معنای دقیق به کسی اطلاق می‌شود که غالباً در زندگی روزمره انگیزه، انرژی و هیجان زیادی دارد.

۲. discerning: روشی عاقلانه برای بررسی یا توانی ویژه برای مشاهده و درک امور و در نظر گرفتن جزئیات و تفاوت‌ها.

۳. open-minded: کسی که ایده‌ها، فرهنگ‌ها و ارزش‌های گوناگون را، حتی اگر با باورهایش هم‌سو نباشند، به رسمیت می‌شناسد.

گزینه را انتخاب کرده‌اید با هم جمع ببندید، احتمالاً متوجه یک سبک غالب می‌شوید. شاید هم به یک سبک اولیه در کنار یک سبک ثانویه آشکار یا یک سبک ترکیبی سه‌جانبه برسید. این بحث مطرح و مهم نیست که وضعیت شما با توجه به نمراتی که در این آزمون کسب می‌کنید درست یا غلط و یا خوب یا بد است. نمرات شما هر چه باشند، سبک تعاملی شما صرفاً برچسبی مفهومی است که باید حین مطالعه‌ی این کتاب آن را به خاطر بسپارید.

در صفحات بعد در مورد این سه سبک تعامل بین فردی بیش‌تر خواهید دانست و همچنین با اسباب و شرایطی که می‌توانند بر سبک تعامل‌تان با دیگران اثر بگذارند آشنا خواهید شد. در پایان این فصل و هر یک از فصل‌های بعد کادری را مشاهده می‌کنید که نشان می‌دهد چه‌طور می‌توانید آموزه‌های هر فصل را به سبک(های) تعامل خاص خودتان مرتبط کنید. به این ترتیب قادر خواهید بود انرژی‌تان را صرف برآورده کردن نیازهایی کنید که منحصر به خودتان هستند.

نگاهی به سبک تعامل شما

در این قسمت شرح مفصلی از سه سبک تعامل – مشتاق، سنجشگر و گشوده‌ذهن – ارائه می‌کنیم اما قبل از ادامه‌ی بحث شاید بخواهید از منشأ و ریشه‌ی این سبک‌شناسی آگاه شوید. در واقع این سبک‌شناسی مبتنی بر نظامی است که حدود ۱۶۰۰ سال پیش، از سوی یک محقق بودایی، به منظور کمک به راهبان در تعیین نوع مراقبه‌ای که برای آن‌ها مفیدتر بود ایجاد شد. این طبقه‌بندی در ابتدا از یک تقسیم‌بندی سه‌گانه، شامل سه جفت صفت منفی / مثبت، استفاده می‌کرد که به این صورت ترجمه می‌شوند: «حریص /

متعهد^۱ که با ولع / خوش بینی^۲ مشخص می شود، «اجتنابی / سنجشگر»^۳ که با انتقاد / شفافیت^۴ مشخص می شود و بالاخره «متوهم / گشوده ذهن»^۵ که با شک / متانت^۶ مشخص می شود. (اشمیت ۲۰۰۹) در طول قرن ها مفاهیم مربوط به سرشت یا مزاج های گوناگون تکامل و بسط یافته اند و با دغدغه های امروزی سازگار شده اند. (کورنفیلد ۲۰۰۸) هر چند پرورش ویژگی های مثبت و تلاش برای مدیریت جنبه های مشکل ساز هر سه سبک می تواند به نفع شما باشد، اما شاید مفیدتر این است که روی برجسته ترین سبک (های) تعامل بین فردی تان و چگونگی ارتباط آن با توانایی های تان تمرکز کنید تا در زندگی روزمره تعامل مثبت تری با دیگران داشته باشید. بهتر است، حین مطالعه ی هر سبک، درباره ی راه های پرورش نقاط قوت منحصر به فردتان بیندیشید و روی زمینه هایی که در آن ها مشکل دارید کار کنید.

الف. سبک تعامل «مشتاق»

به نظر من سبک تعامل مشتاق بیش تر نمایانگر «قلب» است. کسی که سبک تعامل مشتاق دارد معمولاً خوش بین است و به دنیا ایمان دارد. او اغلب فردی خلاق است که زیبایی و لذت های فراوانی را که زندگی به او عرضه می کند دوست دارد. اگر اکثر پاسخ های شما گزینه ی الف است، احتمالاً بلدید چگونه سرگرم شوید و یک دوست وفادار باشید و تمام تلاش تان را می کنید تا مطمئن شوید اطرافیان تان خوشحال و راحت اند. در این صورت از ایده ها و تجارب لذت می برید و برنامه ریزی برای تعطیلات و یادآوری خاطرات آن برای تان

1. greedy/dedicated

3. aversive/discerning wisdom

5. deluded/open-minded

2. craving/optimism

4. criticism/clarity

6. doubt/equanimity

لذت‌بخش است. همچنین سخاوتمند، مشتاق و خیرخواه‌اید و دیگران را تشویق و حمایت می‌کنید.

شوروشوق شما را می‌توان نوعی انرژی هیجانی برای جذب تجارب، افراد و چیزهای دیگر دانست. در عالی‌ترین شکل خود، میل شما به چیزهای خوب در زندگی و توجه شما به دیگران از کیفیت وسیع و برآورنده‌ای برخوردار است. در بهترین حالت، شما تجسم یکی از فضیلت‌های بنیادین بودیسم هستید: خوش‌قلبی یا آرزوی شادی و خوشبختی برای خود و دیگران.

جنبه‌های چالش‌برانگیز سبک تعامل «مشتاق». به نظر عالی می‌رسد؟ معلوم است که زیاده‌روی در هر چیز خوبی، از جمله اشتیاق، می‌تواند باعث شور شدن آتش شود. هر چند داشتن یک سبک تعاملی مشتاقانه و پرشور جنبه‌های مثبت زیادی دارد اما اگر اشتیاق‌تان بیش از حد باشد، یعنی دوست دارید هر چه را می‌خواهید به چنگ آورید. این حرص و طمع ممکن است توهمی اغواکننده در شما ایجاد کند مبنی بر این که هر چه بتوانید چیزهای بیش‌تر یا بهتری به دست آورید، شادتر می‌شوید و این می‌تواند نوعی جاه‌طلبی ناسالم و احساس رقابت یا حسادت به دیگران را در شما برانگیزد.

آرزوهای دورودراز می‌تواند به مادیات (اشتیاق برای خرید یک ماشین شیک)، موقعیت اجتماعی (خواستن شغلی معتبر) یا روابط (آرزوی این که همسرتان به اندازه‌ی همسر دوست‌تان جذاب باشد) مربوط باشند و همچنین می‌تواند تمایل به خودپرستی و خودشیفتگی را در شما تقویت کند؛ احساس این که از دیگران خاص‌تر و بهتری‌ترید.

اگر این اتفاق بیفتد، اشتیاق می‌تواند به واسطه‌ی انرژی «گرسنگی» اسباب رنج شود؛ انرژی‌ای که از این باور تغذیه می‌کند که شما باید هر آن‌چه را

می‌خواهید به دست بیاورید. این گرسنگی، مانند اعتیاد، می‌تواند شما را تحلیل ببرد، به قطع ارتباطات با دیگران بینجامد و ناشکیبا و بی‌قرارتان کند. همچنان که اگر مدام در آتش نفت بریزید آتش شعله‌ور می‌ماند، تقلا می‌مداوم شما برای به چنگ آوردن هر چه می‌خواهید نیز می‌تواند قابلیت رضایتمندی از زندگی را، آن‌گونه که هست، از شما بگیرد. (چودرون ۲۰۰۷)

یافتن تعادل. اگر سبک تعامل بین فردی شما «مشتاق» است، ویژگی‌های بسیاری دارید که افراد را به سمت شما جذب می‌کند، اما توجه داشته باشید که برخی تمایلات آزمندانه می‌توانند علیه شما عمل کنند. توانایی شما در شناخت تفاوت کشش سالم به چیزهای مطلوب از یک سو و حرص و آز یا چسبیدن به چیزها از سوی دیگر به شکوفایی تعاملات و روابط بین فردی شما کمک می‌کند. برای مثال اگر به اصرار و پافشاری عادت دارید یا برای رسیدن به خواسته‌های تان دیگران را به بازی می‌گیرید، می‌توانید به خود یادآور شوید که هر آن‌چه به دنبالش هستید ناپایدار است؛ «مجموعه‌ای ترکیبی» از خوب و بد است و در درازمدت آن‌قدر که فکرش را می‌کنید در شادکامی شما اهمیت نخواهد داشت. این دیدگاه به شما کمک می‌کند اشتیاقاتان را حفظ کنید اما همچنان بدانید که چه زمانی باید رها کنید.

دعوت: بر عادت‌های سبک تعامل مشتاق تأمل کنید

به یکی دو رابطه‌ای که با دیگران داشته‌اید فکر کنید. آیا اتفاق نیفتاده که چنگ زدن یا چسبیدن به خواسته‌های تان نتیجه‌ی معکوس داده باشد؟ یا پیش نیامده که وقتی بی‌خیال شده‌اید توانسته باشید به آن‌چه می‌خواسته‌اید

برسید؟ از خودتان بپرسید آیا شده که بخواهید به خاطر حفظ روابطتان با دیگران تحقق خواسته‌هایتان به شیوه‌ای خاص را تعدیل کنید؟ اکنون آگاهانه ابعاد مثبت و ارزشمند اشتیاق و مهربانی را در نظر بگیرید؛ اوقات خوشی که با دیگران داشته‌اید، فعالیت‌های سخاوتمندانه و مهربانانه‌تان و لذت زندگی که با اطرافیان‌تان به اشتراک می‌گذارید. وقتی از انرژی مثبت خود و مزایای فراوان آن برای خودتان و دیگران آگاه باشید، به سرشت واقعی خود بازگشته‌اید.

ب. سبک تعامل «سنجشگر»

به نظر من سبک تعامل سنجشگر بیش‌ترین ارتباط را با عقل یا ذهن دارد. کسی که سبک تعامل سنجشگر دارد از وضوح اندیشه، عقیده‌ی مستحکم، شرافت، صداقت، انضباط و احساس قوی مسئولیت‌پذیری برخوردار است. اگر واجد این خصوصیات هستید، از شهادت ایستادگی برای آنچه به گمان‌تان درست است برخوردارید، انگیزه‌ی زیادی برای یافتن راه‌حل مشکلاتتان دارید و مایل‌اید برای این کار وقت و انرژی صرف کنید. همچنین اغلب نوعی شوخ‌طبعی زیرکانه و متواضعانه از خود نشان می‌دهید که گاهی می‌تواند با صداقت خلع‌سلاح‌کننده‌اش دیگران را مجذوب کند. شما به احتمال زیادی از سخت‌کوش‌ترین کارکنان محل کارتان هستید و وقتی مدیرتان انتظار انجام کاری با کیفیت بالا را دارد احتمالاً این وظیفه را به شما واگذار می‌کند. ترجیح من این است که از پزشکان، وکلا، حسابداران و عموماً کسانی کمک بگیرم که به سبک تعامل سنجشگر تمایل دارند و تصور می‌کنم که شما هم احتمالاً در این مورد با من هم‌نظرید. با این ویژگی‌های برجسته، در بهترین حالت خودتان، تجسم

دومین فضیلت بنیادین بودایی هستید: «خرد»؛ توانایی در نظر گرفتن امور همان طور که واقعاً هستند.

جنبه‌های چالش برانگیز سبک تعامل سنجشگر. ذهن تیزبین و

دغدغه‌ی شما در مورد انجام کاری که درست است بدون شک ارزشمندند. با این حال توان شما برای تمرکز بیش از حد روی عیوب و نقایص خودتان یا دیگران جنبه‌ی مشکل ساز این سبک تعامل است. درحالی که نگرانی اصلی فرد مشتاق ممکن است به دست آوردن و نگه داشتن چیزهایی باشد که دوست دارد، دغدغه‌ی شما احتمالاً تمایل به طرد یا تلاش برای فرار از دست افراد یا تجاربی است که آن‌ها را دوست ندارید. اگر همیشه نگران و مراقب این مسئله باشید که مشکلات و راه حل آن‌ها را بیابید احتمالاً به صورت افراطی دیگران را نقد یا قضاوت می کنید و بیش از حد به آن‌ها بدگمان خواهید بود. جنبه‌های منفی این سبک تعامل می تواند برقراری ارتباط با دیگران، بدون قضاوت آن‌ها، را برای تان سخت کند؛ برای مثال تلاش برای رعایت استانداردهای بسیار بالا ممکن است آرامش و لذت بردن از همراهی با دیگران را برای تان دشوار کند. علاوه بر این ممکن است حتی از کسانی که تفریح می کنند دلخور شوید، چون شاید این اجازه را به خودتان نمی دهید که تفریح داشته باشید. یکی از جنبه‌های مشکل ساز این سبک تعامل زمانی نمود می یابد که در قبال خودتان یا دیگران، به دلیل رعایت نکردن استانداردهای بالای تان، احساس تنفر یا تحقیر دارید. در این شرایط آن چه را در زندگی تان واقعاً مهم و مثبت است گم می کنید.

یافتن تعادل. به عنوان فردی با گرایش‌های سنجشگر می توانید روی

نقاط قوت غیرقابل انکار خود تکیه کنید و درعین حال لبه‌های تیز تمایلات انتقادی تان را کند کنید. از آن جا که شما باشهامت هستید و شخصیتی قوی

دارید، می‌توانید ذهن‌تان را در راستای شکیبایی و مهربانی با دیگران و نیز با خودتان تربیت کنید. شما با هوش استثنایی‌تان می‌توانید نیاز خود به برحق بودن را به چالش بکشید و به هزینه‌ی اصلاح بی‌مورد دیگران فکر کنید. می‌توانید از شرافت و صداقت خود بهره ببرید و به خودتان اجازه دهید که آسیب‌پذیر باشید، در مواقعی که نیاز دارید از دیگران کمک بخواهید و اعتماد داشته باشید که اگر از چیزی که دیگران ارائه می‌دهند به میزان کافی قدردانی کنید، آن‌ها پذیرای ایده‌های شما خواهند بود. در نهایت همین که متوجه می‌شوید برای دوست داشته شدن لازم نیست کامل باشید — در واقع کمال انسانی امکان‌پذیر نیست — می‌توانید این نگرش را به دیگران هم تعمیم دهید.

دعوت: بر عادت‌های سبک تعامل سنجشگر تأمل کنید

به یکی دو رابطه‌ی خود فکر کنید. آیا مواقعی پیش آمده که بیش‌ازحد انتقادگر یا قضاوت‌کننده باشید؟ آیا گاهی متوجه شده‌اید که شاید قضاوتی که انجام می‌دهید باعث شود روابط‌تان آسیب ببینند؟ آیا ممکن است گاهی اوقات مشاجره برای بیان یک موضوع برای‌تان نتیجه‌ی معکوس داشته باشد؟ از خود پرسید آیا ممکن است بخواهید به خودتان اجازه دهید برخی منفی‌گرایی‌های‌تان را به خاطر روابط‌تان رها کنید، حتی اگر انجام این کار برای‌تان ناراحت‌کننده باشد؟

اکنون جنبه‌های فوق‌العاده مثبت افراد سنجشگر — قدرت، هوش، صداقت، قابل‌اطمینان بودن و احساس نیرومند تعهد به برتری — را مدنظر قرار دهید. به صداقت و شهامت خود احترام بگذارید. باور داشته باشید که می‌توانید از خشم‌تان فاصله بگیرید و از نقاط قوت‌تان برای برقراری ارتباط با

دیگران به روشی سازنده و مراقبتی بهره ببرید. وقتی در این حالت بهره‌مندی از انرژی مثبت هستید به سرشت واقعی‌تان باز می‌گردید و پاداش‌تان عشق، احترام و قدردانی‌ای است که مدت‌ها آرزویش را داشته‌اید.

ج. سبک تعامل گشوده‌ذهن

از نگاه من سبک تعامل گشوده‌ذهن سبکی است که بیش از سبک‌های تعاملی دیگر منعکس‌کننده‌ی روح شماست. اگر عمدتاً از این سبک استفاده می‌کنید به احتمال زیاد فردی پذیرنده و آرام‌اید. شما درک عمیقی از انصاف و تعادل دارید و می‌توانید هر دو روی سکه را ببینید. وقتی با دیگران بیرون می‌روید انعطاف‌پذیرید زیرا تجربه‌ی حضور در کنار دوستان برای‌تان مهم است، نه جزئیات آن. بی‌تفاوتی شما به بسیاری از مسائل سطحی که ممکن است برای دیگران مهم باشند نشان‌دهنده‌ی ارزش‌های عمیقی است که برای‌تان اهمیت دارند؛ دیگران قدردان توجه شما با این ارزش‌ها خواهند بود. شما می‌توانید تفاوت‌های افراد را بدون قضاوت کردن بپذیرید. شما واجد نوعی بی‌گناهی و آسیب‌پذیری صادقانه‌اید که بازتاب‌دهنده‌ی اجتناب شما از آلت دست قرار دادن یا کنترل دیگران است. شما در بهترین حالت چهره‌ای آرام دارید و می‌توانید عقب بنشینید و کلیت ماجرا را به شیوه‌ای بی‌غرضانه و مسالمت‌آمیز در نظر بگیرید.

فلسفه‌ی بودایی برای این ویژگی‌ها ارزش بسیاری قائل است و مردم را به پرورش آن‌ها تشویق می‌کند. شما به طور طبیعی با مفاهیم گستردگی و تعادل ارتباط برقرار می‌کنید. ذهن باز شما تشخیص می‌دهد که بسیاری از آن چیزهایی که افراد از آن‌ها ناراحت‌اند، در نگاه کلان، چیزهای مهمی نیستند چون موقتی‌اند یا ممکن است هرگز محقق نشوند. در بهترین حالت،

آرامش و گشاده‌رویی شما برای برقراری ارتباط با دیگران تجسم سومین فضیلت بنیادین بودایی است: متانت؛ توانایی حفظ آرامش و در نظر گرفتن واقعیت با وضوح و بدون تعصب.

جنبه‌های چالش‌برانگیز سبک تعامل گشوده‌ذهن. اگرچه آرام بودن شما قابل تحسین است، این خصوصیت گاهی می‌تواند باعث «حواس‌پرتی» تان شود، شما را گرفتار خیالات و هم‌آلود کند یا ترتیبی دهد که در مسیری «مه‌آلود» زندگی تان را پیش ببرید؛ مثلاً ممکن است گاهی اوقات نخواهید از احساسات یا تجربه‌های خودتان آگاه شوید چون مواجهه با آن‌ها دشوار است و بنابراین آن‌ها را نادیده بگیرید. ممکن است وقتی با مسائل پیچیده روبه‌رو می‌شوید گیج شوید و سرتان را در برف فرو ببرید یا به کارهایی که باید انجام دهید توجه نکنید و یا به موقع به مسئولیت‌های تان عمل نکنید. اگر دیگران از شما ناراحت باشند، ممکن است تعجب کنید که مشکل چیست و نگرانی‌های آن‌ها را بی‌اهمیت تلقی کنید. این مشکلات می‌توانند شما را به سمت بیگانه شدن از افرادی که برای تان مهم‌اند سوق دهند و حتی ممکن است روابطی را که برای تان اهمیت دارند به خطر بیندازند.

وقتی دوستان یا بستگان از شما می‌خواهند نظرتان را بیان کنید ممکن است بین دیدگاه‌های گوناگون گیج و بالاتکلیف شوید. وقتی این اتفاق می‌افتد ممکن است تصمیم بگیرید که به این موضوع اهمیت ندهید یا به خودتان اجازه دهید که خیلی راحت از جمع تبعیت کنید. به قول یکی از دوستانم: «خوب است که گشوده‌ذهن باشید اما نه آن قدر که مغزتان بیرون بریزد!» در چنین شرایطی بعید نیست عادت شما به نادیده گرفتن آن‌چه درون تان یا در عالم بیرون اتفاق می‌افتد به این توهم دامن زند که همه‌چیز خوب است، درحالی که این طور نیست.