



خلاصه کتاب شجاعت دوست داشتنی نبودن

در خلاصه کتاب شجاعت دوست داشتنی نبودن راهکارهایی کاربردی برای مقابله با استرس‌ها و چالش‌های روزمره زندگی را می‌آموزید. جهانی را تصور کنید که در آن، گذشته‌تان تعیین‌کننده آینده‌تان نیست و هر روز فرصتی تازه برای بازنویسی داستان زندگی‌تان فراهم می‌آورد. کتاب شجاعت دوست داشتنی نبودن دریچه‌ای به سوی چنین جهانی می‌گشاید.

ایچیرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا، نویسندگان این اثر، شما را در مسیری مبتنی بر روان‌شناسی آدلری همراهی می‌کنند. آن‌ها ایده‌ای نیرومند را مطرح می‌کنند: «شما قدرت دگرگون ساختن زندگی‌تان را در اختیار دارید».

خلاصه کتاب شجاعت دوست داشتنی نبودن، دعوتی است برای پذیرفتن این نگرش. آماده‌اید؟ پس بیایید شروع کنیم.

شما همواره قادر به تغییر هستید

بیایید با یکی از اندیشه‌های آلفرد آدلر، روان‌شناس اتریشی، آغاز کنیم. هرچند او نسبت به هم‌عصران خود همچون فروید و یونگ کمتر شناخته شده است؛ اما دیدگاه‌هایی ارائه کرد که سرشار از امید به انسان و توانایی او برای تغییر است. از دیدگاه آدلر، هر فرد این توانایی را دارد که بر دشواری‌های گذشته غلبه کند و مسیر زندگی خود را از نو تعریف نماید.

برای مثال، کودکی را تصور کنید که در مدرسه، قربانی زورگویی بوده است. نگاه سنتی ممکن است نتیجه‌گیری کند این فرد، به تجربه آینده‌ای آکنده از مشکلات اجتماعی و احساس ناامنی محکوم است؛ زیرا زندگی‌اش تحت‌تاثیر آن آزارها شکل گرفته است؛ اما آدلر معتقد بود لزوماً چنین نیست. هرچند نمی‌توان انکار کرد تجربه‌های آسیب‌زا می‌توانند اثرات ماندگاری برجای بگذارند؛ اما این تجربه‌ها نباید به حکم قطعی برای سرنوشت انسان تبدیل شوند.

روان‌شناسی فردی

مفهوم «روان‌شناسی فردی» از نگاه آدلر، بر این اصل استوار است که انسان صرفاً بازتابی از محیط یا گذشته خود نیست؛ بلکه توانایی تفسیر، بازنگری و واکنش آگاهانه به آن عوامل را دارد؛ این یعنی می‌تواند مسیر رشد فردی و دگرگونی را طی کند؛ بنابراین فردی که رنجی را پشت‌سر گذاشته است، می‌تواند گذشته‌اش را نیز بپذیرد و درعین‌حال، برای ساختن آینده‌ای متفاوت و رضایت‌بخش تلاش کند.

تغییر، نیازمند شجاعت است

به افرادی فکر کنید که سال‌ها مجرد بوده و تنها زندگی کرده‌اند؛ اما نمی‌توانند شجاعت لازم برای ورود به عرصه اجتماع و آشنایی با افراد جدید را پیدا کنند. حتی ایجاد ارتباطات و حضور در جمع نیز برای آن‌ها دشوار است؛ چه برسد به شروع یک

رابطه عاشقانه.

دلیل این امر، پافشاری آنها بر سبک زندگی انزواطلبانه و ناخوشایندشان است. آنها در عمق وجود، به قول معروف: «شَر شناخته بهتر از ناشناخته است»، باور دارند؛ اما این باور کاملاً نادرست است. معنی این جمله این است که آشنایی و اخت پیدا کردن با یک وضعیت ناخوشایند، بهتر از ریسک کردن و مواجهه با ناامنی‌ها و آسیب‌های احتمالی است.

شجاعت، خصوصیتی ذاتی یا اکتسابی؟

همگی با افراد خوش‌بین و بدبین آشنا هستیم و ممکن است تصور کنیم شخصیت آنها از پیش تعیین‌شده و ثابت است. روان‌شناسی سنتی نیز این نگرش را تقویت کرده است؛ اما روان‌شناسی آدلری رویکرد متفاوتی دارد. در این دیدگاه، واژه «سبک زندگی»، جایگزین «شخصیت» یا «خلق‌وخو» شده است. این تغییر، نشان‌دهنده این است که حالات روحی انسان‌ها، ثابت و ذاتی نیست؛ بلکه بازتاب نگرش‌های فردی آنها نسبت به جهان پیرامون است. به‌عنوان مثال، اگر دیدگاه فرد نسبت به جهان منفی باشد، طبیعتاً بدبینی بر زندگی‌اش چیره خواهد شد.

آدلر معتقد بود افراد معمولاً در حدود سن ده سالگی، بر پایه تجربیات مثبت و منفی زندگی، سبک زندگی‌شان را شکل می‌دهند؛ با این حال تغییر در بزرگسالی نیز ممکن است، هرچند که مستلزم تلاش و پشتکار بسیار است.

بسیاری از افراد ممکن است به ظاهر خواستار تغییر باشند و درباره نارضایتی‌های خود سخن بگویند؛ اما در واقع، اینگونه نیست. آنها ممکن است از شرایط فعلی خود ناراضی باشند؛ اما حداقل آسایش خاطر در آشنایی با وضع موجود را دارند. در مقابل، تغییر واقعی نیازمند شجاعت است؛ شجاعتی برای مواجهه با ناشناخته‌ها و پذیرش احتمال شکست.

کمال‌گرایی، منجر به انزوای اجتماعی می‌شود

همه ما نقص‌هایی داریم که گاهی از آن‌ها شکایت می‌کنیم. چه کسی تاکنون جلوی آینه نسبت به موردی در ظاهر یا رفتار خود نگران نشده است؟ مشکل واقعی زمانی است که آن نگرانی کوچک، تبدیل به این باور شود که این نقص‌های جزئی، از بزرگ‌ترین مشکلات ما هستند.

ایچیرو کیشیمی، یکی از نویسندگان کتاب شجاعت دوست داشتنی نبودن، این نوع تفکر را بارها مشاهده کرده است. یکی از شاگردانش به او گفت از خودش متنفر است. کیشیمی از این حرف متعجب شد و پرسید چرا چنین احساسی دارد؟

شاگرد پاسخ داد خیلی خوب نسبت به نقص‌ها و کاستی‌های خود آگاه است. او اعتمادبه‌نفس کمی دارد و نگاهش به زندگی بسیار بدبینانه است. در مواجهه با جمع‌ها نیز آن‌قدر خودآگاه و دست‌پاچه است که احساس می‌کند نمی‌تواند طبیعی رفتار کند. این شاگرد معتقد بود اگر بتواند ویژگی‌های شخصیتی‌ای را که از آن‌ها بیزار است تغییر دهد، مشکلش حل خواهد شد. حتی حاضر بود در کلاسی شرکت کند تا اعتمادبه‌نفسش را افزایش دهد.

اما کیشیمی از پاسخ‌های او رضایت نداشت. از شاگرد پرسید صحبت کردن آشکار درباره این احساسات، چه حسی برایش داشته است؟ شاگرد گفت پس از این صحبت‌ها حالش بدتر شده است. حتی افزود حالا می‌فهمد چرا هیچ‌کس نمی‌خواهد با فردی به بدی او وقت بگذراند.

و این‌جا بود که کیشیمی پاسخ این احساسات را یافت. چون شاگرد تنها بر جنبه‌های منفی شخصیت خود تمرکز کرده بود، عملاً دلایل کافی برای انزوا و کناره‌گیری از دیگران را ساخته بود.

فاصله گرفتن از دیگران

کسانی که به درون خود پناه می‌برند، اغلب این کار را می‌کنند تا از آسیب دیدن توسط دیگران در امان بمانند. اما نکته تأسفبار این است با فاصله گرفتن از دیگران،

معمولا حالت سرد و متکبر به خود می‌گیرند و هم خود و هم دیگران را آزار می‌دهند؛ اما لازم نیست این‌گونه باشد. تنها کافی است بپذیریم درد و طرد شدن، مانند شادی و پذیرش، جزئی از زندگی است.

جوامع رقابتی مخرب هستند

وقتی به نحوه ساخت جهان نگاه می‌کنید، می‌بینید جامعه اهمیت زیادی برای رقابت قائل شده است. ما اینگونه پیشرفت را ترویج می‌کنیم؛ اما مشکلی در این مورد وجود دارد. ذهنیت رقابتی می‌تواند برای سلامت روان مضر باشد. یک دیدگاه رقابتی، ما را تشویق می‌کند به مردم به‌عنوان برنده یا بازنده فکر کنیم و البته هیچ‌کس نمی‌خواهد بازنده باشد؛ از این رو معمولا این گرایش ایجاد می‌شود که هم‌نوعان خود را به چشم رقبایی ببینیم که خطر و مانعی بر سر راه موفقیتمان به‌شمار می‌روند.

برندگان و بازندگان

زندگی در دنیایی مملو از رقبا، بسیار استرس‌زا است. افرادی که «بازنده» هستند یا عزت‌نفس پایینی دارند، در چنین سیستمی رنج خواهند برد؛ اما این شرایط برای برندگان نیز خوب نیست. آن‌ها تحت فشار بی‌امان هستند تا به موفقیت بعدی برسند و جایگاه برنده خود را از دست ندهند. این موضوع نشان می‌دهد چرا برخی افراد بسیار تاثیرگذار نیز، با وجود موفقیت، همچنان از درون ناراضی هستند. یکی از راه‌حل‌های رهایی از نگرش رقابتی، این است هرگز احساس کنید نکنید کسی مانع پیشرفت شما است.

نگرانی درباره ظاهر

نگرانی در مورد ظاهر، کاملا رایج است. ممکن است نگران باشیم دیگران وقتی به ما نگاه می‌کنند چه می‌بینند. گاهی اوقات، حتی پیاده‌روی در خیابان برای ایجاد این افکار که مردم بی‌سروصدا ما را قضاوت می‌کنند، کافی است؛ البته بیشتر اوقات این موضوع اصلا حقیقت ندارد و اکثر مردم اهمیتی نمی‌دهند دیگران چگونه به‌ظر می‌رسند!

ایجاد یک دنیای فانتزی پر از چهره‌های قضاوتی و تحقیرآمیز، بسیار آسان است؛ اما این فقط یک فانتزی است. لحظه‌ای که متوجه می‌شویم هیچ‌کس به‌ظاهر، انتخاب‌های زندگی یا هر چیز دیگری اهمیت نمی‌دهد، می‌توانیم آزادی را بپذیریم. پس از آن، هیچ‌چیز جز نگرش خودتان، نمی‌تواند شما را از انجام کاری که واقعا می‌خواهید باز دارد.

زندگی خود را بکنید

انسان‌ها گاهی تنها به این دلیل که خواهان تایید دیگران هستند، گرفتار انجام کارهای بسیار ناپسند می‌شوند. زورگویی در مدرسه، نمونه‌ای بارز از این موضوع است. دلیل رفتار نیمی از افرادی که به دانش‌آموزان کتابخوان زور می‌گفتند، احتمالا فقط به این دلیل بود که فکر می‌کردند این کار، آن‌ها را نزد زورگویان بزرگ‌تر محبوب‌تر می‌کند؛ اما شما مجبور نیستید زندگی‌تان را اینگونه بگذرانید. نیازی نیست همیشه به تایید یا شناخت دیگران وابسته باشید.

کافی است به نظام آموزشی‌مان نگاه کنیم؛ تقریبا تمام آن بر پایه مفاهیم پاداش و تنبیه استوار است. از کودکی به ما آموخته شده اگر کاری را خوب انجام دهیم، پاداش خواهیم گرفت و اگر اشتباه کنیم، تنبیه می‌شویم. این طرز فکر بسیار مخرب است؛ زیرا باعث می‌شود در بزرگسالی، انگیزه درونی برای انجام کارها، مگر در شرایط فشار یا در انتظار پاداش و تایید را نداشته باشیم.

اگر انتظارات دیگران به صلاحتان نیست، ناامیدشان کنید!

ما می‌توانیم این چرخه را با این درک بشکنیم که مجبور نیستیم مطابق انتظارات دیگران زندگی کنیم. اگر این انتظارات، راهنمای شما باشد، ممکن است در انتخاب‌هایی مانند شغل یا همسر، تصمیماتی بگیریید که فقط بر اساس نظر دیگران باشد.

مثلا، خانواده‌ها اغلب نوجوانان را تحت فشار قرار می‌دهند تا حرفه خاصی را انتخاب

کنند. ممکن است این فشار ناشی از سنت‌های خانوادگی یا انتظارات جامعه باشد. خطر این است که جوانان، تحت این فشار تسلیم شوند و در مشاغلی قرار گیرند که کاملاً نامناسب آن‌ها است و در نتیجه، ناراضی و دور از هدف واقعی خود زندگی کنند؛ بنابراین اگر قرار است انتخاب‌هایی در زندگی داشته باشید که واقعا برای شما بهترین است، باید آماده باشید دیگران، حتی خانواده‌تان را ناامید کنید.

به عبارت دیگر: «باید شجاعت دوست‌نداشته‌شدن را داشته باشید».

بدون کنترل بر افراد، با آن‌ها همدلی کنید

بیا بید به مثال فرزندپروری پایبند باشیم. وقتی یک کودک از اهمیت‌دادن به مدرسه دست می‌کشد و نمرات بدی می‌گیرد، اکثر والدین تمایل دارند با سخت‌گیری بیشتر واکنش نشان دهند. آن‌ها فکر می‌کنند نظم و انضباط، راه‌حل خوبی است. متأسفانه، این دقیقا همان کار اشتباهی است که می‌شود انجام داد.

دخالت در زندگی دیگران شما را به جایی نمی‌رساند. هر یک از ما باید یاد بگیریم مسئولیت اعمال خود در زندگی را بپذیریم. به‌عنوان‌مثال، اگر والدینی شروع به تحت‌فشار قراردادن کودک برای سخت‌تر کارکردن در مدرسه کنند، کودک عاشق درس‌خواندن نمی‌شود؛ بلکه فقط از یک روال پیروی می‌کند.

حمایت واقعی یا کنترل‌گری؟

این نوع دخالت در مثال بالا، تفاوت چندانی با کنترل مستقیم ندارد. این رفتار نشان‌دهنده نگرانی واقعی نیست؛ بلکه نشان می‌دهد کسی در پی تحقق اهداف و منافع شخصی خود است؛ بنابراین والدین در این مثال، ممکن است بخواهند فرزندشان نمرات خوبی کسب کند تا موفقیت خود را در تربیت فرزند، به جامعه اثبات کنند.

کاری که والدین باید انجام دهند این است که به فرزندان آزادی دهند و در عین حال نشان دهند همیشه حامی آن‌ها هستند. این نوع تربیت، منجر به رشد کودکانی

مستقل و بالغ می‌شود که در عین حال، عشق به یادگیری را نیز در خود پرورش می‌دهند.

با این همه، تشخیص این که شما در زندگی دیگران دخالت می‌کنید و نیاز به تغییر نحوه ارتباط با آن‌ها را دارید، ممکن است دشوار باشد. ما عادت کرده‌ایم افراد نزدیک به خود، چه فرزندان و چه همسرانمان را، صرفاً به‌عنوان بخشی از خود ببینیم. در نتیجه، حمایتی که ارائه می‌دهیم، اغلب به نوعی دخالت خودخواهانه تبدیل می‌شود.

تصور کنید شریک زندگی شما بیکار است. ممکن است برای او برنامه‌ای تنظیم کنید که به یک فرصت شغلی خاص منجر شود. حتی ممکن است او را مجبور به پیروی از این برنامه کنید؛ اما این حمایت واقعی نیست. در حقیقت، باید یاد بگیرید بدون کنترل کردن، با دیگران هم‌دلی کنید. یعنی شخص را با همه «نقص‌ها» و کمبودهایش، از جمله نداشتن توانایی در یافتن شغل، دوست داشته باشید.

غرورتان را بیش از حد بالا نبرید

امروزه احساس تنهایی و انزوا امری شایع است، انگار به‌نوعی از جامعه جدا شده‌ایم؛ اما این برداشت نادرست است. همه انسان‌ها ذاتاً بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر هستند.

بر اساس روان‌شناسی آدلری، مفهوم جامعه برای انسان‌ها اهمیت محوری دارد. در نگاه اول، این موضوع چندان تعجب‌آور نیست؛ اما آدلر یک قدم فراتر رفت. از نظر او، جامعه تنها شامل کسانی نیست که بیشتر وقت‌مان را با آن‌ها می‌گذرانیم؛ بلکه آدلر از مفهوم «جامعه جهانی» سخن می‌گوید که همه چیز و همه کس، از گیاهان و مواد معدنی گرفته تا همه انسان‌ها و حیوانات در سراسر جهان را دربر می‌گیرد.

جامعه جهانی

مفهوم جامعه جهانی این است انسان‌ها باید از طریق رشد خود به‌عنوان بخشی از

این قلمرو فراگیر، به کمال و رضایت دست یابند. به محض این‌که بفهمیم در این طرح بزرگ کجا جای می‌گیریم، رفتارمان تغییر می‌کند. شروع به توجه بیشتر به اطراف و مراقبت بیشتر از جهان پیرامون می‌کنیم و این همان جایی است که تغییر آغاز می‌شود؛ زیرا هر یک از ما درمی‌یابیم «مرکز جهان» نیستیم و جهان، حول ما نمی‌چرخد.

طبیعی است که هر کس خود را نقش اصلی داستان زندگی‌اش بداند. مشکل وقتی پیش می‌آید که برداشت کنیم فراتر از این و فرمانده کل جهان هستیم و در نتیجه، با دیگران تنها بر اساس آنچه می‌توانند به ما بدهند یا برای ما انجام دهند برخورد خواهیم کرد. در چنین نگرشی، هیچ نوعی از تعامل دوسویه وجود ندارد.

این نوع نگرش‌ها، چون هیچ کس آن‌قدر مهم نیست، فقط به ناامیدی منجر می‌شود و این خودبزرگ‌بینی هرگز ارضا نمی‌شود!

به‌همین دلیل باید دیدگاهمان را وارونه کنیم. فکر نکنید دنیا چه چیزهایی به شما ارائه می‌هد؛ بلکه به این بیندیشید، شما چه چیزی می‌توانید به دنیا بدهید.

خودشیفتگی و از دست دادن دید کلی

این تله‌ای است که همه ما با آن آشنا هستیم؛ اما واقعا نیازی نیست وقتتان را صرف قربانی دانستن خود کنید. این طرز تفکر که در آن ما قربانی هستیم، اغلب زمانی پدیدار می‌شود که بیش از حد به خود وابسته می‌شویم.

خودشیفتگی، باعث از بین رفتن توانایی نگاه درست به مسائل می‌شود. این دنیایی از واقعیت‌های ذهنی کج‌ومعوج است که در آن به منفی‌گرایی اجازه تسلط داده می‌شود. به‌عنوان مثال، شنیدن جملاتی مانند: «هیچ‌کس مرا دوست ندارد» یا «من همیشه می‌بازم» غیرمعمول نیست؛ اما مشکل اصلی زمانی آغاز می‌شود که فرد به دلیل ناتوانی در داشتن دیدگاهی جامع‌تر و کلی‌تر نسبت به موضوع، نتوانسته فراتر از شرایط محدود و خاص را ببیند و این تفکر، در واکنش به یک موقعیت خاص شکل

بگیرد؛ به این معنی که فرد بر اساس آن، تخمین و برداشت نادرستی از کل وضعیت داشته است.

مثال افراد با لکنت‌زبان

در یک یادداشت مرتبط، افرادی که لکنت‌زبان دارند، موردتوجه خاص روان‌شناسی آدلری هستند. بر اساس این نظریه، بسیاری در وهله اول، به دلیل نگرانی درباره نحوه صحبت خود، شروع به لکنت‌زبان می‌کنند. شاید در مقطعی کسی حرف بدی به آن‌ها زده باشد و آن‌ها از این یک برخورد، فکر می‌کنند دائماً در معرض تهدید و انتقاد هستند؛ اما این نگرانی فقط باعث می‌شود لکنت‌زبانان تشدید شود.

کسانی که لکنت‌زبان دارند ممکن است به این نتیجه برسند اگر همه مهربان‌تر باشند، بهتر عمل می‌کنند؛ اما اکثر مردم مهربان هستند و تمایلی به اذیت‌کردن کسی به دلیل داشتن لکنت‌زبان ندارند؛ بنابراین بر اساس روان‌شناسی آدلری، راه‌حل در «درون‌فرد» است. آن‌ها باید تمرکز بر خود و ترس‌هایشان را متوقف کرده و به دیگران علاقه‌مند شوند.

اعتیاد به کار، عملی مثبت یا خودخواهانه؟

اثرات دیگری نیز از خودشیفتگی ناشی می‌شود. معتاد شدن به کار یکی از این مشکلات است. در مورد آن فکر کنید. کار یکی از عواملی است که مردم از آن احترام و توجه می‌گیرند؛ بنابراین اگر کسی کار را بر خانواده و دوستان مقدم می‌داند، شاید گرفتن تایید درباره توانایی‌هایش را مقدم بر ارتباط با دیگران می‌داند که در واقع، تفکر خودخواهانه‌ای است.

از همه این جنبه‌های روان‌شناسی آدلری می‌توانیم به نتایجی برسیم. اگر می‌خواهیم به خوشبختیدست یابیم، باید تغییرات ظریفی در طرز تفکرمان ایجاد کنیم.

اول از همه، باید مستقل‌تر شویم، رقابت را کاهش دهیم و کمتر نگران تایید دیگران باشیم. برعکس، باید یاد بگیریم خود را در مرکز همه چیز قرار ندهیم، به این فکر کنیم چگونه می‌توانیم به جامعه بزرگ کمک کنیم و از خودشیفتگی خودخواهانه دست برداریم. این متعادل‌سازی، ممکن است ابتدا دشوار به نظر برسد؛ اما قابل انجام است.

["message_box text_color="light]

مجبور نیستید همان فردی که هستید باقی بمانید. در واقع، انسان‌ها می‌توانند هر اندازه که بخواهند تغییر و رشد یابند؛ با این حال، این مسیر ممکن است با رنج، شکست و ناامیدی همراه باشد.

موفقیت و لذت بردن از زندگی، دور از دسترس نیست. زمانی می‌توانیم به رضایت درونی برسیم که یاد بگیریم بیش از حد نگران قضاوت دیگران یا خواسته‌های آن‌ها نباشیم و در عوض، تمرکزمان را بر نقشی که می‌توانیم در جامعه جهانی ایفا کنیم، بگذاریم.

[message_box/]

درباره نویسنده

ایچيرو کیشیمی

ایچيرو کیشیمی در زادگاهش کیوتو زندگی می‌کند و از سال ۱۹۸۹ در حال بررسی و تمرین روان‌شناسی آدلری بوده است. او مشاور روان‌پزشکی برای جوانان مشکل‌دار در کیوتو است و چندین کتاب آلفرد آدلر را به ژاپنی ترجمه کرده است. او همچنین مقدمه‌ای بر روان‌شناسی آدلری منتشر کرده است.

فومیتاکه کوگا

تعدادی از پرفروش‌ترین کتاب‌های مدیریت کسب‌وکار را نوشته است. او پس از اینکه در اوایل دهه ۲۰۰۰ به روان‌شناسی آدلری علاقه‌مند شد، به ملاقات ایچيرو کیشیمی رفت و یادداشت‌هایی برداشت که در نهایت، تبدیل به کتاب شجاعت دوست داشتنی نبودن شد.