

هسته مرکزی تعهد

الف: مقدمه

من هنوز کلمه‌ی که دقیقاً منحصر به همان معنی باشد که دنبالش می‌گردم پیدا نکرده‌ام. تعهد¹ ممکن است کمی خشک و جدی به نظر برسد، چرا که به معنای ضمنی "باید" متمایل است، نوعی القای وظیفه و انرژی اجباری غیر انتخابی. "نیت"² هم در ذهن من به اندازه‌ی کافی قوی نیست که نیروی راسخ ماندن در شرایط سخت را برساند. همچنین، می‌خواهم غیر قابل پیش بینی بودن زندگی را نیز در نظر داشته باشم. این تعهدات، قول‌هایی نیست که هیچکدام از ما بتوانیم بدهیم. من چالش‌برانگیز بودن زندگی را درک می‌کنم و می‌توانم تصور کنم هر چقدر هم انتخاب‌مان قوی باشد، تک تک ما در جایی از زندگی منابع درونی کافی برای انجام آن را پیدا نخواهیم کرد.

برای ملایم کردن شدت کلمه‌ی "تعهد" بدون اینکه نیروی آن را از دست بدهیم، من کلمه‌ی "قصد داشتن"³ را به جای اصطلاح واقعی "متعهد به انجام کاری شدن" به کار می‌برم. می‌خواهم کلمات، این را به خاطر هر کدام ما بیاورند. مائی که پیمودن مسیر وضوح مستمر را به عنوان چیزی که می‌خواهیم و قصدش را داریم انتخاب کرده‌ایم. صرفنظر از اینکه بقیه چه کاری انجام می‌دهند، صرفنظر از اینکه ساختار دنیا چگونه به نظر می‌رسد و صرفنظر از اینکه موقعیت‌ها چگونه است. بیاد بیاوریم (و اینکه) که ما مخالفت اساسی برای زندگی کردن در این مسیر نداریم.

تعهد دادن کار دشواری است. برای من این یک زندگی در حال حرکت است. تعهدها⁴ مانند قطب نما عمل می‌کنند، یادآوری کننده یا دARBستی هستند که می‌تواند ما را بر انتخاب خودمان، در دنیائی که انتخاب ما نبوده استوار نگه دارد. چنین تعهد فردی به بدون‌خشونت در دنیائی پدر سالار، به معنای پیدا کردن راه‌هایی برای تغییر و تبدیل

¹ Commitment

² Intention

³ Aim

⁴ نویسنده با وجود توضیح دشواری انتخاب کلمه‌ی برای مفهومی که در ذهن دارد، و ناراضی بودن از دو کلمه تعهد و نیت و انتخاب و معرفی قصد؛ در ادامه متن همچنان از تعهد استفاده می‌کند.

میراث‌های پدرسالاری مانند جدائی، کمبود و ناتوانی است. این به معنای مواجهه و تعهد به دگرگون کردن روش‌های ضمنی مشارکت ما در پاسخ به زندگی است؛ زندگی که با چارچوب پدرسالارانه شکل گرفته و همه تحت تاثیر آن هستیم. هر کدام از این تعهدها به هر شکلی که باشند، چاره یا پادزهری را برای پدرسالاری مرکزی شامل می‌شوند و ارائه می‌دهند: کنترل کردن مردم و زندگی، اعمال کردن چارچوب درست/ غلط برای توجیه دنیا، دیدن واقعیت از میان لنز این/ یا آن، سرزنش کردن و شرمنده کردن خود و دیگران در پاسخ به هر آنچه که کارائی ندارد، و به کار بردن سلطه و تسلیم به عنوان عناصر اساسی رابطه.

در عوض این تعهدها چارچوبی را ارائه می‌دهند که پایه‌ی آن بر بدون‌خشونت است: شهامت، حقیقت و عشق، و رویکرد همه‌جانبه‌ای را به ما، به دیگران و در درون سیستم‌های بزرگتری که هنوز هم زندگی ما را شکل می‌دهند، پیشنهاد می‌دهد، حتی وقتی قصد داریم این سیستم‌ها و اثراتشان را تغییر دهیم. قسمتی از این چارچوب، تمایل مستمر به اعتماد کردن است، حتی وقتی نمی‌دانیم و نمی‌توانیم هم که بدانیم. یکی از راه‌هایی که من پدرسالاری را درک می‌کنم این است که پدرسالاری جوابی است به رویدادهای آسیب‌زننده‌ای که منجر به از دست رفتن اعتماد در زندگی شده است. از آنجایی که جای اعتماد هنوز هم در زندگی خالی است، تعهد به "فراوانی طبیعی" با صراحت از ما می‌خواهد که به اعتماد کردن باز گردیم. گرچه ممکن است نامناسب به نظر برسد. وقتی به تعهدها می‌نگرم، هرگاه به این یادآوری برخورد می‌کنم از آن استقبال می‌کنم.

در حالی که حضور همه‌جانبه خود به طور کامل و بدون قیدوشرط در زندگی، انتخاب ماست، اغلب خود را با یک فاصله بین ظرفیت‌مان و تعهدهامان مواجه می‌بینیم. برای پل زدن روی این فاصله، برای ادامه‌ی مواجهه با واقعیت - درونی و بیرونی- و تمرکز بر آنچه بیش از همه برای ما اهمیت دارد، به همدیگر نیازمندیم. به همین دلیل است که هر کدام از این تعهدها شامل یک ارجاع به حمایتیابی نیز هست. ساختار پدرسالارانه برای هماهنگی با وضعیت موجود، پشتیبانی آشکار و ضمنی برای هر دو را ارائه می‌دهد. این به معنای آن است که جماعت برای گام نهادن و تقویت سفر

بدون خشونت کاملاً لازم است. ما در دنیائی زندگی می‌کنیم که برای رفع نیازهای بشری طراحی نشده است. به همین خاطر صرف‌نظر از اینکه تا چه فاصله‌ای در مسیر پیش رفته‌ایم، حفظ جایی که هستیم و دیدن جهان آنگونه که هست، کماکان یک سفر است. برای همین است که همه‌مان را به خوشامد گوئی و پشتیبانی برای باقی ماندن در راه این تعهدها، فرا می‌خوانم.

ب: تعهدات

مرتبط ماندن با خودم

1- **گشودگی با خودم:** حتی زمانی که طوری عمل می‌کنم که حقیقتاً دوست ندارم، قصد دارم قلبم را برای خودم باز نگه دارم. اگر خودم را در حالت قضاوت خود و ناتوانی در ارتباط برقرار کردن با نیازهایم یافتم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا دوباره با خودم ارتباط برقرار کنم و نیازهایی که باعث برانگیختن اعمال من می‌شوند را با محبت درونم حفظ کنم.

2- **پذیرش کامل محدوده‌ی عاطفی:** حتی وقتی احساس‌هایم برایم ناخوشایند هستند، قصد دارم برای خودم حضور داشته باشم و قلبم را برای تمام تجربیات احساسی‌ام باز نگه دارم. اگر خود را در حال کنار کشیدن، کرختی یا خاموش کردن تجربیات احساسی‌ام یافتم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا از حالت دفاع خارج شوم، نسبت به تجربیات سابقم که واکنش‌های من را موجب شده‌اند با عطف‌ت برخورد کنم و آنچه هست را بپذیرم.

3- **به خطر انداختن ارزش و اهمیت خودم:** حتی وقتی سرشار از شک و تردیدم، قصد دارم خود را کاملاً به دنیا عرضه کنم. اگر خود را در این حالت بیابم که فکر کنم مهم نیستم یا اعمالم ارزشی ندارند، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا حضور و استعدادهایم را به دنیا ارائه کنم و مشارکت به روش همکاری خلاقانه را انتخاب کنم.

4- **مسئولیت:** حتی وقتی غرق در موانع یا احساس‌های دشوار هستم، قصد دارم در یک وابستگی متقابل، برای احساس‌هایم، افکارم، نیازهایم، اعمالم، و زندگی همه‌ی مسئولیت را بپذیرم. اگر خود را در حالی یافتم که در حال دادن قدرتم به سائرین، قدرت‌های برتر، عادات یا طبقه‌بندی‌های تشخیص تحلیلی، مثل گذشته‌ام یا هر برچسبی که به خودم می‌زنم باشم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا هسته‌ی منبع درونم را بیابم، تا برای نیازها و اهدافم حضور دائم داشته باشم و هر آنچه را در طی این مسیر می‌خواهم، بطلبم.

5- **مراقبت از زندگیم:** حتی وقتی اضطراب دارم، غرق شده (درمشکلاتم) یا (با دنیا) قطع ارتباط کرده‌ام، قصد دارم به سعادت متعهد باشم و کارهایی انجام دهم که زندگی مرا در جامعه با دیگران تقویت کند. اگر خود را در حالی بیابم که روش‌هایی که می‌دانم در زندگی کمکم می‌کنند را رها کرده‌ام و یا اینکه از حضور داشتن برای نیازهایم عقب نشینی کرده‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا خودم و زندگیم را به عنوان اصلی‌گران‌بها در دایره‌ای از توجه بنا کنم.

6- **حساسیت نسبت به محدودیت‌ها:** وقتی کوشش و تلاشی بی اندازه می‌کنم (حتی در مورد هر کدام از این تعهدها) قصد دارم نسبت به محدودیت‌های ظرفیت خودم هر لحظه مراقب باشم. اگر خودم را در حالی بیابم که بیش از ظرفیتم به خودم فشار می‌آورم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا برای خرد ذاتی ارگانایسم خودم ارزش قائل شوم و همچنان که ظرفیتم را بالا می‌برم، فقط در حد محدودیت‌هایم تلاش کنم.

جهت‌گیری در رابطه با دیگران

7- **دوست داشتن در هر شرایطی:** حتی وقتی نیازهایم خیلی جدی برآورده نشده‌اند، قصد دارم قلبم را باز نگه دارم. اگر خود را محصور در قضاوت، خشم، یا سایر واکنش‌های خشن دیدم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا یاد بگیرم و قضاوتم را دگرگون کرده و با دیگران با عشق برخورد کنم.

8- **فرض بی‌گناهی:** حتی وقتی رفتار و کلمات دیگران برایم هیچ منطقی ندارد، مرا می‌ترساند یا آسیب می‌رساند، قصد دارم فرض را بر این بگذارم که یک نیاز اولیه‌ی بشری پشت اینهاست، اگر خود را در حال نسبت دادن محرک‌های نهانی، برچسب زدن یا تجزیه و تحلیل رفتار آنها یافته‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا فرض منطقی را در خود چنان پایه بگذارم که صرفنظر از اینکه هر چقدر رفتار یک نفر در خدمت زندگی نباشد، و حتی اگر مجبور باشم برای محافظت از نیرو استفاده کنم، در نهایت رفتار آنها تلاشی است برای رفع نیازهایی که تفاوتی با نیازهای من ندارد.

9- حضور همدلانه: حتی وقتی سایرین در حال درد کشیدن هستند، با خودشان مرتبط نیستند، برخوردارهای شدیدی دارند یا قضاوت می‌کنند، قصد دارم حضوری آرامش بخش را در رابطه با تجربه‌ی آنها حفظ کنم. اگر خود را در حال تلاش برای درست کردن چیزی، پیشنهاد نصیحت ناخواسته‌ای، صحبت کردن یا گوش دادن بدون ارتباط قلبی یا برگرداندن توجه‌ام به سوئی دیگر یافتم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا ایمانم به قدرت متحول کننده و هدیه‌ی حضور داشتن در کنار افراد را دوباره به دست آورم.

10- سخاوت: حتی وقتی ترسیده‌ام و یا نگران کمبود منابع هستم، قصد دارم خودم را به بقیه برسانم و به تقاضاهایی که برای سهم شدن منابع مبتنی بر نیازها است پاسخ دهم. اگر خود را در حال از ترس کنار کشیدن یا بی‌تمایل به بخشیدن یافتم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا هرگونه فکر کمبود را در خودم آزاد کنم و فرصت‌های مشارکت فعال در مسیر منابع را، هر جا که بیشترین نیاز برای آنها هست، در بر گیرم.

11- پذیرش: حتی اگر با نیازهای خودم در ارتباط نباشم، قصد دارم خود را بی‌قیدوشرط برای دریافت هر آنچه دیگران و زندگی به من ارائه می‌دهند، در دسترس قرار دهم. اگر خود را در این باور یافتم که لایق دریافت منابعی که به من ارائه می‌شود نیستم یا به هر طریقی دیگری نسبت به دریافت آنها مقاومت می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا برای دریافت منابع مبتنی بر نیازهایم پذیرنده باشم بدون اینکه از خودم توقع داشته باشم که چیزی برگردانم.

12- بصیرت و شهامت: حتی وقتی به هزینه‌ی بالقوه‌ی رفتارهایم آگاه هستم، قصد دارم انتخاب‌هایم به‌جای اینکه بر اساس ترس باشند، بر اساس قوی‌ترین امکانی باشند که با اهداف و ارزش‌های من در محدوده‌ی برآوردی واضح از داده‌های ممکن، منابع و اطلاعاتی درباره‌ی تأثیرات کوتاه و بلند مدت انتخاب‌ها مرتبط هستند. اگر خود را در حال پنهان شدن، توجیه انجام ندادن کاری، محافظت کردن از خود بر اساس عادت و طغیان کردن بدون درک و تمییز یافتم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا دوباره ظرفیت‌م را به زندگی با تمامیت

برگردانم، برای رفتن به سوی اهداف اصرار ورزم و تمامی نتایجی را که رخ می‌دهد بپذیرم.

تعامل با دیگران

- 13- اعتبار و آسیب‌پذیری:** حتی وقتی احساس ترس می‌کنم و در مورد خودم مطمئن نیستم، قصد دارم در عین حال که نسبت به همه توجه و محبت دارم، حقیقتی که در من زنده است را با بقیه در میان بگذارم. اگر خود را در حال پنهان شدن یا محافظت کردن از خودم یافته‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا از فرصت‌های گسترش خودم استقبال کنم و با سایرین مرتبط شوم حتی اگر هنوز احساس شرم یا ترس می‌کنم.
- 14- در دسترس بودن برای بازخورد:** حتی وقتی می‌خواهم برای نیت‌هایم دیده و پذیرفته شوم، تلاش می‌کنم برای دریافت بازخورد از دیگران درباره‌ی تاثیرات انتخاب‌هایم در دسترس باشم تا یاد بگیرم و رشد کنم. اگر خود را در حالت تدافعی یا لغزش به خود قضاوتی، یافته‌ام به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا زیبایی و نعمت هر آنچه با من در میان نهاده شده را پیدا کنم.
- 15- پیشنهاد بازخورد:** حتی وقتی از تضادهای بالقوه می‌ترسم، قصد دارم تا فرصت‌هایی را خلق کنم تا به دیگران بازخورد صادقانه، هدفمند و مهربانانه ارائه دهم، تا آن را به عنوان اطلاعاتی از تاثیر رفتارشان بر من، دیگران و زندگی مورد توجه قرار دهند. اگر خود را در حال دریغ کردن این اطلاعات که ممکن است به نفع یک رابطه یا هدف مشترک باشد یافته‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا مرا با قدرت بازخوردی متفکرانه برای افزایش ظرفیت و ارتباط تقویت کند.
- 16- پذیرش گفت‌وگو:** حتی هنگامی‌که به یک نتیجه‌ی خاص خیلی علاقمند و وابسته باشم، قصد دارم نسبت به تغییر از طریق گفت‌وگو پذیرش داشته باشم. اگر خود را در حالت دفاعی یافته‌ام یا در وضعیتی که با کسی بدون درک موقعیت او بحث می‌کردم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا از آن دلبستگی رها شوم، با نیازهای خودم و دیگران ارتباط برقرار کنم و از طریق ارتباط با نیازها، به راهبردهای سودمند دوجانبه‌ای دست یابم.

17- درگیر شدن با تضاد: حتی وقتی برای ارتباط با کسی موانع درونی یا بیرونی دارم، قصد دارم با کمک دیگران- اگر نیاز باشد- به شیوه‌ای که متوجه سعادت احساسی و جسمانی همه باشد روی مسائلی که بین ما هست کار کنم. اگر خود را در حال عقب نشینی در این مورد یافته‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا تمایلم را برای بهبود، مصالحه و آشتی یا یادگیری از راه مواجهه با تضاد، با استفاده از راهبردهای در دسترس، از جمله سوگواری برای محدودیت‌های موجود در هر رابطه، احیا کنم.

18- استفاده از زور همراه با مراقبت: حتی وقتی مسیرگفت‌وگو بسته است و به این نتیجه می‌رسم که تنها راه جلوگیری از آسیب و زیان حتمی به کار بردن زور است، قصد دارم نسبت به این انتخاب ثابت قدم باقی بمانم تا کمترین میزان احتمالی زور را به همراه بیشترین میزان عشق بکار ببرم و در عین حال برای ناتوانی در اصلا بکار نبردن خشونت در فرهنگی خشن سوگواری کنم. اگر خودم را در حالی بیابم که آرزوی آسیب یا صدمه زدن به کسی را داشته باشم یا در حین به کار بردن زور، قلبم را بسته باشم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا توجه‌ام را به نگهداری و مراقبت از عشق و محبت برای بشریت و کرامت همه برگردانم و زور را فقط برای حفظ زندگی و پیدا کردن راهکاری که به کار همه بیاید استفاده کنم.

ارتباط با زندگی

19- وابستگی متقابل: حتی وقتی جدائی یا انزوا را تجربه می‌کنم، قصد دارم قلبم را به روی پیوند درونی کامل تمام زندگی و جایگاه خودم در آن، باز کنم. اگر خودم را در حال عقب نشینی به بی‌نیازی از دیگران، جدا بودن یا بی‌اعتمادی به مواهب خود و دیگران یافته‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا زیبایی و آسایشی که در وابستگی متقابل هست را به یادم بیاورم، به همراه بسیاری از راه‌هایی که زندگی هر کدام از ما به آن وابسته است و تمامی تاروپود زندگی بر آن اثر می‌گذارد که شامل استعدادها، رفتارها و تلاش‌های سایرین نیز می‌شود.

20- فراوانی طبیعی: حتی زمانی که در چنگال ترس از کمبودها گرفتارم، قصد دارم به سمت زندگی بروم تا آنچه را نیاز دارم، نه کمتر و نه بیشتر، در حمایت از بازسازی و شایستگی برای همه، چه در حال و چه در آینده بگیرم. اگر خود را در حال جمع کردن و انباشتن یا انکار اصول اولیه بیابم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا به خرد باستانی اعتماد کنم که زندگی زمانی جریان دارد که میوه‌های طبیعت را با هم تقسیم کنیم و تلاش و کوشش ما بر اساس نیازهایمان باشد.

21- یکپارچگی: حتی زمانی که با چالش‌های قابل توجهی روبرو هستم، قصد دارم آنچه متضاد به نظر می‌رسد را با هم ادغام کنم. مثل فرایند و نتیجه، استقلال و وابستگی متقابل یا عشق و قدرت، کششی متناقض به جای اینکه آنها را روبه‌روی هم تجربه کنم. اگر خود را در حالی بیابم که دارم به راه‌های دوگانه‌ی "این یا آن" فکر می‌کنم، یا یک سمت این دوگانه را از هم تفکیک می‌کنم، یا چیزهایی را سبک و سنگین می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا فراتر از "این یا آن" بروم تا دوباره خود را با تمامیت زندگی و در برگرفتن جنبه‌های چندگانه‌ی آن که ظاهراً متضاد به نظر می‌رسد اصلاح کنم.

22- پذیرفتن آنچه که هست: حتی وقتی همه چیز در حال از هم پاشیدن است، مردم یکدیگر را درک نمی‌کنند یا فجایی در دنیا رخ می‌دهد، قصد دارم همچنان نسبت به زندگی پذیرش داشته باشم بدون اینکه مجبور باشم آن را دوست بدارم. اگر خودم را در حالی بیابم که از زندگی کنار می‌کشم، به سمت نظریه‌هایی کشیده می‌شوم که چه چیزهایی باید اتفاق بیفتد، یا آرزو کنم که رفتار بقیه‌ی مردم را کنترل کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا با واقعیت روبرو شوم، سوگواری کنم و با نیازهای برآورده نشده صلح کنم. و در وضوح اینکه چگونه می‌خواهم با زندگی تعامل داشته باشم پاسخ‌ها و رفتارهایم را انتخاب کنم.

23- بزرگداشت زندگی: حتی وقتی با دشواری‌های جدی زندگی روبه‌رو هستم (فردی، بین فردی یا جهانی) قصد دارم نگرش قدردانی و حق‌شناسی نسبت به آنچه زندگی برایم آورده را داشته باشم. اگر خودم را در حالی

بیابم که بدبین شده‌ام یا اینکه فقط درد و ناامیدی را تجربه می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا قلبم را با زیبایی و شگفتی که در زندگی وجود دارد مرتبط کنم، حتی در وخیم‌ترین شرایط.

24- سوگواری: حتی وقتی روی برگرداندن از فاصله‌ای که بین دیدگاه من و واقعیت اطراف وجود دارد، آسان‌تر است، قصد دارم در تمرین سوگواری حتی وقتی جماعتی را هم شامل می‌شود پایدار باشم. تا یاد بگیرم ظرفیتم را در زمان واکنش نشان دادن به موقعیت‌های دشوار، خلاقانه و با یکپارچگی احیا کنم. اگر خود را در حالی بیابم که درست برخلاف آنچه باید به سمتش بروم عمل می‌کنم یا اینکه کاملاً منصرف می‌شوم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا نعمت گران‌قدر اشک‌هایم را به یادم بیاورم، اشک‌هایی که یا با سوگواری فاصله را پر می‌کند، یا تمایلم به سرکوب خواسته‌ام یا اجبار دنیا به موافقت کردن با خواسته‌ی من را کاهش می‌دهد، و احتمال اینکه به خشونت در افکار، گفتار یا رفتار متوسل شوم را کم می‌کند.

25- فروتنی: حتی وقتی که تجربه و دانش بسیار زیادی دارم، قصد دارم نسبت به این حقیقت حضور داشته باشم که چقدر اندک می‌دانم و اینکه تا چه اندازه در کشف زندگی سهم هستم. اگر خود را در حالی بیابم که موقعیتی را کنترل می‌کنم یا با تکیه بر اختیاراتم از درگیر شدن با تفاوت‌ها اجتناب می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا از وابستگی به نتایج رها شوم، پیچیدگی و قطعی نبودن را بپذیرم، به دیدگاه‌های متفاوت گوش دهم و تسلیم شکوه و اسرارآمیز بودن زندگی و ظرفیت آن در پذیرش، دگرگون کردن و احیا باشم.

ارتباط با دنیا

26- رهبری: وقتی به نتیجه‌ی کاری علاقمندم و قدرت و مقام رسمی ندارم، هنگامی‌که بقیه در تضاد با من هستند یا اینکه به قدرت خودم در تاثیر گذاشتن بر نتیجه کاملاً اعتماد ندارم، قصد دارم مسئولیت این را بپذیرم که یک طرفه مراقب روابط وابسته به همدیگر با دیگران باشم. اگر خود را در حالی بیابم که تمرکز محدود یا رفتاری بدون انرژی کامل را انتخاب کرده‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا به خاطرم بیاورد که صرفنظر از اینکه بقیه چه انتخابی می‌کنند، من آزادم تا در مسیر وسیع‌ترین دیدگاه و بالاترین ارزش‌هایم عمل کنم.

27- دیدگاه: حتی وقتی به خاطر شرایط از شدت ترس از پا در آمده‌ام، قصد دارم؛ درباره‌ی اینکه مسائل چگونه می‌توانند باشند؛ دقیق‌ترین دیدگاه ممکن را که تخیلاتم می‌تواند تصور کند، خلق کنم. دیدگاهی در همه‌ی سطوح، بر اساس اصول توجه و مراقبت از تمامیت زندگی، جریان منابع مبتنی بر نیازها، و مشارکت مبتنی بر تمایل. اگر خود را در حالی بیابم که به کسانی پیوسته‌ام که به خاطر نتیجه ندادن کاری، از روی خشم رفتار می‌کنند، بدون اینکه دیدگاه شفافی داشته باشیم از آنچه در صورت موفقیت انجام می‌دادیم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا خودم را در قدرت الهام بخش دیدگاه نگه دارم تا اعمالم را با عشق و محبت به آنچه امکان‌پذیر است تجهیز کند.

28- چشم انداز چند سطحی: حتی وقتی دیدگاهی فردی، درون فردی یا سیستماتیکی، به خودی خود، ناگزیر به نظر می‌رسد، قصد دارم ظرفیت خودم را برای دیدن و درگیر شدن با تمام سه جنبه‌ی واقعیت حفظ کنم، برای اینکه برای مشارکت در تغییر و برآورده کردن نیازهای بیشتر حق انتخابی کامل داشته باشم. اگر خود را در حالی بیابم که به طور مرتب دارم از این لایه‌های مختلف چشم پوشی می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا توجه‌ام را به اتصال مجدد به تمام جنبه‌های زندگی جلب کنم و تشخیص بدهم در هر لحظه چه واکنشی نشان دهم.

29- بازتاب اجتماعی خود: حتی وقتی متوجه این موضوع نیستم که چطور شرایط اجتماع بزرگتری که در آن متولد شده‌ام، رفتار، نگرش و اعتقاداتم را شکل می‌دهد، قصد دارم به دنبال این باشم تا الگوهای اجتماعی شدن متفاوت افرادی که در موقعیت‌های مختلفی اجتماعی شده‌اند را، درک کنم و انتخاب می‌کنم تا ویرای اختلاف قدرت‌هایی که وجود دارد با دیگران همکاری کنم تا مشارکت همگی در ساختن آینده جمعی‌مان امکان‌پذیر شود. اگر خود را در این حال بیابم که دفاع می‌کنم، در شرمساری غرق می‌شوم، قدرتم را از دست می‌دهم یا به هر شکل دیگری از همراهی با بقیه خود را کنار می‌کشم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا با خودم و سایرین بر اساس مراقبت و درک محبت‌آمیز زمینه‌ی اجتماعی انتخاب‌های فردی، رفتار کنم.

30- شفافیت: حتی وقتی احساس می‌کنم در حال محافظت از اطلاعات هستم یا در مورد سوءبرداشت بالقوه‌ای نگرانی دارم، می‌خواهم تصمیم‌هایم را در کمال شفافیت برای دیگران آشکار کنم حتی تصمیم‌هایی که از گرفتار شدن پشیمان هستم، موقعیت‌ها و دلایلی که باعث گرفتن آنها شد، داده‌های اقتصادی و دیگر اطلاعاتی که مربوط به عملکرد فردی و سازمانی بود. اگر خودم را در حال محافظت اطلاعات دیدم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا قدرت خارق‌العاده‌ی ارتباط باز را در افزایش اعتماد و تولید دانش در سیستم را تشخیص دهم.

31- همکاری: حتی وقتی محدودیت‌زمانی یا اعتماد کمی وجود دارد، قصد دارم با دیگران در یک تاثیرگذاری دو جانبه برای پیدا کردن راهکاری که برای همه به کار آید همکاری کنم. اگر خود را در حالی یافته‌ام که از قدرتم بر دیگران استفاده می‌کنم یا قدرتم در مشارکت را تفویض می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا ظرفیتم را برای پذیرفتن دانش و خلاقیت تجدید کنم. همچنین از انرژی‌های احیا شده استفاده کنم؛ انرژی‌هایی که آزاد می‌شوند وقتی قدرت با نیت همراهی نیازها، روابط و اهداف مشترک دیگران، به طور اثرگذار استفاده می‌شود.

32- ظرفیت جمعی: حتی وقتی گروهی که من هم عضوی از آن هستم با چالش و اختلاف روبرو باشد، قصد دارم با

دیگران در جهت بالا بردن ظرفیت‌مان در راستای حرکت به سوی اهداف مشترک همکاری کنم، هم‌مسیر با ارزش‌هایمان و در خدمت سعادت جمعی که شامل استفاده‌ی معقولانه از منابع و تشخیص محدودیت‌های همکاری است. اگر خود را در حال تحمیل به سیستم یا بی‌علاقه به تنظیم آن یافته‌ام، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا دوباره به توافق‌های هشیارانه‌ی متمرکز در چشم‌انداز و ارزش‌هایی که می‌خواهیم بیافرینیم دست یابیم، اینکه چه کسی چه تصمیمی می‌گیرد، منابع چگونه تولید شده و بین ما تقسیم می‌شوند، اطلاعات چگونه بین ما جریان می‌یابد، چگونه بازخوردها را ارائه، دریافت و بررسی می‌کنیم، با تضادها چگونه برخورد می‌کنیم و چگونه در راه حفظ تعهد‌ها مان همدیگر را حمایت می‌کنیم.

33- توجه به انسانیت بقیه: حتی وقتی در جست‌وجوی تغییراتی با ریسک بالا در میان راهبردهای مختلف دور از هم هستیم، قصد دارم به‌جای اینکه بقیه را وادار کنم راه حلی را بپذیرند که به آنچه برای من مهم است دلالت کند، از آنها در جهت یافتن خلاقیت، سخاوت و تمامیت خودشان حمایت کنم. اگر خود را در حالی بیابم که امکان از دست دادن ایمان و صبرم وجود داشته باشد، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا ظرفیت‌ها را برای عمل کردن بر اساس تمامیت بازسازی کنم و رفتار محبت‌آمیز را به عنوان راهی برای به وجود آوردن تغییر در راهبردها و دیدگاه‌ها ارائه دهم.

34- راهبرد و عملکرد جمعی: حتی وقتی برای من هزینه‌ی بالقوه دارد، قصد دارم در تلاش‌های بدون‌خشونت جمعی‌ای شرکت کنم که یا در تداخل و تعارض با فرهنگ غالب هستند یا جایگزینی برای آن می‌سازند، تا در نتیجه‌ی آن ساختار اجتماعی در خدمت به دنیایی تغییر شکل یابد که نیازهای زندگی را در بر می‌گیرد. اگر خود را در حالی یافته‌ام که به درون زندگی آسوده‌ی خودم عقب نشینی می‌کنم، تسلیم ناامیدی شده‌ام یا از اشخاصی که می‌خواهم روی اعمالشان اثر بگذارم احساس نفرت می‌کنم، به دنبال پشتیبانی خواهم رفت تا توجهم را به نیروی تغییر دهنده‌ی گروه اقلیت متمرکز جالب‌کننده با عشق برای انسانیت و اصالت همه فعالیت می‌کنند.

ج: درگیر تعهدها بودن

هرزمان تصمیمی می‌گیریم. نیم‌دایره‌ای بین لحظه‌ی تصمیم و لحظه‌ی تکمیل کار می‌کشیم. ما همیشه با این انتخاب روبه‌رو هستیم: در این لحظه کدام یک از این نیم‌دایره‌های فعال زندگی‌مان را می‌خواهیم در اولویت قرار دهیم؟

این انتخاب به‌خصوص در مورد طولانی‌ترین نیم‌دایره‌ها چالش‌برانگیز است. آن نیم‌دایره‌هایی که تا پایان زندگی‌مان امتداد دارند. آنهایی که از تعهدها و ارزش‌های پذیرفته شده‌مان می‌آیند. به همین دلیل است که به تمرین نیاز داریم. این تمرین نیم‌دایره‌های کوتاه‌تری می‌کشد که ما را در حفظ نیم‌دایره‌های بزرگتر نگه می‌دارد.

هرچقدر ما بیشتر درگیر این تعهدها باشیم، آنها بیشتر در تاروپود کسی که به آن تبدیل می‌شویم بافته خواهند شد. تجربه‌ی بی‌نظیر بدون‌خشونت در پاسخ‌گویی به هر آنچه اتفاق می‌افتد با عشق، شهامت، ابراز صادقانه و مراقب از همگان نثبیت می‌شود.

مسیر بدون خشونت را پذیرفتن

یکی از روش‌هایی که تعهد را مفید می‌سازد این است که به عنوان رویکردی در حرکت به سوی زندگی هرچه بدون خشونت‌تر دیده شود. این رویکرد ما را دعوت می‌کند تا تناقض میان جدی بودن تعهد و پذیرای سبکی و شوخ طبع بودن را بپذیریم بدون اینکه درخواست‌های آمرانه‌ی درونی خلق کنیم. تعهدها همچنین روشی را برای شناسایی و تکیه بر توانایی‌های درونی، شناسایی و نام‌گذاری شرابط دشوار، سوگواری، جبران کردن و فراتر رفتن از موانع درونی پیشنهاد می‌دهند. به این ترتیب و البته به طور مستقیم، آنها به ما یادآوری می‌کنند که چگونه در هر قدم از مسیر راه‌هایی برای پشتیبانی جستجو کنیم.

ابزار تامل

بعضی از افراد تعهدهای خود را در محلی قابل رویت می‌گذارند و روزانه آنها را مرور می‌کنند. برخی دیگر کارت‌های کوچکی درست کرده‌اند و در کیف پول خود آنها را حمل می‌کنند. بعضی هم به عنوان راه دیگری برای درونی کردن، برای هر یک از تعهدها یادداشتهای روزانه می‌نویسند. گروهی هم یک یا چند تعهد را به عنوان موضوع تمرکز در مراقبه استفاده می‌کنند. به طور مثال: کجا پذیرای شادی چالش بودی؟ کجا تنش، تردید یا گنجی وجود داشت؟

برخی از مردم تعهدهای خاصی را به عنوان الهام بخش خود استفاده می‌کنند و برخی دیگر یک تعهد را انتخاب می‌کنند تا در یک مسیر مشخص نقطه‌ی تمرکزشان باشد. گروهی دیگر نیز در هر زمان فقط با یک تعهد به عنوان موضوع تامل‌های روزانه پیش می‌روند. کدام روش خوشایند شماست؟

گروه حمایتی/ گفتوگو

بسیاری از افراد در یک گروه تمرین، به صورت دسته جمعی درگیر تعهدها می‌شوند. از آنجایی که تعهدها در آنچه ما به طور فرهنگی آموخته‌ایم ایجاد تنش می‌کنند. برخی افراد تشخیص داده‌اند که برای یافتن توانایی و خلاقیت لازم در جهت تجسم بخشی به این نیت‌ها نیاز به پشتیبانی سایرین دارند. آنها به طور منظم جهت مرتبط شدن و

گفتوگو با دیگران جلسات ملاقات ترتیب می‌دهند تا چالش‌های خود را ببینند و انتخاب‌های خود را تنظیم کنند.

منابعی جهت هدایت انتخاب‌هایمان

بسیاری از افراد از تعهدهای خود به عنوان لیزی برای چگونگی پاسخ به موقعیت‌های چالش برانگیز استفاده می‌کنند با اینکه می‌دانند تکیه بر "پذیرش آنچه هست" گاهی منجر به پاسخ‌های متفاوتی از دریافت توانایی ناشی از "اصالت و آسیب پذیری" می‌شود، گاهی نیز در تقابل با یکدیگر به نظر می‌رسد. ما همیشه حق انتخاب داریم حتی وقتی که خلاف آن به نظر می‌رسد و گزینه‌هایمان تقریباً همیشه بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم هستند. هیچ وقت تنها یک راه پاسخ‌گویی وجود ندارد. با وجود اینکه عادت کرده‌ایم این‌گونه باور داشته باشیم. همچنین هیچ انتخاب بدون پیامدی وجود ندارد. هیچ راه فراری از وابستگی متقابلمان- قسمتی از زندگی بودن، اثر گذاشتن بر آن و اثر پذیرفتن از هر آنچه در اطرافمان هست- وجود ندارد.

ترجمه: کامران رحیمیان – ریان حسامی Kamran Rahimian & Rayan Hessami Translated: