



ایمان بیاوریم به آغاز فصل نو

سال 89 به روزهای پایانی خود نزدیک می‌شود و سال نو می‌تواند به عنوان آغازی نو برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی در نظر گرفته شود. گزارش زیر راهکارهایی را ارائه می‌دهد تا بتوانیم تغییرات مثبتی در خود ایجاد کنیم.

مجتبی اردشیری: سال 89 به روزهای پایانی خود نزدیک می‌شود و سال نو می‌تواند به عنوان آغازی نو برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی در نظر گرفته شود. گزارش زیر راهکارهایی را ارائه می‌دهد تا بتوانیم تغییرات مثبتی در خود ایجاد کنیم.

انسان هر چقدر که فکرش را می‌کند می‌بیند که نتوانسته از تمام ظرفیت‌های وجودی‌اش استفاده کامل را به عمل آورد. شاید تاکنون بارها این جمله را بر زبان آورده باشید که از خودم راضی نیستم و منظورتان، آن شناخت کلی بوده که از درون خویش دارید و حال با توجه به برخی شرایط یا تنبلی‌ها نتوانسته‌اید به آن راندمان مطلوب برسید.

بی شک همه ما قابلیت‌های فراوانی در عرصه‌های مختلف داریم که باید آن را به ظهور برسانیم. ابتدا فکر می‌کنیم که انجام آن امور خیلی راحت است و ما به محض اتخاذ اراده می‌توانیم آن را عملی‌سازیم اما شاید چند سال بگذرد و ما در راه انجام آن عمل یا عاجز مانده‌ایم یا آن را به کلی فراموش کرده‌ایم؛ در نتیجه همواره از خودمان ناراضی هستیم. این نارضایتی را نباید ساده فرض کرد چرا که از آن به عنوان شالوده اساسی مشکلات درونی و بیرونی بعدی یاد می‌کنند. انسانی که اعتماد و اعتقاد کامل به خود ندارد، در مراحل مختلف زندگی‌اش سست عنصر می‌شود و در برابر تصمیم‌گیری‌ها نمی‌تواند اراده‌ای آهنین و محفوظ به یقین داشته باشد، بنابراین همواره با یک زندگی نسبی مواجه است که نمی‌تواند شرایط روحی و شخصیتی خود را تأمین کند.

از شنبه انسان دیگری می‌شوم!

حتما شما در وجودتان چنین قولی را به خود داده‌اید که از اول هفته یا اول ماه، انسان دیگری می‌شوید و با به کارگیری قابلیت‌های درونی‌تان، زندگی دیگری برای خود و خانواده‌تان خواهید ساخت. اما باز هم در همان مسیر قبلی قرار گرفته‌اید! واقعیت هم همین است. بعضی چیزها در انسان‌ها فطری‌اند و به هیچ عنوان تغییر نمی‌پذیرند و متعاقبا برخی اخلاقیات دیگر نیز در ما جنبه درونی پیدا کرده و به عادت تبدیل شده‌اند که گذشتن از آنها نیز بسیار سخت است. این دو گروه از اخلاقیات سبب می‌شود که ما نتوانیم آن انسان ایده‌آل ذهنی خود را شکل دهیم و به همین دلیل است که در اکثر اوقاتی که با خود قول و قرار تغییر می‌گذاریم، نمی‌توانیم به آن پایبند باشیم.

مهم‌ترین نکته برای اینکه به این وضع دچار نشویم این است که اول شرایط تغییر درونی را در خود به وجود بیاوریم و سپس بر مبنای آن شرایط، برنامه‌ای را برای خود نوشته و خود را ملزم به انجام آن کنیم، بندهای آن برنامه را مو به مو رعایت کرده تا کم‌کم بتوانیم آن اساسنامه را سرلوحه درونی‌سازی اخلاقیات خویش قرار دهیم.

چگونه در خود تغییر ایجاد کنیم؟

در وهله اول باید به آن نیاز تحول در وجود خودتان برسید. کدام انسانی را می‌شناسید که می‌داند توانایی انجام کاری را دارد اما آن کار را انجام نمی‌دهد؟ شما هم یکی از همین انسان‌ها هستید؛ یعنی ذاتا همه ما اینگونه‌ایم.

برای خود فهرستی تهیه کرده و توانایی‌های خود را در آن ثبت کنید. بنویسید چه کارهایی را می‌توانید براساس همین ظرفیت‌های خود به انجام برسانید. باید توجه داشته باشید که در نگارش این فهرست جانب منطق را رعایت کرده و براساس وضعیت فعلی‌تان لیست‌بندی کنید نه براساس شرایطی که می‌پندارید در آینده برایتان رقم خواهد خورد یا در گذشته با آن مواجه بوده‌اید. همچنین باید توجه داشته باشید که در فهرست‌تان، آن ایده‌آل نهایی را در ایستگاه اول لحاظ نکنید. شما چون در مرحله ابتدایی خودسازی قرار گرفته‌اید نباید کارهای سختی را از خود طلب کنید. انجام این قبیل کارها را به مرحله آخر فهرست‌تان موکول کنید. توجه داشته باشید که هرگونه سستی در انجام مراحل ابتدایی به معنای پشت پا زدن به همه برنامه‌ها خواهد بود.

به یاد داشته باشید که کوچک‌ترین تصور نادرست در این لیست سبب می‌شود که شما از عهده انجام آن کار برنیامده و دوباره نتوانید زمینه‌های تحقق تغییر خودتان را فراهم آورید؛ پس تا جایی که ممکن است حداقل‌ها را در نظر بگیرید و از پیش فرض‌ها اجتناب ورزید. این مرحله خیلی حساس است چرا که بیان کاری‌تان را نشان می‌دهد و شما موظفید از روی آن عمل کنید بنابراین در تهیه این لیست نهایت دقت و توجه را به عمل آورید.

وقتی این کار را انجام دادید باید یک قول و قرار محکم با خود بگذارید که از این پس انسان دیگری خواهید بود که می‌تواند زمینه‌های متعالی کردن بیشتر زندگی خود را به‌وجود آورد. این تصمیم باید در شما به‌عنوان یک درک درونی تلقی شود و نه یک نیاز؛ چون این درک سبب می‌شود شما در انجام هر چه بهتر وظایف جدیدتان دقت عمل بیشتری به خرج دهید. این فرایند همان چیزی است که حضرت علی(ع) از آن به‌عنوان سوز و اشتیاق درونی نام می‌برد که بزرگ‌ترین عامل خودباوری و تغییر در شرایط موجود شمرده می‌شود.

با طی این دو مرحله است که به عمل می‌رسید. اگر در آن نیاز درونی خود به یک درک صحیح برسید مطمئناً در مرحله عمل موفق خواهید بود. کمااینکه روزهای نخست را با سختی سپری می‌کنید اما خواهید دید که بعد از مدتی کوتاه، نه تنها سختی انجام فعالیت‌های جدید از میان رفته، بلکه حلاوت آن در زندگی و خلق و خویتان به روشنی قابل مشاهده است.

این حق هر انسانی است که از داشته‌های خود، نهایت بهره را در جهت صحیح آن ببرد که اگر اینگونه نباشد همان‌گونه که ابتدای متن بدان اشاره شد زمینه‌های نارضایتی شخص از خودش فراهم می‌آید. هیچ انسانی نباید از خودش ناراضی باشد چرا که می‌تواند تمام جنبه‌های احقاق توانایی‌های فردی را به بهترین شکل ممکن به‌وجود آورد. درست است که در زندگی همه ما مشکلاتی وجود دارد اما اگر در زندگی، نگاهی غایت‌انگار داشته باشیم، باید خود را موظف کنیم تا با تمام نیرو به جنگ مشکلات و معضلاتی برویم که به ما اجازه نمی‌دهند من حقیقی خود را متبلورسازیم.

سال 89 با تمام خاطرات خوب و بدش به پایان می‌رسد. در این روزهای آخر سال است که تمام ما به لحاظ فیزیولوژیک، همراه با طبیعت در فکر تغییر هستیم. این روزها، بهترین فرصت است که درباره خود یک تامل درونی داشته باشیم. این تفکر بهترین فرصت برای نو شدن است، برای اینکه انسانی هدفمندتر از گذشته باشیم؛ انسانی که منطقی‌تر با مشکلات و موفقیت‌هایش برخورد می‌کند و در هر چیزی نشانه‌ای بزرگ را می‌بیند که درسی برای ادامه زندگی‌اش خواهد بود. طبیعی است که چنین انسانی سعادتمند خواهد بود؛ چه در زندگی دنیوی و چه در حیات اخروی خود.

وقتی می‌توانید به سعادت دست یابید چرا زمینه‌های تحقق آن را فراهم نیاورید؟ سال 89 به پایان می‌رسد، برای اینکه زندگی‌ای بهتر از همیشه داشته باشید، چه برنامه‌ای دارید؟