

## نگذارید قربانی شوید!

برای بسیاری از ما بارها پیش آمده که خود را ناتوان‌تر از آنی بدانیم که نگذاریم دیگران برایمان تصمیم بگیرند، کنترل‌مان کنند، ما را پریشان‌خاطر کنند و به طور کلی ما را تحت تأثیر خود قرار دهند.



برای بسیاری از ما بارها پیش آمده که خود را ناتوان‌تر از آنی بدانیم که نگذاریم دیگران برایمان تصمیم بگیرند، کنترل‌مان کنند، ما را پریشان‌خاطر کنند و به طور کلی ما را تحت تأثیر خود قرار دهند.

در این حالت باید نگاهی دقیق به شرایط خود بیندازیم و شرایط و عواملی را که در آنها افراد دیگری هستند که سرنوشت زندگی را برایمان رقم می‌زنند، شناسایی کنیم. اما فراموش نکنیم همیشه امکان گریز از تله‌هایی که در زندگی بر سر راهمان قرار دارد وجود دارد؛ بدون آنکه مجبور باشیم رفتارهای نادرستی از خود نشان دهیم. برای رسیدن به این هدف نیز باید تعریف تازه‌ای از خود داشته باشیم. به عنوان نخستین گام نباید از خود انتظارات غیرمعقول داشته باشیم و فکر نکنیم باید به دیگران اجازه دهیم هرگونه که می‌خواهند با ما رفتار کنند.

هنگامی که فکر می‌کنید بهار زندگی از دستان شما خارج شده، شما یک قربانی هستید؛ یعنی اگر نتوانید بر شرایط پیرامون خودتان مسلط باشید دیگران این کار را برای شما انجام می‌دهند.

شما همیشه باید احساس آزاد و رها بودن داشته باشید و این یعنی که بتوانید آنگونه که خودتان دوست دارید زندگی کنید، نه آنگونه که دیگران از شما می‌خواهند.

البته این به آن معنا نیست که برای رها شدن از قید و بند ایجاد شده توسط دیگران، مسئولیت‌ها و تعهدات خود را نسبت به اطرافیانمان فراموش کنیم و کنار بگذاریم. در واقع یکی از جنبه‌های آزادی، مسئولیت‌پذیری است اما نه به این معنا که شما باید همانی باشید که دیگران می‌خواهند؛ حتی اگر آنچه می‌خواهید مخالف نظر دیگران باشد، باز هم می‌توانید فردی مسئول و در عین حال آزاد باشید. در این میان افرادی که می‌خواهند به شما لقب خودخواه بدهند، همان افرادی هستند که تلاش دارند در زندگی شما دخالت کنند. برای این منظور بهترین روش این است که خود را به دیگران متکی و وابسته نکنید.

### ارزیابی شرایط

یکی از راه‌های جلوگیری از قربانی شدن، ارزیابی شرایطی است که در آن قرار دارید. ارزیابی شرایط به معنای هوشیار بودن و داشتن نوع جدیدی از ادراک است که شما را از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن محافظت می‌کند. بنابراین بهتر است قبل از شروع هر ارتباطی ارزیابی درست و کارآمدی از شرایط خود داشته باشید؛ بدین‌منظور باید عادات جدید خود را جایگزین عادات غلط قبلی‌تان کنید.

هنگامی که متوجه شدید دیگر مجبور نیستید روش‌های گذشته‌تان را ادامه دهید، در واقع متوجه شده‌اید که نباید در مورد هر اتفاق زندگی، عصبانی، مضطرب و خشمگین شوید. با انتخاب این روش، یکی از عادات‌های اصلی‌تان را که شما را به سوی قربانی شدن می‌کشاند از بین می‌برید. بنابراین بهتر است به این موارد توجه کنیم:

- بیاموزید چگونه موقعیت‌های زندگی خود را ارزیابی کنید.
- عواملی را که باعث می‌شوند دیگران شما را تحت کنترل خود درآورند شناسایی کنید.
- فراموش نکنید شما هیچ‌گاه نباید قربانی خواسته‌های دیگران شوید و فلسفه اصلی زندگی نیز بر پایه همین نگرش بنا شده است.

ارزیابی شرایط زندگی فقط به این معناست که برای خود برنامه‌هایی داشته باشیم تا اگر هر کدام از آنها با شکست مواجه شد، دیگری را به کار ببریم. بسیاری از ما قبل از شروع هر روشی به خود یادآوری می‌کنیم که حتما شکست می‌خوریم و نمی‌توانیم موفق شویم اما اگر واقعا تصمیم بگیرد که پیروز شوید دیگر حتی نمی‌توانید فکر باختن و شکست خوردن را هم تحمل کنید.

بنابراین هیچ‌گاه قبل از قرار گرفتن در هر موقعیتی آن را ارزیابی نکنید. فراموش نکنید اگر در ذهن خود منتظر عصبانی شدن باشید، به سختی می‌توانید خود را کنترل کنید و حتما عصبانی خواهید شد. بنابراین به خودتان یادآوری کنید که اجازه نمی‌دهید کسی شما را عصبانی و خشمگین کند و خودتان هم تصمیم ندارید باعث خشم و ناراحتی‌تان شوید. هیچ‌گاه از بیان احساسات و خواسته‌های خود

نترسید. به راحتی آنچه را می‌خواهید بگویید و از اینکه دیگران راجع به شما چه فکر می‌کنند ترسی نداشته باشید.

## انتظارات واقعی

در واقع شما همان شخصی خواهید بود که واقعا انتظار دارید باشید و هنگامی که انتظار ندارید قربانی خواسته‌های دیگران شوید تبدیل به فردی می‌شوید که نمی‌توان او را قربانی خواسته‌های خود کرد. برای رسیدن به این هدف باید سعی کنید تا دیدگاه‌ها و نگرش‌های مثبت مثل شاد، سالم و کارآمد بودن را در خود پرورش دهید و از اینکه مورد سوءاستفاده دیگران واقع شوید جلوگیری کنید. به همین ترتیب اگر فکر می‌کنید افسرده، مضطرب و عصبی هستید یا در برابر هر رفتاری زود از کوره در می‌روید و عصبی می‌شوید به این معناست که این وضعیت را به عنوان بخش طبیعی و عادی از زندگی خود قبول کرده‌اید، پس با همین‌گونه تفکرات هم خودتان را با شرایط انطباق می‌دهید اما اگر راه درست زندگی کردن را بدانید و از دام‌هایی که دیگران برایتان به وجود می‌آورند دوری کنید، دیگر دچار چنین نقطه ضعف‌هایی در زندگی نخواهید بود.

در واقع شما همان کسی هستید که خودتان انتخاب می‌کنید. اگر تصمیم بگیرید که ثبات داشته باشید و خشم و خشونت را کنار بگذارید، آنگاه از نظر عاطفی و احساسی به یک انسجام روحی خواهید رسید. اگر خود را آدمی بی‌عرضه، ناتوان و خجالتی می‌دانید دلیل آن، وجود تفکر اشتباهی است که از گذشته‌ها در درون خود پرورش داده‌اید. همچنین اگر فکر کنید همیشه به سختی پول درمی‌آورید، این نگرش همواره پرده‌ای در برابر چشمانتان قرار می‌دهد تا نتوانید فرصت‌هایی را که می‌توانید شرایط مالی خود را بهبود بخشید تشخیص دهید و فقط شاهد پیشرفت مالی دیگران باشید؛ حتی اگر هنگام رانندگی انتظار داشته باشید که جای پارک پیدا نکنید، واقعا هم آن را پیدا نخواهید کرد.

بنابراین نگرش و انتظار شما از اینکه در برابر ساختارهای اجتماعی چه موضعی را اتخاذ کنید، در واقع تعیین‌کننده نوع زندگی‌تان خواهد بود. اگر می‌خواهید پولدار شوید، باید فکر کنید که ثروتمند هستید. به خودتان به عنوان یک فرد با تفکری هدفمند، خلاق یا هرگونه که دوست دارید نگاه کنید و با شکست‌هایی که برایتان پیش می‌آید ناامید نشوید و ضعف نشان ندهید و به عنوان یک تجربه از هر کدام از آنها استفاده کنید. شما باید رفتار تازه‌ای را در پیش بگیرید تا دیگر احساس نکنید قربانی خواسته‌های دیگران شده‌اید. اگر بعضی کارها را فقط به دلیل اینکه همیشه اینگونه رفتار کرده‌اید انجام می‌دهید، ممکن است بخواهید همچنان به آنها ادامه دهید، در صورتی که بالاخره باید تغییر را از جایی شروع کنید.

اگر سال‌هاست به انجام کاری مشغول هستید که از آن احساس رضایت نمی‌کنید یا اگر مدت زیادی است که فکر می‌کنید در ازدواج‌تان با شکست مواجه شده‌اید اما هیچ کاری برای آنها انجام نمی‌دهید، وقت آن رسیده تا کاری برای بهبود شرایط خود انجام دهید. اما شاید تا قبل از این فکر می‌کردید اگر بخواهید هرگونه اقدامی در اینگونه مواقع برای تغییر شرایط انجام دهید، بخش بزرگی از هستی و زندگی خود را که مربوط به گذشته‌تان است از دست می‌دهید ولی تا امروز هرچه بوده‌اید دیگر تمام شده. اگر برای تصمیم‌گیری در اینکه امروز از عهده چه کارهایی برمی‌آیید یا نه، همچنان به گذشته خود نگاه می‌کنید، با نادیده گرفتن لحظه‌های آزادی کنونی‌تان، خود را قربانی می‌کنید.

فراموش نکنید شیوه‌های گوناگونی برای فناکردن و قربانی ساختن خود وجود دارد اما با به‌کار گرفتن شیوه‌ای جدید می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید تا از قربانی شدن‌تان جلوگیری کنید.

## انتخاب کنید!

معنای قدرتمند بودن و پیروزشدن، اعمال قدرت و زورگویی به دیگران نیست بلکه به این معناست که زندگی خود را برپایه موقعیت‌های ارزشمند و تأثیرگذار بنا کنید. شما همیشه فردی شایسته، باارزش و محترم هستید، بنابراین دلیلی ندارد که اجازه دهید دیگران زندگی شما را کنترل کنند. همین که اجازه می‌دهید دیگران به راحتی شما را عصبانی کنند یعنی اجازه می‌دهید شرایط، شما را کنترل کند. شما در هر شرایطی که باشید حق انتخاب دارید؛ می‌توانید توانا و مؤثر باشید یا برعکس ناتوان و خود را در تنگنا قرار دهید. باور کردن اینکه شما موجود باارزشی هستید، نخستین گام برای باور این است که دیگر نمی‌خواهید قربانی شرایط و خواسته‌های دیگران باشید.

البته ممکن است شرایطی پیش بیاید که نتوانید با آنها کنار بیایید اما در تمام این مواقع می‌توانید با کنترل خشونت و هیجانات خود، آنها را مهار کنید. اغلب دلایلی که شما برای خود می‌آورید تا از موضع قدرت عمل نکنید، ریشه در نوعی ترس دارد ولی به خاطر داشته باشید هیچ‌کس نمی‌تواند به شما صدمه‌ای بزند مگر آنکه خودتان اجازه دهید. شما به این دلیل احساس می‌کنید قربانی شده‌اید که به این نتیجه رسیده‌اید که یا کسی شما را دوست ندارد یا دچار مشکلی شده‌اید یا هزاران بهانه دیگر. اما ترس یک امر درونی است و منشأ آن افکاری هستند که باعث می‌شوند شما نتوانید احساس قدرت و آرامش داشته باشید. فقط در صورتی که بتوانید با ترس‌های

خود مواجه شوید، خواهید فهمید که رهایی از ترس چه لذتی دارد و برای این کار هم نیاز به شجاعت دارید. شجاعت به معنای مواجه شدن با انتقاد دیگران و تکیه داشتن بر خود است، بنابراین باید به اندازه کافی خود را باور داشته باشید. برای رسیدن به شجاعت می‌توانید در شرایط مختلف از خود سؤال کنید؛ #171؛ بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟؛ وقتی احتمالات را بررسی می‌کنید متوجه می‌شوید چیزی که از آن می‌ترسید اصلا مهم نیست. مهم آن است که شما بتوانید شرایط را به خوبی کنترل کنید و از چیزی هراس نداشته باشید.

قدرتمند باشید!

اگر نگاهی به افرادی که در نظر دیگران محترمند بیندازید، می‌بینید که اگر از موضع ضعف عمل کنید نمی‌توانید مانند آنها محترم باشید؛ در واقع افراد محترم همیشه افرادی قدرتمند هستند. بنابراین هر وقت با خود بگویید آن قدر به خود اطمینان دارید که می‌دانید چگونه با دنیا روبه‌رو شوید، خود را به عنوان یک انسان قدرتمند توصیف کرده‌اید.

بنابراین هنگامی که قدرتمند عمل کنید و بتوانید بر ترس‌های خود غلبه کنید دیگران نیز احترام بیشتری برایتان قائل خواهند بود. همچنین می‌دانید که به جسارت و جرأت بیشتری احتیاج دارید تا بتوانید اشتباهات خود را بپذیرید و آنها را اصلاح کنید. با عمل کردن از موضع قدرت و به‌کارگیری مؤثر مهارت‌هایتان می‌توانید از زخم معده، فشار عصبی، خشم، اضطراب و نظایر آن جلوگیری کنید. بپذیرید!

یکی از مهم‌ترین مسائلی که نمی‌توانید در آن تغییراتی ایجاد کنید کارهایی هستند که در گذشته انجام داده‌اید. فراموش نکنید شما نمی‌توانید همه چیز را تغییر دهید. هرچقدر هم قدرتمند باشید نمی‌توانید بر همه چیز اعمال نظر کنید. پس سعی کنید آنچه را باید بپذیرید، به راحتی قبول کنید. آنچه در گذشته انجام داده‌اید دیگر گذشته است و شما می‌توانید فقط از آنها نکاتی را بیاموزید و حتی از تأثیراتی که می‌تواند بر زمان حال داشته باشد جلوگیری کنید. بنابراین هرگاه دیدید در حال غبطه‌خوردن به کارهایی هستید که باید در گذشته انجام می‌دادید، بهتر است ببینید چطور می‌توانید از اشتباهات خود درس بگیرید و اکنون چه می‌توانید بکنید. علاوه بر مسائلی که مربوط به گذشته هستند امور دیگری نیز (مانند وضع آب‌وهوا، گذر زمان و افزایش سن، بیماری دیگران، حوادث تاریخی و...) هستند که قادر به تغییر آنها نیستید و در نتیجه ناراحتی شما برای آنها فایده‌ای ندارد. شما باید یاد بگیرید به جای آنکه خود را برای اموری که نمی‌توانید بر آنها سلطه یابید ناراحت و آزرده کنید، آنها را همان‌طور که هستند بپذیرید. یکی دیگر از راه‌های اصلی برای دور شدن از دام‌هایی که برای قربانی شدن شما وجود دارد این است که قبل از آنکه گیر بیفتید از آنها فاصله بگیرید. هنگامی که موقعیت را ارزیابی کردید، چیزی که به آن نیاز دارید شجاعت و قدرت ابراز وجود است.