

دروغ های ذهن برای تغییر ندادن زندگیتان

ذهن، چیز فوق العاده ایست. ذهن همچنین یک دروغگوی بزرگی است که دائما تلاش می کند ما را متقاعد سازد که دست به انجام کارهایی که می دانیم برای ما مفید است نزنیم و تغییرات فوق العاده بسیاری را در زندگی ما متوقف می کند. ذهن بی انصاف.



ذهن، چیز فوق العاده ایست. ذهن همچنین یک دروغگوی بزرگی است که دائما تلاش می کند ما را متقاعد سازد که دست به انجام کارهایی که می دانیم برای ما مفید است نزنیم و تغییرات فوق العاده بسیاری را در زندگی ما متوقف می کند. ذهن بی انصاف.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت روان، من مجبور شدم که این توجیهات و بهانه تراشی ها را خیلی با دقت یاد بگیرم تا بتوانم تغییراتی را در زندگی ام بوجود آورم: رژیم غذایی سالم تر، تمرینات ورزشی منظم، مدیتیشن، مینیمال نویسی، نوشتن روزانه، خلاصی از بدهی، سیگار نکشیدن و غیره.

اگر این بهانه ها را یاد نگرفته بودم، و نحوه مواجه شدن با آنها را نمی دانستم، هرگز این تغییرات در زندگی من اتفاق نمی افتاد. درحقیقت تا قبل از سال 2005 بارها با شکست مواجه شدم (موقعیکه می خواستم تغییری را در زندگی ام شروع کنم)، به دلیل اینکه این توجیهات تسلط کاملی بر من داشتند. اجازه دهید بهانه ها و توجیهات ذهن را نشان دهم.

نخست، قاعده اصلی: ذهن راحت طلب است و از ناراحتی و تغییر می ترسد. ذهن به پيله راحتش عادت کرده است، و هر زمان که ما سعی می کنیم از این محدوده آسایش، برای مدت زمان طولانی فراتر رویم، ذهن نا امیدانه تلاش می کند به پيله اش بازگردد. ذهن این کار را به هر قیمتی انجام می دهد، به این قیمت که سلامتی یا شادی را برای مدت طولانی از ما بگیرد. خب، با آگاهی از اینکه با چنین ذهنی روبرو هستیم، اجازه دهید به سراغ توجیهات آن برویم:

1- من از عهده انجام آن بر نمی آیم. این به نظر بیش از اندازه سخت می آید، بنابراین فکر می کنیم که ما نمی توانیم به آن تغییر وفادار بمانیم. ما خودمان را باور نداریم. این مسئله را به این شکل می توان پاسخ داد که افراد بسیار زیادی که چندان از ما با استعداد تر و توانا تر نبوده اند آن کار را انجام داده اند. مثلا، اپرا در مسابقات دو ماراتن کمی قبل تر از آنکه من شروع به یادگیری اولین ماراتن خود کنم، دوید. بنابراین من به خودم می گویم "اپرا توانست این کار را انجام دهد بنابراین من هم می توانم". حق با من بود.

2- او توانست آن کار را انجام دهد، اما این مسئله در مورد من صدق نمی کند. فقط به این دلیل که یک نفر دیگر توانسته است کاری را انجام دهد، به این معنی نیست که ما هم می توانیم آن کار را انجام دهیم، درست نیست؟ ما اغلب دنبال دلایلی می گردیم که باعث می شود آنها آن کار را انجام دهند اما ما نتوانیم شاید او بتواند با برآورده شدن اندک تقاضایی خوشحال باشد به این خاطر که او هیچ فرزندی ندارد، یا اینکه او برای خودش کار می کند در مقایسه با فردی که شغل واقعی دارد. شاید مسیری که او در زندگی طی کرده است، از مسیر زندگی من هموار تر بوده است، به همین دلیل توانسته در مسابقات ماراتن شرکت کند. شاید تعهداتی که من در زندگی داشته ام او نداشته. یا همسر حمایتگری داشته است، یا از نظر سلامتی در شرایط آسیب دیده ای قرار نداشته. خب، درست است، بهانه آوردن آسان است: اما به مردمی نگاه کنید که در زندگی با موانع جدی تری مواجه شدند. من 6 فرزند دارم با این وجود زندگی ام را به شکلی اداره کرده ام که تغییرات بسیاری را در آن ایجاد کنم. به وفور داستانهایی درباره افرادی که ناتوانایی داشته اند یا از بیمار بوده اند، وجود دارد که بر این موانع و مشکلات با هدف دستیابی به چیز شگفت آوری غلبه کرده اند. شما هم می توانید بر مشکلات تان فائق آید.

3- من به..... احتیاج دارم.

جای خالی را خودتان پر کنید : من به قهوه ، به پنیر ، به سودا ، به برنامه تلویزیون ، به ماشین ، به داشتن چند جفت کفش نیاز دارم. اینها چیزهایی هستند که ما خودمان را متقاعد می کنیم که بدون آنها نمی توانیم زندگی کنیم، به همین دلیل قادر نیستیم تغییری شبیه به اینکه گیاه خوار شویم یا غذاهای سالم تر بخوریم یا فرزندانمون را به مدرسه نفرستیم یا زندگی ساده تری داشته باشیم یا بدون استفاده از ماشین تردد کنیم را ، بوجود آوریم. من هم برای خودم همین عذر ها را آوردم ، اما همه آنها دروغ از کار در آمد. من به هیچ یک از اونها احتیاج نداشتم . تنها چیزی که شما حقیقتا به آن نیاز دارید نیازهای پایه هستند ، آب ، لباس ، سرپناه و بودن افراد دیگر به خاطر نیاز های اجتماعی . مابقی آنها نیاز واقعی نیستند.

4- مفهوم زندگی لذت بردن از آن است.

قطعا ، من هم با این عبارت موافقم (همانطورکه خیلی از ما موافقیم) اما مسئله این است که این جمله ملاک قضاوت درباره تمام رفتار های سطح پایین قرار می گیرد. ممکن است حتی زمانی که خودمون رو به محصولات Doritos و Twinkies گره زده ایم ، به خودمان می گوئیم که مفهوم زندگی لذت بردن است، مگر نه؟
نه . شما می تونید از زندگی لذت ببرید بدون اینکه از این غذاهای حجیم شده بخورید. شما می تونید ورزش کنید و لذت ببرید. شما می تونید خیلی چیزها رو کاملا رها کنید و هنوز از زندگی لذت ببرید، به این شرط که یاد بگیرید هر فعالیتی را لذت بخش بدانید.

5- من به آسایش نیاز دارم.

این جمله هم می تواند درست باشد، اما ما می توانیم خیلی بیشتر از آنچه که فکر می کنیم خودمان را در شرایط ناراحت تر قرار دهیم. ما می توانیم کمی احساس سرما کنیم ، به جای اینکه نیاز داشته باشیم کاملا از نظر دما احساس راحتی کنیم. ما می توانیم تمرینهای سخت ورزشی انجام دهیم به جای اینکه نیاز داشته باشیم روی میل دراز بکشیم. ما می توانیم آن چیزهایی را که به بعد موکول می کنیم بنویسم اگر چه انجام آن به نظر سخت می رسد ، اما ما می توانیم خودمان را به داخل آن هل دهیم.

وقتی که ذهن ما دنبال آسایش و راحتی می گردد، به آن اجازه یکه تازی ندهیم آن را کمی از محدوده آسایش به بیرون ببریم ، و شروع کنیم که با اندکی ناراحتی ، کنار بیاییم.

6- من بلد نیستم.

این عبارت هم درست است اما شما می توانید یاد بگیرید. با بخش کوچکی از آن کار شروع کنید ، و یاد بگیرید که چگونه با آن تغییر روبرو شوید (برخورد کنید). در آن زمینه به صورت آنلاین تحقیق کنید. فیلم ببینید . از مردمی که با آنها در ارتباط هستید سؤال کنید. این چیزی است که با اندکی تلاش می توانید بر آن پیروز شوید. در واقع، اگر شما از عهده انجام آن برآیید ، و در هر زمانی کمی بیاموزید ، آن وقت شما قادر خواهید بود به این بهانه آزار دهنده خاتمه بدهید.

7- بعدا هم می توانم آن را انجام دهم.

این درسته ، شما همواره می توانید آن را بعدا انجام دهید ... اما خود به تعویق انداز شما ، بعدا هم به همین شیوه عمل می کند. چرا باید خود به تعویق انداز شما از خود الان شما قاعده مند تر باشد؟ در حقیقت، به دلیل اینکه شما به خودتان اجازه می دهید از انجام آن کار شانه خالی کنید، شما عادت طفره رفتن را در خود شکل می دهید و در واقع احتمال اینکه خود آینده شما قاعده مند تر عمل کند کمتر است ، الان آن را انجام دهید، مگر آنکه به چیز مهمتری از آن نیاز داشته باشید...

به خودتان اجازه ندهید از انجام کاری تنها به این دلیل که احساس خوبی به آن ندارید شانه خالی کنید.

8- یک بار اشکالی ندارد.

این توجیه بسیار فریب دهنده است، به این خاطر که به نوعی درست است- یک بار اشکالی ندارد. با این فرض که این تنها مرتبه ای است که اتفاق می افتد. یک کم از کیک شکلاتی، انجام ندادن بخشی از تمرینات ورزشی، یک بار به تعویق انداختن یادداشت کردن. متأسفانه، این هرگز تنها یک مرتبه نیست.

یک مرتبه، به این معناست که مغز شما میداند که می تواند در این لحظه با این توجیه فرار کند، و "یک بار" بعدی زمانی است که با مورد دیگری مواجه می شود، و این تا زمانی که شما دیگر به چیزی وفادار نمانید ادامه می یابد. برای خودتان این قانون را بگذارید: هرگز بهانه "همین یک بار" را نپذیرید. من این کار را در مورد سیگار کشیدن (هرگز یک پک هم به سیگار نزن) انجام دادم و جواب داد. اگر شما می خواهید که به خودتان اجازه دهید یکی دو برش از کیک شکلاتی را بخورید، از قبل تصمیم بگیرید و تصمیم خود را در برنامه خود بیاورید. (من به خودم این اجازه را می دهم که یک مرتبه در آخر هفته به اندازه یک مشت از شیرینی بخورم) و به این برنامه هم وفادار بمانم، به جای اینکه هر زمان مقاومت شما ضعیف بود، شتاب زده و واکنشی تصمیم بگیرید.

9- احساس می کنم از آن خوشم نمی آید.

خب، این درست که شما احساس خوبی نسبت به سخت کار کردن ندارید. چه کسی دارد؟ اگر اجازه دهید این قانون که "هر وقت احساس خوبی داشتم آن کار را انجام می دهم" بر زندگی شما دیکته شود به این معناست که شما هرگز آن کتاب را نخواهید نوشت، هرگز آن کسب و کار را شروع نخواهید کرد، هیچ کار بزرگی در زندگی انجام نخواهید داد، هرگز از عادات غذایی سالم بهره نخواهید برد. نقشه ای طرح کنید که عملی باشد و آن را اجرا کنید. هر زمان بهانه تراشی هایی شبیه به این پیش می آید، به آنها اعتنا نکنید. هر فردی مسئول است تمام سعی و تلاش خود را بکند حتی زمانیکه حوصله انجام آن را ندارد. هر کسی می تواند بر مقاومت های درونی اش غلبه کند.

10- خسته هستم.