

**رهایی**

**در بودن و عمل کردن مؤثر**

**یک مدل هستی‌شناسانه / پدیدارشناسانه**

**تیر تا آبان ۱۴۰۲**

# شیفت کمپ رهایی

شیفت کمپ رهایی، حاصل تجربه‌ی زیسته‌ی ما (حمید حکاکی و آی‌سان بنی‌هاشمی) از زندگی کردن مفاهیم تحول، تجربه‌ی جلسات کوچینگ در نقش کوچ و دوره‌هایی است که تا به امروز تدریس کرده‌ایم.

این تجربه‌ها را با استفاه از ادبیات تحول که از دوره‌ی «راهبر بودن و اعمال مؤثر راهبری: یک مدل هستی‌شناسانه / پدیدارشناسانه» وام گرفته‌ایم برای رسیدن به «رهایی در بودن و عمل‌کردن مؤثر» ارائه می‌دهیم.

این شیفت کمپ از مفاهیم، متودولوژی و اصطلاحات دوره‌ی «راهبربودن و اعمال مؤثر راهبری» استفاده و الگو برداری می‌کند اما قول، مدل، روش ارائه، برخی اصطلاحات تخصصی و دیدگاه خود را دارد.

# نویسندگان دوره‌ی راهبر بودن و اِعمال مؤثر راهبری: یک مدل هستی‌شناسانه / پدیدارشناسانه :

ورنر ارهارد

مستقل

[werhard@ssrn.com](mailto:werhard@ssrn.com)

مایکل سی. جنسن

استاد بازنشسته در مدیریت اجرایی، دانشکده‌ی کسب‌وکارِ هاروارد

[mjensen@hns.edu](mailto:mjensen@hns.edu)

استیو زفرون

مدیر عامل شرکت Vanto Group

[szaffron@vantogroup.com](mailto:szaffron@vantogroup.com)

## افرادى كه دسترسى به اين مفاهيم را تسهيل نمودند:

تيم رسمى ترجمه‌ى فارسى متون دوره‌ى راهبر بودن و اعمال مؤثر راهبرى:

سعيد سيد، نسيم مشكواتى، فاطيما مقدم، فرنوش فرهادى پارسا، شكوفه مشكواتى،  
مهسا تدئين

تيم مؤسسه پويش براى ترجمه‌ى فارسى آخرين نسخه‌ى اسلايدهاى دوره‌ى  
راهبر بودن و اعمال مؤثر راهبرى:

مجيد حسيني نژاد – مسعود ملك – ماهين ميرشمس – ندا صالحى راد – احسان محسنيان

## حق کپی دوره‌ی راهبر بودن و اِعمال مؤثر راهبری: یک مدل هستی‌شناسانه / پدیدارشناسانه:

شاید شما بخواهید این فایل (متن دوره‌ی راهبر بودن و اِعمال مؤثر راهبری: یک مدل هستی‌شناسانه / پدیدارشناسانه) را به کسان دیگر هم بدهید، ولی لطفاً فایل الکترونیکی آن را در سایت‌های اینترنتی نگذارید. لینک‌های این فایل را در [این](#) آدرس قرار داده‌ایم. ما مقاله‌هایمان را دائماً بازبینی و اصلاح می‌کنیم و یک لینک از فایل اصلی در مقاله‌های به‌روز شده قرار می‌دهیم. به‌این‌ترتیب اطمینان پیدا می‌کنیم که خوانندگان، آخرین نسخه از مقاله را مطالعه می‌کنند. از اینکه این حق کپی را رعایت می‌کنید، متشکریم.

ورنر ارهارد، مایکل جنسن، استیو زفرون، کری گرنجر.

## تسهیل‌گران شیفت کمپ رهایی

آی‌سان بنی‌هاشمی  
حمید حکاکی

## خوانندگان اسلایدها

حامی طاهری  
سولماز منزوی

## پشتیبانان شیفت کمپ

سولماز منزوی  
(پشتیبان اجرایی و کوچ شیفت کمپ)  
حامی طاهری  
(کوچ شیفت کمپ)

# مسائل اجرایی شیفت کمپ

## بی‌صدا، همراه با خواننده بخوانید

لطفاً زمانی که اسلایدها خوانده می‌شوند شما هم بی‌صدا آن‌ها را کلمه به کلمه بخوانید. اگر معنی کلمه‌ای را نمی‌دانید و یا سؤال یا نظری درباره آنچه بیان می‌شود دارید، لطفاً دست مجازی خود را بلند کنید و صبر کنید تا صدایتان کنند. اگر صرفاً می‌خواهید چیزی دوباره خوانده شود، صدای خود را باز کنید و ابتدا بگویید «تکرار» و بخشی را که می‌خواهید دوباره خوانده شود، بگویید- مثلاً «خط آخر» یا «پاراگراف اول» و یا هر چیز دیگر.

ما اغلب در حین خواندن اسلایدها یا بعد از آن، درباره آنچه خوانده‌شده نکاتی را مطرح کرده و گفتگو می‌کنیم.



## قوانین شرکت در شیفت کمپ «رهایی»

- شیفت کمپ برای شما با خواندن متن‌های پیش از دوره شروع شده و تا زمانی که کلاس آنلاین را در پایان روز آخر شیفت کمپ ترک نکنید، تمام نخواهد شد.
- قبل از شروع هر جلسه و در طول هر جلسه، مطمئن شوید که فضای شما عاری از هر چیزی است که حواس شما را پرت می‌کند تا بتوانید به‌طور کامل در هر جلسه آنلاین شرکت کنید. این شامل خاموش کردن تلفن، بستن برنامه ایمیل، خاموش کردن زنگ‌های هشداردهنده ضروری و به‌طور کلی مشخص بودن حیطه حضور شما در طول هر جلسه است. پشت کامپیوتر خود بنشینید و آماده شروع در زمان اعلام‌شده هر جلسه باشید.
- در تک‌تک جلسات دوره، هم از لحاظ فکری و هم از لحاظ فیزیکی حضور داشته باشید.
- ما در این شیفت کمپ شما را با نام کوچک صدا می‌کنیم و از شما نیز تقاضا داریم ما را با نام کوچکمان صدا کنید، این به معنای پذیرش هم‌سطح بودن همه‌ی ما با هم و همچنین یک محیط امن و دوستانه است. (اگر چالشی با این موضوع دارید در اولین فرصت به پشتیبان شیفت کمپ اطلاع دهید.)

## قوانین شرکت در شیفِت کمپ «رهایی»

- لطفاً ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از شروع هر جلسه از دوره، وارد نرم‌افزار Zoom شوید. ما اکیداً درخواست می‌کنیم در این دوره از تلفن همراه استفاده نکنید زیرا در این صورت نخواهید توانست به‌طور کامل مشارکت کنید.
- در ابتدای ورود به Zoom، مطمئن شوید که نام و نام خانوادگی واقعی شما در ویدئوی شما یا در لیست مشارکت‌کنندگان نشان داده شده است. ما برای نام کوچک شما پیشنهاد می‌کنیم از نامی استفاده کنید که دوست دارید نامیده شوید.
- برای اینکه بتوانیم هنگام تعامل در طول شیفِت کمپ که یکی از جنبه‌های مهم حضور در این شیفِت کمپ است، یکدیگر را ببینیم، لطفاً مطمئن شوید که دوربین شما روشن باشد و چهره شما در مرکز صفحه‌ی نمایش قرار گیرد و تمامی چهره شما در کادر باشد.
- در طول هر جلسه شیفِت کمپ، Zoom viewing خود را روی Speaker View تنظیم کنید.

## قوانین شرکت در شیفت کمپ «رهایی»

- در طول زمان برگزاری شیفت کمپ، ممکن است تسهیل‌گران صحبت شما را قطع کنند و یا از شما بخواهند ادامه‌ی گفتگو را به زمان دیگری موکول نمایند. همچنین ممکن است تسهیل‌گران صحبت یکدیگر و یا اسلایدها را قطع کنند.
- جلسه سه‌شنبه‌ها در ساعت ۱۸:۰۰ عصر شروع می‌شود و ساعت ۲۱:۰۰ شب به وقت تهران به پایان می‌رسد. این ساعت‌ها، تنها ساعت‌های دقیق، در هر جلسه هستند. اگر لازم است برای لحظه‌ای از پشت کامپیوتر خود کنار بروید، لطفاً در اسرع وقت به سر جای خود بازگردید.
- لطفاً مراقب سلامت شخصی خود در طول شیفت کمپ باشید، از جمله اینکه زیاد مایعات بنوشید.
- در طول این شیفت کمپ از هیچ شخص (یا اسلاید) عکس یا اسکرین‌شات نگیرید. طبیعتاً از ضبط کردن شیفت کمپ هم اکیداً پرهیزید. اگر می‌خواهید عکس کسی را بگیرید، لطفاً از او اجازه بگیرید؛ و به یاد داشته باشید، ظرف ۲۴ ساعت پس از اتمام هر جلسه، مطالب آن جلسه در اختیار شما قرار می‌گیرد. (که شامل اسلایدها و تمرین‌های شیفت کمپ است.)

## قوانین شرکت در شیفِت کمپ «رهایی»

- در طول شیفِت کمپ، ما ویدیو / فایل صوتی جلسات را در اختیار شما قرار نمی‌دهیم، مگر در مواردی که از قبل اعلام شده باشد یا موارد خاص. اسلایدها؛ هر جلسه به صورت کامل در اختیارتان قرار می‌گیرد.
- لطفا در هیچ جلسه‌ای غیبت نکنید. فیلم‌های کلاس فقط در موارد محدود که نتوانید در زمان کلاس حاضر باشید (حداکثر ۳ بار) و از قبل با پشتیبان دوره هماهنگ شده باشد در اختیار شما قرار خواهد گرفت.
- در طول شیفِت کمپ، وقتی شرکت‌کننده دیگری در حال صحبت است، هر کاری که لازم است بکنید تا خودتان را با حرف‌های او درگیر کنید. این عمل کردن مؤثر است و یکی از جنبه‌های اساسی قدرت این دوره است.
- الف) تجربه نشان داده است وقتی شما سعی می‌کنید حرف‌هایی که دیگران می‌زنند را درون خودتان ببینید، چیزهای بسیار مهمی درباره خودتان کشف خواهید کرد، حتی اگر فقط به حرف‌های آن‌ها گوش دهید. علاوه بر این، آنچه درباره گوش دادن و ماهیت انسان باید بدانید را یاد می‌گیرید.

## قوانین شرکت در شیفت کمپ «رهایی»

- (ب) وقتی در گروه‌ها با دیگران کار می‌کنید، نگذارید «خسته شوید»، خودتان را جای آن‌ها بگذارید و خودتان هم از این کار بهره ببرید. خسته شدن معمولاً یک پوشش ناخودآگاه (یا یک فریب آگاهانه) است برای اینکه به چیزی درباره خودتان نگاه نکنید.
- اگر در طول جلسات، احساس خواب‌آلودگی یا خستگی کردید، لطفاً بایستید. لطفاً هرکاری که لازم است تا حضور با کیفیتی در جلسات داشته باشید را پیش از جلسه انجام دهید.
- به محرمانه بودن هر آنچه سایر شرکت‌کنندگان در طول شیفت کمپ می‌گویند، احترام بگذارید.
- این بسیار مهم است: هر جلسه، شیفت کمپ را با ناراحتی یا درگیری با چیزی، یا دلخوری از کوچ‌ها یا شرکت‌کنندگان ترک نکنید. قبل از پایان آن روز، هر چیزی که با آن درگیر شده‌اید یا ناراحتتان کرده است را برای خودتان کامل کنید. برای کامل کردن، قبل از پایان روز، پیامی به یکی از کوچ‌ها یا پشتیبان‌های شیفت کمپ در تلگرام ارسال کنید.

## قوانین شرکت در شیفِت کمپ «رهایی»

- در طول شیفِت کمپ شما به گروه تلگرامی «رهایی» دسترسی دارید. لطفاً از کشف‌های خود، تجربه‌ی زیسته‌ی خود در گروه بنویسید، خصوصاً کشف‌هایی جدید درباره‌ی خودتان و دسترسی به زندگی.
- در گروه رهایی، بحث در مورد دانسته‌های ما نیست؛ ما می‌خواهیم در مورد دسترسی مستقیم به بودن و کشف کردن بنویسیم.
- لطفاً در هر ارسالی در گروه انتظار پاسخ نداشته باشید. ما (کوچ‌های تیم) تمامی ارسال‌های شما را می‌خوانیم و در صورت نیاز یا وجود یک سؤال به شما پاسخ خواهیم داد و ممکن است گاهی از شما دعوت کنیم با سؤال‌های خود بمانید.
- شما هم‌اکنون در یک گروه و یک کانال تلگرامی مرتبط با شیفِت کمپ رهایی عضو هستید.

## قوانین شرکت در شیفت کمپ «رهایی»

- ارسال ویس در گروه ممنوع است و تمامی سؤال‌ها و موارد در مورد شیفت کمپ به صورت متنی خواهد بود، مگر در مواردی که تسهیل‌گران یا کوچ‌ها فایل صوتی‌ای را برای کمک بیشتر به شما ارسال نمایند.
- کانال تلگرامی رهایی برای ارسال فایل‌های دوره (اسلایدها و تمارین) و اطلاع‌رسانی‌هایی مربوط به برگزاری دوره است. تمامی اطلاع‌رسانی‌های ما از طریق کانال خواهد بود، حتما در کانال عضو باشید و کانال را در طول هفته چک نمایید.

## امروز چه کسانی در شیفت کمپ «رهایی» هستند

امروز \*\*\* نفر در این جلسه حضور دارند که در شیفت کمپ «رهایی» ثبت نام کرده‌اند. ممنونیم از اعتماد، همراهی و حضور شما در شیفت کمپ رهایی.



## شیوه‌ای که این شیفت کمپ ارائه می‌گردد

در ارائه‌ی شیفت کمپ، ما فقط و فقط به یک چیز متعهد هستیم: گشایشی در رهایی و عمل‌کردن مؤثر توسط شما به عنوان ابراز طبیعی خودتان برای خلق زندگی. منظور ما از «ابراز طبیعی خود»، این است که فرد در هر موقعیت زندگی، نوع بودن و عملکردش، خود به خود «رهایی در بودن و عمل کردن» است و درنتیجه پاسخ او به هر آنچه با آن سر و کار دارد، یک پاسخ مؤثر، خلاقانه و شهودی است.

اغلب افراد در مورد اینکه کوچ‌ها چطور باید تسهیل‌گری کنند دیدگاه‌ها و انتظاراتی دارند. به احتمال زیاد ما این دیدگاه‌ها را نقض خواهیم کرد. ما:

۱- از گفتگوی کوچینگ استفاده می‌کنیم، زمانی که به کوچینگ نیاز باشد، که این شامل قطع‌کردن صحبت شما هم می‌شود،

۲- آموزش می‌دهیم، زمانی که به آموزش نیاز باشد،

## شیوه‌ای که این شیفت کمپ ارائه می‌گردد

۳- با شما تعامل می‌کنیم (با شما گفتگو می‌کنیم) زمانی که به تعامل نیاز باشد،

۴- طوری به شما گوش می‌دهیم که چیزی که با آن تعامل دارید، گرفته شود؛ ما به آن گوش‌دادنِ اصیل می‌گوییم.

## یک جنبه‌ی کلیدی درباره‌ی نحوه‌ی کارکردن ما با یکدیگر: خُب آره ولی...، پس این چی؟، حالا اگه ...

مهم است که «خُب آره ولی...»ها، «پس این چی؟»ها و «حالا اگه»های خود را درباره‌ی هر چیزی که در این شیفت کمپ ارائه می‌شود، بیان کنید.

مطرح کردن «خُب آره ولی...»ها، «پس این چی؟»ها و «حالا اگه...»هایتان به شما و ما امکان می‌دهد تا آنچه ارائه می‌شود برایمان شفاف شود و بدین طریق این قلمروی گفتگویی را برای خودمان کشف کنیم.

مدل و شیوهای که در این شیفت  
کمپ به کار برده می‌شود

## ارائه‌ی مدل هستی‌شناسانه به شما

در این شیفت کمپ ما از شیوه‌ی پدیدارشناسانه استفاده می‌کنیم تا به محدودیت‌های هستی‌شناسانه‌ای که بر سر راه‌ی در بودن و عمل کردن مؤثر به‌عنوان ابراز طبیعی فرد قرار می‌گیرند (در آن تداخل ایجاد می‌کنند) بپردازیم.

«پدیدارشناسی» به‌عنوان یک روش شناختی، به بودن و اعمال می‌پردازد، طوری که این دو واقعاً درون‌گود، زندگی می‌شوند (تجربه‌ی اول‌شخص)؛ و این کاملاً با تئوری سوم‌شخص، که در آن، فرد، بودن و اعمال را از جایگاه تماشاگران مشاهده می‌کند، سپس توصیف می‌کند و درباره‌ی آن نظر می‌دهد، آن را می‌فهمد و توضیح می‌دهد، تفاوت دارد.

## روش آموزشی‌ای که در این شیفت کمپ به کار برده می‌شود

ما در این دوره، به جای شیوه‌ی آشناتری که یادگیریِ اطلاعات‌محور نام دارد، در اصل از یادگیریِ تحولی استفاده می‌کنیم. یادگیریِ اطلاعات‌محور و یادگیریِ تحولی، هر دو ارزشمند هستند، ولی یادگیریِ تحولی در قلمروی متفاوتی نسبت به یادگیریِ اطلاعات‌محور اتفاق می‌افتد.

یادگیریِ اطلاعات‌محور، سعی می‌کند مجموع چیزهایی را که از قبل می‌دانیم افزایش دهد، تا مهارت‌های قابل دسترسی‌مان را بیشتر کند و ظرفیت‌های شناختی‌مان را که از قبل شکل گرفته‌اند، توسعه دهد، و محتوای جدید و ارزشمندی را به ما بدهد تا به جهان‌بینی؛ (مدل واقعیت) کنونی و روزمره و معمول‌مان و چارچوب‌های مرجع (نگرش‌های) قبلی‌مان، چیزهایی را اضافه‌کند یا آن‌ها را با چیز دیگری جایگزین کند.

## یادگیری تحولی

اما از طرف دیگر، یادگیریِ تحولی، اعتبار چیزهایی را که از قبل می‌دانیم و اینکه چطور آن «دانستن» ممکن است مهارت‌ها و ظرفیت‌های شناختی موجودمان را محدود کند، شکل‌دهد و تحریف‌کند، مورد بررسی قرار می‌دهد.

یادگیری تحولی فرصتی برای ما فراهم می‌کند تا جهان‌بینی معمول و روزمره‌مان، و آن چارچوب‌های مرجع قبلی‌مان را، که به آنچه در حال مطالعه‌ی آن هستیم مربوط می‌شوند، مورد بررسی قرار دهیم.

این، به ما اجازه می‌دهد تا درباره‌ی طبیعت محدودکننده و شکل‌دهنده‌ی شبکه‌ای از ایده‌ها، باورها، سوگیری‌ها، تعصبات، موارد جا افتاده در فرهنگ و جامعه و فرضیاتِ بدیهی‌مان که بررسی و امتحان نشده‌اند و جهان‌بینی و چارچوب‌های مرجع‌مان را درباره‌ی موضوعات مختلف تشکیل می‌دهند، اساساً تأمل کنیم.

## یادگیری تحولی

برای مثال، این مهم است که ما تشخیص دهیم آنچه من به آن باور دارم، به عنوان یک باور درست است، نه به عنوان «حقیقت محض». چون وقتی یک باور به عنوان «حقیقت محض» در نظر گرفته می‌شود، محدودیت‌هایی را بر بودن و عمل کردن من تحمیل می‌کند.

پس یادگیری تحولی، فرصتی برای ما فراهم می‌کند تا محدودیت‌هایی را که بر بودن و عمل کردن مان تحمیل شده‌اند، کاهش دهیم؛ محدودیت‌هایی که توسط جهان‌بینی معمول و روزمره‌مان و چارچوب‌های مرجع از-قبل-موجودمان که در آن‌ها شکل گرفته‌ایم بر ما تحمیل شده‌اند.

در نتیجه، یادگیری تحولی دریچه‌های جدیدی را برای بودن و دریچه‌های جدیدی را برای عمل کردن در اختیار فرد قرار می‌دهد، دریچه‌هایی که پیش از این، با وجود محدودیت‌های تحمیل شده توسط جهان‌بینی و چارچوب‌های مرجعی که در آن‌ها شکل گرفته بودند، غیر قابل دسترس بودند.



## قول شيفت كمپ «رهایی»

شما در حالی شيفت كمپ را ترك می‌كنید كه  
«رهایی در بودن و عمل كردن مؤثر را به عنوان ابراز  
طبیعی‌تان برای خلق زندگی اعمال می‌كنید.»

## بودن (سکنی گزیدن) در یک دنیای جدید

شاید خارق‌العاده به نظر برسد، اما تا پایان این شیفت کمپ، شما عملاً در دنیای جدیدی *خواهید بود (در دنیای جدیدی سکنی خواهید گزید)*.

با توجه به اینکه این شیفت کمپ درباره‌ی رهایی است، بدیهی است که ما درباره‌ی سکنی‌گزیدن در دنیای «رهایی در بودن و عمل‌کردن مؤثر» صحبت می‌کنیم.

در اصطلاح «دنیای رهایی»، منظور ما از «دنیا»، معنایی است که «دنیا» در این مثال‌ها دارد: دنیای هنر، دنیای کوچینگ، دنیای فوتبال، دنیای پزشکی، دنیای لوله‌کشی و دنیای مدیریت.

برای روشن‌کردن اصطلاح «بودن در یک دنیای جدید»، باید بگوییم کلمه «بودن» در دیکشنری وبستر (۱۹۹۸) به عنوان «زندگی‌کردن» و «وجود داشتن» تعریف می‌شود؛ بنابراین بودن در یک دنیای جدید، «یعنی زندگی‌کردن در آن دنیا» یا «وجود داشتن در آن دنیا».

## بودن (سکنی گزیدن) در یک دنیای جدید

سکنی گزیدن در یک دنیای جدید، یعنی «جزئی از آن دنیا بودن»، «یکی شدن با آن دنیا»، «اهل آن دنیا بودن»، «اقامت داشتن در آن دنیا».

در هر بحث جدی با هر شخصی که در زمینه تخصصش فوق‌العاده عمل می‌کند، این موضوع را می‌توان نسبتاً به وضوح دید که او کاملاً با دنیایش یکی است. در حقیقت، اغراق نیست اگر بگوییم آن شخص در دنیایی که در آن با کیفیت عمل می‌کند، زندگی می‌کند، بخشی از آن دنیاست و آن دنیا را ایراز می‌کند.

نوع بودن و عملکرد یک فرد، وقتی در یک دنیا سکنی گزیده، بسیار متفاوت است از زمانی که صرفاً چیزهای بسیار زیادی را در مورد آن دنیا می‌داند. تا زمانی که شما بیرون از آن دنیا ایستاده‌اید و به آن دنیا نگاه می‌کنید؛ شما می‌توانید به شکل متقاعدکننده‌ای درباره‌ی آن دنیا صحبت کنید، اما بودن و اعمال شما، توسط آن دنیای به شما داده نمی‌شود.

## بودن (سکنی گزیدن) در یک دنیای جدید

یک پزشک ماهر، صرفاً با دانستن درباره‌ی بدن انسان و علم پزشکی، طبابت نمی‌کند؛ بلکه آن پزشک ماهر، شروع به **سکنی‌گزیدن در دنیای** پزشکی و بدن انسان کرده است، **دنیایی** که بودن و اعمال او را در طبابت، به او می‌دهد (از او استفاده می‌کند).

در این شیفت کمپ، ما قول می‌دهیم که شما را به جایی می‌رسانیم که عملاً در رها بودن و عمل کردن مؤثر در زندگی همچون **دنیای خودتان سکنی‌بگزینید**. در نتیجه، نوع بودن و عمل کردن شما، ابرازی طبیعی از سکونت در آن دنیا (جزئی از آن دنیا) می‌شود.

به عبارت دیگر، با **سکنی‌گزیدن در دنیای** رها بودن و عمل کردن مؤثر، به جای آنکه این، فقط چیزی باشد که شما آن را می‌دانید و سعی می‌کنید آن را به کار ببرید، رهایی و عمل کردن مؤثر **ابراز طبیعی‌تان** خواهد شد. وقتی شما در **دنیای** رهایی **سکنی‌می‌گزینید**، عملاً آنچه که رهایی در بودن هست، از شما **استفاده می‌کند** و هر آنچه برای عمل کردن مؤثر لازم است، از شما **استفاده می‌کند**.

## دنیای [من]

ما می‌خواهیم تا پایان این شیفِت کمپ در دنیای جدیدی باشیم؛ دنیای «رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر».

این که بدانیم اکنون در کدام دنیا هستیم به ما کمک می‌کند تا سفر خود را آغاز کنیم. در واقع تمام شیفِت کمپ؛ برای کمک به کشفِ «دنیای فعلی» و شیفِت کردن به «دنیای رهایی» است.

در عبارت «دنیای [من]» به جای کلمه‌ی [من] نام خود را بگذارید. این آن دنیایی است که ما می‌خواهیم در مورد آن بیشتر بدانیم. دنیایی که در آن جهان بینی، چارچوب های ذهنی، و محدودیت‌های عملی؛ اکنون نوع بودن و عملکرد شما را محدود ساخته‌اند.

برای آن‌که در دنیای رهایی سکنی گزینید؛ می‌توانید انتخاب کنید با «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن‌تان شده» مواجه شوید و با آن کامل شوید یا در پذیرش و صلح باشید.

چه چیزی این دسترسی را برای من فراهم می‌کند که در حالی  
شیفت کمپ را ترک کنم که عملاً در دنیای رها بودن و عمل کردن  
مؤثر سکنی گزیده باشم؟  
یک قلمروی گفتگویی

## یک قلمروی گفتگویی چیست؟

یک قلمروی گفتگویی یک ساختار زبانی منسجم است که گشودگی و دسترسی به دنیایی را فراهم می‌کند که در آن تسلط، مهارت و حتی استادی ممکن می‌شود.

قلمروی گفتگویی یک ساختار زبانی منسجم که متشکل از:

۱- اصطلاحات تخصصی

۲- عبارات به‌دقت تراشیده‌شده

۳- شبکه‌سازی عبارات به‌دقت تراشیده‌شده با اصطلاحات تخصصی‌شان با همدیگر

## ارتباط بین دنیا و قلمروی گفتگویی

قلمروی گفتگویی و دنیا، که در مورد آنها صحبت می‌شود، هر دو یک چیز هستند اما از دو نقطه نظر متفاوت. یک دنیا در نتیجه‌ی استادی در یک قلمروی گفتگویی هست می‌شود (گشوده می‌شود و قابل دسترسی می‌شود).

قلمروهای گفتگویی، گفتگوهای تخصصی یا گفتگوهای مشخص هستند که یک دنیا را به عنوان عرصه‌ای منسجم و مشخص از علاقه و فعالیت تشکیل می‌دهند که در آن دنیا، تسلط، مهارت و حتی استادی ممکن می‌شود.

بیان دیگر همان چیز از جهت دیگر: یک دنیا؛ یک عرصه‌ی منسجم از علاقه و فعالیت، که تسلط، مهارت و حتی استادی در آن ممکن می‌شود؛ در نتیجه‌ی استادی در یک قلمروی گفتگویی کامل، گشوده می‌شود و قابل دسترس می‌شود.



## شرح کامل سه مؤلفه‌ی متمایز که یک قلمروی گفتگویی کامل را می‌سازند

- ۱- اصطلاحات تخصصی: اصطلاحاتی با معنای خاص، دقیق و بعضی اوقات فنی. هر اصطلاح تخصصی، دنیایی را می‌گشاید که قسمتی از کل دنیا خواهد شد.
- ۲- عبارات به‌دقت تراشیده‌شده: اصطلاحات، جملات، پاراگراف‌ها و حتی بخش‌هایی کامل که از اصطلاحات تخصصی استفاده می‌کنند. با هر عبارت به‌دقت تراشیده‌شده، حتی دنیاهایی بزرگ‌تر نیز گشوده می‌شوند که هر کدام از آن‌ها جزیی از کل دنیا خواهد شد.
- ۳- شبکه‌سازی عبارات به‌دقت تراشیده‌شده با اصطلاحات تخصصی‌شان با همدیگر، با هدف ساخت یک ساختار زبانی منسجم، یک قلمروی گفتگویی کامل را می‌سازد.

## یک مثال از یک قلمروی گفتگویی کامل، که کل یک دنیا را می‌گشاید و دسترسی به آن را فراهم می‌کند

$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$

این فرمول، یک قلمروی گفتگویی کامل است که دنیای «گرانشِ جرمی نیوتون» را به عنوان کل یک دنیا می‌گشاید و دسترسی به آن را فراهم می‌کند.

این یک قلمروی گفتگویی کامل (یک ساختار زبانی منسجم) است، که در زبان ریاضیات ساخته شده است.

اصطلاحات تخصصی در این قلمروی گفتگویی:

- $F$  نیروی بین اجرام
- $G$  ثابت گرانش
- $m_1$  جرم اولی
- $m_2$  جرم دومی
- $r$  فاصله بین مرکزهای این اجرام

## یک قلمروی گفتگویی، گشاینده‌ی یک دنیا است

$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$

هر *نماد* در این معادله یک اصطلاح تخصصی است و هرکدام از این اصطلاحات تخصصی یک دنیا را می‌گشاید.

هر کدام از *عبارت‌های* (بخش‌های) معادله؛ یک عبارت به‌دقت تراشیده‌شده است که اصطلاحات تخصصی را به کار می‌برد و هر کدام از این عبارت‌های به‌دقت تراشیده‌شده با اصطلاحات تخصصی‌اش یک دنیا را می‌گشاید.

معادله، به‌عنوان یک کل، اصطلاحات تخصصی و عبارت‌های به‌دقت تراشیده‌شده را در قالب یک قلمروی گفتگویی کامل به هم شبکه می‌کند. و این قلمروی گفتگویی، کل یک دنیا را می‌گشاید و به آن دسترسی ایجاد می‌کند. در این مورد، به دنیای گرانشِ جرمی نیوتون دسترسی پیدا می‌کنیم.

## قلمروی گفتگویی برای رهایی

همان‌گونه که در مورد یک پزشک ماهر یا استاد لوله‌کش صادق است، قلمروی گفتگویی برای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر به عنوان ابراز طبیعی خود نیز از اصطلاحاتی تخصصی تشکیل شده است که با همدیگر به شیوه‌ای خاص شبکه شده‌اند تا یک قلمروی گفتگویی را شکل دهند که یک استاد از خلال آن زندگی را می‌بیند، درک می‌کند و با آن تعامل می‌کند؛ یعنی تعامل با دنیا، دیگران و خودش.

## بودن در یک دنیای جدید

به طور خلاصه هنگامی که شما در «رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر» به عنوان یک قلمروی گفتگویی به استادی برسید، شما توسط «رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر» مورد استفاده قرار می‌گیرید.

در مقابل تلاش برای فهمیدن اینکه چگونه می‌توان رها بود، شما خود را در دنیای رهایی، واقعاً وسط گود خواهید یافت. هنگامی که شما در دنیای رهایی، درون گود هستید چیزی که با آن به عنوان یک انسان سروکار دارید، برای شما به طوری کاملاً متفاوت نمود پیدا می‌کند (ظهور پیدا می‌کند)، در مقایسه با طوری که آن موقعیت برای آن‌هایی که در جایگاه تماشاگران هستند نمود پیدا می‌کند (ظهور پیدا می‌کند).

و شما در زمین بازی زندگی امکان‌هایی را برای حل چالش‌ها و معضلات ظاهراً دشوار خواهید دید. همچنین گشایش‌هایی را در عمل کردن مؤثر خواهید دید که بدون قلمروی گفتگوی رهایی که در آن به استادی رسیده‌اید، پنهان می‌ماند.

# برای استادی پیدا کردن در یک قلمروی گفتگویی، چه چیزی از جانب من لازم است؟

استادی پیدا کردن در یک قلمروی گفتگویی، عملاً سکنی‌گزیدن در دنیایی را به شما می‌دهد که توسط آن قلمروی گفتگویی ساخته شده است.

سکنی‌گزیدن در یک دنیا، شما را به جایی می‌رساند که سطح بالایی از اثرگذاری در بودن و عمل کردن در آن دنیا را به عنوان ابراز طبیعی خودتان به شما می‌دهد.

ما به این شیوه، قولی را که به شما داده‌ایم محقق می‌کنیم.

## گرفتن معانی، درست از همان ابتدا

برای آنکه قولی را که به شما داده شده، محقق کنیم، باید هر آنچه را که در این شیفت کمپ گفته می‌شود، با دقت لازم بگوییم تا واقعاً یک قلمروی گفتگویی ایجاد کند که دنیای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر را بسازد؛ استادی پیدا کردن در این قلمروی گفتگویی خاص، باعث می‌شود در آن دنیا قرار بگیرید.

شما می‌توانید از کلمات آشناتر یا راحت‌تری استفاده کنید تا آنچه را اصطلاحات تخصصی؛ یا عبارتهای به‌دقت تراشیده‌شده می‌گویند، که جزئی از قلمروی گفتگویی/ای هستند که رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر را به‌عنوان یک دنیا می‌سازند؛ متوجه شوید؛ یا درکی مفهومی از آن‌ها به‌دست آورید؛ یا درباره‌ی آن‌ها بدانید.

با این وجود، آن کلمات آشناتر یا راحت‌تر، جزئی از قلمروی گفتگویی/ای که عملاً رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر را به‌عنوان یک دنیا می‌سازند، نخواهند بود، آن‌ها معمولاً قلمروی گفتگویی «دنیای [من]» اکنون شما هستند.

## گرفتن معانی، درست از همان ابتدا

استفاده از واژگان آشنا و روش‌های راحت یا شناخته‌شده برای ساخت اصطلاحات، جملات و غیره، به جای آن‌که دنیای جدیدی را به روی‌تان باز کند، آنچه که می‌خوانید و می‌شنوید را به طور قابل پیش‌بینی‌ای، شبیه به چیزهایی می‌کند که از قبل می‌دانید یا حداقل آن‌ها را منطبق بر چیزهایی می‌کند که از قبل درک کرده‌اید.



## آنچه متخصصین می‌گویند

مارتین هایدگر (فیلسوف) درباره‌ی تفاوت میان استفاده از زبانی که راحت و آشناست و نوعی از زبان که برای بازکردن یک دنیای جدید لازم است، چنین می‌گوید:

«... تلاش برای باز یافتن نیروی تمام‌وکمالِ زبان و واژگان؛ واژگان و زبان بسته‌بندی‌هایی نیستند که چیزها درون‌شان قرار گرفته باشند تا تنها برای مراودات گویندگان و نویسندگان استفاده شوند. در واژگان و زبان است که چیزها برای نخستین بار، پای به عرصه‌ی هستی می‌نهند و اساساً هستند.» (هایدگر، متافیزیک، صفحه ۱۳)

من و شما در این شیفت کمپ از کلمات و زبان، به شیوه‌ی خاصی استفاده می‌کنیم که لازمه‌ی «هستی بخشیدن» به دنیای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر است.

## آنچه متخصصین درباره‌ی زبانِ سخت می‌گویند

همان‌طور که فیلسوفی به نام ژاک دریدا می‌گوید:

«من هرگز تسلیم این وسوسه نمی‌شوم که فقط به خاطر سخت‌گرفتن، سخت بگیرم، چنین کاری خیلی مسخره است.» (دریدا، 1995)

در همین راستا، او همچنین می‌گوید: «اگر چیزها ساده بودند، همه از آن‌ها آگاه می‌شدند.» (دریدا، 1998)

**نتیجہ ی**  
**«در چیزی استادی پیدا کردن»**  
**چیست؟**

## نتیجه‌ی «در چیزی استادی پیدا کردن» چیست؟

منظور از استادی پیدا کردن در یک چیز، این است که هر کاری لازم است انجام دهید تا آن چیز را «جزئی از کسی که هستید»، یعنی جزئی از ابراز طبیعی‌تان کنید. و این کاملاً با زمانی که چیزی را می‌دانید و می‌فهمید اما برای به کار بردن آن، باید آن را به یاد بیاورید در تمایز است. وقتی در چیزی استادی پیدا کنید، به جای آنکه شما از آن استفاده کنید، آن چیز به اصطلاح از شما استفاده می‌کند.

یک لوله‌کش تازه‌کار، هر کاری که لازم است را انجام داده تا از آنچه کار می‌کند، استفاده کند؛ در مقابل، لوله‌کش استاد، کسی است که آنچه کار می‌کند، از او استفاده می‌کند.

وقتی چیز جدیدی را می‌دانید یا می‌فهمید (برای‌تان واضح است و می‌توانید به طور مؤثر آن را به کار ببرید)، کارکردتان در دنیا را وسعت داده‌اید. در مقابل، وقتی در چیزی استادی پیدا کرده‌اید، دنیایی را که در آن کار می‌کنید، دگرگون کرده‌اید.

## درباره‌ی دگرگونی دنیایی که در آن کار می‌کنید - خلق یک پارادایم جدید برای خودتان

توماس کوهن، نویسنده‌ی کتابِ *ساختار انقلاب‌های علمی*، در مبحثِ دوران‌ساز و تحول‌آفرینِ خود در مورد طبیعتِ واقعیِ گشودن یک پارادایمِ جدید مثالی از جابه‌جایی پارادایم می‌زند.

جوزف پریستلی (Joseph Priestley)، در پارادایمِ غالبِ کیمیاگری، که بعدها رایج شد، توانست گازی را تفکیک کند که آن را «هوا-بدون-آتش» نامید، درحالی‌که آنتوان لاوازیه (Antoine Lavoisier)، زمانی که پارادایمِ کیمیاگریِ رایج را کنار گذاشت، همان گاز را به عنوان «اکسیژن» کشف کرد و راه دنیای جدیدی را به نام علم شیمی باز کرد (در دنیای جدیدی سکنی گزید).

این جابه‌جاییِ پارادایمِ این امکان را فراهم ساخت که لاوازیه به عنوان پدر علم شیمی مطرح شود و در نتیجه مواد جدید زیادی را کشف کند که در دنیای کیمیاگری در دسترس نبودند.

## درباره‌ی گشودن یک دنیای جدید برای خودتان

کوهن می‌نویسد:

«آیا با این وجود، ما واقعاً نیاز داریم چیزی که گالیله را از ارسطو و لاوازیه را از پریستلی جدا می‌کند، مانند یک تحول در دید توصیف کنیم؟ آیا این افراد واقعاً وقتی که به همان اشیاء نگاه می‌کردند، چیزهایی متفاوت می‌دیدند؟ آیا این درست است که بگوییم آن‌ها تحقیقات‌شان را در دنیاهای متفاوتی دنبال می‌کردند؟»

کوهن کل بحث‌اش را این چنین جمع‌بندی نمود:

«... گرچه دنیا با تغییر پارادایم تغییر نمی‌کند، ولی دانشمند از آن پس در دنیای متفاوتی کار می‌کند.»

این دوره درباره‌ی این است که شما برای خود، دنیایی را خلق (کشف) کنید که به شما اجازه دهد رها باشید و رهایی را به صورت مؤثری اعمال کنید تا ابراز طبیعی‌تان باشد.

نتیجه در چیزی استادی پیدا کردن چیست؟

## درباره‌ی گشودن دنیایی جدید برای خودتان

توجه کنید که اغلب، پیشرفت (تغییر) بر اساس گذشته ساخته می‌شود و بنابراین امتدادی از آن است (اضافه کردن یک آجر به دیوار آجری شخص که با آجرهای موجود همخوان باشد). انسان و سایر نهادهای انسانی، قابل پیش‌بینی هستند و همان‌گونه که شکسپیر گفته است: «زندگی می‌خزد با گام‌های خُرد و حقیر».

با این حال زمان‌هایی هست که چیزی دخالت می‌کند و آینده‌ای ناپیوسته به وجود می‌آید، آینده‌ای که ادامه‌ی گذشته نیست. تا جایی که می‌توانیم بگوییم تنها سه چیز مداخله‌گر داریم: اتفاق‌های تصادفی؛ طبیعت هنگامی که غیرقابل‌پیش‌بینی می‌شود و زبان هنگامی که چیزی را فراروی می‌نهد که منجر به تجدیدنظر در جهان‌بینی (مدل واقعیت) یا منجر به تجدیدنظر در چارچوب مرجع (نگرش‌های) شخص می‌شود یا منجر به تجدیدنظر در «بستر» شخص یا «صحنه‌ای» که او هست می‌شود.

نتیجه در چیزی استادی پیدا کردن چیست؟

## بر اساس گفته‌ی توماس کوهن

... گرچه دنیا با تغییر پارادایم، تغییر نمی‌کند، ولی انسان از آن پس در دنیای متفاوتی زندگی و عمل می‌کند.



**لازمه‌ی استادی،  
برای خود کشف کردن است**

## لازمه‌ی استادی، برای خود کشف کردن است

ما قول بسیار جسورانه‌ای داده‌ایم! هیچ کس قول نمی‌دهد که تمام شرکت کنندگان؛ این شیفت کمپ را در حالی ترک کنند که به طور طبیعی رها باشند و عمل کردن مؤثر، ابراز طبیعی خودشان باشد.

و تضمین می‌کنیم که این قول، در نتیجه‌ی وقوع هریک از موارد زیر برای شما محقق نخواهد شد: هر چیزی را که ما ارائه می‌کنیم، کاملاً بفهمید، بینش‌های خارق‌العاده داشته باشید، به شیوه‌های جدید فکر کنید، حرف‌های هوشمندانه‌ای به دیگران بزنید، مدل‌ها، تئوری‌ها و اطلاعات جدید را بفهمید، بر اساس سناریوها نقش بازی کنید، آنچه را که ارائه می‌شود، در این یا آن موقعیت به کار ببرید و مواردی از این قبیل.

آنچه به ما این امکان را می‌دهد که چنین قولی برای دوره بدهیم، این است که شما آنچه را که در این دوره ارائه می‌شود، خودتان برای خودتان کشف کنید.

## لازمه‌ی استادی، برای خود کشف کردن است

آنچه یاد می‌گیرید، آنچه می‌فهمید و آنچه درک می‌کنید، همگی عالی هستند ولی جزئی از ابراز طبیعی‌تان نمی‌شوند.

اگر شما هم مثل ما هستید، مادرتان تا پنج سالگی شما هر آنچه را که لازم بوده بدانید تا انسان شایسته‌ای باشید، به شما یاد داده است. امیدواریم شما از این نظر شبیه ما نباشید که تمام دانستنی‌هایی که مادرمان به ما گفت هیچ تفاوتی در رفتارمان ایجاد نکرد.

در هر صورت اگر دانش، برابر با ابراز طبیعی خود بود، هر مدرسی باید در عمل کردن به زمینه‌ای که تدریس می‌کرد، از همه بهتر می‌بود.

## لازمه‌ی استادی، برای خود کشف کردن است

حتی افراد بسیار موفق هم اغلب نمی‌توانند درباره‌ی موفقیت‌شان طوری صحبت کنند که آن موفقیت برای کس دیگری قابل دسترس شود.

موفقیت آن‌ها درون‌گود به دست آمده است. با این حال آن‌ها زبانی برای بیان چیزی که درون‌گود اتفاق افتاده، ندارند. از جایگاه تماشاگران آن‌ها می‌توانند درباره‌ی چیزی که آن‌ها را موفق ساخته، سخن بگویند. آن‌ها نمی‌توانند درباره‌ی بودن و اعمال موفق، آن‌گونه که درون‌گود، زندگی می‌شود چیزی بگویند.

## منظور از کشف کردن برای خودتان چیست

تنها راهی که می‌توانید در استادی پیدا کردن در چیزی برای خودتان مؤثر باشید، این است که کاملاً با آن چیز، همان‌گونه که هست، زمانی که در زندگی واقعی با آن سروکار دارید، دست‌وپنجه نرم کنید.

بیشتر ما به صورت مفهومی در چیزی استادی پیدا می‌کنیم. یعنی ما در «دانستن» مفهومی و توصیفی آن به تسلط رسیده‌ایم.

شما می‌توانید درک مفهومی پر قدرتی درباره‌ی اینکه رهایی چیست و عمل کردن مؤثر چگونه است به‌عنوان تابعی از مشاهدات و توصیفات شما از انسان‌های موفق و قهرمانان، داشته باشید و یا می‌توانید، استاد رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر در دست‌وپنجه نرم کردن با زندگی همان‌طور که برای‌تان رخ می‌دهد، باشید.

## منظور از کشف کردن برای خودتان چیست

تنها راه دسترسی به رهایی و عمل کردن مؤثر، کشف کردن رهایی و عمل کردن مؤثر در تعامل با زندگی برای خودتان است. این کار، چالشی خواهد بود و نیازمند تلاش فکری و شهامت احساسی است.

می‌دانیم آنچه از شما می‌خواهیم انجام دهید، راحت نیست و ممکن است برای‌تان سخت، اضطراب‌آور، آزاردهنده و حتی در برخی موارد تهدیدکننده نمود پیدا کند. انجام دادنِ آنچه که از شما خواسته می‌شود، همواره به شهامت نیاز دارد.

بیشتر مردم هرگز خودشان را برای چیزی که برای‌شان اضطراب‌آور و آزاردهنده است به چالش نمی‌کشند، چرا که آن‌چیز، جهان‌بینی (مدل واقعیت) یا یکی از چارچوب‌های مرجع (نگرش) آن‌ها را تهدید می‌کند. با این حال، اگر می‌خواهید در رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر استادی پیدا کنید، باید با آغوش باز آنچه را که لازم است، انجام دهید و هرگونه سختی‌ای را که در این راه تجربه می‌کنید، بپذیرید.

## منظور از کشف کردن برای خودتان چیست

به طور خلاصه، برای اینکه ما به قولمان عمل کنیم، و برای اینکه شما دوره را در حالی ترک کنید که به طور طبیعی رها باشید و عمل کردن مؤثر، ابراز طبیعی‌تان باشد، باید آنچه را که در این دوره ارائه می‌شود، خودتان برای خودتان کشف کنید.

آنچه در این دوره ارائه می‌شود، مانند انگشت اشاره است. چیزی که این انگشت به آن اشاره می‌کند، همان چیزی است که باید خودتان برای خودتان کشف کنید.

فقط درگیر و یا شیفته‌ی این انگشت اشاره نشوید، بلکه با آن چیزی که دارد به آن اشاره می‌کند، دست‌وپنجه نرم کنید (برای خودتان امتحانش کنید، و یا حتی اگر لازم بود، واقعاً برای خودتان خلقش کنید). در طول دوره، منظورمان از «برای خودتان امتحان کنید» و «برای خودتان خلق کنید» را شفاف خواهیم کرد و آن را به طور کامل در دسترس شما قرار خواهیم داد.

# پرداختن به ناسازگاری شناختی



## ناسازگاری شناختی

اگر شخصی همزمان با دو شناخت مواجه شود [مواردی از دانش، عقیده یا توصیف] که با هم ناسازگار باشند، او چیزی را تجربه می‌کند که *ناسازگاری شناختی* نامیده می‌شود. ناسازگاری شناختی یک حالت غریزی منفی است که بی‌شباهت به گرسنگی یا تشنگی یا ناراحتی نیست. از آنجا که تجربه‌ی این ناسازگاری، خوشایند نیست (مانند گرسنگی یا تشنگی یا عمیقاً به‌هم‌ریختن)، آن شخص به صورت یک واکنش، *تقلا* می‌کند تا تعارض میان آنچه به آن اعتقاد دارد و آنچه توضیح داده می‌شود (شناخت) را کاهش دهد. (آرونسون، 1997)

آنچه ما در این شیفت کمپ می‌گوییم، تقریباً همیشه ناسازگاری ایجاد می‌کند؛ که ناشی از آن است که آنچه که ما می‌گوییم با آنچه که اکثر مشارکت‌کنندگان از قبل می‌دانند یا باور دارند که درست است (در دنیای [من]) ناسازگار است؛ یا دست‌کم آنچه که گفته می‌شود با اصطلاحاتی بیان می‌شود که به طور قابل‌توجهی با طوری که آن‌ها از قبل می‌دانند یا باور دارند که درست است (در دنیای [من])، ناسازگار است.

## پرداختن به ناسازگاری شناختی

همان‌طور که در تعریف قبل گفته شد، ناسازگاری شناختی یک حالت غریزی منفی است و بنابراین افراد را تحریک می‌کند که هر کاری می‌توانند انجام دهند تا به‌هم‌ریختگی عمیق ناشی از آن حالت غریزی منفی را برطرف کنند.

بعضی از مشارکت‌کنندگان، به این صورت با این حالت غریزی منفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که دست‌شان را بلند می‌کنند و اگرچه لزوماً نمی‌توانند بگویند که در حال تجربه‌ی ناسازگاری شناختی هستند، یا حتی نمی‌توانند دو شناختی را که در تعارض هستند بیان کنند، اما به اندازه‌ی کافی برای شما صحبت می‌کنند تا شما تشخیص دهید که در حال تجربه‌ی ناسازگاری شناختی هستند. این کار این امکان را فراهم می‌کند تا مشارکت‌کنندگان را در استادی در مطالبِ منحصر به فردی که بخش زیادی از این شیفت کمپ را می‌سازند، حمایت کنیم.

با این حال، اکثر مشارکت‌کنندگان، با به‌هم‌ریختگی حاصل از حالت غریزی منفی ناسازگاری، دست‌وپنجه نرم نمی‌کنند.

## پرداختن به ناسازگاری شناختی

در عوض، ساکت در جای‌شان می‌نشینند و سعی می‌کنند با یکی از روش‌های زیر، حالت غریزی منفی و ناخوشایند را حل کنند:

۱) با یک برخورد شخصی به شخصیت تسهیل‌گران، یا آنچه تسهیل‌گر گفته یا آنچه در اسلاید نوشته شده، حمله می‌کنند یا ۲) بدون اینکه آنچه گفته شده را (مانند خط اول یک جُک) حتی به عنوان یک امکان در نظر بگیرند، آن را به عنوان یک چیزِ غلط رد می‌کنند، یا ۳) آن را به عنوان چیزی که اصلاً معنی نمی‌دهد رد می‌کنند، یا ۴) آن را به عنوان چیزی که قابل درک نیست رد می‌کنند، یا ۵) به سادگی، تصمیم می‌گیرند که با همان چیزی که از قبل می‌دانستند یا به آن باور داشتند (در دنیای [من]) باقی بمانند، بدون اینکه با آنچه ما ارائه می‌کنیم دست‌وپنجه نرم کنند و به این صورت ناسازگاری را حل کنند.

## کلام آخر در مورد پرداختن به ناسازگاری شناختی

وقتی با مشکلاتِ ناسازگاری شناختی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، به خودتان این شجاعت و آزادی (راحتی) را بدهید که بگویید «احساس نیاز می‌کنم که کارهای زیر را به صورت پنهانی انجام دهم»:

۱. به شخصیت تسهیل‌گر، یا آنچه گفته یا آنچه در اسلاید نوشته شده است حمله کنم،
۲. آنچه گفته شده را حتی بدون آنکه آن را به عنوان یک امکان در نظر بگیرم (مانند خط اول یک جک)، رد کنم. الف) آن را به عنوان یک چیزِ غلط رد کنم، ب) آن را به عنوان چیزی که معنی نمی‌دهد، رد کنم، یا پ) آن را به عنوان چیزی که قابل درک نیست، رد کنم،
۳. متوجه می‌شوم که در حال تقلیل آنچه گفته شد می‌باشم و پنهانی آنچه گفته شد را به نفع چیزی که از قبل می‌دانم یا بدان معتقد هستم (در دنیای [من])، رد می‌کنم.

# نکاتی درباره‌ی پرداختن به تکلیف‌ها

## در مورد تکلیف‌ها

این شیفت کمپ، درباره‌ی این نیست که به شما جوابی داده شود. بلکه درباره‌ی این است که به شما قدرت دهد تا آنچه ارائه می‌شود را برای خودتان کشف کنید، به طوری که باعث گسترش مجموعه فرصت‌های شما برای شیوه‌های بودن، فکرکردن، تصور خلاق، برنامه‌ریزی و عمل‌کردن می‌شود. (در اسلاید بعدی نشان می‌دهیم منظورمان از «برای خودتان کشف کنید» چیست).

همین‌طور بسیار مهم و حیاتی است که شما برای هر جلسه آماده باشید و تمام کارهای پیش‌نیاز که از شما خواسته می‌شود را تکمیل کنید تا بتوانید در گفتگوهایی که در شیفت کمپ می‌شود، تعامل داشته باشید.

این شیفت کمپ آسان نخواهد بود و تحقق قول شیفت کمپ، به مشارکت کامل شما نیاز دارد. این شیفت کمپ از طریق مشارکت شما انجام می‌پذیرد.

## در مورد تکلیف‌ها

در این شیفت کمپ از شما سؤالاتی می‌پرسیم که شاید با سؤالاتی که به آن‌ها عادت دارید، متفاوت هستند و جواب‌هایی را می‌طلبند که نشان‌دهنده‌ی کندوکاو عمیق شما در مطالبی است که ارائه می‌شود. شما این کندوکاو عمیق را از این طریق انجام می‌دهید که تجربه‌ی زیسته‌ی آنچه ارائه می‌شود را «برای خودتان کشف می‌کنید».

برای محقق شدن قول شیفت کمپ بسیار مهم و حیاتی است که آنچه ارائه می‌شود را از آنچه که می‌فهمید و حتی شاید درستی آن را می‌بینید (یک چیز مفهومی)، به چیزی متحول کنید که جزئی از ابراز طبیعی‌تان شود (چیزی که به اصطلاح از شما استفاده می‌کند).

یک تکلیف (راه یا مسیر) که در ایجاد این تحول اثر می‌گذارد، این است که از خودتان بپرسید: «زندگی‌کردن این چگونه به نظر می‌رسد؟» یا «این در زندگی من چه شکلی است؟» یا در مواردی که ممکن است؛ «انجام دادن این چگونه خواهد بود؟»

## در مورد تکلیف‌ها

هر بار که یک تکلیف را تکمیل می‌کنید، آماده باشید تا آنچه را که با دست‌وپنجه نرم‌کردن با آن تکلیف برای خودتان کشف کرده‌اید، در گروه و یا جلسه آنلاین؛ با دیگران به اشتراک بگذارید یا با آنها سهیم شوید.



## دسترسی به تکلیف‌ها

تکلیف‌های شما حداکثر ۱ ساعت پس از اتمام هر جلسه در دسترس خواهند بود. آن‌ها در کانال، قابل دسترسی هستند.

# تکلیف‌ها

# تکلیف ۱

## دنیاهایی که توسط قلمروهای گفتگویی تشکیل می‌شوند

قدری زمان صرف کنید تا به یک حوزه‌ی مورد علاقه و یک فعالیت در زندگی‌تان نگاهی بیاندازید که در آن با تسلط، مهارت و یا حتی استادی کار کرده‌اید.

۱- در کدام دنیاهای به درجه‌ای از مهارت و استادی رسیده‌اید؟ قلمروی گفتگویی‌ای که آن دنیا را قوام می‌دهد، کدام است؟

۲- اصطلاحات تخصصی و عبارت‌های به‌دقت تراشیده‌شده‌ای که آن دنیا را قوام می‌دهد، کدام‌ها هستند و مثال‌هایی را از اینکه چگونه این اصطلاحات تخصصی و عبارت‌های به‌دقت تراشیده‌شده باهم شبکه شده‌اند، ذکر کنید.

کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.

## تکلیف ۲

### دنیای [من] توسط چه قلمروی گفتگویی شکل گرفته

به دنیای [من] (به جای [من] نام خود را بگذارید) تا جلسه‌ی آینده نگاهی بیاندازید (روی کلامتان و قلمروی گفتگویی‌تان در این دنیا حساس شوید).

۱- اصطلاحات تخصصی و عبارتهای به‌دقت تراشیده‌شده‌ای که دنیای [من] را قوام می‌دهد کدام‌ها هستند؟

۲- مثال‌هایی را از این‌که چگونه این اصطلاحات تخصصی و عبارتهای به‌دقت تراشیده‌شده باهم شبکه شده‌اند، ذکر کنید.

۳- مثال‌هایی را از این‌که چگونه این دنیا (قلمروی گفتگویی) بودن شما را محدود ساخته بیابید. کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.

## تکلیف ۳

### ناسازگاری شناختی

تا جلسه‌ی بعد به این نگاه کنید که کجاها در زندگی دچار به‌هم‌ریختگی حاصل از حالت غریزی منفی ناسازگاری شناختی می‌شوید؛ و چه عملی یا عکس‌العملی را بروز می‌دهید:

(۱) با آن دست و پنجه نرم می‌کنید؟

(۲) با یک برخورد شخصی، به فرد یا آنچه گفته شده یا نوشته شده، حمله می‌کنید؟

(۳) بدون اینکه آنچه گفته شده را (مانند خط اول یک جُک) حتی به عنوان یک امکان در نظر بگیرید، آن را به عنوان یک چیز غلط رد می‌کنید؟

(۴) آن را به عنوان چیزی که اصلاً معنی نمی‌دهد رد می‌کنید؟

## ادامه تکلیف ۳

(۵) آن را به عنوان چیزی که قابل درک نیست رد می‌کنید؟

(۶) به سادگی، تصمیم می‌گیرید که با همان چیزی که از قبل می‌دانستید یا به آن باور داشتید (در دنیای [من]) باقی بمانید، بدون اینکه با آنچه گفته شده یا نوشته شده دست‌وپنجه نرم کنید و به این صورت ناسازگاری را حل می‌کنید؟

کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.

# پایان جلسه اول

## جلسه دوم



## قوانین شرکت در شیفِت کمپ «رهایی»

- در تک‌تک جلسات دوره، هم از لحاظ فکری و هم از لحاظ فیزیکی حضورداشته باشید.
- لطفاً ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از شروع هر جلسه از دوره، وارد نرم‌افزار Zoom شوید. ما اکیداً درخواست می‌کنیم در این دوره از تلفن همراه استفاده نکنید زیرا در این صورت نخواهید توانست به‌طور کامل مشارکت کنید.
- برای اینکه بتوانیم هنگام تعامل در طول شیفِت کمپ که یکی از جنبه‌های مهم حضور در این شیفِت کمپ است، یکدیگر را ببینیم، لطفاً مطمئن شوید که دوربین شما روشن باشد و چهره شما در مرکز صفحه‌ی نمایش قرار گیرد و تمامی چهره‌ی شما در کادر باشد.
- در طول هر جلسه شیفِت کمپ، Zoom viewing خود را روی Speaker View تنظیم کنید. مطمئن شوید که نام و نام خانوادگی واقعی شما در ویدئوی شما یا در لیست مشارکت‌کنندگان نشان داده‌شده است.

## قوانین شرکت در شیفت کمپ «رهایی»

- در طول شیفت کمپ، وقتی شرکت‌کننده دیگری در حال صحبت است، هر کاری که لازم است بکنید تا خودتان را با حرف‌های او درگیر کنید. این عمل کردن مؤثر است و یکی از جنبه‌های اساسی قدرت این دوره است.
- این بسیار مهم است: هر جلسه، شیفت کمپ را با ناراحتی یا درگیری با چیزی، یا دلخوری از کوچ‌ها یا شرکت‌کنندگان ترک نکنید. قبل از پایان آن روز، هر چیزی که با آن درگیر شده‌اید یا ناراحتتان کرده است را برای خودتان کامل کنید. برای کامل کردن، قبل از پایان روز، پیامی به یکی از کوچ‌ها یا پشتیبان‌های شیفت کمپ در تلگرام ارسال کنید.

## قول شيفت كمپ «رهایی»

شما در حالی شيفت كمپ را ترك می‌كنید كه  
«رهایی در بودن و عمل كردن مؤثر را به عنوان  
ابراز طبیعی‌تان برای خلق زندگی اِعمال می‌كنید.»

## آنچه امروز به آن پرداخته خواهد شد

- آنچه در کامل کردن تکلیف کشف کردید
- سه عنصر ساختاری
- تمامیت
- تکلیف

آنچه در کامل کردن تکلیف‌ها کشف کردید

# تکلیف ۱

## دنياهایی که توسط قلمروهای گفتگویی تشکیل می‌شوند

قدری زمان صرف کنید تا به یک حوزه‌ی مورد علاقه و یک فعالیت در زندگی‌تان نگاهی بیاندازید که در آن با تسلط، مهارت و یا حتی استادی کار کرده‌اید.

۱- در کدام دنیاها به درجه‌ای از مهارت و استادی رسیده‌اید؟ قلمروی گفتگویی‌ای که آن دنیا را قوام می‌دهد، کدام است؟

۲- اصطلاحات تخصصی و عبارت‌های به‌دقت تراشیده‌شده‌ای که آن دنیا را قوام می‌دهد، کدام‌ها هستند و مثال‌هایی را از اینکه چگونه این اصطلاحات تخصصی و عبارت‌های به‌دقت تراشیده‌شده باهم شبکه شده‌اند، ذکر کنید.

کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.

## تکلیف ۲

### دنیای [من] توسط چه قلمروی گفتگویی شکل گرفته

به دنیای [من] (به جای [من] نام خود را بگذارید) تا جلسه‌ی آینده نگاهی بیاندازید (روی کلامتان و قلمروی گفتگویی‌تان در این دنیا حساس شوید).

۱- اصطلاحات تخصصی و عبارتهای به‌دقت تراشیده‌شده‌ای که دنیای [من] را قوام می‌دهد کدام‌ها هستند؟

۲- مثال‌هایی را از این‌که چگونه این اصطلاحات تخصصی و عبارتهای به‌دقت تراشیده‌شده باهم شبکه شده‌اند، ذکر کنید.

۳- مثال‌هایی را از این‌که چگونه این دنیا (قلمروی گفتگویی) بودن شما را محدود ساخته بیابید. کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.

## تکلیف ۳

### ناسازگاری شناختی

تا جلسه‌ی بعد به این نگاه کنید که کجاها در زندگی دچار به‌هم‌ریختگی حاصل از حالت غریزی منفی ناسازگاری شناختی می‌شوید؛ و چه عملی یا عکس‌العملی را بروز می‌دهید:

(۱) با آن دست و پنجه نرم می‌کنید؟

(۲) با یک برخورد شخصی، به فرد یا آنچه گفته شده یا نوشته شده، حمله می‌کنید؟

(۳) بدون اینکه آنچه گفته شده را (مانند خط اول یک جُک) حتی به عنوان یک امکان در نظر بگیرید، آن را به عنوان یک چیز غلط رد می‌کنید؟

(۴) آن را به عنوان چیزی که اصلاً معنی نمی‌دهد رد می‌کنید؟



### ادامه تکلیف ۳

(۵) آن را به عنوان چیزی که قابل درک نیست رد می‌کنید؟

(۶) به سادگی، تصمیم می‌گیرید که با همان چیزی که از قبل می‌دانستید یا به آن باور داشتید (در دنیای [من]) باقی بمانید، بدون اینکه با آنچه گفته شده یا نوشته شده دست‌وپنجه نرم کنید و به این صورت ناسازگاری را حل می‌کنید؟

کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.

هدف از بخش‌های مختلفی که در  
این شیفِت کمپ ارائه می‌شود

## **آنچه از مشارکت کامل شما در این شیفت کمپ، به شما قول داده شده است**

شما هر تحول شخصی‌ای را که برای‌تان لازم است، تجربه خواهید کرد تا در حالی شیفت کمپ را ترک کنید که بودنِ شما، بودنِ آن کسی باشد که برای رها بودن لازم است و هر آنچه را که عمل کردن مؤثر به عنوان ابراز طبیعی‌تان می‌طلبد، داشته باشید.

به عبارت دیگر، ما به شما قول می‌دهیم که وقتی شیفت کمپ را ترک می‌کنید، به طور طبیعی رها خواهید بود، و تمام آنچه را که برای عمل کردن مؤثر به عنوان ابراز طبیعی‌تان لازم است، خواهید داشت.

## آنچه از مشارکت کامل شما در این شیفت کمپ، به شما قول داده شده است

وقتی بستر زیر را برای شرکت در این دوره خلق کنید و آن را در زمان‌هایی که متوجه می‌شوید در گفتگو مشارکت و تعامل نمی‌کنید یا در زمان‌هایی که فکر می‌کنید چیزی که ارائه می‌شود به درد نمی‌خورد به یاد بیاورید، این بستر به شما قدرت می‌دهد؛ و شما را توانمند می‌کند تا به آنچه که برای تحقق قول دوره لازم است، بپردازید.

هر چیزی که در این دوره به آن پرداخته می‌شود و شیوه‌ی ارائه‌ی آن، مخصوصاً به این منظور طراحی شده تا من را به جایی برساند که به طور طبیعی رها باشم و عمل کردن مؤثر، ابراز طبیعی خودم باشد.

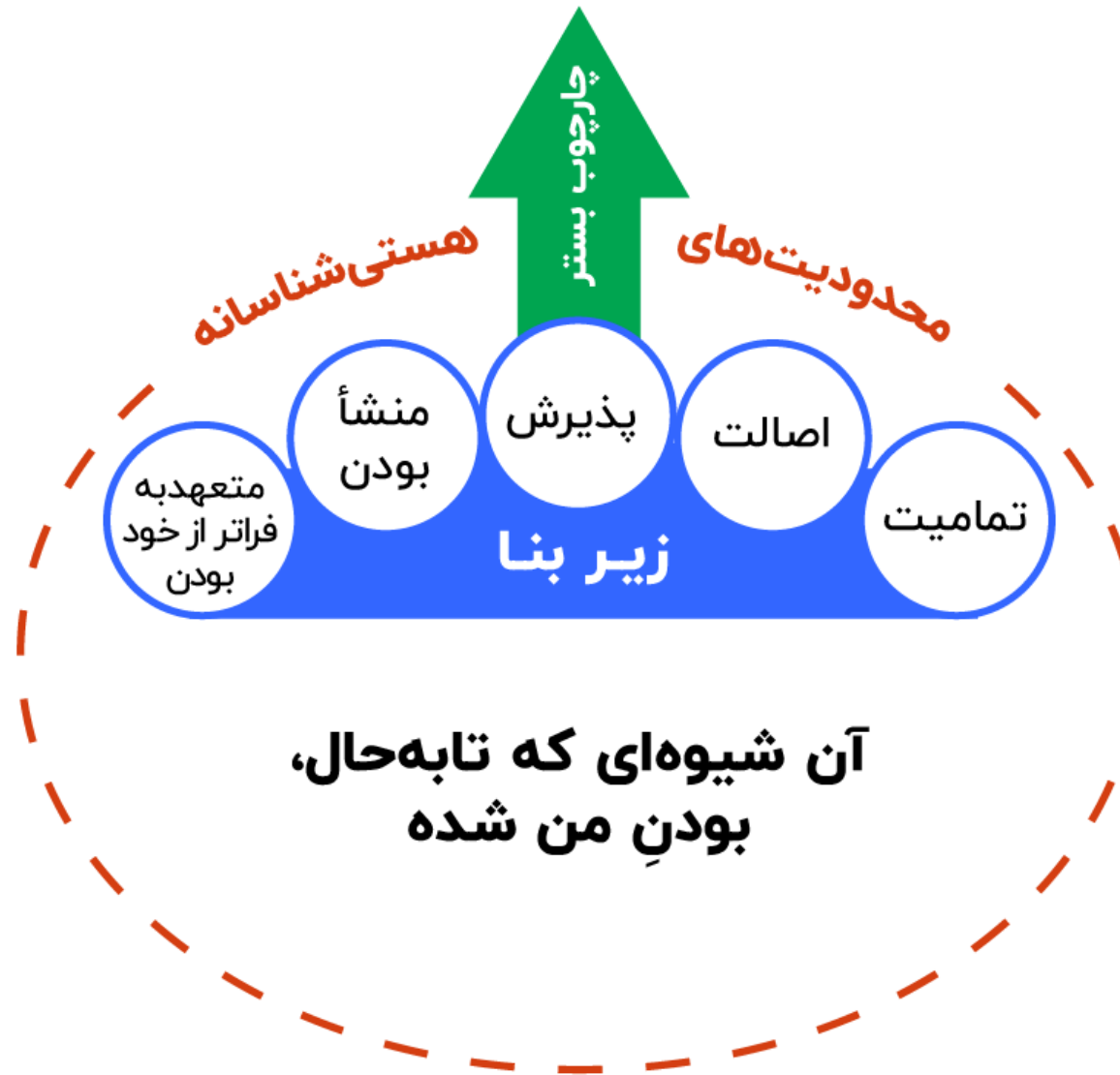
# سه عنصر ساختاری بنیادی رهایی

۱. زیربنا

۲. چارچوب بستر

۳. محدودیت‌های هستی‌شناسانه

## رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر



## اولین عنصر: زیربنا

اولین عنصر از سه عنصر ساختاری‌ای که این دوره را می‌سازند، استادی پیدا کردن در زیربنایی است که رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر بر روی آن ساخته شده است.

این زیربنا از پنج عامل تشکیل شده است:

۱. تمامیت

۲. اصالت

۳. متعهد به فراتر از خود بودن

۴. منشأ بودن

۵. پذیرش

وقتی که در این پنج عامل استادی پیدا کنید، زیربنای رهایی را شکل می‌دهند.

## دومین عنصر: بستر

دومین عنصر از سه عنصر ساختاری بنیادی‌ای که این دوره را می‌سازند، بستری برای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر است، که بر روی زیربنا که در اسلاید قبل معرفی شد قرار دارد.

به طور خلاصه، چارچوب بستر، یک بستر منحصر به فرد برای رهایی است. این بستر منحصربه‌فرد، وقتی در آن استادی پیدا کنید باعث می‌شود شما در هر موقعیتی، به طور طبیعی رها باشید و عمل کردن مؤثر، ایراز طبیعی خودتان باشد.

به اصطلاح دیگر، برای اینکه به طور طبیعی رها باشید و عمل کردن مؤثر ایراز طبیعی‌تان باشد، رهایی باید برای‌تان به‌عنوان بستری که از شما استفاده می‌کند وجود داشته باشد.



## سومین عنصر: محدودیت‌های هستی‌شناسانه

وقتی در بستر رهایی استادی پیدا کردید؛ شما را به جایی می‌رساند که به طور طبیعی رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر ابراز طبیعی‌تان است، کاری که باقی می‌ماند این است که آنچه ابراز طبیعی‌تان را محدود یا تحریف می‌کند را، از سرِ راه «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودنِ شما شده» بردارید.

بیشترِ ما فکر می‌کنیم طوری که هستیم و عمل می‌کنیم، ابراز طبیعی‌مان است. اما همان‌طور که خواهید دید، ابراز طبیعی ما عملاً یک رهایی محدود نشده، برای بودن و عمل کردن است. متأسفانه این رهایی توسط محدودیت‌های هستی‌شناسانه‌ی معینی، محدود و تحریف شده است که همراه با الگوهای معینی از اعمال، به بخشی از «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودنِ ما شده» تبدیل شده است.

## سومین عنصر: محدودیت‌های هستی‌شناسانه

در نتیجه‌ی این محدودیت‌ها بر رهایی‌مان، هر یک از ما در نوع بودن و عمل‌کردنِ مخصوص خود گیرکرده‌ایم که در برخی موقعیت‌ها به ما اجازه می‌دهند موفق شویم، در موقعیت‌های دیگری باعث می‌شوند در بهترین حالت دوام بیاوریم و متأسفانه در سایر موقعیت‌ها باعث می‌شوند شکست بخوریم.

# تمامیت

## یک الگوی مثبت

که پدیده‌های هنجاری اخلاقیات، اصول اخلاقی و قوانین را شامل می‌شود

## تمامیت یک الگوی مثبت

«مثبت» در اینجا مخالف کلمه‌ی «منفی» نیست؛ یعنی منظور ما از «تئوری مثبت» یک تئوری درست و خوب در مقابل تئوری غلط و بد نیست. بلکه منظور از «تئوری مثبت»، الگویی است که نحوه‌ی «رفتار» دنیا را توصیف می‌کند؛ یعنی آن‌طور که دنیا واقعا هست و نحوه‌ی عمل کردن آن جدا از هر گونه قضاوت ارزشی درباره‌ی مطلوبیت یا عدم مطلوبیت آن؛ و منظور تئوری‌ای است که از طریق تجربه، قابل آزمایش است.

مثبت در این متن، کاملا با کلمه‌ی هنجاری فرق می‌کند، و هنجاری یعنی یک معیار انسانی که نشان می‌دهد چه چیزی خوب یا بد، درست یا غلط است. یا به عبارت دیگر، «هنجاری» یعنی آنچه که در رفتار و اعمال انسان، مطلوب یا نا مطلوب در نظر گرفته می‌شود؛ یعنی در واقع یک نوع قضاوت ارزشی درباره‌ی بایدها و نبایدهاست.

به طور خلاصه، کلمه‌ی مثبت در این متن، درباره‌ی آن چیزی است که «هست»؛ در حالی که کلمه‌ی هنجاری، درباره‌ی آن چیزی است که انسان‌ها فکر می‌کنند «باید باشد».

## تمامیت یک الگوی مثبت

با استفاده از دیکشنری وبستر، در این الگوی جدید از تمامیت، ما تعاریف زیر را برای اخلاقیات (morality)، اصول اخلاقی (ethics) و قوانین (legality) به کار می‌بریم که در قلمرو هنجاری قرار دارد:

«اخلاقیات» در حوزه‌ی فضیلت‌های اجتماعی جای می‌گیرد: در یک جامعه، و در یک دوران خاص از آن جامعه، اخلاقیات معیارهای عموماً تأیید شده‌ای از مطلوب و نامطلوب، رفتارهای درست و غلط و خوب یا بد افراد، گروه‌ها یا نهادها در آن جامعه است.

«اصول اخلاقی» در حوزه‌ی فضیلت‌های گروهی (که گروه، زیرمجموعه‌ای از یک نهاد است) جای می‌گیرد: در یک گروه (که یک فرد، زیرگروه یا یک نهاد از مزایای عضویت در آن برخوردار می‌شوند)، اصول اخلاقی، معیارهای توافقی از مطلوب و نامطلوب، رفتارهای درست و غلط و خوب یا بد افراد، زیرگروه یا نهادی است که عضوی از آن گروه هستند. و ممکن است شامل اصول تعریف شده‌ی نظم، مانند «محرومیت» باشد.

## تمامیت یک الگوی مثبت

«قوانین» در حوزه‌ی فضیلت‌های دولتی جای می‌گیرد: نظام قوانین و قانون‌گذاری‌ها درباره‌ی رفتار درست و غلطی که توسط دولت (دولت مرکزی، استانی، یا نهاد دولتی محلی) و با به‌کارگیری قدرت‌های بازرسی و روند قضایی، قابل اجراست. این قوانین با تهدید و استفاده از جریمه‌هایی مانند حق انحصاری دولت برای اعمال خشونت فیزیکی، توسط دولت اجرا می‌شود.

## تعریف تمامیت

در دیکشنری وبستر، «تمامیت» این‌گونه تعریف شده است:

«۱. کیفیت یا حالت کامل بودن؛ وضعیت بی نقص بودن؛ تمامیت؛ تمام بودن؛ ۲. کیفیت یا حالت بی‌عیب بودن؛ وضعیت درست و کامل بودن؛ سالم بودن؛ و ۳. کیفیت یا حالت درست بودن از نظر اخلاقی؛ راستی؛ صداقت؛ و خلوص».

به دلیل اینکه در تعریف سوم تمامیت، عبارت «درست بودن از نظر اخلاقی» نوشته شده است، تمامیت با اخلاقیات و اصول اخلاقی اشتباه گرفته می‌شود. در الگوی جدید ما، تعریف تمامیت مخصوصاً تعریف سوم دیکشنری «کیفیت یا حالت درست بودن از نظر اخلاقی؛ راستی؛ صداقت؛ و خلوص» را شامل نمی‌شود.

## تعریف تمامیت

اگرچه تعریف ما از تمامیت، مفاهیم فضیلتی که در تعریف سوم آمده است را شامل نمی‌شود، اما نحوه‌ی تعریف در این الگوی جدید، به گونه‌ای است که اخلاقیات، اصول اخلاقی و قوانین را هم به حساب می‌آورد؛ چرا که طبق تعریف ما، همه‌ی این معیارها بخشی از کلام یک فرد هستند، مگر اینکه خود فرد عموماً اعلام کرده باشد که یک یا چند مورد از این معیارها را رعایت نخواهد کرد و عواقب نقض آن‌ها را خواهد پذیرفت. تمامیت یک پدیده‌ی کاملاً مثبت و مستقل از قضاوت‌های ارزشی‌هنجاری است. بنابراین تمامیت، درباره‌ی خوب و بد، درست و غلط و حتی باید و نباید نیست.

در این الگوی جدید، «تمامیت» در قلمرو مثبت قرار دارد، و در این قلمرو، حوزه‌ی تمامیت در واقع یک حالت یا وضعیت عینی است و در این حوزه، ما «تمامیت» را این‌گونه تعریف می‌کنیم: در بهترین شرایط، حالت یا وضعیتی از تمام و کمال بودن، بی‌عیب و نقص و سالم بودن.

از این‌جا گاهی در متن برای نشان دادن این تعریف، از عبارت «تمام و کمال» استفاده می‌کنیم.



## تمامیت اشیاء و سیستم ها و عواقب کاهش تمامیت در دنیا

در این الگوی جدید، ما این‌گونه وجه تمایز تمامیت برای اشیاء و سیستم ها را مشخص می‌کنیم که تمامیت اشیاء و سیستم‌ها، مربوط به اجزای تشکیل دهنده‌ی آن‌ها، ارتباط بین اجزا، طراحی، اجرای طرح و نحوه‌ی استفاده از آن شیء یا سیستم است. برای آنکه یک شیء یا سیستم تمامیت داشته باشد، باید همه‌ی موارد گفته شده، متناسب با تعریف ما از تمامیت باشند (یعنی در بهترین شرایط، تمام‌وکمال، بی عیب‌ونقص و سالم باشند)

برای مثال، چرخ یک دوچرخه را در نظر بگیرید. اگر پره‌های چرخ را برداریم، آن چرخ دیگر تمام‌وکمال نیست؛ و چون تمام‌وکمال نیست، تمامیت آن کاهش پیدا می‌کند.

## کارایی و عملکرد

### کارایی (workability)

وقتی تمامیت چرخ دوچرخه کم می‌شود (از تمام‌وکمال بودنش کم می‌شود)، بدیهی است که کارایی آن چرخ کاهش پیدا می‌کند.

### تعریف کارایی:

در این الگوی جدید، ما کارایی را اینگونه تعریف می‌کنیم: حالت یا وضعیتی که فرصت موجود برای عملکرد «مجموعه ای از فرصت‌ها» را تعیین می‌کند.

هرچقدر پره‌های بیشتری از چرخ دوچرخه را برداریم، تمامیت آن کمتر می‌شود، و هرچه تمامیت چرخ کمتر شود، کارایی آن کمتر خواهد شد. در واقع، وقتی تمام پره‌ها را برداریم، چرخ هیچ تمامیتی نخواهد داشت و در نتیجه کاملاً فرو می‌ریزد و دیگر اصلاً کار نمی‌کند.

## کارایی و عملکرد

به طور خلاصه می‌توان این قانون کلی را بیان کرد که: وقتی تمامیت کاهش پیدا می‌کند، کارایی کم می‌شود و وقتی کارایی کم شود، فرصت عملکرد؛ (مجموعه‌ای از فرصت‌ها) کاهش پیدا می‌کند.

### عملکرد (performance)

منظور ما، «عملکرد» در وسیع‌ترین معنایش است و انتخاب تعریف و معیارهای اندازه‌گیری آن را به افراد و سازمان‌ها واگذار می‌کنیم. مثلاً برای سازمان‌ها، عملکرد به معنای ایجاد سود و ارزش است؛ برای دانشمندان، عملکرد مربوط به محیط زیست، صلح و یا کیفیت زندگی است؛ برای افراد، عملکرد به معنای تمام‌وکمال بودن به‌عنوان یک انسان، کیفیت زندگی، شادی یا رفاه فرزندان است.

## کارایی و عملکرد

همانند قوانین فیزیکی موجود در طبیعت (مانند جاذبه‌ی زمین)، تمامیت هم همانطور که ما تعریف کردیم و وجه تمایز آن را مشخص کردیم، همینطور که هست عمل می‌کند، صرف نظر از این‌که فرد آن را دوست داشته باشد یا نداشته باشد (این‌که چگونه یک فرد تشخیص می‌دهد چیزی تمام‌وکمال هست یا نه، کاملاً از تمام‌وکمال بودن یا نبودن آن مجزاست و از اثری که تمام‌وکمال بودن یا نبودن بر عملکردش می‌گذارد نیز جداست).

یک شیء در واقعیت، یا در بهترین حالت، تمام‌وکمال، بدون عیب‌ونقص و سالم است، یا اینکه اصلاً اینطور نیست. اگر این‌طور باشد، بالاترین میزان کارایی را دارد؛ و اگر این‌طور نباشد، به همان میزانی که تمام‌وکمال نیست، کارایی‌اش کاهش پیدا می‌کند؛ و به همان میزانی که کارایی کم شود، فرصت عملکردش نیز کاهش می‌یابد. این همان چیزی است که ما آن را «قانون هستی‌شناسی تمامیت» می‌نامیم:

**به میزانی که تمامیت کاهش یابد، فرصت یا فرصت‌های عملکرد، کاهش پیدا می‌کنند.**

## کارایی و عملکرد

در حوزه‌ی اشیاء، ما اشیائی که کلاً انسان هستند را هم به حساب می‌آوریم، مانند بدن یک انسان. اگر وضعیت بدن یک انسان در بهترین شرایط، چیزی کمتر از تمام‌وکمال بودن، بی‌عیب‌ونقص و سالم بودن باشد، بدن آن شخص تمامیت فیزیکی‌اش کاهش یافته است. در نتیجه فرصت کمتری برای عملکرد دارد. اگرچه ممکن است فردی که تمامیت فیزیکی بدنش کم شده و در نتیجه عملکرد فیزیکی‌اش کاهش یافته است، هم‌زمان به‌عنوان یک انسان، کاملاً تمامیت داشته باشد. همان‌طور که خواهید دید، ما وجه تمایز تمامیت برای یک انسان را به گونه‌ای منحصر به فرد توضیح خواهیم داد.

همه‌ی موارد گفته‌شده، درباره‌ی سیستم‌ها هم صدق می‌کند. وقتی تمامیت اجزای یک سیستم و یا ارتباط بین آن اجزا کاهش یابد، عملکردی که آن سیستم برای آن طراحی شده است نیز کاهش می‌یابد، یعنی عملکرد آن، از تمام‌وکمال، کمتر است. به طور خلاصه، عملکرد یک سیستم، به تمامیت اجزا و ارتباط بین آن‌ها، تمامیت طراحی و استفاده از آن سیستم بستگی دارد.

## تمامیت برای یک شخص چیست؟

تمامیت برای یک شخص، از حرف و کلام او می‌آید، نه چیزی بیشتر و نه چیزی کمتر. چه کلامم را به خودم بگویم (مثلاً قوی به خودم بدهم، یا درباره‌ی خودم، نظری به خودم بدهم) و چه کلامم را به دیگران بگویم، در حقیقت این کلام من است که از طریق آن خودم را تعریف و ابراز می‌کنم، هم برای خودم و هم برای دیگران.

حتی زمان‌هایی که «اعمال من صدایشان بلندتر از کلامم است»، در واقع آنچه که من را برای خودم و دیگران شکل داده و ابراز می‌کند، آن چیزی است که توسط اعمالم گفته می‌شود (سخنان اعمالم، نه خود اعمال). دیگران، بر اساس کلامم با من برخورد می‌کنند؛ و اگرچه کمتر واضح است، من هم بر اساس کلامم (که به خودم یا به دیگران گفته‌ام) با خودم برخورد می‌کنم. در واقع، در این الگوی جدید، حداقل در بحث تمامیت، من کلامم هستم.

اکنون سؤال این است که در موضوع تمامیت، چه چیزی حرف و کلام شما را تشکیل می‌دهد؟

## تمامیت: تعریف کلام شما

۱. آنچه گفتید انجام خواهید داد
۲. آنچه می‌دانید باید انجام دهید
۳. آنچه تمام کسانی که می‌خواهید با آن‌ها رابطه‌ی کارایی داشته باشید از شما انتظار دارند (درخواست‌های بیان‌نشده از شما)
۴. آنچه می‌گویید آن‌طور است
۵. آنچه می‌گویید پای آن می‌ایستید
۶. استانداردهای اصولی، اخلاقی و قانونی

## تمامیت: تعریف کلام شما

کلام ۱. آنچه گفتید: هر آنچه گفتید انجام خواهید داد یا انجام نخواهید داد (و در صورت انجام دادن، انجام به موقع آن). (توجه: درخواست‌هایی که از شما می‌شود به کلام شما تبدیل می‌شود، مگر اینکه به موقع به آن‌ها پاسخ داده باشید).

نکته‌ی اول: درخواست‌هایی که از شما می‌شود، کلام شماست، مگر این‌که به موقع به آن‌ها پاسخ داده باشید: وقتی درخواستی از شما می‌شود، ممکن است قبول کنید، رد کنید، پیشنهاد متقابل بدهید، یا قول بدهید در یک زمان مشخص در آینده، پاسخ آن را خواهید داد. اگر وقتی درخواستی از شما می‌شود، به موقع، یکی از این چهار پاسخ قابل قبول را ندهید، یعنی آن درخواست را قبول کرده‌اید (درباره‌ی آن، قول داده‌اید)؛ یعنی آن درخواست، بخشی از کلام شماست (آنچه که گفتید: کلام ۱)



## تمامیت: تعریف کلام شما

**نکته‌ی دوم:** برعکس، درخواست‌های شما از دیگران، کلام آن‌ها برای شما نیست حتی اگر به‌موقع به آن پاسخ نداده باشند. اگر وقتی دیگران به درخواست شما پاسخ نمی‌دهند، فرض کنید که درخواست شما را پذیرفته‌اند، این برای شما یک گسست در کارایی است و در نتیجه موجب کاهش عملکردتان خواهد شد.

وقتی فرد دیگری به‌موقع پاسخ درخواست شما را نداده است، اگر خودتان را برای گرفتن جواب مسئول بدانید، از وقوع چنین گسستی جلوگیری می‌کنید. توجه داشته باشید که تمامیت، درباره‌ی تمام‌وکمال بودن کلام یک فرد است؛ و ربطی به عدالت ندارد.

## تمامیت: تعریف کلام شما

کلام ۲. آنچه می‌دانید: هر آنچه می‌دانید باید انجام دهید یا می‌دانید که نباید انجام دهید، و در صورتی که باید انجام دهید، آن را به همان صورتی انجامش دهید که می‌دانید قرار است انجام شود (و همچنین انجام به موقع آن)، مگر اینکه به صراحت آن را رد کرده باشید.

نکته: ممکن است بعضی افراد با کلام ۲ مشکل داشته باشند، چون شاید در بعضی موقعیت‌ها، ندانند که چه کاری باید انجام دهند، یا ندانند آن کار، چگونه باید انجام شود. اگر کسی نداند چه کاری باید انجام دهد، و نداند که نمی‌داند چه کاری باید انجام دهد، این با تعریف کلام یک فرد که در کلام ۲ آمده است تناسب ندارد، (انجام آنچه می‌دانید باید انجام دهید).

اما، اگر کسی نداند چه کاری باید انجام دهد، ولی بداند که نمیداند چه کاری باید انجام دهد، این با تعریف کلام یک فرد در کلام ۲ متناسب است؛ و اینکه فرد صریحاً اعلام کند که نمی‌داند چه کاری باید انجام دهد، بخشی از کلام اوست. در غیر این صورت، دیگران فکر می‌کنند آن فرد می‌داند چه کاری باید انجام دهد.

## تمامیت: تعریف کلام شما

کلام ۳. آنچه از شما انتظار می‌رود (درخواست‌های بیان‌نشده از شما): آنچه تمام کسانی که می‌خواهید با آن‌ها رابطه‌ی کارایی داشته باشید، از شما انتظار دارند یا درخواست می‌کنند که انجام دهید یا انجام ندهید (حتی وقتی به صراحت بیان نشده باشد)، و در صورت انجام دادن، انجام به موقع آن، مگر اینکه به صراحت آن را رد کرده باشید.

نکته اول: آنچه شما از دیگران انتظار دارید، برای شما، کلام آن‌ها نیست. در رابطه با دیگران، شما باید درخواست‌های بیان‌نشده‌تان را به درخواست‌های صریح تغییر دهید.

نکته دوم: چه خوب چه بد، در زندگی هیچ انتظاری (درخواست بیان نشده‌ای) نیست که بتوان از آن فرار کرد؛ و اگر انتظاری وجود داشته باشد حتی در صورتی که از آن انتظار اطلاع نداشته باشید و آن را برآورده نکنید یا کشفش نکنید و صریحاً اعلام نکنید که آن را برآورده نخواهید کرد، این برای شما یک گسست است و کارایی شما را کاهش می‌دهد.

## تمامیت: تعریف کلام شما

**نکته سوم:** برای آنکه کلام یک فرد تمام و کمال باشد؛ و در نتیجه بتواند یک زندگی با کارایی و عملکرد بالا خلق کند، باید «مُسَبِّب (منشأ)» تمام انتظاراتی باشد که دیگران از او دارند. با ایستادن در این جایگاه (این اعلام، نه ادعا) که من مسبب و منشأ تمام انتظاراتی هستم که دیگران از من دارند، نسبت به جستجو و کشف آن انتظارات بسیار حساس می‌شوم و برای برآورده کردن آن‌ها، اقدامات لازم را انجام می‌دهم؛ و اگر با کسانی که آن انتظارات را از من دارند، اصیل باشم و بگویم که انتظاراتشان را برآورده نمی‌کنم، تمامیت من بیشتر می‌شود، کارایی زندگی‌ام افزایش می‌یابد و عملکرد من (با هر تعریفی) فوق‌العاده می‌شود.

## تمامیت: تعریف کلام شما

**کلام ۴. آنچه می‌گویید آن‌طور هست:** وقتی کلامی مبنی بر وجود چیزی یا وضعیتی در دنیا نزد دیگران می‌گذارید، کلام شما به این معنی هم هست که می‌خواهید مسئولیت این را بپذیرید که شواهد شما، ادعایی که کرده‌اید را برای دیگران موجه می‌کند.

**نکته:** بعضی افراد با وجود احترام به کلام ۴، با این بخش از آن مشکل دارند که کلام یک فرد، درباره‌ی وجود چیزی یا حالتی در جهان، در برابر این امر مسئول است که دیگران، شواهدی که او برای ادعایش بیان کرده تا نشان دهد حرفش معتبر است را برای خودشان درست و قابل اطمینان فرض می‌کنند. مسلماً، گاهی اوقات وقتی فردی می‌گوید چیزی این‌طور است یا این‌طور نیست، ممکن است نخواهد در برابر این امر پاسخگو باشد که مدرکی که برای ادعایش بیان می‌کند، برای دیگران معتبر باشد. در چنین مواردی، کلام یک فرد فقط تأیید کننده یا شاید بیانگر این است که شواهد او در چه سطحی است: مثلاً وقتی یک فرد فقط «فرض می‌کند» چیزی حقیقت دارد.

## تمامیت: تعریف کلام شما

کلام ۵. آنچه پایش می‌ایستید: یعنی آنچه می‌گویید زندگی‌تان درباره‌ی آن است و می‌توان برای آن، بی‌چون و چرا روی شما حساب کرد. چه آن را به صورت اعلام به یک یا چند نفر یا حتی خودتان ابراز کنید؛ و چه به دیگران اجازه دهید باور کنند شما پای آن ایستاده‌اید، بخشی از کلام شماست.

نکته: محتوای روشن و واضح آنچه برایش می‌ایستید، ربطی به تمامیت شما ندارد. بلکه ماهیت خودِ آنچه برایش می‌ایستید و میزان تمامیتی که در دست و پنجه نرم کردن با آن دارید، درواقع بر آن کس که شما برای خودتان و برای دیگران هستید، اثر می‌گذارد؛ و تا حدود زیادی، عظمت آنچه که برایش می‌ایستید، تعیین‌کننده‌ی فرصت‌های عملکرد شما در دنیا، با خودتان و با دیگران است.

## تمامیت: تعریف کلام شما

کلام ۶. استانداردهای اصولی، اخلاقی و قانونی: معیارهای اخلاقی جامعه، معیارهای اصولی گروه‌ها و معیارهای قانونی دولت درباره‌ی رفتار درست و غلط و خوب و بد در جامعه، گروه‌ها و دولتی که یک فرد عضو آن است، بخشی از کلام یک فرد محسوب می‌شوند (آنچه که از یک فرد انتظار می‌رود) مگر اینکه الف) صریحاً و عموماً بگوید که نمی‌خواهد به یک یا چند معیار عمل کند و ب) خود فرد مایل باشد عواقب عمل نکردن به آن معیارها (قوانین بازی) را بپذیرد.

## تمامیت: تعریف کلام شما

در این الگو، ما تمامیت را اینگونه تعریف می‌کنیم: احترام گذاشتن به کلام خود (همانطور که کلام یک فرد را تعریف کردیم).

توجه داشته باشید که ما نمی‌گوییم تمامیت، فقط عمل کردن به قول خود است، بلکه تمامیت، حرمت گذاشتن به کلام خود است.

در این الگوی جدید، ما حرمت گذاشتن به کلام را اینگونه تعریف می‌کنیم:



## حرمت گذاشتن به کلامتان یعنی

۱. عمل کردن به کلامتان، و به موقع عمل کردن به آن

یا

۲. هر موقع که به کلامتان عمل نخواهید کردید، به محض اینکه متوجه شدید به کلامتان عمل نخواهید کرد (که شامل به موقع عمل نکردن به آن نیز می شود) به هرکسی که از کلام شما اثری می پذیرد، بگویید که:

الف) به کلامتان عمل نخواهید کرد، و

ب) در آینده به آن عمل نخواهید کرد و زمان آن را مشخص کنید، یا اینکه بگویید اصلاً به آن عمل نخواهید کرد، و

ج) چه کارهایی انجام خواهید داد تا به تأثیرات و عواقبی که عمل نکردن به کلامتان (یا به موقع عمل نکردن به آن) بر دیگران می گذارد، رسیدگی کنید.

## حرمت گذاشتن به کلامتان

به یاد داشته باشید در طول شیفت کمپ، وقتی که قرار است به کلامتان عمل نکنید، حرمت گذاشتن به کلامتان (که با شروط محقق شدن قول دوره و قوانین بازی در دوره شروع می‌شود) به این معنی است که به محض این‌که متوجه شدید به کلامتان عمل نمی‌کنید، به ما اطلاع دهید و هر به‌هم‌ریختگی‌ای را که برای خودتان و دیگران ایجاد می‌شود، برطرف کنید.

در حقیقت برای این‌که خودتان را به‌عنوان یک انسان، قدرتمند و توانمند کنید، باید در حرمت گذاشتن به کلامتان سخت‌گیر باشید؛ با خودتان، با کسانی که راهبری‌شان می‌کنید و کسانی که شما را راهبری می‌کنند. در نتیجه، این برای شما فرصتی است تا رها بودن و به عبارتی تمامیت داشتن را تمرین کنید.

و به یاد داشته باشید که تمامیت یکی از پنج عامل زیربنایی برای رهایی است.

## غیرممکن است یک نفر همیشه به قولش عمل کند

کسی که همیشه به قولش عمل می‌کند، تقریباً مسلم است که زندگی بسیار کوچکی دارد. بنابراین، به جز کسانی که زندگی کوچکی دارند، شما نمی‌توانید همیشه به قول خود عمل کنید. اما امکان دارد که همیشه به کلامتان احترام بگذارید، یعنی می‌توان همیشه یک انسان تمام‌وکمال بود.

تمامیت داشتن یک امر ساده ولی نه همیشه آسان در نتیجه‌ی احترام گذاشتن به کلام خود است.

## غیرممکن است یک نفر همیشه به قولش عمل کند

تمامیت، مستقل از قضاوت‌های ارزشیِ هنجاری است. باید تأکید کنیم که ماهیت کاملاً مثبت تمامیت، مستقل از نظر شما درباره‌ی احترام گذاشتن به کلام خود است. این که احترام گذاشتن به کلام خود، از نظر شما چیز خوبی است یا نه، مهم نیست. یعنی عواقب احترام گذاشتن یا نگذاشتن به کلام خود، ربطی به نظر خوب یا بد شما درباره‌ی آن ندارد. (رابطه‌ی تمامیت و عملکرد)

طبق تعریف ما، تمامیت هیچ ارزش فضیلتی‌ای ندارد. در واقع ممکن است یک نفر بخواهد برای چیزهایی قول بدهد که از نظر ما اهداف و اعمال ناشایستی هستند؛ مانند «احترام میان دزدان».

**کوه تمامیت، قله ندارد؛** پس بهتر است یاد بگیرید که چگونه از بالا رفتن از این کوه لذت ببرید. در این صورت، دانستن و تأیید این که «تمامیت» نداریم، از نظردان اشکالی ندارد.

حتی اگر همه‌ی افراد دیگر، تمامیت نداشته باشند، به نفع شماست که یک فرد با تمامیت باشید.

## تحلیل هزینه/منفعت در زمان کلام گذاشتن

زمانی که تحلیل هزینه/منفعت باید انجام شود، آن زمانی است که دارید بررسی می‌کنید که آیا کلام‌تان را بگذارید یا خیر. کار عاقلانه آن است که قبل از آنکه کلامی بگذارید، منافع آن را در مقابل هزینه‌های حرمت گذاشتن به آن، سبک و سنگین کنید. وقتی کلامی می‌گذارید، در واقع مثل این است که بگویید: «من آن را محقق خواهم کرد».

وقتی دارید انتخاب می‌کنید که دوره را ادامه دهید؛ که این، یعنی دارید کلام می‌گذارید و به شروط محقق شدن قول دوره و قوانین بازی در دوره عمل می‌کنید؛ باید منفعی را که از بودن در دوره محقق می‌کنید، در برابر هزینه‌های حرمت گذاشتن به آن شروط و قوانین بسنجید.

## تحلیل هزینه/منفعت در زمان عمل کردن به کلامتان و هنگام حرمت گذاشتن به کلامتان

وقتی زمان عمل کردن به کلامتان فرا می‌رسد، مواردی هم وجود خواهد داشت که در آنها نیز، انجام تحلیل هزینه/منفعت مناسب است.

با این حال، تحلیل هزینه/منفعت در زمان حرمت گذاشتن به کلامتان هرگز کارِ بجایی نیست. وقتی کلامی گذاشتید، اگر می‌خواهید تمامیت داشته باشید، هیچ حق انتخاب دیگری ندارید مگر اینکه به آن شکلی که ما حرمت گذاشتن به کلام را مشخص کردیم، برای کلامتان حرمت قائل شوید.

تحلیل هزینه/منفعت در زمان حرمت گذاشتن به کلامتان، بعد از اینکه کلامی گذاشتید، نشان می‌دهد که قابل اعتماد نیستید و تضمین می‌کند که شما شخصی از تمامیت نخواهید بود.

با توجه به اینکه تمامیت یکی از پنج عامل زیربناییِ رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر است، تمرین حرمت گذاشتن به کلامتان، فرصت مهمی است که این دوره در اختیارتان قرار داده است.

## تمامیت و عملکرد (performance)

همان‌طور که این مدل جدید از تمامیت نشان می‌دهد، تمامیت، حالت یا وضعیتی از تمام‌وکمال، بی‌عیب‌ونقص، دست‌نخورده، سالم و در شرایط کامل بودن است. چنین حالتی، شرط لازم و کافی برای «کارایی» است. و کارایی، شرط لازم برای عملکرد است. در نتیجه واضح است که تمامیت، مجموعه‌ی فرصت‌ها برای «عملکرد» را تعیین می‌کند.

با این وجود فقط کافی است نگاهی به روزنامه‌ها بیندازید تا متوجه شوید نبود تمامیت، تقریباً جهانی است. چطور چنین چیزی امکان دارد؟

پاسخ این است: این حقیقت که تمامیت، تعیین‌کننده‌ی فرصتی است که فرد برای «عملکرد» دارد، توسط چیزی که (به نقل از رالز) به آن «حجاب نامرئی» می‌گوییم، پنهان شده است. یازده عامل، این حجاب نامرئی را ایجاد می‌کنند.

## حجاب نامرئی

به عنوان مثال، یکی از عواملی که این حجاب نامرئی را ایجاد می‌کند، خودفریبی است؛ خود فریبی‌ای که باعث می‌شود تقریباً همه‌ی ما *باور کنیم تمامیت داریم*. اگر مسلم بدانید که تمامیت دارید (و حتی برای اثباتش، موقعیت‌های مختلفی را که در آن‌ها بوده‌اید مثال بزنید) تقریباً «عدم تمامیت‌تان» را تضمین کرده‌اید.

در طول دوره، این فرصت را خواهید داشت تا این عامل را به همراه ده عامل دیگری که حجاب نامرئی را می‌سازند، در خودتان ببینید. ما بعداً در طول شیفت کمپ، آن‌ها را مرور خواهیم کرد.

استادی پیدا کردن در یازده عاملی که حجاب نامرئی را ایجاد می‌کنند، فرصتی اصیل را در اختیارتان قرار می‌دهد تا تمامیت داشته باشید. و بدون تمامیت، بهتر است رهایی را فراموش کنید.



# تکلیف‌ها

# تکلیف ۱

از شما درخواست می‌کنیم در مورد حضور در شیفِت کمپ، این شش جنبه از کلام خود را به خاطر داشته باشید:

۱. آنچه گفتم انجام می‌دهم یا نمی‌دهم.
۲. آنچه می‌دانم باید انجام دهم یا ندهم.
۳. آنچه دیگران از من انتظار دارند. (حتی اگر آن را نگفته باشند)
۴. آنچه می‌گویم آنطور است. (ادعا می‌کنم)
۵. آنچه برایش می‌ایستم.
۶. معیارهای اخلاقی، اصولی و قانونی جوامع، گروه‌ها و دولت‌هایی که عضو آنها هستم.

# تکلیف ۱

از خود بپرسید:

- چگونه می‌توانم عملکرد خود را در شیفت کمپ افزایش دهم.  
(کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.)

## تکلیف ۲

### تمامیت در زندگی و کسب و کار

- در زندگی، روابط، کسب و کار یا سازمان شما، چقدر حضور یا عدم حضور تمامیت بر کارایی و بهره‌وری تأثیر دارد؟
- چگونه می‌توانید در زندگی، روابط، کسب و کار یا سازمان خود تمامیت را ایجاد کنید/افزایش دهید؟
- تا جلسه آینده از تأثیر حضور تمامیت و کشف‌های خود برای ما بنویسید.  
(کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.)

پایان جلسه دوم

# جلسه سوم

## آنچه امروز به آن پرداخته خواهد شد

- آنچه در کامل کردن تکلیفها کشف کردید
- آنچه تمایز داده نشود، شما را اداره می کند
- من هستم
- انتخاب اصیل
- تکلیفها

آنچه در کامل کردن تکلیف‌ها کشف کردید



# تکلیف ۱

از شما درخواست می‌کنیم در مورد حضور در شیفِت کمپ، این شش جنبه از کلام خود را به خاطر داشته باشید:

۱. آنچه گفتم انجام می‌دهم یا نمی‌دهم.
۲. آنچه می‌دانم باید انجام دهم یا ندهم.
۳. آنچه دیگران از من انتظار دارند. (حتی اگر آن را نگفته باشند)
۴. آنچه می‌گویم آنطور است. (ادعا می‌کنم)
۵. آنچه برایش می‌ایستم.
۶. معیارهای اخلاقی، اصولی و قانونی جوامع، گروه‌ها و دولت‌هایی که عضو آنها هستم.

# تکلیف ۱

از خود بپرسید:

- چگونه می‌توانم عملکرد خود را در شیفت کمپ افزایش دهم.  
(کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.)

## تکلیف ۲

### تمامیت در زندگی و کسب و کار

- در زندگی، روابط، کسب و کار یا سازمان شما، چقدر حضور یا عدم حضور تمامیت بر کارایی و بهره‌وری تأثیر دارد؟
- چگونه می‌توانید در زندگی، روابط، کسب و کار یا سازمان خود تمامیت را ایجاد کنید/افزایش دهید؟
- تا جلسه آینده از تأثیر حضور تمامیت و کشف‌های خود برای ما بنویسید.  
(کشف‌های خود را در گروه به اشتراک بگذارید.)

## قول شيفت كمپ «رهایی»

شما در حالی شيفت كمپ را ترك می‌كنید كه  
«رهایی در بودن و عمل كردن مؤثر را به عنوان  
ابراز طبیعی‌تان برای خلق زندگی اِعمال می‌كنید.»

# تمايز دادن

## آنچه تمایز داده نشود، شما را اداره می‌کند

اگر چیزی در زندگی و یا درباره‌ی خودتان وجود دارد که توسط شما تمایز داده نمی‌شود (از دید شما پنهان است)، شما هیچ دسترسی‌ای به آن ندارید؛ و در نتیجه نمی‌توانید درباره‌ی آن کاری انجام دهید.

آنچه تمایز داده نمی‌شود، از کنترل شما خارج است (بدون اجازه‌ی شما عمل می‌کند) و در نتیجه، وقتی تحریک می‌شود، نوع بودن و عمل‌کردن شما را محدود می‌کند و شکل می‌دهد؛ و چون تمایز داده نمی‌شود، شما حتی نمی‌دانید که نوع بودن و عمل‌کردن‌تان دارد محدود می‌شود و شکل می‌گیرد؛ و چون هیچ دسترسی‌ای به آن شیوه‌های بودن و عمل‌کردن ندارید، هیچ کاری نمی‌توانید درباره‌ی آن‌ها انجام دهید.

## آنچه تمایز داده نشود، شما را اداره می‌کند

وقتی، آنچه که تمایز داده نمی‌شود تحریک می‌شود، شما در حالت اتوماتیک قرار می‌گیرید و حتی نمی‌دانید که در حالت اتوماتیک قرار دارید، یعنی در مورد نوع بودنی که هستید و طوری که عمل می‌کنید، هیچ انتخابی ندارید.

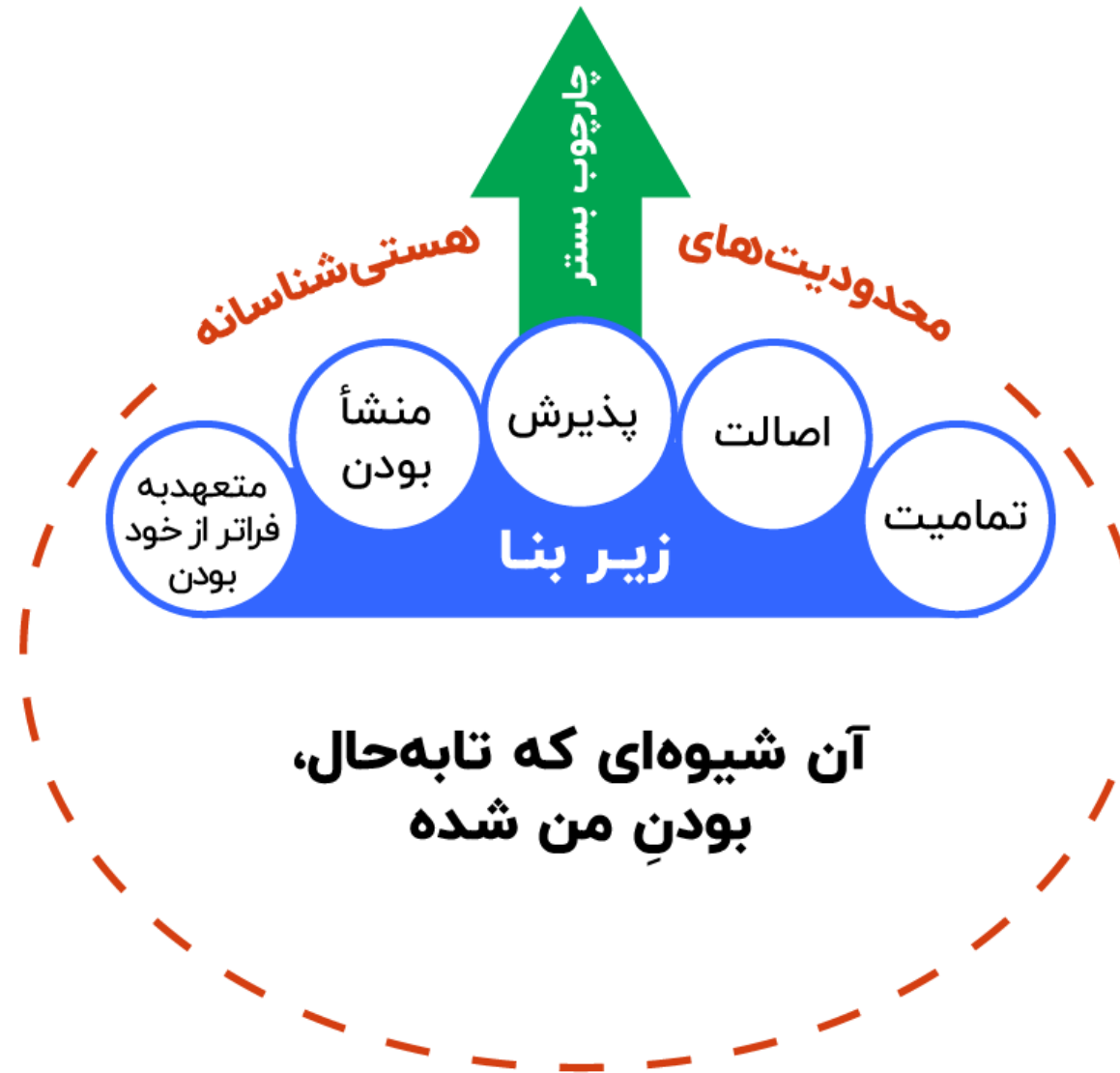
«شما نمی‌توانید آنچه را که تمایز داده نشده است، مدیریت کنید؛ در نتیجه، آن، شما را اداره می‌کند.»

کوتاه بگوییم، آنچه تمایز داده نشده است، شما را اداره می‌کند.

# مقدمه ای بر سومین عنصر ساختاری بنیادی: محدودیت‌های هستی‌شناسانه



## رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر



## «من هستم» در مقابل

### «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودنِ من شده است»

ببینید با دست‌وپنجه نرم‌کردن با تکلیف زیر، چه چیزی را برای خودتان کشف می‌کنید:

۱. ابتدا طوری که از قبل، خودتان برای خودتان نمود پیدا می‌کنید را برای خود روشن کنید (آنچه که شاید اسمش را طوری که هستید، یا کسی که می‌دانید هستید، یا کسی که فکر می‌کنید ذاتاً هستید، می‌گذارید). بیشترِ ما برای خودمان به صورت «من ... هستم» نمود پیدا می‌کنیم، که یعنی به عنوان یک شخص، آن کسی که هستیم نسبتاً ثابت یا تعیین‌شده است.

چند شیوه‌ی متفاوتی که هستید را با نوشتن آن‌ها توصیف (مشخص) کنید. جملات‌تان را با این ساختار بنویسید: «من ... هستم» یا «من ... نیستم»

به عنوان مثال: «من باهوش هستم»، یا «من باهوش نیستم»، یا «من بامزه هستم»، یا «من دست و پا چلفتی هستم»، یا «من با غریبه‌ها راحت نیستم» و یا «من از قدرت و سلطه بیزار هستم یا در مقابله با آن هستم»

## «من هستم» در مقابل

### «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده است»

۲. حال، نمود جدیدی از خودتان را به عنوان «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده، ... بودن است» خلق کنید. یعنی آن کسی که شما به عنوان یک شخص هستید، بسیار انعطاف‌پذیرتر است تا اینکه ثابت یا قطعی شده باشد؛ یعنی شما در آن شیوه‌ای که هستید، گیر نیفتاده‌اید.

جملاتی را که در بخش اول این تکلیف کامل کردید، یعنی جملاتی را که با ساختارِ «من ... هستم» یا «من ... نیستم» نوشتید، بردارید و دوباره‌ی همان خصوصیت یا ویژگی، جملاتی را با این ساختار بنویسید: «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده است ... بودن است» یا «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده است ... بودن نیست».

## «من هستم» در مقابل

### «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده است»

۳. توجه کنید که وقتی می‌گویید «من ... هستم»، در مقابل وقتی درباره‌ی همان خصوصیت یا ویژگی می‌گویید «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده است ... بودن است»، تفاوتی در نمودی که خودتان برای خودتان دارید وجود دارد؟

همین کار را برای جملات «من ... نیستم» نیز انجام دهید.

در تجربه‌تان از خودتان (طوری که برای خودتان نمود پیدا می‌کنید)، وقتی گفتید «من ... هستم»، در مقابل تجربه‌تان از خودتان (طوری که برای خودتان نمود پیدا می‌کنید)، وقتی درباره‌ی همان صفت یا ویژگی گفتید «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن من شده است، ... بودن است»، چه چیزی کشف کردید؟

## درباره‌ی ماهیت محدودیت‌های ادراکی و عملکردی هستی‌شناسانه‌ی ما

برخی از محدودیت‌های ادراکی و عملکردی هستی‌شناسانه که مجموعه فرصت‌های ما را برای بودن و عمل‌کردن محدود می‌کنند، ذاتی هستند و در همه‌ی انسان‌ها وجود دارند؛ (در صورتی که مداخله‌ی مؤثری انجام نشود)؛ این نتیجه‌ی نحوه‌ی کارکرد مغز ماست. سایر این موانع، شخصی و خاص خود فرد می‌باشند و نتیجه‌ی سابقه و تجربه‌ی شخصی فرد و مهم‌تر از همه، تصمیماتی درباره‌ی زندگی، زندگی‌کردن و خود هستند. نکته اینجاست که تا وقتی که این محدودیت‌ها را از سر راه‌تان برندارید، به شیوه‌های بودن و عمل‌کردنی که خارج از آن شیوه‌ای که تابه‌حال بودن شما شده است؛ یعنی خارج از مجموعه‌ی فرصت‌های شخصی فعلی‌تان برای بودن و عمل‌کردن؛ دسترسی نخواهید داشت.

بدون پرداختن به این محدودیت‌ها که بر سر راه نوع بودن و عمل‌کردن شما قرار گرفته‌اند، شاید در برخی از موقعیت‌های زندگی، «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودن شما شده است» کافی باشد، اما در بسیاری از موقعیت‌های دیگر کافی نیست؛ یا اگر هم کافی باشد، بهینه نیست؛ یعنی تا آن حدی که می‌تواند اثرگذار باشد، اثرگذار نخواهد بود.

## استراتژی‌ای که به کار می‌بریم تا با

### «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودنِ ما شده است» دوام بیاوریم

در سال‌های اولیه‌ی شکل‌گیری‌مان، تقریباً همه‌ی ما شروع به شکل‌دادن استراتژی خاصی برای فرار از شکست‌خوردن می‌کنیم و همان‌طور که در زندگی پیش می‌رویم، به این استراتژی متکی هستیم.

نیمه‌ی اول این استراتژی، تلاشی است برای فرار از شکست خوردن، که با به سادگی فاصله‌گرفتن از موقعیت‌هایی که با «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودنِ ما شده است» جور در نمی‌آید (با مجموعه حالات ثابت ما برای بودن و عمل‌کردن جور در نمی‌آید).

نیمه‌ی دیگر این استراتژی، تلاشی است برای موفقیت با به‌ترکردنِ مجموعه حالات ثابت ما برای بودن و عمل‌کردن؛ و جستجوی فرصت‌هایی که در آن‌ها با استفاده از همین مجموعه حالات ثابت، می‌توانیم موفق باشیم.

## استراتژی‌ای که به کار می‌بریم تا با

### «آن شیوه‌ای که تابه‌حال، بودنِ ما شده است» دوام بیاوریم

با توجه به اینکه در زندگی با رهایی و عمل کردن مؤثر، نمی‌توانیم موقعیت‌هایی که با آن مواجه می‌شویم را انتخاب کنیم، اگر قرار است رها باشیم، این استراتژی کار نخواهد کرد.

در طول شیفت کمپ، فرصت‌هایی را برای شما فراهم می‌کنیم تا محدودیت‌های ادراکی و عملکردی هستی‌شناسانه‌ی شخصی‌ای را که شیوه‌های بودن و عمل‌کردنی که برای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر در هر موقعیتی حیاتی هستند، شناسایی و آن‌ها را از سر راه بردارید (یا حداقل قدرت آن‌ها را به میزان قابل‌توجهی کم کنید).

## تحقق قول این دوره

در صورتی که

۱. در پنج عاملی که زیربنای لازم را برای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر به شما می‌دهند (تمامیت، اصالت، متعهد به فراتر از خود بودن، منشأ بودن و پذیرش)، استادی پیدا کرده باشید،  
و

۲. در چارچوب بستر برای رهایی، به عنوان بستری که به طور طبیعی رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر را به عنوان ابراز طبیعی‌تان به شما می‌دهد، استادی پیدا کرده باشید، و

۳. به طور مؤثر به محدودیت‌های هستی‌شناسانه‌ی عملکردی و ادراکی‌ای که ابراز طبیعی‌تان را محدود یا تحریف می‌کنند، پرداخته باشید،

شما قول این دوره را محقق خواهید کرد.



ماندن یا رفتن، انتخاب کنید

## ماندن یا رفتن، انتخاب کنید

### انتخاب شامل قول دادن شماس

ما قول جسورانه‌ای برای دستاوردهایی که از شرکت در این شیفت کمپ به دست می‌آورید، داده‌ایم. کلام ما به شما این است که به آن قول‌های جسورانه عمل می‌کنیم. اما اگر شما هم پای محقق کردن آن قول‌ها برای خودتان ایستاده‌اید، باید برای شروط لازم برای تحقق قول‌هایی که داده‌ایم و برای قوانین بازی در دوره حرمت قائل شوید.

انتخاب این‌که در شیفت کمپ بمانید، **به این معنی است** که به هم‌دوره‌ای‌ها، به ما و از همه مهم‌تر به خودتان قول داده‌اید (کلام گذاشته‌اید)، که به آن شروط و قوانین بازی در دوره عمل خواهید کرد؛ و اینکه قول داده‌اید (کلام گذاشته‌اید) که برای کلام‌تان حرمت قائل شوید؛ این قول از هم‌اکنون شروع می‌شود و تا پایان شیفت کمپ ادامه خواهد داشت.

## آنچه قول می‌دهید را متعلق به خودتان کنید

برای این‌که بتوانیم به قولی که از شرکت در دوره به شما داده‌ایم عمل کنیم، اگر شما انتخاب کنید که در دوره بمانید، باید قولی را که می‌دهید (کلامی را که می‌گذارید) کاملاً برای خودتان جا بیاندازید و از جایگاه آن کلام عمل کنید.

شما احتمالاً به قوانین بازی و شروط لازم برای اینکه قولی که ما داده‌ایم را محقق کنید، طوری گوش داده‌اید که انگار مال ما هستند و ما از شما می‌خواهیم در مورد آن‌ها کلام بگذارید.

ولی اگر شروط و قوانین بازی در دوره را متعلق به خودتان کنید؛ یعنی آن‌ها را کلام خودتان کنید، و نه کلام کس دیگری که صرفاً با آن توافق می‌کنید؛ متوجه خواهید شد که خودتان را قدرتمند و توانمند ساخته‌اید تا برای آن کلام‌ها حرمت قائل شوید.

در واقع برای اینکه به‌عنوان یک انسان خودتان را قدرتمند و توانمند کنید، باید تمام چیزهایی را که با آن‌ها «توافق» می‌کنید، متعلق به خودتان کنید؛ پس این فرصتی برای شماست تا عمل کردن مؤثر را تمرین کنید.

## در رهایی انتخاب کنید

احتمالاً امروز به دلایل مختلفی در این جلسه هستید، اما حالا وقت این است که تمام آن دلایل را کنار بگذارید و واقعاً انتخاب کنید. بودن یا نبودن‌تان در شیف‌ت کمپ را مال خودتان کنید، به جای این‌که بودن یا نبودن‌تان در شیف‌ت کمپ، متعلق به شرایط یا دلایل‌تان باشد؛ «من انتخاب می‌کنم که در این شیف‌ت کمپ باشم» یا «من انتخاب می‌کنم که در این شیف‌ت کمپ نباشم».

به اصطلاح دیگر، نهایتاً این شما هستید که انتخاب می‌کنید، نه شرایط و دلایل‌تان.

دلایل شما (هر چه قدر هم موجه باشند) شما را متعهد نمی‌کنند، فقط شما هستید که می‌توانید خودتان را متعهد کنید.

و تا زمانی که قدرت و توانایی این را بدست نیاورده‌اید که خودتان را به گونه‌ای اصیل متعهد کنید، بهتر است مؤثر بودن به‌عنوان یک انسان را فراموش کنید. برای اینکه متعهد باشید، باید بدانید چه چیزی این متعهد بودن را خلق می‌کند و برای همین است که ما منشأ متعهد بودن؛ یعنی معنای انتخاب به گونه‌ای اصیل را؛ برای‌تان جا می‌اندازیم.

## منظور از انتخاب به گونه‌ای اصیل چیست؟

معنای انتخاب به گونه‌ای اصیل، با عقلانی ساختن یک تصمیم فرق می‌کند. دیکشنری وبستر انتخاب را این‌گونه تعریف می‌کند: «برگزیدن با رهایی و بعد از بررسی». توجه داشته باشید که می‌گوید: «بعد از بررسی»، نه «بر اساس یا در نتیجه‌ی بررسی».

مسلماً قهرمان‌ها و راهبران هم، استدلال می‌کنند تا سرانجام انتخاب کنند؛ اما در نهایت آن انتخاب متعلق به خودشان است؛ نه متعلق به دلایل‌شان. این موضوع در تعریف دیکشنری هم منعکس شده است که بررسی (دلایل) را در انتخاب‌کردن، لحاظ کرده است. اما این تعریف نمی‌گوید که انتخاب‌کردن یعنی *براساس* یا در نتیجه‌ی بررسی (دلایل)؛ برگزیدن. انتخاب‌کردن یعنی با رهایی برگزیدن، یعنی رها از دلایل‌تان.

برگزیدن با رهایی، آنچه برگزیده‌اید را به شکلی در می‌آورد که ابراز طبیعی‌تان با آن هماهنگ باشد.

## انتخاب اینکه رها باشید یا نباشید

این که انتخاب می‌کنید در این دوره بمانید، به معنای واقعی، یعنی اینکه انتخابی اصیل می‌کنید. این وجه تمایز؛ *انتخاب اصیل*؛ در مورد رهایی بسیار کلیدی است.

برای آن که به گونه‌ای اصیل انتخاب کنید، باید همان قدر که در بله گفتن رها هستید، در نه گفتن هم رها باشید. و برای آن که این رهایی را به خودتان بدهید، باید دلایل‌تان را (هر قدر هم که موجه باشند) کنار بگذارید و به سادگی یکی از دو گزینه‌ی بله یا خیر را انتخاب کنید. حتی اگر دلیل شما این باشد که انتخاب بر شما تحمیل شده است یا این که ملزم به انتخاب هستید، برای آن که مؤثر باشید باید آن دلیل را کنار بگذارید و رهایی را انتخاب کنید.

## انتخاب شما به عنوان ابراز خودتان، نه دلایلتان

هنگام رها بودن و عمل کردن بر اساس انتخابتان، اگر آنچه «انتخاب کردید» به جای ابراز خود شما (کلام شما)، ابراز دلایل شما برای آن انتخاب باشد، خواهید دید که تعهدتان نسبت به آنچه انتخاب کرده‌اید ضعیف است؛ و بدون متعهد بودن، خواهید دید که عمل کردن با قدرت و تمامیت بر اساس انتخابتان بسیار سخت خواهد بود.

انتخاب بر اساس دلایلتان، منجر به نیاز شما به حقه‌جانب بودن درباره‌ی انتخابتان می‌شود و این شما را در انتخابتان گیر می‌اندازد.

دلایلی را که برای اینجا بودن دارید، از سر راه بردارید. دلیل داشتن بد نیست اما اکنون می‌خواهید اینجا باشید چون شما انتخاب می‌کنید که اینجا باشید.

## برای آنچه که انتخاب می‌کنید، بایستید

برای رهایی در بودن و عمل کردن مؤثر، باید انتخاب‌هایتان را مال خودتان کنید؛ یعنی، گرچه ممکن است استدلال کنید تا انتخاب کنید، اما وقتی در نهایت انتخاب می‌کنید، خودتان را انتخاب‌کننده می‌کنید، نه دلایل‌تان را؛ پس این هم فرصت دیگری است تا رهایی را تمرین کنید.

رها بودن آسان نیست، پس به آن عادت کنید. اینکه بتوانید انتخاب کنید و به انتخاب‌هایتان پایبند باشید امری مهم برای رهایی و عمل کردن مؤثر است. پس اگر می‌بینید که دارید دلایل یا بهانه‌هایی می‌سازید که بگویید واقعاً کلام نگذاشته‌اید یا بگویید برای‌تان بیش از حد سخت است یا ارزشش را ندارد، از هم‌اکنون شروع کنید و به خودتان سخت بگیرید. این دلایل و بهانه‌ها نشانه‌ی کسانی است که رها نیستند و به‌عنوان یک انسان شکست می‌خورند. باید بدانید که این کار چالش‌برانگیز خواهد بود، خصوصاً زمان‌هایی که شیف‌کمپ برای‌تان سخت می‌شود.

از الان تا پایان دوره، فرصت‌هایی پیدا می‌کنید تا رهایی در بودن را تجربه کنید.



## خلاصه

انتخاب این‌که در این شیفت کمپ باشید، بدین معناست که انتخاب می‌کنید با هر یک از هم‌دوره‌ای‌هایتان و با ما وارد یک مشارکت شوید، مشارکتی که بر پایه‌ی قول‌های ما به یکدیگر و قول ما برای حمایت از یکدیگر در حرمت گذاشتن به آن قول‌هاست.

شما می‌توانید روی ما حساب کنید که برای کلامی که می‌گذاریم حرمت قائل می‌شویم و اگر شما برای کلام‌تان، مبنی بر *عمل کردن به شروط لازم برای تحقق قول دوره و قوانین بازی در دوره*، حرمت قائل شوید؛ و هم دوره‌ای‌هایتان را در این کار حمایت کنید و اجازه دهید آن‌ها هم شما را در این کار حمایت کنند؛ وقتی از دوره بیرون می‌روید، عملاً رها هستید و هر آنچه را که برای عمل کردن مؤثر لازم است، با خود خواهید داشت.

می‌توانید انتخاب کنید که در این دوره باشید یا نباشید. اگر تا ساعت ۱۲ امشب به وقت ایران انتخاب کنید که در دوره نباشید، شهریه‌ی شرکت در دوره که پرداخت کرده‌اید به شما بازگردانده می‌شود؛ و اگر نبودن در دوره را انتخاب کنید، به هیچ وجه خجالت‌آور نیست.

## این شیفت کمپ برای چه کسانی است

اگر برای چیزی جز رهایی در بودن اینجا هستید، شما نباید در این شیفت کمپ باشید؛ مگر اینکه مشتاق باشید هر چیزی را که در مورد خودتان بر سر راه رهایی و عمل کردن مؤثرتان قرار گرفته است (از جمله چیزهایی که می‌دانید)، در معرض خطر قرار دهید.

این شیفت کمپ برای کسانی نیست که صرفاً کنجکاو هستند، یا فقط می‌خواهند ببینند چه چیزی در این دوره است. شما باید حقیقتاً به عنوان یک مشارکت‌کننده‌ی کامل در این دوره باشید؛ و یک مشارکت‌کننده‌ی کامل بودن، یعنی احتمالاً از دست دادن «آن کسی که تابه‌حال، بودن شما شده»، یعنی کسی که بودنش برای‌تان راحت شده است.

اینجا برای کسی که به گونه‌ای اصیل متعهد نیست که با هر چیزی که لازم است دست‌وپنجه نرم کند تا با رهایی، آن کسی باشد که برای عمل کردن مؤثر لازم است، جای نامناسبی است.

## انتخاب اینکه در شیفت کمپ باشید یا نه

امشب فرصت دارید که انتخاب کنید در شیفت کمپ باشید یا نه.

اگر فردا صبح هم‌چنان در شیفت کمپ باشید، به این معنی خواهد بود که کلام گذاشته‌اید که به شروط *لازم برای تحقق قول دوره و قوانین بازی در دوره* حرمت بگذارید.

اگر سؤالی دارید یا اگر برای این که انتخاب کنید در دوره باشید یا نباشید به صحبت با کوچ‌ها نیاز دارید، می‌توانید با آی‌سان، حمید، حامی یا سولماز گفتگو کنید (امشب پیام دهید، ما تا فردا شب به پیام‌های شما پاسخ خواهیم داد).

ماندن یا رفتن، انتخاب کنید: انتخاب اصیل

## انتخاب اینکه در شیفت کمپ باشید یا نه

اگر انتخاب کردید که در دوره نباشید، لطفاً امشب تا ساعت ۱۲ به وقت ایران، به سولماز در تلگرام اطلاع دهید. آن وقت می‌توانید برای آن‌که شهریه‌ی دوره به شما بازگردانده شود، هماهنگی‌های لازم را انجام دهید.

# تکلیف‌ها

# تکلیف ۱

## انتخاب کردن در رهایی

الف) این تجربه را امتحان کنید تا تفاوت را میان طوری که کلامتان به دو شیوه زیر برایتان نمود پیدا می‌کند را ببینید:

• وقتی انتخاب کرده‌اید

در مقابل:

• وقتی که صرفاً توافق می‌کنید یا فقط می‌پذیرید (کنار می‌آیید)

۱. متن اول پیش از دوره را که درباره‌ی شروط لازم برای تحقق قول دوره و قوانین بازی در دوره دریافت کرده بودید را باز کنید. (ص ۸ بند ب شماره ۱ و ص ۹ شماره‌ی ۲)

در مورد دو شرط اول تحقق قول دوره، کلام بگذارید که برای آن شرطها حرمت قائل می‌شوید. برای این کار، جمله‌ای را که در اسلاید بعد آمده، کامل کنید و آن را با صدای بلند بخوانید و در گروه به اشتراک بگذارید.

## تکلیف ۱

« من انتخاب می‌کنم که نزد شما، تسهیل‌گران و کوچ‌های دوره، سایر مشارکت‌کنندگان و خودم کلام بگذارم که ... و من نزد شما کلام می‌گذارم که برای این کلام حرمت قائل شوم.»

جای خالی ( ... ) را با چیزی که برایش کلام می‌گذارید پر کنید؛ برای مثال هر یک از دو شرط اول برای تحقق قول دوره (متن اول پیش از دوره ص ۸ بند ب شماره ۱ و ص ۹ شماره ۲).

۲. اکنون دو حالت زیر را با هم مقایسه کنید:

طوری که قول‌تان برای خودتان نمود پیدا می‌کند، وقتی توافق کرده‌اید یا پذیرفته‌اید یا کنار آمده‌اید (طوری که احتمالاً متون پیش از دوره را می‌خواندید)

در مقابل

طوری که قول‌تان برایتان نمود پیدا می‌کند، وقتی که انتخاب می‌کنید کلام بگذارید و عملاً هم کلام می‌گذارید.

## تکلیف ۱

۳. شرایطی را که با آن کار می‌کنید، به عنوان کلام خودتان انتخاب کنید و به تفاوتِ نمود آن شرایط توجه کنید و ببینید که آیا تفاوتی در تجربه‌تان از آن شرایط ایجاد می‌شود؟ (هر تفاوتی در طرز فکر یا وضعیت ذهنی‌تان، احساسات یا عواطف‌تان، حس‌های بدنی یا افکار‌تان) آنچه را می‌بینید، با ما در گروه سهیم شوید.

۴. این موضوع را برای خودتان جا بیاندازید که در شروط یا قوانین هیچ تغییری ایجاد نشده است، بلکه فقط بستری که شما برای این شروط و قوانین داشته‌اید تغییر کرده است. همچنین برای خودتان جا بیاندازید که صرفاً یک استفاده‌ی ویژه از زبان بود که رابطه‌ای پرقدرت‌تر را با آن شروط و قوانین و همچنین با کلام‌تان به شما داد.



## تکلیف ۱

ب) انتخاب کنید که این دوره را کامل کنید یا انتخاب کنید که این دوره را کامل نکنید.

انتخاب کنید که این دوره را کامل کنید یا انتخاب کنید که این دوره را کامل نکنید و با رهایی انتخاب کنید.

این موضوع را برای خودتان جا بیاندازید که اگر انتخاب کنید در این دوره باشید، یعنی انتخاب کرده‌اید که کلام بگذارید که برای شروط لازم برای محقق شدن قول این دوره حرمت قائل باشید و انتخاب کرده‌اید که کلام بگذارید برای همه‌ی قوانین بازی در دوره نیز حرمت قائل شوید.

یادآوری: اگر انتخاب کردید که در دوره نباشید، لطفاً تا ساعت ۱۲ امشب به وقت ایران، به سولماز اطلاع دهید.

## تکلیف ۱

(ج) تکلیف اختیاری: این آزمایش را با انتخاب کردن زندگی خودتان انجام دهید

۱. ببینید در زندگی‌تان چه کارهایی هست که احساس می‌کنید مجبور به انجام آن‌ها هستید یا بر اساس مجموعه‌ای از دلایل، آن‌ها را انجام می‌دهید. سه مورد از آن‌ها را بنویسید.

۲. برای انجام این آزمایش، هر یک از آن سه کار را که می‌گفتید مجبور به انجام آن‌ها هستید (یا در موردشان هیچ «انتخابی» ندارید) / انتخاب کنید، اما این انتخاب را به شیوه‌ای که *انتخاب کردن* را تعریف کردیم، انجام دهید. حال آن‌ها را به عنوان چیزهایی که خودتان انتخاب می‌کنید انجام دهید، بنویسید. («من انتخاب می‌کنم که ...»)

۳. اکنون ببینید آیا تجربه‌ی شما از هر یک از این سه مورد به گونه‌ای متفاوت برای‌تان نمود پیدا می‌کند (ظهور پیدا می‌کند)؟

## تکلیف ۱

(ج) این آزمایش را با انتخاب کردن زندگی خودتان انجام دهید (ادامه)

۴. اگر انتخاب هر یک از این سه مورد به عنوان کلام خودتان، سبب شد که آن‌ها به صورتی متفاوت برای‌تان نمود پیدا کند، به تفاوت در تجربه‌تان توجه کنید (هر تفاوتی در طرز فکر یا حالت روحی‌تان، عواطف یا احساسات‌تان، حس‌هایی که در بدن خود دارید، یا افکار‌تان). آنچه می‌بینید را با ما در گروه سهیم شوید.

۵. این موضوع را برای خودتان جا بیاندازید که در وضعیت‌های پیرامونی هیچ تغییری ایجاد نشده است؛ بلکه فقط بستری که شما برای این وضعیت‌های پیرامونی داشته‌اید، تغییر کرده است. همچنین برای خودتان جا بیاندازید که صرفاً استفاده‌ی ویژه‌ای از زبان بوده است که رابطه‌ای پر قدرت‌تر را با آنچه که سروکار دارید و همچنین با کلام‌تان به شما داده است.

پایان جلسه سوم