



تغییر کن و گرنه تغییرت می‌دهم

نمی‌توان جلوی موج‌ها را گرفت. اما می‌توان موج سواری کرد.

تغییر نه تنها میسر و امکان پذیر بلکه اجتناب ناپذیر است. بنابراین خود را تسلیم جریان زندگی سازید

طبیعت از اینکه باید به طور مداوم و مستمر تغییر کند هیچ شکایتی ندارد به عنوان مثال طبیعت هیچ وقت نمی‌گوید دیگر از اینکه سالی چهار بار فصل عوض کنم خسته شده‌ام. واقعا خسته کننده است. بهتر است امسال زمستان و بهار و پاییز را جا بیندازم و فقط تابستان بمانم. دیگر از اینکه این همه ستاره و سیاره دور سرم می‌چرخند خسته شدم. احساس می‌کنم نیاز به استراحت دارم. یکی دو هفته‌ای باید دست از چرخش بردارم و بایستم. طبیعت هرگز چنین نمی‌گوید بلکه مدام در چرخه‌ای اعجاز گونه از تغییراتی پی در پی به جلو می‌رود و ادامه می‌دهد. این در حالی است که ما انسان‌ها واکنشی کاملا متفاوت نشان می‌دهیم بدین معنی که از تغییر خوشمان نمی‌آید. بر عکس هر کاری از دستمان بر می‌آید می‌کنیم تا همان جایی که هستیم بمانیم و هر راه تازه‌ای پیش پای ما بگذارند در مقابل آن مقاومت می‌کنیم. یکی از داستان‌های مورد علاقه‌ی من درباره‌ی رشد و تغییر که بسیار پند آموز است به قرار زیر است.

جیمی کوچولو چهار تا ماهی طلایی داشت که پدر و مادرش

به عنوان هدیه‌ی تولد شش سالگی اش برای او خریده بودند. او هر شب قبل از اینکه بخوابد به آن ماهی‌های ظریف و زیبا و کوچولو که در آن کاسه بلورین و کوچک شنا می‌کردند نگاه می‌کرد. یک روز متوجه شد که آب داخل کاسه‌ی بلورین کمی کدر شده و لایه‌ای جدار داخلی کاسه را پوشانده است. مادر جیمی برای او توضیح داد که این کاملا طبیعی است و باید آب ظرف را عوض کنند.

جیمی می‌دانست که چطور باید آب ظرف را عوض کند این را از دوستش هاوی یاد گرفته بود هاوی همیشه وان حمامش را از آب خنک پر می‌کرد. سپس ظرف ماهی را داخل وان حمام خالی می‌کرد. سپس آن را تمیز و براق می‌کرد.



هستند، همانجایی که همیشه بوده‌اند.)

خیلی از اوقات ما در زندگی مان تفاوت زیادی با ماهی‌های طلایی جیمی نداریم. حتی موقعی که به ما

فرصت رشد می‌دهند تصمیم می‌گیریم سر جای مان بمانیم و در دواپر کوچکی دور سر خودمان شنا کنیم. بسیاری از اوقات آشنا را به نا آشنا ترجیح می‌دهیم و نو را به کهنه ارجح میدانیم. چنان به ماندن در منطقه ی امن خودمان عادت می‌کنیم و در برابر دل به دریا زدن و جاری شدن در جریان تغییر، مقاومت می‌کنیم و از روبرو شدن با ناشناخته‌ها سر باز می‌زنیم که زندگی ما را مجبور می‌کند تغییر کنیم. درست به مانند آن ماهی‌های طلایی با لجبازی تمام سعی می‌کنیم به موقعیت‌های قبلی خودمان بچسبیم و با تغییرات و تحولاتی که مقابل دیدگانمان در شرف وقوع هستند بجنگیم.

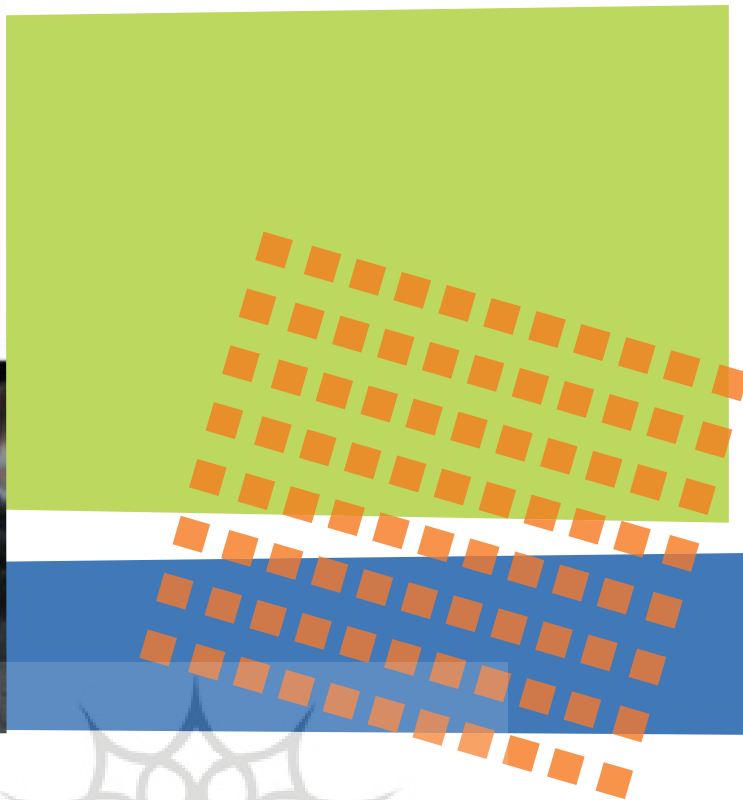
چگونه است که بسیاری از ما در مقابل تغییر مقاومت می‌کنیم؟ چرا هر چه از دستمان بر می‌آید می‌کنیم تا اطمینان، قطعیت و امنیت داشته باشیم و مهار اوضاع را در اختیار بگیریم؟ ما انسان‌ها دوست داریم همه چیز در زندگی مان شسته رفته و قابل پیش بینی باشد. ما این طور فکر می‌کنیم: (اول یک شغل خوب پیدا می‌کنم. بعد بچه دار می‌شوم و بعد از آن هم یک خانه ی خوشگل می‌خرم. وقتی همه چیز سرجایش بود زندگی عالی می‌شود و

همین که جیمی خم شد تا ماهی‌ها را

به ظرفشان برگرداند منظره عجیبی دید. گرچه وان حمام خیلی بزرگ بود و بیش از یک متر عرض و حدود یک متر و نیم طول داشت، ماهی‌ها همچنان یک گوشه ی وان در یک دایره‌ای کوچک دور خودشان می‌چرخیدند. جیمی مادرش را صدا زد و گفت: (مامان بیا این ماهی‌ها را نگاه کن) مادر جیمی سراسیمه به حمام آمد تا ببیند چه اتفاقی افتاده است.

جیمی از مادرش پرسید: (چرا ماهی‌ها با اینکه یک عالمه جا دارند فقط یک گوشه شنا می‌کنند؟)

مادر جیمی به پسرش لبخندی زد و گفت: (چون نمی‌دانند داخل وان حمام هستند، آن‌ها خیال می‌کنند هنوز توی همان تنگ قبلی



تلاش می‌کنم اوضاع را همین طوری که هست حفظ کنم تا بمیرم. آهسته می‌آییم تا بمیریم. از اینکه دل به دریا بزنیم میترسیم. سراسر زندگی مان قابل پیش بینی و یکنواخت شده و این قابل پیش بینی بودن و تکرار کسالت بار را خیلی دو دستی چسبیده ایم. در دل می‌گوییم: (تعطیلات را این طوری جشن می‌گیرند، برای مرخصی این کار را می‌کنند. فلان جا شام می‌خورند. درست این است، باید و نباید هم این است. سرسوزنی شگفتی و هیجان و غافلگیری هم نمی‌خواهم. می‌خواهم همه چیز همین طور آرام و خوب باشد.

تا به حال شده که یکی از این عبارات را از زبان کسی شنیده باشید یا خودتان آن‌ها را به کار ببرید؟ دوست ندارم برای خودم دردسر بخرم. همه چیز همین طوری خیلی خوب است. سری را که درد نمی‌کند دستمال نمی‌بندند. همیشه همین طوری زندگی کرده ایم.

فلسفه عبارات فوق این است که همیشه از تغییر و رشد برحذر باشیم، آن هم به هر قیمت. در سراسر زندگی آهسته می‌رویم و

آهسته می‌آییم تا بمیریم. از اینکه دل به دریا بزنیم میترسیم. دوست نداریم در هیچ چیز دقیق شویم و از جزئیات چیزی سر در بیاوریم، چه رسد به اینکه بخواهیم تغییر کنیم.

آیا شما می‌ت رسید از منطقه امن خود خارج شوید؟ آیا هر شب در جای مشخصی از رختخوابتان می‌خوابید؟ گمان می‌کنم که همین طور است. تصور کنید یک شب وارد اتاق خوابتان می‌شوید و می‌بینید همسرتان جای شما خوابیده است. به او چه می‌گویید؟

بلافاصله اعتراض می‌کنید چرا سر جای من خوابیده‌ای؟ اگر همسرتان به شما بگوید که از امشب تصمیم گرفته این طرف رختخواب بخوابد احتمالاً به او می‌گویید: (اما آنجا جای من است. به غیر از آنجا، جای دیگری خوابم نمی‌برد).

آیا تا به حال از خود پرسیده اید چرا باید همیشه سر جای خودتان بخوابید؟ مگر طرف دیگر تختخواب چه ایرادی دارد؟ دلیل اینکه باید همیشه سر جای همیشگی تان بخوابید این است که آن منطقه، منطقه امن شما را تشکیل می‌دهد و خارج شدن از منطقه امن حتی اگر نیم متر باشد، شما را ناراحت و معذب



می کند.

البته هیچ اشکالی ندارد که بخواهیم شرایطی را برای خودمان ایجاد کنیم که در آن راحت باشیم یا سمت خاصی از رختخواب مان را به سمت خاص دیگر ترجیح دهیم مشکل این است که در مواقعی که تغییر اجتناب ناپذیر شده، باز هم بر همان عادت همیشگی مان اصرار بورزیم و درمقابل تغییر مقاومت کنیم. آن هم هنگامی که هیچ کاری از دستمان ساخته نیست و هیچ تسلطی بر روند وقایع پیش آمده نداریم. در این گونه مواقع، در مقابل هر گونه وضعیت جدید مقاومت می کنیم.

هنگامی که سعی می کنیم همه چیز ثابت و یکنواخت مثل همیشه بماند به موقعیت ها و کسانی در پیرامون خود چنگ می اندازیم که در واقع اصلا برای مان مناسب نیستند و امکانات موجود برای رشد و تحول و تغییر را که برای ما لازم هستند، نادیده می گیریم.

تغییر نه تنها میسر و امکان پذیر است بلکه اجتناب ناپذیر است بنابراین خود را تسلیم جریان زندگی سازید

گردآوری: میترا اسلامی

اما تعریف منطقه امن چیست؟ به زبان ساده منطقه ی امن، همان جایی است که آنجا بوده اید و به آن عادت دارید، همان دایره ای کوچکی که ماهی ها در آن شنا می کردند، خانه تان، ترکیبی از موقعیت ها و شرایط و مقتضیاتی که برای خودتان ترتیب داده اید. منطقه ای امن شما در بردارنده ی تمامی آن چیزهایی است که برایتان آشناست. از کارهای روزانه گرفته تا آدمهایی که همیشه دور و برتان را گرفته اند. منطقه ی امن شامل عادات روحی و احساسی تان هم می شود. اینکه د روابط خود با دیگران چگونه رفتار می کنید، چقدر با خودتان و دیگران صادق هستید، و چیزهایی از این قبیل.

احتمالا کشش شدیدی نسبت به منطقه امن خود حتی در کوچکترین وقایع و امور روزمره زندگی احساس می کنید. چنانچه بفهمید کسی خودرو خود را درجایی که شما همیشه خودروتان را پارک می کرده اید گذاشته، ناراحت می شوید و دوست ندارید خودروتان را جای دیگری پارک کنید. و اگر کسی بیاید و میزکارتان را طوری مرتب کند که با سبک چیدمان شما متفاوت باشد، ناراحت می شوید.