

بهانه تراشی ممنوع!

آیا تا به حال شده در زندگی احساس بیهودگی کنید و با خود بگویید که برای چه دارم این قدر تلاش می‌کنم در حالی که اصلا احساس خوبی ندارم؟



آیا تا به حال شده در زندگی احساس بیهودگی کنید و با خود بگویید که برای چه دارم این قدر تلاش می‌کنم در حالی که اصلا احساس خوبی ندارم؟

برای همه ما پیش آمده که گاهی چندین روز احساس ناراحتی داریم و غمگین هستیم ولی فکری به حال آن نمی‌کنیم! ممکن است بسیاری از ما ندانیم که واقعا از زندگی چه می‌خواهیم، زیرا باید وقت خود را صرف کارهای مختلف کنیم؛ بدون اینکه از آنها لذت ببریم.

اینکه شما چگونه زندگی می‌کنید، یک انتخاب شخصی است و به خودتان بستگی دارد که دوست دارید چه راهی برگزینید، ولی همه ما دوست داریم آسایش و آرامش داشته باشیم و بتوانیم بیشتر از زندگی خود لذت ببریم؛ بنابراین برای رسیدن به این هدف باید راه درست و مناسب را انتخاب کرد تا به هدف نهایی رسید؛ حال آنکه بسیاری از ما راه و مسیری را انتخاب کرده‌ایم که در انتها نه تنها به شادمانی و آرامش نمی‌رسد بلکه ما را به سوی ناراحتی و غم و اندوه و استرس بیشتر پیش می‌برد و جالب این است که با پیمودن راه اشتباه، انتظار داریم به مقصد هم برسیم؛ درست مانند این است که شما بخواهید به منزل خود برسید ولی راه اشتباه را انتخاب کرده باشید و در حال پیمودن مسیر دیگری (مثل محل کارت‌ان) باشید و دائم هم ناراحت این هستید که چرا به منزل نمی‌رسید!؟

بنابراین ابتدایی‌ترین کار برای شروع و پیمودن راه درست، تعیین هدف است. به این موضوع فکر کنید که از زندگی خود چه می‌خواهید، سپس بهانه‌های همیشگی را کنار بگذارید و راه مناسب را انتخاب کنید.

البته شما مجبور نیستید در همین لحظه جواب‌های عالی و بی‌کم و کاستی داشته باشید. کافی است ذهن خود را بگشایید و ببینید واقعا چه خواسته‌هایی دارید که دست یافتن به آنها دور از انتظار نیست، چه چیز واقعا شما را خوشحال می‌کند، برای رسیدن به آرامش چه چیزهایی کم دارید و دوست دارید چه چیزهایی به دست بیاورید، برای چه چیزهایی ارزش قائل هستید و در کل ارزش‌هایتان چیست و...».

ارزش‌های شما

به عنوان نخستین گام ارزش‌های خود را بررسی و برای خود مشخص کنید، زیرا یکی از مهم‌ترین دلایل استرس این است که با چیزهایی که برایتان ارزشمند نیستند زندگی کنید؛ یعنی به نوعی مجبور باشید خلاف ارزش‌هایتان عمل کنید یا آنها را نادیده بگیرید. در این مواقع احساس ناراحتی می‌کنید و این ناراحتی به مرور افزایش می‌یابد تا اینکه به کلی تعادل شما را به هم می‌زند و چه بسا باعث ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی و غیرجسمانی هم می‌شود. در واقع حفظ ارزش‌ها و توجه به آنها چیزی فراتر از توجه به ویژگی‌های رفتاری است و بر انرژی، سلامتی، روابط، کار و سایر فعالیت‌های ما تأثیر می‌گذارد.

شما برای اینکه بتوانید کارهای خود را بهتر انجام دهید باید بتوانید سطح انرژی خود را بالا ببرید؛ مثلا انرژی ذهنی با هوشیاری، تمرکز، یادگیری، تحلیل و خلاقیت در ارتباط است و برای افزایش انرژی توجه به این موارد مؤثر خواهد بود.

داشتن هدف‌های شفاف و مشخص

بدانید دوست دارید وقت خود را چگونه صرف کنید، از مغز خود کار بکشید و به همان گونه که بدن خود را با ورزش فعال نگه می‌دارید، ذهن‌تان را نیز ورزش دهید و از آن کار بکشید و خلاقیت خود را افزایش دهید. در واقع هنگامی که روی یک انرژی کار می‌کنید روی سایر انرژی‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. مثلا هنگامی که از لحاظ روحی حالتان خوب است، موفقیتی کسب کرده‌اید یا احساس غرور و افتخار می‌کنید، حالت بدنی بهتری نیز پیدا می‌کنید و میل و اشتیاق بیشتری هم دارید که بر خلاقیت خود بیفزایید، زیرا بیشتر می‌توانید به خود اعتماد کنید.

بهانه نیاورید

همه ما سعی داریم به شکلی اشتباهات خود را توجیه کنیم، مثلا کمتر پیش می‌آید که بگوییم «می‌دانم که برای حفظ

سلامتی‌ام حتما باید ورزش کنم» اما گاهی در این مورد کوتاهی می‌کنم. به جای این کار معمولا بهانه می‌آوریم و شرایط خاصی را مسبب ورزش نکردن خود می‌دانیم.

در بسیاری از موارد هم سعی می‌کنیم انجام کارهای مهم خود را به آینده‌ای که نمی‌دانیم کی از راه می‌رسد موکول کنیم؛ مثلا می‌گوییم ««می‌دانم باید ورزش کنم ولی فعلا وقت ندارم اما در آینده حتما این کار را می‌کنم». یا برای اینکه رژیم غذایی خاصی را شروع کنیم یا مثلا سیگارمان را ترک کنیم بهانه‌های زیادی می‌آوریم تا بتوانیم کوتاهی‌های خود را در انجام اینگونه کارها توجیه کنیم؛ ««الان کار من خیلی زیاد است و نمی‌توانم سیگارم را ترک کنم چون تمرکز را به هم می‌ریزد. در آینده هم رژیم می‌گیرم و م سیگارم را ترک می‌کنم!» ولی فکر نمی‌کنید بدین ترتیب سلامتی، آرامش و شادمانی خود را بیش از حد به تأخیر می‌اندازید؟

اینگونه بهانه آوردن‌ها به معنای برداشتن بار مسئولیت از دوش خود است. عده‌ای نیز برای اینکه روش‌های درست را جایگزین روش‌های قدیمی خود نکنند، بهانه‌های زیادی می‌آورند و مقاومت زیادی نشان می‌دهند. آنها دائم از این شکایت دارند که نمی‌توانند تغییر کنند و به وضع موجود عادت کرده‌اند و خارج شدن از آن برایشان خیلی سخت است. این هم از انواع بهانه‌تراشی‌های بی‌جهت است، مثلا بسیاری افراد براین اعتقادند که ««اصلا من ورزشکار متولد نشده‌ام!»، ««من نمی‌توانم از خودم خلاقیت داشته باشم و استعدادی در این زمینه ندارم»، ««بارها خواسته‌ام به کلاس ورزش بروم ولی هیچ وقت نتوانسته‌ام موفق شوم!» و... .

این بهانه‌ها می‌توانند این باور را مطرح کنند که تغییر غیرممکن است؛ حال آنکه به هیچ وجه اینگونه نیست. همه ما می‌توانیم (البته اگر بخواهیم) با تلاش و تحمل سختی‌های بسیار تغییر کنیم و به شرایط مطلوب‌تری برسیم. در واقع اغلب اشخاص اگر اعتمادبه‌نفس و اطمینان لازم را به خود داشته باشند می‌توانند کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهند اما دائم آنها را به تعویق می‌اندازند و آن را به فرصت دیگری موکول می‌کنند.

زمزمه‌های منفی ممنوع!

اگر واقعا می‌خواهید تصویرسازی قدرتمندی برای رسیدن به انرژی و نشاط بیشتر داشته باشید باید موانع سرراه خود را از بین ببرید. در واقع بعضی چیزها موانعی بر سر راه شما خواهند بود و در بسیاری از موارد شما را ناامید می‌کنند و از حرکت بازمی‌دارند. هراس‌ها و اندیشه‌های منفی یکی از مهم‌ترین موانع بر سر راه شادمانی هستند و می‌توانند انرژی شما را تقلیل دهند.

آیا تا به حال متوجه صحبت‌هایی که با خودتان می‌کنید شده‌اید؟ اینها زمزمه‌ها و صداهای آرامی هستند که در ذهنتان با شما حرف می‌زنند، از شما انتقاد می‌کنند و می‌خواهند که همیشه کامل و بی‌عیب و نقص باشید ««باید بتوانم همه چیز را در کنترل خود داشته باشم، چرا به من توهین شد، این حق من نبود، باید تلافی کنم، این منصفانه نیست، من خیلی بی‌عرضه‌ام، هرگز نخواهم توانست... نمی‌توانم تغییر کنم و...» .

آیا این جملات برایتان آشنا نیست؟ تا به حال چندبار آنها را از خودتان شنیده‌اید؟ در واقع اینگونه اندیشه‌ها از بزرگ‌ترین موانع برای رسیدن شما به انرژی، شادمانی و احساس خوبی است که شما خواهان آن هستید.

اما شما واقعا مجبور نیستید دیگر این زمزمه‌های منفی را بشنوید. شما از قدرتی برخوردارید که می‌توانید به وسیله آن همه آنها را از ذهنتان پاک کنید. برای این کار باید ابتدا باور کنید که از قدرت فراوانی بهره‌مند هستید. البته این کار چندان آسان نیست، ممکن است بارها دچار تردید شوید اندیشه‌های منفی دوباره به سراغتان بیایند و شما ناامید شوید. اما همه اینها ارزش آن را دارند که شما به احساس آرامش و شادمانی بیشتری دست پیدا کنید به خاطر داشته باشید آنچه را به تکرار برای خود نقل می‌کنید، کم‌کم در ذهنتان نقش می‌بندد. اما ذهن شما به طور کامل تحت کنترل شماست. استفاده از قدرتی که برای کنترل ذهن خود دارید سبب می‌شود که بر تقدیر و سرنوشت خود مسلط باشید. پس این قدرت را تلف نکنید؛ به محض آنکه واقعا باور کردید که این قدرت را دارید، دیگر تحت تاثیر اندیشه‌های منفی قرار نمی‌گیرید.

البته هنگامی که مطلبی را برای اولین بار یاد می‌گیرید ابتدا انجام آن دشوار است اما به تدریج و با گذشت زمان کار آسان‌تر می‌شود و سرعت بیشتری پیدا می‌کند. رها شدن از افکار و زمزمه‌های منفی نیز به زمان احتیاج دارد ولی اگر مداومت و حوصله به خرج دهید حتما موفق خواهید شد.

گاه وقتی اندیشه‌های منفی به سراغتان می‌آیند می‌توانید حواس خود را به کار دیگری پرت کنید. شما می‌توانید به یکی از دوستانتان زنگ بزنید، کتاب بخوانید، ورزش کنید و... .

تاییدات مثبت ذهنی نیز می‌توانند بسیار موثر باشند. به زمانی بیندیشید که از لذت یک موفقیت برخوردار شده‌اید. آیا در آن لحظه

احساس نمی‌کردید که سراسر از انرژی شده‌اید؟ همه ما این موقعیت‌ها را تجربه کرده‌ایم. حال تصور کنید که هرروز این احساس را تجربه می‌کنید. کودکان در این زمینه بسیار توانا هستند. هنگامی که نقاشی می‌کشند یا قلعه‌ای می‌سازند آنها را بهترین می‌دانند و احساس بسیار خوبی را تجربه می‌کنند زیرا آنها در ذهن خود افکار منفی را راه نداده‌اند. ما نیز می‌توانیم موقعیت‌های کوچک خود را جشن بگیریم. یکی دیگر از راه‌هایی که می‌توانید به واسطه آن سطح انرژی خود را بالا ببرید ارتباط داشتن با افراد پرانرژی، آرام و موفق است. همه ما در اطراف خود افرادی را می‌شناسیم که به جمع، انرژی می‌دهند و شور و نشاط خاصی با خود می‌آورند و برعکس عده‌ای دیگر جمع را غمزده و ناراحت می‌کنند و اضطراب خود را به دیگران انتقال می‌دهند.

در واقع هر رابطه‌ای که داشته باشید یا به شما انرژی می‌دهد یا از شما انرژی می‌گیرد. اگر خواهان انرژی عاطفی بالایی هستید باید در انتخاب روابط خود بسیار مراقب باشید. اگر رابطه‌ای به طور دائم، انرژی عاطفی شما را می‌گیرد بهتر است از آن رابطه خارج شوید. مثلا در بعضی روابط، طرف مقابل دائم از شما انتقاد می‌کند، همیشه شاکی است و از شما انتظارات زیادی دارد اینگونه اشخاص انرژی ما را می‌گیرند و به تدریج ما را نیز مانند خود به افرادی متوقع و گله‌مند تبدیل می‌کنند. اگر شما در رابطه‌ای هستید که بیشتر انرژی می‌دهید و کمتر انرژی می‌گیرید، موضوع را با طرف مقابل خود در میان بگذارید. اگر احساس می‌کنید که سزاوار افزایش حقوق و ارتقای شغلی هستید، این موضوع را با رئیس‌تان در میان بگذارید. شما باید خواسته‌های خود را به روشنی مطرح کنید. لازمه برقراری ارتباط موثر و هدفمند این است که منفی‌بافی نکنید و انرژی طرف مقابلتان را با بحث‌های تکراری و خسته‌کننده از بین نبرید.