

زندگی یعنی استقبال از تغییر

تاکنون به این فکر کرده‌اید چرا با شروع سال جدید اغلب ما تمایل داریم که حتما لباس نو بخریم، دکوراسیون منزل مان را عوض کنیم، اتومبیل جدید بخریم و خلاصه تغییراتی کنیم که بیشتر جنبه ظاهری و فیزیکی دارند؟



تاکنون به این فکر کرده‌اید چرا با شروع سال جدید اغلب ما تمایل داریم که حتما لباس نو بخریم، دکوراسیون منزل مان را عوض کنیم، اتومبیل جدید بخریم و خلاصه تغییراتی کنیم که بیشتر جنبه ظاهری و فیزیکی دارند؟ چرا به این فکر نمی‌کنیم که یک تغییر اساسی در رفتارمان، روابطمان، طرز تفکرمان، جنبه‌های معنوی زندگی مان، سلامت مان و دیگر جنبه‌های زندگی مان داشته باشیم. چرا به این امر مهم توجه نمی‌کنیم که باید حرکت جدید یا یک تغییر اساسی در زندگی داشته باشیم. در واقع لازم است که از تغییر نترسیم زیرا اگر تغییر حساب شده باشد، می‌تواند بسیار مثبت و کارآمد باشد. چه ایرادی دارد کمی هم خود را به دردمر بیندازیم، شجاعت از خود نشان دهیم و حرکت مثبتی داشته باشیم. مگر واقعیت غیر از این است که زندگی یعنی حرکت و حرکت هم یعنی تغییر. ترفند زندگی فرار از تغییر نیست بلکه آفریدن تغییر است و این ما هستیم که باید تغییر را بیافرینیم و آن را تا موفقیت کامل رها نکنیم. این تغییرات جنبه‌های مختلفی دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

از تغییر نترسید

همیشه تغییر دشوار است شاید به همین دلیل مارک تواین رمان نویس گفته است: «تنها کسی که خواهان تغییر و تعویض است، بچه‌ای است که خودش را خیس کرده است.» براستی چرا این‌گونه است؟ این ترس از تغییر و مقاومت در برابر آن از کجا ناشی می‌شود؟ مگر غیر از این است که رشد و پیشرفت نیازمند تغییر است؟ آیا می‌توانیم هم سر جای خود بایستیم و هم به جلو برویم؟

معمولا ترس افراد از تغییر دلایل مختلفی دارد که برخی از مهم‌ترین آنها به این شرح است:

– افراد برای این‌که چیزی را از دست ندهند از تغییر هراس دارند. اصولا هر جا تغییری در حال وقوع باشد اولین سوالی که به ذهن فرد خطور می‌کند، این است که این تغییر چه تاثیری بر زندگی او دارد؟ آیا موقعیتش به دلیل انجام این تغییر به خطر می‌افتد؟ در واقع این ماهیت انسان است که در زمانی که با تغییر روبرو می‌شود ناگهان احساس می‌کند تنها و آسیب‌پذیر شده است. در این میان فقط اشخاص خوشبین هستند که با سرعت بیشتری به امتیازهای مثبت تغییرات توجه کرده و در دیگران هم انگیزه تغییر ایجاد می‌کنند.

– افراد از تغییر فرار می‌کنند، زیرا از ناشناخته‌ها می‌ترسند. آنها اغلب به این دلیل از تغییر می‌ترسند که نگران ناشناخته‌های تغییرند. ترس، افراد را متوقف می‌کند و این در حالی است که تنها راه برخورد با ترس انجام کارهایی است که از آنها بیم داریم. ترس از ناشناخته‌ها بزرگ‌ترین ترس است که فرد برای انجام تغییر حس می‌کند. گاه تغییرات ما را به جایی می‌برد که قبلا نبودیم و ما از همین می‌ترسیم.

– معمولا کاری صورت نمی‌گیرد، مگر آن‌که ما به این امر باور داشته باشیم که آن کار باید انجام شود و مطمئن شویم که حالا زمان مناسبی برای این کار است. بسیاری از افراد به دلیل اعتقاد به برخی سنت‌ها و رسم و رسوم تمایلی به تغییر در زندگی‌شان ندارند و ترجیح می‌دهند به روال همیشگی ادامه دهند و فرضشان هم این است که اگر چیزی رسم و عادت شده، حتما بهترین است، در حالی که همیشه هم این‌طور نیست. اگر رسم و سنتی مانع پیشرفت فرد در زندگی‌اش شود، زمان تغییر دادن آن فرا رسیده است و باید دست به کار شد. ترس از تغییر طبیعی است، اما اگر این ترس آنقدر شدید باشد که از انجام هر تغییری واهمه داشته باشید باقی عمرتان از پذیرفتن هر تغییری شانه خالی کرده و همیشه در جا خواهید زد.

خوشفکر باشید

این واقعیت را بپذیرید که اغلب باورها و افکارتان شما را به جایی رسانده که امروز هستید و از این به بعد هم شما را به جایی می‌برد که در آینده خواهید بود. بیشتر اوقات نتیجه‌ای که در هر زمینه‌ای از زندگی‌تان به دست می‌آورید، بازتاب افکاری است که درباره خودتان دارید، چه پای موقعیت مالی، روابط یا حرفه و شغل در میان باشد یا نه، این حقیقت همچنان باقی است که اگر افکارتان تغییر نکنند نتایج شما هم تغییر نخواهد کرد. شاید قادر نباشید این واقعیت را که همه چیز در حال تغییر است عوض کنید، ولی می‌توانید تفکرتان را درباره تغییرات تغییر دهید.

اهمیت این تغییر کار دشواری است، اما فکر خوب نتایج مثبت زیادی برایتان به ارمغان خواهد آورد و تقریبا در تمام زمینه‌های زندگی این توانایی را دارد که شما را به سطح کاملا جدیدی سوق دهد و زندگی‌تان را دگرگون کند. متأسفانه تغییر در طرز فکر به خودی خود صورت نمی‌گیرد و اندیشه‌های خوب به ندرت به سراغ افراد می‌رود. بنابراین این مساله را همیشه در نظر داشته باشید که اگر تمایل به شروع تغییراتی در زندگی‌تان دارید باید آدم خوشفکری شوید و طرز فکرتان را به سمت مثبت بودن تغییر

دهید. زمانی که وقت صرف می‌کنید تا آدم خوشفکری شوید و طرز فکرتان را عوض کنید در حقیقت روی وجود خودتان سرمایه‌گذاری کرده‌اید. این را بدانید که بازار سهام سقوط می‌کند، وضع سرمایه‌گذاری‌ها کساد می‌شود، معادن طلا مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد، اما ذهن فرد با توانایی تفکر مثبت و موثر مانند معدن الماسی است که هرگز تمام‌شدنی نیست و همیشه با ارزش و قیمتی باقی می‌ماند.

برای تغییر در طرز فکرتان باید مطالعه کنید، با افراد مثبت و با طرز فکر مطلوب نشست و برخاست کنید و بیشتر وقت خود را با این افراد بگذرانید، ضرب‌المثلی هست که می‌گوید همان‌طور که آهن آهن دیگر را تیز و بران می‌کند، فرد خوش‌فکر نیز افراد دیگر را، خوش‌فکر می‌کند، پس مراقب باشید با چه افرادی با چه طرز فکری هم‌نشینی دارید. برای تغییرات خوب و داشتن افکار خوب باید مدام خود را در محیط‌های مناسب قرار دهید. هرگز درباره تغییراتی که قصد انجام آن را دارید با افراد منفی و بی‌هدف صحبت نکنید. این افراد اغلب هیچ هدف یا رویایی در زندگی‌شان ندارند و خواستار این هم نیستند که دیگران را موفق ببینند تنها کاری که آنها در مشورت با شما انجام می‌دهند، جروبحث کردن با شماست و تمام دلایلی هم که برایتان می‌آورند مبنی بر این است که موفق نخواهید شد.

به منظور انجام تغییر در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان نکات کلیدی زیر را به‌خاطر بسپارید:

– بهترین تغییرات آنهایی است که از طرح خوبی برخوردار باشد، در جهت بهبود حال و زندگی‌تان برنامه‌ریزی شده و با ارزش‌های شما هماهنگی داشته باشد.

– برای تغییر، وضع کنونی‌تان را زیر سوال ببرید. بیشتر افراد خواستار این هستند که در زندگی‌شان تغییر داشته باشد و پیشرفت کنند، اما با وجود این تمایلی به حرکت کردن و برداشتن کوچک‌ترین قدمی ندارند. تغییر یعنی وضعیت سابق را به چالش کشیدن.

– برای خود یک «دوست تغییر» پیدا کنید؛ دوستی که مثبت باشد، آرزوهای بزرگ داشته باشد، پشتیبان شما در تغییر باشد، در دسترس باشد و از همه مهم‌تر خواستار موفقیت‌تان باشد.

– به دنبال تغییراتی باشید که بیشترین کارایی را برایتان داشته باشد و زندگی‌تان را به جلو براند. مثلاً یک شروع جدید در زمینه‌های مالی، ارتباطی، سلامتی، اجتماعی، شغلی و... یا حتی انتخاب یک شیوه و سبک جدید رفتاری در زندگی‌تان.

– هر زمان که در تغییر موفق شدید و به هدف مورد نظرتان رسیدید، به خودتان پاداش بدهید، به عنوان مثال برای خود لباس مورد علاقه‌تان را بخرید، بیرون بروید و غذای دلخواهتان را میل کنید، با فرزند یا همسران یک جای تفریحی بروید یا این که حیوان گفرتاری را آزاد کنید.

تغییرات اخلاقی

* بخشش را یاد بگیرید تا تغییرات مثبت روانی آن را لمس کنید.

* همیشه در گفتار و رفتارتان صداقت داشته باشید شاید تغییر سختی به حساب آید، اما غیرممکن نیست.

* تلاش کنید خصلت‌های پسندیده اخلاقی را در خود بیورانید.

* تا جایی که از دستتان برمی‌آید به اطرافیان کمک کنید.

* تصمیم بگیرید برای افراد نیازمند دادرسی باشید.

* همواره سعی کنید خداوند را از خود راضی نگه دارید.

تغییرات در روابط خانوادگی

* رفتار حسنه و ابراز مهربانی را با افراد خانواده‌تان بیشتر کنید.

* برای فرزندتان الگوی به تمام معنا باشید.

* تلاش کنید ارتباط موثر و کارآمدتری با همسران داشته باشید.

* از رویاها و اهداف خوب اعضای خانواده بویژه همسران حمایت کنید.

* به تعهدات‌تان در قبال خانواده عمل کنید.

* کشمکش‌های خانوادگی‌تان را حل و فصل کنید و آنان را حل نشده کنار نگذارید.

تغییرات در روابط با دوستان

* دوستانتان را با درایت انتخاب کنید و هر کسی را دوست خود ندانید.

* این را قبول کنید که قرار نیست دوستانتان به کمال مطلوب رسیده باشند و بی‌عیب و نقص باشند.

* وقت بیشتری را با دوستان خوبتان بگذرانید.

* دایره روابط اجتماعی‌تان را گسترده‌تر کنید.

* در روزهای سختی دوستانتان خود را محک بزنید.

* تمرین کنید که دوست خوب بودن را از خودتان شروع کنید.

* از امروز سعی کنید که قدرتان دوستان خوبتان باشید.

تغییرات در رفتارهای اقتصادی

* سعی کنید یک شغل پردرآمدتر پیدا کنید.

* در صورت امکان برای خودتان کار کنید.

* در شغل‌تان پیشرفت و ترقی داشته باشید و یکنواخت عمل نکنید.

- * تغییرات هر چند جزئی و خوشایند در حرفه‌تان به وجود آورید.
- * سعی کنید تمام بدهی‌هایتان را پرداخت کنید.
- * در سرمایه‌گذاری‌هایتان از نظر مشاوران مالی استفاده کنید.
- * به فک بس، انداز هم نباشد.
- معصومه اسدی / جام جم**