



## ترک عادت‌های قدیمی، شروع زندگی جدید

روش زندگی هر فرد می‌تواند تا حدود زیادی نوع زندگی او را مشخص کند و اسباب شادمانی یا ناراحتی‌اش فراهم آورد.

چگونه عادت‌های مخرب خود را کنار بگذاریم  
ترک عادت‌های قدیمی، شروع زندگی جدید

ترجمه یکتا فراهانی: روش زندگی هر فرد می‌تواند تا حدود زیادی نوع زندگی او را مشخص کند و اسباب شادمانی یا ناراحتی‌اش فراهم آورد.

روش زندگی، کیفیت زندگی شما را مشخص می‌کند و راهنما را معین می‌سازد. بنابراین آیا از روشی که برای خود برگزیده‌اید و مطابق آن زندگی می‌کنید راضی هستید؟ آیا این روش همان روشی بوده که همیشه مطلوب شما بوده یا اینکه سال‌هاست به این می‌اندیشید که چگونه می‌توانید آن را تغییر دهید؟ آیا تاکنون به فکر تحولی در روش زندگی خود بوده‌اید؟ البته فراموش نکنید که قدرت باورهای گذشته شما برای اینکه نگذارد تغییری در وضع کنونی‌تان به وجود آید بسیار زیاد است.

آن باورها و شیوه‌های عمیق گذشته آن قدر عمیق و قدرتمندند که نمی‌گذارند شما راه و روش منحصر به فردی برای خود برگزینید اما اگر خودتان بخواهید می‌توانید تمام این زنجیرهای قدرتمند باورها، روش‌ها و افکار گذشته را رها کنید و آینده جدیدی را برای خود رقم بزنید.

همه ما با بهانه‌هایی مانند این آشنا هستیم: «&#171;هیچ کاری از من بر نمی‌آید»، «&#171;چاره‌ای ندارم، من از لحاظ خانوادگی این طوری‌ام!»، «&#171;حیف که نمی‌توانم، وگرنه دوست داشتم عوض شوم» و... اما ثابت شده است که باورهای شما می‌توانند تغییر کنند و جای خود را با باورهای کهنه و قدیمی‌ای که در ذهن شما نهادینه شده‌اند عوض کنند! در واقع با حذف بهانه‌هایی مانند بهانه‌های ژنتیکی می‌توانید آنچه را تغییرناپذیر و دور از دسترس تصور می‌کردید تغییر دهید.

بپذیرید که باورهای شما قدرت آن را دارند که ذهنتان را تغییر دهند. شاید فکر کنید که هیچ کنترلی بر افکاری که به سرتان خطور می‌کنند ندارید اما فراموش نکنید که افکار شما تنها در سر شما وجود ندارند بلکه مانند یک سیستم انرژی قوی بر کل باورهای شما تأثیر می‌گذارند و در نتیجه مسیر زندگی و نوع تصمیمات و انتخاب‌های شما را هم مشخص می‌کنند.

مشتاق باشید

اشتیاق عاملی است که اگر بتوانید از آن بهره‌مند باشید، یعنی انگیزه و شوق لازم را داشته باشید، حتما موفق خواهید شد بهتر زندگی کنید. ممکن است با خود بگویید: «&#171;البته که من مشتاقم زندگی بهتری داشته باشم». همه ما می‌خواهیم زندگی‌مان را عوض کنیم اما اگر انگیزه لازم را نداشته باشیم موفق نخواهیم شد. بنابراین مسئولیت کامل همه ابعاد زندگی خود را با اشتیاق بپذیرید. شما ویژگی‌های شخصیتی‌تان را خودتان انتخاب می‌کنید؛ اگر خجالتی یا ترسو هستید فراموش نکنید که خودتان آنها را برگزیده‌اید. البته ما گاهی به جای خودمان دیگران را سرزنش می‌کنیم؛ یعنی می‌خواهیم آنها کاری برایمان انجام دهند. ساده‌ترین کار این است که سرزنش را متوجه دیگران کنیم زیرا پذیرفتن مسئولیت مشکل است. پس بدون احساس گناه بپذیرید که هر امری در زندگی شما پیش آمده، ارزش آن به اندازه مسئولیتی است که برای آن قائل هستید و از هر مشکلی می‌توانید چیزی بیاموزید. شما می‌توانید بدون هیچ بهانه‌ای و بدون اینکه خودتان را سرزنش کنید زندگی خوبی داشته باشید.

سرزنش نکنید

دست از سرزنش کردن خودتان و دیگران بردارید! سعی کنید خصوصیات فردی و شرایطی را که برای شما وجود دارد انتخاب خود بدانید نه شرایطی که دیگران برایتان به وجود آورده‌اند. به جای اینکه والدین یا مربیان و معلمان خود را عامل انجام خطاهای خود بدانید، گذشته را رها کنید و برای لحظه‌ای که در آن هستید اقدامی مثبت انجام دهید. به جای اینکه بگویید: «&#171;من می‌ترسم چون والدینم همیشه مرا از تغییر ترسانده‌اند» بگویید: «&#171;همیشه به این علت از تغییر کردن می‌ترسیدم چون نظر دیگران را

با همسر، دوست یا هر یک از اعضای خانواده که فکر می‌کنند شما اشتباه می‌کنید زیرا نظرتان با آنها هماهنگ نیست مشاجره نکنید. به جای این کار بگویید: «#171؛متشکرم که نظرتان را می‌گویید. نظر شما همیشه برای من محترم بوده است» ولی دیدگاهتان را حفظ کنید و راه درست را برگزینید. اگر فکر می‌کنید می‌توانید دوره‌های آموزشی بالاتری را طی کنید اما اطرافیان فکر می‌کنند این بلندپروازی‌ها اشتباه است، با انگیزه و مصمم راه خود را دنبال ولی سعی کنید نترسید و فقط به رسیدن به هدفتان بیندیشید.

#### زندگی بی‌بهبانه

اگر واقعا تصمیم گرفته‌اید تغییر کنید و تمام عادت‌های کهنه و مخرب قدیمی را کنار بگذارید، مطمئن باشید قدرت لازم را هم برای ریشه کن کردن آنها دارید. حالا شما یقین دارید که می‌توانید فردی شوید که دیگر بهانه‌هایی بیجا نمی‌آورید بنابراین به جای اینکه دائم با بهانه‌های مختلف از تغییر به سوی پیشرفت و بهتر شدن، دور شوید به خودتان تاکید کنید که قابلیت آن را دارید تا هر کاری را که اراده می‌کنید انجام دهید. برای تغییر به خودتان برچسب نزنید؛ مثلا نگویید: من همیشه همه چیز را گم می‌کنم، من چقدر گیج و حواس پرتم، من همیشه اشتباه می‌کنم و...؛ مثلا اگر همیشه دسته کلیدتان را گم می‌کنید نگویید من همیشه گیجم...! اگرچه این امر عادت ساده و بی‌اهمیتی به نظر برسد ولی تغییر آن برای شما که این کار را می‌کنید بسیار مشکل است اما اگر در ذهنتان تغییر حاصل کنید کار سختی نیست. به ذهن خود بسپارید: «#171؛می‌دانم که هنوز یک سری عادت‌های اشتباه دارم اما از این به بعد می‌خواهم این عادت‌های اشتباه را کنار بگذارم.»

برای ضمیر ناخودآگاه خود روشن کنید که از این به بعد دقیق هستید و دیگر نمی‌گذارید کسی به شما برچسب بی‌دقتی و گیجی بزند. تصمیم بگیرید که عوض شوید و نگذارید عادت‌های کهنه ذهن‌تان را خراب کند.

#### توجه نکنید

معمولا وقتی ما نمی‌توانیم به چیزهایی که می‌خواهیم برسیم و موفق شویم، شروع می‌کنیم به توجیه کردن خود و شکایت کردن از دیگران و با آوردن هزاران بهانه، مسئولیت چیزی را که باعث ناراحتی یا شکست ما شده، به چیزی یا کسی که خارج از وجود خودمان است نسبت می‌دهیم. علت اینکه می‌خواهیم کار خود را توجیه کنیم این است که ناخواسته و از روی غرور و خودخواهی خود، می‌خواهیم مسئولیت امور را از خود سلب کنیم و دیگران یا شرایط را ناراحت‌کننده و مقصر بدانیم اما هرگز قدرت را برای تغییر دادن شرایط و متحول ساختن خود دست کم نگیریم. یقین داشته باشیم در درون ما قدرتی وجود دارد که می‌توانیم در مدتی نسبتا کوتاه تغییراتی اساسی در خود به وجود آوریم.

متأسفانه اغلب مردم وقتی می‌خواهند عادت‌های ترک کنند یا به اشتباهات گذشته خود پایان دهند، احساس ضعف می‌کنند در صورتی که تغییر نحوه فکر و عمل ما کار ساده‌ای است و باوجود اینکه عمر افکار و اعمال غلط ما طولانی شده و مدت‌ها از آن گذشته باشد، اگر خودمان بخواهیم امکان تغییر آنها وجود دارد. بنابراین قدرتی را که در درون خود دارید تا تغییراتی اساسی به وجود آورید، دست‌کم نگیرید و بهانه‌هایتان را فراموش کنید. بدین ترتیب می‌توانید افراد مناسب، شرایط مناسب، کار مناسب و سلامتی مورد نظرتان را جذب کنید. برای این کار نباید هیچ تمرین خاصی انجام دهید و هیچ دستورالعمل پیچیده‌ای هم وجود ندارد تا حفظ کنید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که توجه داشته باشید «#171؛اگر ذهن خود را اصلاح کنید، بقیه ابعاد زندگی شما درست خواهد شد.» شما باید عادت‌های فکری نامناسب‌تان را تغییر دهید تا بتوانید ذهن خود را اصلاح کنید و از هر اتفاقی که می‌افتد لذت ببرید.

#### همه ما ضعف‌هایی داریم

اکنون بهتر است تصمیم بگیرید کمی با خودتان مهربان‌تر باشید. باور کنید همه ما ضعف‌هایی داریم. ما باید به ضعف‌ها و نقص‌هایی که داریم توجه داشته باشیم و درصدد رفع آنها برآییم اما نباید بگذاریم همین ضعف‌ها و کاستی‌ها مانع پیشرفت ما شوند، به ویژه هنگامی که می‌خواهیم کار جدیدی را شروع کنیم؛ یا هرگاه که ترس بر ما غلبه می‌کند یا می‌خواهیم تغییرات مثبتی را در زندگی خود به وجود بیاوریم. زیاد به خودتان سخت نگیرید، به خود یادآور شوید که هیچ‌کس کامل نیست و تمام تلاش‌تان را برای رسیدن به هدف‌تان به کار ببندید. این کار شما را از دام بهانه‌جویی‌های بیجا می‌رهاند و همچنین می‌تواند شما را در شناخت بیشتر خود پیش برد و در نهایت نیز باعث آرامش بیشتر شما خواهد شد. فراموش نکنید پذیرش خود یکی دیگر از جنبه‌های دستیابی به موفقیت و شناخت خویش‌تن است اما موضوع مهم آن است که شما باید بدون اینکه خود را سرزنش کنید یا بیش از حد درگیر احساسات شوید، بعضی مشکلاتی را که در گذشته پیش‌رو داشته‌اید و هنوز هم با آنها روبه‌رو هستید شناسایی کنید. شما می‌توانید ابتدا با آنچه هستید- چه خوب و چه بد- آشتی کنید و بپذیرید که ضعف‌هایی دارید که حتما می‌توانید بر آنها غلبه کنید.

دانستن اینکه چرا می‌خواهیم تغییر کنیم بسیار مهم است. بیشتر ما تحت تاثیر شرایط یا یک واکنش در برابر احساس ضعف و بی‌کفایتی و نیاز به رفع آنها، خواهان رشد و تغییر خود هستیم اما این برای موفق شدن ما کافی نیست زیرا در این صورت تنها درصد برطرف کردن نقایص خود هستیم ولی جایگزینی برای ضعف‌های خود نداریم. فراموش نکنید شما زمانی می‌توانید واقعا موفق شوید که در درون خود به شدت خواهان درک درستی از عشق، مهربانی، سپاسگزاری، تحول و... باشید. هنگامی که انگیزه کافی برای تغییر داشته باشید و بدانید که خواهان به دست آوردن چه چیزهایی هستید، حتما موفق خواهید شد. بنابراین هنگام تصمیم‌گیری حتما از خود پرسید چرا می‌خواهم اینگونه باشم؟ چرا می‌خواهم تغییر کنم؟ و دوست دارم پس از این چگونه باشم؟ در واقع باید بدانیم چه چیزی برای ما مهم است، اولویت‌هایمان چیست و ارزش‌هایمان کدام است. با دانستن این نکات برای پیشرفت بیشتر هیچ‌گاه اولویت‌ها و ارزش‌هایمان را نادیده نمی‌گیریم زیرا در غیر این صورت دیر یا زود احساس پشیمانی و ناامیدی می‌کنیم.