



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 «راهبر بودن 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

مایکل سی. جنسن

استاد بازنشسته در مدیریت اجرایی، دانشکده‌ی کسب‌وکارِ هاروارد

mjensen@hns.edu

استیو زفرون

مدیر عامل شرکت Vanto Group

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

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 چهره‌ی 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 راه‌ رهایی 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 ایران می‌کند.

شیوه‌ی 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، شیوه‌ی 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، *تقلاً* 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