



چگونه زندگی خود را از روزمرگی رها و متحول کنید؟؟؟

چند سال پیش سردرگم شده بودم. احساس خستگی، ترس، تردید، اضطراب و شکست می‌کردم. در بن‌بست کاری گیر کرده بودم و از انتظارات جامعه به تنگ آمده بودم. نمی‌دانستم واقعاً باید با زندگیم چه کنم.

سلامت نیوز: چند سال پیش سردرگم شده بودم. احساس خستگی، ترس، تردید، اضطراب و شکست می‌کردم. در بن‌بست کاری گیر کرده بودم و از انتظارات جامعه به تنگ آمده بودم. نمی‌دانستم واقعاً باید با زندگیم چه کنم.

آنقدر برای خودم ارزش قائل بودم که بخواهم زندگیم را تغییر دهم اما نمی‌دانستم از کجا باید شروع کنم. روزها را با این امید می‌گذراندم که اوضاع تغییر کند که بتوانم از زندگی که روحم دیگر تحمل آن را نداشت فرار کنم.

بدترین قسمت ماجرا اینجاست که من طوری زندگی می‌کردم که جامعه از من انتظار داشت. اینکه کار مطمئنی پیدا کنم و سخت کار کنم، پله‌های ترقی را بالا بروم.

نمی‌دانم شما چطور هستید اما درمورد من، این رفتارهای درست، همه لذت زندگی را برایم نابود کرد.

تصور کنید که در وجودی که راضی‌تان نمی‌کند، گیر افتاده باشید. وقت باارزشتان را به انجام کارهایی تلف کنید که واقعاً دوست ندارید. و از اینکه بخواهید این خاص بودن‌تان را اعلام کنید بترسید. آخر هفته‌ها خوش بگذرانید و از رسیدن هفته بعد واهمه داشته باشید. شاید لازم به تجسم کردنش نباشد؛ شاید زندگی شما هم دقیقاً شبیه به من باشد.

بعد انگار چیزی مثل یک چکش به سرم اصابت کرد. قبلاً هم شنیده بودم اما هیچوقت به آن دقیق نشده بودم. انگار صدایی از اعماق ذهنم خیلی واضح و بلند با من حرف می‌زد.

«خود واقعی‌ات را کشف کن و همه جنبه‌های خاص بودن‌ت را به دنیا نشان بده. اگر می‌خواهی یک زندگی غیرعادی داشته باشی این تنها راه توست.«

این توصیه را طوری دنبال کردم که انگار زندگی‌ام به آن وابسته بود. و می‌توانم بگویم که از آن به بعد زندگی‌ام بسیار بهتر شده است.

به جرات می‌توانم بگویم که عاقلانه‌ترین جمله‌ای که تابحال شنیده‌ام این بوده است: اگر می‌خواهی یک زندگی فراعات داشته باشی، لازم است که بدانی واقعاً که هستی و برای این منظور باید خود واقعی‌ات را کشف کنی.

این ۶ سوال زندگی من را برای همیشه متحول کرد. با اجازه دادن به شما برای کشف خود واقعی‌تان به شما هم کمک می‌کند زندگیتان را تغییر دهید. برای این منظور باید بفهمید چرا به این دنیای بزرگ پا گذاشته‌اید.

منظورمان خودی که دیگران می‌خواهند باشید نیست یا خودی که سعی می‌کنید برای گنجاندن در جامعه آن را تغییر دهید. درمورد خود واقعی‌تان حرف می‌زنیم خودی که می‌خواهد خصوصیات خاص شما را به دنیا نشان دهد.

با پاسخ دادن به این سوالات علایق، توانایی‌ها، ارزش‌ها، امیال و انگیزه‌های خاص خودتان را پیدا می‌کنید.

شما یک هدف خاص دارید. پیدا کردن پاسخ به این سوالات به شما این امکان را می‌دهد خودتان را با این هدف هماهنگ کنید و جادوی واقعی را وارد زندگی‌تان کنید.

شناخت خود بالاترین دانشی است که می‌توانید به دست آورید. چرا؟ زیرا توانایی شما برای برآوردن امیال خاص درونی‌تان، توانایی

شما برای برآوردن قدرت خود را تعیین می‌کند و این درمقابل کیفیت زندگی شما را مشخص می‌کند.

سوالات زیر برای کمک به شناختن عمیق خودتان و پیدا کردن چیزی که واقعاً برایتان مهم است، طراحی شده است. همه ما یک توانایی غیرقابل پیش‌بینی داریم؛ این تمرینات برای کمک به شما برای پیدا کردن این توانایی‌ها در خودتان طراحی شده‌اند.

۱. چه چیزی است که من در زندگی واقعاً دوست دارم؟

هر چیزی را که درمورد این جهان و آدمهایی که در زندگی‌تان هستند دوست دارید را لیست کنید. درمورد هر فعالیتی که شما را به هیجان می‌آورد و سرزنده‌ترتان می‌کند فکر کنید. این می‌تواند هر چیزی باشد: موسیقی، ورزش، آشپزی، تدریس، یادگیری، تماشای فیلم و ... در عشق شما به این چیزها شوری عمیق نهفته است.

۲. تا اینجا در زندگی چه دستاوردهایی داشته‌ام؟

تمام لحظاتی که به آن افتخار می‌کنید و همچنین وقت‌هایی که به موفقیت رسیده‌اید را لیست کنید. برای به دست آوردن این موفقیت‌ها، ممکن است بعضی توانایی‌های اصلی‌تان را استفاده کرده باشید. ببینید می‌توانید بفهمید که دلیل موفقیتتان چه بوده است؟ همچنین، هر فعالیت، سرگرمی یا چیز دیگری که به سادگی انجام می‌دهید را هم لیست کنید. در این فعالیت‌ها بالاترین توانایی‌های شما نهفته است.

۳. اگر می‌دانستم کسی قضاوتم نمی‌کند، چه می‌کردم؟

هر کاری که اگر نمی‌ترسیدید انجام می‌دادید، حتی وحشی‌ترین رویاهایتان را لیست کنید. این به شما کمک می‌کند ارزش‌های عالی خود را کشف کنید.

۴. اگر زندگی‌ام مطلقاً هیچ محدودیتی نداشت و می‌توانستم هر چه که می‌خواهم داشته باشم یا هر کاری که می‌خواهم انجام دهم، چه چیزی را انتخاب می‌کردم یا چه کاری را انجام می‌دادم؟

سبک زندگی ایدآل خود را توصیف کنید. بنویسید اگر می‌دانستید که قطعاً موفق می‌شوید چه می‌کردید، چه نوع فردی می‌شدید، چقدر پول درمی‌آوردید و کجا زندگی می‌کردید. این سوال به شما این امکان را می‌دهد که بفهمید اگر هیچ محدودیتی نداشته باشید، چه نوع انسانی دوست دارید باشید. با منطبق کردن خودتان با این سبک زندگی می‌توانید به سمت زندگی گام بردارید که واقعاً دوست دارید داشته باشید.

۵. اگر صد میلیارد تومان پول داشته باشم چه می‌کردم؟

لیستی از همه کارهایی که دوست دارید با داشتن این همه پول انجام دهید، تهیه کنید. خوب، شاید به سفر دور دنیا بروید، یکی دو خانه بزرگ بخرید و کمی هم پول به خانواده‌تان بدهید. با وقتتان چه می‌کنید؟ این سوال به شما کمک می‌کند بتوانید بدون محدودیت فکر کنید. وقتی بتوانیم محدودیت‌ها و موانع را برداریم، می‌توانیم کاری که واقعاً دوست داریم انجام دهیم را کشف کنیم.

۶. چه کسی را بیشتر از همه در جهان تحسین می‌کنم؟

لیستی از کسانی که از آنها الهام می‌گیرید و خصوصیات در آدمها که تحسین می‌کنید، تهیه کنید. به این فکر کنید که واقعا چه چیزی در این دنیا به شما الهام می‌بخشد. چیزی که در دیگران تحسین می‌کنید درواقع خصوصیتی در خودتان است. باید بدانید که به این دلیل کسی را تحسین می‌کنید که شبیه به خودتان است.

وقت گذاشتن برای پاسخ دادن به این سوالات زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. هر چه بیشتر توانایی‌ها، ارزش‌ها، علایق، امیال و انگیزه‌های خودتان را کشف کنید، زندگی‌تان شادتر خواهد شد.

می‌توانید درس بخوانید و دکتر، مهندس، وکیل، معلم یا هر چیز دیگری شوید اما اگر دانش شناخت کامل خودتان را به دست نیاورید، زندگی هیچوقت پرمعنا و مفهوم نخواهد شد.

حالا شاید بفهمید که چرا انیشتین می‌گوید، اطلاعات دانش نیست.

بازرزش‌ترین دانشی که می‌توانید به دست آورید، درون خودتان است.