

فصل سی و چهارم

چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟

چه اتفاقی سبب می‌شود به اهمیت برخی ارزش‌ها پی ببرید و بفهمید که مطابق آن‌ها زندگی نمی‌کنید؟ چگونه حرکت در مسیر درست را آغاز می‌کنید؟ زمانی که تصمیم می‌گیریم تغییری ایجاد کنیم، احتمالاً به هدفی جدید و اساسی می‌اندیشیم. مثلاً پس از بررسی ارزش‌هایتان تصمیم می‌گیرید با ورزش به مراقبت از سلامتی‌تان پردازید. قدم بعدی تعیین اهداف جدید است؛ شاید تصمیم بگیرید در مسابقات ماراتن شرکت یا تغذیه‌تان را اصلاح کنید؛ اما صرف تعیین هدف چیزی تغییر نمی‌کند و تغییرات احتمالی پایدار نخواهد بود. در واقع جزئیات رفتارهای روزمره و تکراری شماست که پیشروی در مسیر درست را امکان‌پذیر می‌کند.

شاید شرکت در ماراتن هدف شما باشد؛ اما در نهایت چه در ماراتن شرکت کنید، چه شرکت نکنید، بخش اصلی تغییر شما از نحوه‌ی برنامه‌ریزی برای دویدن روزانه، گروهی که برای ادامه‌ی برنامه‌ی دویدنتان به آن ملحق می‌شوید، روش‌هایی که طی آن به تدریج مسافت دویدنتان را افزایش می‌دهید و تغییرات رژیم غذایی‌تان سرچشمه می‌گیرد.

تعیین هدف، پشتکار اولیه برای حرکت در مسیر صحیح را در شما خلق می‌کند. اما به‌خاطر داشته باشید که رسیدن به نقطه‌ی پایانی هدف و پایان مسیر، در واقع نوعی محدودیت است. شاید در این میان، پس از ارزیابی دوباره‌ی ارزش‌های خود و بر اساس مهم‌ترین اولویت‌هایتان، بخواهید در مسیر جدیدی قدم بگذارید و ادامه‌ی مسیرتان را در جهتی دیگر طی کنید.

بسیاری از مردم پس از یک بار شرکت در ماراتن، برای همیشه با آن خداحافظی می‌کنند.

با گذر زمان شاید جزئیات ارزش‌هایتان تغییر کند؛ بنابراین ارزیابی منظم ارزش‌ها کار مفیدی است. این کار امکان تمرکز روی جزئیات ظریف اصولی که طبق آن زندگی می‌کنید را فراهم می‌آورد. باید از خود پرسیم: «امروز می‌خواهم چگونه آدمی باشم؟ و برای قدم گذاشتن در این مسیر چه کاری باید انجام دهم؟» اگر قرار است به آن دسته از افرادی تبدیل شوید که هر روز مراقب سلامتی خود هستند، بعد از اتمام ماراتن، احتمالاً همچنان به این هدف پایبند خواهید بود.

این کار اقدامی دوجانبه است. با صرف زمان برای فکرکردن و تجسم شخصی که قصد دارید باشید و تغییر این ایده‌ها به اقدامات ملموس و پایدار، می‌توانید به تلاش‌هایتان معنا ببخشید. تغییر سخت است؛ پس به دلیلی واضح و ثبات شخصیت نیاز دارید، تا هنگام رویارویی با مخالفت اجتناب‌ناپذیر ذهن یا اطرافیانتان، با پشتکار به راهتان ادامه دهید.

به تدریج، پس از تثبیت روش‌های جدید تفکر و رفتار، باورهای شما درباره‌ی خودتان شروع به تغییر می‌کند. در نتیجه دقیقاً فردی می‌شوید که سلامتی و تناسب‌اندام را در اولویت قرار می‌دهد، کسی که به سبک زندگی جدیدی پایبند است، نه کسی که هدف اصلی‌اش دویدن در ماراتن است. حالا ورزش می‌کنید؛ چون ورزش هدف شما نیست، بخشی از هویت شماست و ایده‌ی اولیه‌تان برای شرکت در ماراتن دیگر اهمیتی ندارد.

تمرکز بیش از حد بر نتیجه، سبب می‌شود در صورتی که نتایج زود هنگام را مشاهده نکنید یا در طول مسیر با مخالفت‌ها و موانع برخورد کنید، سریع دست از کار بکشید. تصمیم برای تعیین هدف باعث هیجان و جرقه‌های انگیزه در شما می‌شود؛ اما انگیزه مانند شعله‌ی کبریت است. می‌سوزد و تمام می‌شود. انگیزه منبع سوختی ناپایدار است. اما اگر برای رسیدن به هدف‌تان، فعالیت‌های جزئی روزانه‌ای را که چندان افراطی یا شدید و هیجانی نباشند در نظر بگیرید، هویت جدیدی که از دل همین کارها خلق می‌شود به پایداری‌تان در این مسیر کمک خواهد کرد.

خلاصه‌ی فصل

- هنگامی که تصمیم می‌گیرید زندگی‌تان را تغییر دهید، احتمالاً اول به تعیین اهداف بزرگ و افراطی تمایل دارید.

فصل سی و چهارم: چگونه زندگی معناداری خلق کنیم؟ ۲۶۱۱

- صرف تعیین هدف نمی‌توانید از تغییر و پایداری آن در زندگی تان مطمئن باشید.
- صرف زمان برای فکرکردن و تجسم شخصی که می‌خواهید باشید و تغییر این ایده‌ها به اقدامات ملموس و پایدار، به تلاش‌هایتان معنای درخور توجهی می‌بخشد.
- پیوند اهداف شما با هویتتان سبب می‌شود رفتارهای جدید، شما را به نقطه‌ای فراتر از هدف اولیه‌تان هدایت کنند.