در آستانه سال نو: معنای کار و زندگیم چیست؟

زمان مطالعه: ۱۰دقیقه

چقدر کارتان و زندگی تان شبیه یک رسالت است به جای آن که مجموعه‌ای از تکالیف باشد؟

آیا تا به حال در حرفه ای کار کرده اید که واقعا آن را دوست نداشتید؟ یا حتی اگر از شغلتان راضی بودید"مثلا به دلیل حقوق خوب یا امنیت شغلی ظاهریش" آیا باز هم از کاری که انجام می دادید احساس خشنودی نمی کردید؟ به طور کلی آیا تا به حال به این فکر افتاده اید که زندگی غنی تر از آنی‌ست که شما داشتید تجربه می‌کردید؟ اگر پاسختان مثبت است باید بدانید که شما به هیچ وجه تنها نیستید.

ما انسان‌ها فطرتا، پیرو عرف و عادتیم. در پی زندگی که هم قابل پیش بینی و هم در منطقه آرامش‌مان باشد. به قالب‌های فکری تکراری، و غالبا اکتسابی متکی هستیم. در واقع، ما در ذهن‌مان مسیرهایی ایجاد می‌کنیم که بسیار شبیه ایجاد راهی در چمن زار به دلیل عبور مکرر از آن است. خودمان را در زندان‌های ذهنی خودمان زندانی می‌کنیم

و اما تعریف معنا:

معنا چیزی است که معتقدید از خود بزرگتر و مهم تر است. می خواهید در خدمت آن باشید. دلیلی است که انسان به خاطر آن سختی ها را تحمل می کند و امیدوار است.

با جستجوی معنا می‌توانیم به قالب‌های فکری‌مان شکلی تازه بدهیم، خودمان را از دیدگاه محدودمان خلاص کنیم، کلید را بیابیم، و قفل در سلول زندان مجازی‌مان را باز کنیم.

معنا را می‌توان در هر لحظه مشخصی پیدا کرد، یک راننده اتوبوس با تصور هر لحظه رانندگی اتوبوس و هر مسافر به عنوان فرصتی برای مهربانی و ارتباط، به خویشتن معنوی‌ش جان دوباره می بخشد. با این که مراجعانش به صورت گذرا از زندگیش عبور می‌کنند، او از طریق تجربه آشنا شدن با دیگران، معنا را در کار پیدا می‌کند.

اگر از نگرش سطحی کار مساوی است با حقوق فاصله بگیریم می‌توانیم جستجوی معنا را آغاز کنیم

به سوالات زیر پاسخ دهید:

هر روز چه فرصت‌هایی برای ارتباط معنادار با دیگران داریم؟
آیا آن لحظه‌ها را درک و ارتباط واقعی برقرار می‌کنیم؟
آیا به افرادی که ملاقات می‌کنیم احترام می‌گذاریم؟
آیا وقت صرف می‌کنیم تا توانمان در معنا بخشیدن به رابطه‌هایمان را ارزیابی کنیم؟
آیا به وقت خود احترام می‌گذاریم؟

آیا به دنبال روش‌های جدید و خلاقانه برای فهمیدن کارمان و تکمیل آن هستیم؟
یا تجربه‌مان را به رسیدن به پایان روز و چک حقوق بعدی محدود می‌کنیم؟

به زبان استعاره

آیا هر روز شتابان از پارکینگ به سمت محل کار می‌رویم؟ یا داریم برای رسیدن به آخرین روز هفته دعا می‌کنیم؟

نکته مهم این است که معنا را ما خلق نمی‌کنیم؛ آن را پیدا می‌کنیم و اگر در جستجویش نباشیم نمی‌توانیم آن را بیابیم. معنا در همه شکل‌ها و اندازه‌ها به ذهنمان خطور می‌کند. اما در عصر شرکت‌های پرسرعت انگار که فراموش کرده‌ایم که چطور سرعتمان را کم کنیم و چگونه تامل کنیم؟

تامل و پرسیدن این که:

چه کاری داریم انجام می‌دهیم؟
چرا آن را انجام می‌دهیم؟
زندگی‌مان چه معنایی برایمان دارد؟
کارمان چه معنایی دارد؟

زندگی‌مان همه روزه با پاسخ‌های معنا دار غنی می‌شود ولی فقط هنگامی که به حد کافی مکث می‌کنیم تا به ارزش آن پی ببریم، معنا در زندگی‌مان شکوفا خواهد شد.

من به جرات می‌گویم که در دنیا چیزی وجود ندارد که به انسان بیشتر از یافتن «معنی» وجودی خود در زندگی یاری کند. در این گفته نیچه حکمتی عظیم نفهته است که" کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونگی خواهد ساخت".

معنای زندگی از فرد به فرد، روز به روز و ساعت به ساعت در حال تغییر است، معنا مانند رنگ‌ها متنوع است. و هیچکس نمی‌تواند معنا را برای شخص دیگری معین کند. کشف معنای لحظه‌های زندگی، مسئولیتی شخصی است، مسئولیتی که اصلا نمی‌توان آن را به فرد دیگری واگذار کرد. هر فرد می‌بایست معنی و هدف زندگی خود را در لحظات مختلف دریابد.

مسئولیت انتخاب نگرشمان صرفا و کاملا بر عهده هر یک از ماست. بنابراین اگر تصمیم می‌گیریم که آرزوهای واقعی‌مان چه شخصی و چه کاری را در صندوقچه‌ای قفل شده بگذاریم با این امید که روزی به سراغشان برویم، این انتخاب خودمان است.

اما چطور معنای زندگی و کار خود را بیابیم؟

تعدادی تمرین ساده و کاربردی وجود دارد که در ادمه دو تا از آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

تمرین ۱: بر بالای قله

تصور کنید در بالای قله کوهی نشسته‌اید و زندگی‌تان را زیر نظر دارید. از این فاصله، می‌توانید همه راه‌هایی که رفته‌اید، همه توقف‌هایی که داشته‌اید، همه کسانی که با آن‌ها مواجه شده اید، همه کارهایی که انجام داده یا تجربه کرده‌اید را در زندگی‌تان ببینید. مانند یک نقشه کش، نقشه زندگی‌تان را ترسیم کنید، و برای برجسته کردن نقاط عطف در هر یک از زمینه های فوق، از نشانه‌های مختلف استفاده کنید، بعد از مشخص کردن نقاط عطف درباره اهمیت، معنا و چرایی آن از خودتان سوال کنید؛ چه چیزهای معناداری در نقاط عطف زندگیتان وجود دارد؟

تمرین ۲: سخنرانی گرامیداشت

در اینجا می‌خواهیم تمرینی را مرور کنیم که می‌تواند به عنوان عاملی شتاب دهنده برای تامل درباره زندگی‌تان، از جمله زندگی کاری‌تان، به کار رود، و در پی گیری مسیرتان به سوی زندگی معنادار شما را یاری کند.

خود را در شرایطی بگذارید که ناچارید آگهی ترحیم‌تان را برای روزنامه بنویسد، مایلید چه بگویید؟ به عبارت دیگر می‌خواهید چگونه از شما یاد شود؟ مهم‌ترین تجربه های زندگی‌تان چه بوده است؟

این آخرین اظهاراتی است که درباره شما در مراسم خاکسپاری‌تان گفته می شود، پس سعی کنید همان چیزی باشد که شما می‌خواستید بگویند.

این تمرین به شما کمک می‌کند به زندگی و کارتان فکر کنید و هر چیزی را که برایتان پرمعناترین است را آشکار می‌کند.

هر یک از ما دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که می‌بایست به آن تحقق بخشد در انجام این وظیفه و رسالت جانشینی نداریم و قابل برگشت هم نیست. مسئولیت ما بی‌مانند و منحصر به فرد، و فرصتی که برای انجام آن داریم نیز بی‌همتاست.

اکنون در آستانه سال نو یک بار دیگر از خودتان بپرسید زندگی یک تکلیف است و یا یک رسالت؟ کارتان چطور؟

منابع جهت مطالعه بیشتر:

کتاب اسیران اندیشه های ما، تالیف آلکس پاتاکوس، ترجمه فروزنده شهبازلو

کتاب انسان در جستجوی معنا، نوشته دکتر ویکتور فرانکل، ترجمه دکتر نهضت صالحیان و مهین میلانی