

دوره راهبری خویشتن



در طول مسیر زندگی، از زمانی که پدیده زبان برای ما انسان‌ها به صورت کامل شکل گرفت، بستر و زمینه برایمان قاطعانه تعیین کننده شد. بستر یا زمینه کلمه یا کلماتی است که دائم در روابط، موقعیت‌ها و قسمت‌های مختلف زندگی از ما استفاده می‌کند. گویی باعث می‌شود چیزها را طور خاصی ببینیم/نبینیم/بشنویم/نشنویم و بطور کلی عملکرد و طرز فکر ما را می‌سازد. بستر خوب یا بد ندارد، بستر بستر است و قاطعانه طرز فکر و عملکرد ما را می‌سازد.

بستر/زمینه نوعی گفتگو است که مشخص می‌کند چیزها چگونه ظاهر شوند و چگونه رخ بدهند. بستر به گفتگوها معنا می‌دهد. بسترها مانند فیلترهای رنگی هستند که جلوی چشمانمان می‌گیریم و کل مسائل را با آن رنگ‌ها می‌بینیم. وقتی فیلتر زرد رنگ را جلوی چشم می‌گیریم تمام چیزها رنگ زرد دارند. به طور مثال وقتی بستر ما «برتری جویی» است همه چیز رنگ و بوی برتری جویی دارد. توجه کنید بستر طرز فکر یا نگرش یا زاویه دید ما نیست. بستر گفتگویی است که طرز فکرها بر اساس آن ایجاد می‌شوند و نگرش‌ها ظهور می‌کنند. بسترها ما را احاطه کرده‌اند و خیلی وقت‌ها ما اصلاً آنها را نمی‌بینیم و از وجودشان بی‌خبریم ولی آن‌ها هستند و قاطعانه تعیین کننده‌اند.

پویش

به زندگی و روابط خود نگاه کنید و ببینید آیا ممکن است کلمه یا جمله‌هایی برایتان بستری ایجاد کرده باشد و باعث شده باشد کارهایی بکنید یا نکنید و چیزها را جور دیگری ببینید و بشنوید و تجربه کنید؟
می‌خواهیم پویش کنیم که زندگی و روابط ما در چه بسترها و زمینه‌هایی هستند.

وقتی بستر یا زمینه‌ای را شناسایی کردید به اتفاق‌ها و مسائل و ارتباطات مختلف نگاه کنید. ببینید در آن شرایط، آن اتفاق و مساله و آن فرد جور خاصی برای ما نمایان می‌شود. در آن بستر مشخص مسائل و اشخاص برای ما جور خاصی لمس می‌شوند و ما آن‌ها را جور خاصی می‌بینیم و درک می‌کنیم. در هر بستر چیزها جور خاصی نمود می‌کنند؛ لمس می‌شوند و درک و تجربه می‌شوند. بین اقدام‌ها، عملکردها، افکار، احساس‌ها و نمودها ارتباط‌هایی وجود دارد.

به طور مثال بستری که ما را می‌راند این است که لایق و دوست داشتنی نیستم و در تمام زندگی می‌خواهم تلاش کنم و ثابت کنم که لایق هستم. با این بستر درس می‌خوانم، سر کار می‌روم و ازدواج می‌کنم.

به خود فرصت دهید تا نمودها را ببینید. من به آدم‌ها چه لقب و عنوان‌هایی می‌دهم؟ نمود آدم‌ها در ارتباطی که دارم برای من چه چیز است؟ نمود اتفاق‌ها و شرایط چگونه؟ نمود وضعیت‌ها چگونه؟

آن‌ها را برای خود بنویسید. کنجکاو باشید که در چه بستری اوضاع و شرایط و ارتباطات آن نمود خاص را دارند؟

ما در بسترهایی هستیم که آدم‌ها و شرایط جور خاصی برایمان نمایان می‌شوند و نمود می‌کنند. با دیدن اثرات و تبعات این بسترها و نمودها و هزینه‌هایی که در این بستر و در این نمودها می‌پردازیم به این فکر کنید که آیا ممکن است بستر دیگری از ما استفاده کند؟

ما به طور معمول این گونه ایم که اتفاق ها، موقعیت ها و مسائل زندگی باعث شده بستی داشته باشیم. اما آنچه واقعیت دارد این است که ما هر لحظه می توانیم مولد بسترهای تازه باشیم.

اگر ببینیم که ما می توانیم مولد بسترهای زندگی باشیم چه چیزهایی امکان دارد؟

اگر شما کسی باشید که بگوید «می خواهم بستر از من استفاده کند» می خواهید چه بستری از شما استفاده کند و راهبری تان کند؟

اگر شما کسی باشید که می تواند بگوید «می خواهم بستر از من استفاده کند» چه بستری را انتخاب می کنید؟

اگر شما کسی باشید که مولد بسترهای زندگی خودتان باشید می خواهید چه بستری از شما استفاده کند؟

آیا ممکن است من بستر را بسازم و راهبری خودم را بدست آن گفتگو بدهم و اجازه بدهم بستر تازه از من استفاده کند و نمودهای جدید در پس آن بستر برای من اتفاق بیافتد؟

دسترسی هایی برای تغییر بستر

رها کردن موضع ها :

ما برای خلق بستر جدید موانعی داریم و احتمالا به موضعی پافشاری داریم. موضع گیری حالتی است که در آن ما روی یکی از این ها پافشاری داریم:

من جوری هستم یا فردی جوری هست یا اوضاع جور خاصی است.

ما به چیزی چسبیده ایم و می گوییم فقط همین است. این آدم همین شکلی است یا اوضاع این طوری است.

ما انسان ها عاشق این هستیم که برای چسبیدن به موضع هایمان دلیل و برهان بیاوریم. در این شرایط می خواهیم ببینیم آیا لحظاتی بوده که چیزی خلاف آن چه ما فکر می کنیم و موضع داریم اتفاق بیفتد؟

این سوال را از خودتان بپرسید که آیا جایی بوده که من جور دیگری باشم؟ یا آن فرد طور دیگری باشد؟ آیا ممکن است جوری که می گوییم آن فرد آن گونه است فقط نقطه نظر و فکر ما باشد؟

ما جوری بر روی مواضع مان پافشاری می کنیم گویی حاضریم جان مان را نیز برای اثبات مواضع مان بدهیم.

برای رها کردن موضع کلمه «شاید» را اول جمله تان بگذارید:

«شاید من بتوانم جور دیگری باشم»

«شاید آن آدم بتواند جور دیگری باشد»

«شاید اوضاع بتواند جور دیگری باشد»

یکی از دسترسی ها تغییر بستر این است که موضع را رها کنیم و ببینی آیا چیز دیگری هم امکان دارد؟ شاید اینجا اجازه دهید بستر جدید بگوید چه چیزی ممکن است و بستر جدید برای آینده، شما را راهبری کند.

بخشش و طلب بخشش:

در مسیر زندگی ممکن است تجربه هایی با افرادی داشته باشیم که به شدت رنجیده و ناراحت باشیم و بگوییم اصلا امکان ندارد که او را ببخشم. ما فکر می کنیم با بخشیدن فرد یا افرادی که تجربه های ناخوشایندی با آنها داشته ایم، حق را به آنها خواهیم داد. نه این گونه نیست!

بخشش یک عمل فعالانه و جزو قدرتمندترین کارهایی است که ما به عنوان یک انسان می توانیم انجام دهیم. بخشش عمل اول شخص است. مساله حق دادن نیست. فرصتی است که می توانیم به خود و زندگی مان بدهیم که رها از واقعه ای که در گذشته در جایی از زندگی مان اتفاق افتاده، اقدام کنیم.

توجه کنید برای دسترسی جدید بخشیدن و طلب بخشش کردن بسیار مهم و قدرتمند است.

بخشش یک گفتگوی درونی راجع به ماست. اگر در درون نبخشیم در واقع یک جایی گیر افتاده ایم و نمی توانیم حرکت کنیم. نبخشیدن ما را سنگین می کند و با طنابی ما را به گذشته متصل می کند و در هر بار حرکت مانع مان می شود. می توانیم این سوال را از خود بپرسیم که نتیجه نبخشیدن چیست؟

ممکن است فرد یا افرادی در زندگی ما اشتباهاتی کرده باشند و آن اشتباهات اثرات و تبعاتی برای ما داشته اما ما تا وقتی آن فرد یا افراد را نبخشیم گویی زندانی بالای سر خود درست کرده ایم که تمام مدت آن افراد درون آن قفس زندانی هستند و ما به هر کجا می رویم آن ها را نیز بالای سر خود با خود حمل می کنیم. با بخشیدن به خود فرصت رها زیستن و قدرتمند بودن می دهیم و می توانیم بدون مانع، بستر جدید خلق کنیم و از آن استفاده کنیم.

دسترسی هایی برای تغییر بستر

قدردانی:

اگر در رابطه ای نمی توانید از بستر جدید استفاده کنید ببینید آیا می توانید آنجا قدری ببینید؟ آیا آن فرد قدری دارد که شما به رسمیت نمی شناسید؟ ببینید آیا لازم است قدری را ابراز کنید که تا به حال نگفته اید؟ از کلیشه ها دست بردارید و با حضور و از صمیم قلبتان قدری را حاضر کنید.

دنیای قدردانی برای رها کردن موضع ها و بخشیدن به ما دسترسی قدرتمندی می دهد. وقتی قدری را می بینیم و آن را ابراز می کنیم ناخودآگاه لازم است از موضع هایی دست بکشیم.

بستر قدردانی جایی است که می توانید برای دسترسی جدید خود را به آن بسپارید و بستر جدید را تجربه کنید و خود را به آن بسپارید.

۱- حداقل به ۴ حوزه از روابطتان نگاه کنید. اثرات و تبعات آن بستر را بر خودتان و زندگی‌تان ببینید.

وقتی آن بستر از شما استفاده می‌کند، چه افکاری، چه احساساتی دارید و چه اعمالی دارید؟

۲- به روابطتان نگاه کنید و بستری که از شما استفاده می‌کند را کشف کنید. از فرصت‌های تغییر بستر با رها کردن موضع، ق‌دردانی، بخشش یا طلب بخشش استفاده کنید و اجازه دهید بستر جدیدی از شما استفاده کند، اقدام‌های جدیدی انجام دهید، درخواست‌های جدید بکنید و تجربه‌های تازه‌ای انجام دهید.