

رفاه ذهنی با یادگیری مهارت‌های زندگی

■ بهانه نیاورید!...

برای همه ما بارها پیش آمده که خواسته‌ایم کار مهمی انجام دهیم؛ زبان جدیدی بیاموزیم، کار جدیدی را آغاز کنیم، سطح معلوماتمان را بالاتر ببریم و... اما هر بار آن را به تأخیر انداخته و در ذهن خود بهانه‌ای آورده‌ایم تا شروع آنها را به تعویق بیندازیم.

گاهی بعضی از افکار ما مانع دستیابی به خواسته‌هایمان می‌شود. بعضی افکار چنان در ذهن مان ثابت شده و در آن جای گرفته‌اند که انگار نمی‌توانیم آنها را از یاد ببریم؛ بدین ترتیب نمی‌توانیم مسیر جدیدی را آغاز کنیم.

شکستن عادات قدیمی نیازمند این است که متوجه باشیم در حال ایجاد مانع در زندگی خود هستیم؛ موانعی که می‌توان نام‌شان را «بهانه» گذاشت. اما ما اغلب این بهانه‌ها را به گونه‌ای توجیه می‌کنیم و عوامل بیرونی و دیگران را مانع پیشرفت خود می‌دانیم. مثلاً زمانی که می‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید و قدم در مسیری بگذارید که از شما شخص قوی‌تر و مستقل‌تری بسازد، بهانه می‌آورید و از ریسک کردن خودداری می‌کنید. در اینگونه مواقع شما وارد همان مسیر فکری همیشگی و اشتباه خودتان می‌شوید و آن را هم به این صورت توجیه می‌کنید: «تقصیر من نیست که اینگونه فکر می‌کنم. این طرز فکر به من ارث رسیده است. خانواده‌ام هم همین‌طور فکر می‌کنند. آنها هم مصلحت من را می‌خواهند و...»

اما وقتی متوجه بهانه‌آوردن‌های بی‌مورد خود می‌شوید، امکانات جدیدی به شما روی می‌آورند و نخستین گام‌ها را در جهت آگاهی و پیشرفت برمی‌دارید.

برای بالابردن سطح آگاهی خود می‌توانید به این موارد توجه کنید:

۱- ساختار فکری جدیدی در خود به وجود آورید که پذیرای پدیده‌های تازه باشند؛ پدیده‌هایی که امکان به وقوع پیوستن دارند ولی شما از وجودشان بی‌خبر بودید. توانایی خود را برای به‌کار بردن آگاهی (به عنوان بهترین ابزار برای از بین بردن عادات قدیمی) نادیده نگیرید. فراموش نکنید انجام دادن هیچ کاری غیرممکن نیست.

۲- سطح آگاهی خود را بالا ببرید و در عمل از آگاهی‌هایی که حاصل می‌کنید بهره‌مند شوید. شما «بخشیدن» را جایگزین «گرفتن» و «قضاوت نکردن» و «کمک به دیگران» را جایگزین «ایراد گرفتن» از آنها کنید.

۳- همان‌گونه که در دوران کودکی سعی می‌کردید با تکرار مطالب و داستان‌هایی که دوست داشتید، همیشه آنها را به خاطر بسپارید، اکنون نیز با همان شوق و روحیه، در ذهن خود تکرار کنید که خواهان ترک عادت‌های قدیمی خود هستید و دوست دارید راه‌های جدید را امتحان کنید.

۴- زمانی که احساس می‌کنید دارید به بهانه‌های قدیمی و تکراری همیشگی متوسل می‌شوید، آگاه باشید که دیگر به آنها نیازی ندارید.

۵- تمرین کنید هنگامی که درگیر عادت فکری منفی می‌شوید، به‌گونه‌ای به خود نهیب بزنید و از ادامه آن دست بکشید.

برای حضور کامل در زمان حال و استفاده از آن، تلاش‌تان باید فقط در جهت رویارویی با آن چیزی باشد که هم‌اکنون وجود دارد. شما فقط می‌توانید بودن در زمان حال را انتخاب کنید. موضوع مهم، زندگی کردن شما در زمان حال نیست چون چاره‌ای جز این ندارید، بلکه استفاده کردن از آن است. نکته مهم این است که به جای آن که حال را در حسرت گذشته یا نگرانی از آینده تلف کنید، بدانید چگونه به وسیله حضور داشتن در زمان حال از آن استفاده کنید. وقتی در این خصوص مهارت پیدا کردید، در خواهید یافت که دیگر هیچ نیازی به استفاده از بهانه‌های همیشگی و استفاده از توجیهات و عادات غلط گذشته نخواهید داشت.

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که می‌تواند به آگاهی شما برای از بین بردن بهانه‌های قدیمی کمک کند، زندگی کردن در زمان حال است. هنگامی که ما در مورد اتفاقی که در آینده منتظر آن هستیم خیالپردازی می‌کنیم باید بدانیم که وقوع آن اتفاق در زمان حال نیز امکان‌پذیر است.

در واقع رابطه شما با زندگی منعکس‌کننده رابطه شما با لحظه حال است. به این ترتیب اگر ذهن شما به دلیل اینکه آنچه دوست دارید اتفاق نمی‌افتد نومید و آشفته باشد، رابطه خوبی با زندگی نخواهید داشت، بنابراین این ارتباط غلط در زمان حال نیز به همین شکل خواهد بود. ولی امتحان کنید ببینید بودن در زمان حال، احساس بهتری به شما نمی‌دهد؟ اگر بتوانید تمرکز داشتن در لحظه‌ای را که در آن به سر می‌برید تجربه کنید و در عین حال قضاوتی هم در مورد آنچه روی می‌دهد نداشته باشید احساس بهتری خواهید داشت. به جای اینکه یک اتفاق را، یک چیز خوب یا بد بدانید فقط سعی کنید که در آن لحظه حضور داشته باشید؛ آن لحظه هرگونه که می‌خواهد باشد؛ این بدان معناست که بتوانید بپذیرید آنچه برایتان اتفاق افتاده بسیار بهتر و سودمندتر از آن چیزی است که خودتان خواهان آن هستید؛ حتی اگر خواهان تغییر آن لحظه باشید بهتر است بدون هیچ قضاوتی آن لحظه را بپذیرید و سپس اقدامی را که می‌توانید در مورد آن انجام دهید و نهایت تلاش خود را نیز به کار گیرید. هرچه بیشتر بتوانید افکارتان را کنار بگذارید و عاری از هرگونه داوری و قضاوت باشید، بیشتر هم می‌توانید در لحظه حال به سر ببرید.

افکار قابل تغییرند

اگر بتوانید نوع افکارتان را عوض کنید می‌توانید عملکرد ذهنتان را نیز به طور اساسی تغییر دهید و تبدیل به شخصی شوید که دیگر به بهانه‌ها متکی نیست.

در درون بسیاری از شما افکاری مانند «من نمی‌توانم» نهادینه شده و توسط بهانه‌های دیگر نیز کاملاً تقویت شده است. شما تفکر «من نمی‌توانم» را در مغز خود کاشته‌اید و دائم به خود می‌گویید: «تو نمی‌توانی به جایی برسی، تو فرد با ارزشی نیستی، تو به اندازه کافی باهوش نیستی و...» این دلایل و هزاران بهانه مانند اینها در درون شما موانعی دائمی به وجود آورده‌اند که شما را در برابر احساسات بدی مانند ناامیدی و سرخوردگی حفظ می‌کنند.

ممکن است حتی خودتان هم از نفوذ این پیام‌ها به فکرتان باخبر نباشید، اما باید بدانید که تأثیر آنها بسیار زیاد است. قدرت خودتان را برای تغییر دست‌کم نگیرید. شما می‌توانید بر عقاید قبلی خود غلبه کنید و با تکرار «من می‌توانم» پیروز شوید.

تصمیم مهم

یکی از تصمیمات مهمی که باید در زندگی بگیرید انتخاب دیدگاه‌تان نسبت به جهان است. دوست دارید در چه جهانی زندگی کنید؟ آیا جهانی می‌خواهید که حمایت‌کننده و یاری‌دهنده شما باشد یا دوست دارید در جهانی پر از دشمنی به سر ببرید؟ جواب شما به این سؤال تعیین‌کننده کیفیت زندگی شما خواهد بود و تأثیر زیادی در جذب کردن کمک‌های جهان پیرامونتان خواهد داشت. شکایت و توجیه کردن نیز هردو از بهانه‌های غلط همیشگی هستند. اغلب وقتی شروع به شکایت می‌کنید به نحوی در حال استفاده از بهانه‌ها هستید و مسئولیت چیزی را که شما را ناراحت کرده به گردن شخص یا عاملی در خارج از خودتان می‌اندازید.

برای رهایی از بهانه آوردن، بهترین روش این است که به توانایی‌های خود اعتقاد داشته باشید. مطمئن باشید قدرتی در درون شما وجود دارد که در زمان نسبتاً کوتاهی قادر به ایجاد تغییرات اساسی در شماست. فقط مشکل اینجاست که اغلب انسان‌ها وقتی سخن از غلبه بر افکار و رفتار نامناسب خودشان به میان می‌آید، احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند. اما اگر احساس ضعف و ناتوانی نکنیم می‌توانیم طرز فکر و رفتار غلط خود را نیز تغییر دهیم.

ریشه بهانه‌ها

دستیابی به علت و ریشه بهانه‌هایی که همیشه می‌آوریم تا نتوانیم آنگونه که می‌خواهیم پیشرفت کنیم می‌تواند ما را کمک کند تا افکار نادرست قدیمی‌مان را کنار بگذاریم. باید توجه داشته باشیم که چه عاملی باعث می‌شود ما در برخورد با مسائل به جای اینکه بهانه بیاوریم، با استفاده از توانایی‌های خود، اقدامات لازم را به عمل آوریم. بنابراین سعی کنید مسئولیت مشکلات خود را بپذیرید و عذر و بهانه نیاورید. در واقع گذشته شما هرچه باشد، بهانه‌ها فقط از وجود خود شما ناشی شده‌اند. صرف نظر از سنی که در زمان جایگزین شدن عادات و افکار نادرست داشتید و صرف نظر از اینکه محیط رشد و محیط خانوادگی شما چگونه بوده، تنها خود شما مسئول تمام آنها بوده‌اید.

گاهی ما برای انتخاب راه آسان‌تر ترجیح می‌دهیم بهانه بیاوریم و راه‌های جدید را انتخاب نکنیم و به همان شیوه‌های قدیمی بپردازیم. اما هدف اصلی شما این است که به هدف‌تان برسید و این کار نیز معمولاً نیازمند صرف وقت و صرف انرژی و تلاش زیاد است؛ بنابراین اگر می‌خواهید به هدف خود برسید باید به جای انتخاب راه‌های آسان‌تر و پرداختن به امور همیشگی، تلاش بیشتری به کار ببندید و راه جدیدی را انتخاب کنید؛ ولو این تصمیم باعث شود شما برای مدتی متحمل سختی‌های بیشتری شوید. اما اگر این بهانه‌ها و توجیهات از طرف شما نبودند، شما چگونه زندگی می‌کردید؟ در این صورت زندگی، خود را در شکل انرژی بالاتری به شما نشان می‌داد و شما از فکر تحقق رویاهایتان لذت می‌بردید. اگر بهانه نمی‌آوردید می‌توانستید افکار جدیدی را جانشین افکار قدیمی خود کنید و انرژی و

توان بیشتری داشته باشید. در واقع اعمال و کارهای شما به طور مستقیم از افکارتان ناشی می‌شوند بدین ترتیب اگر نمی‌توانستید بهانه بیاورید، اندیشه‌های شما بر آنچه ممکن بود متمرکز می‌شد. برای رفع بهانه‌های همیشگی می‌توانید به این موارد توجه کنید:

۱- در ذهن‌تان یک فهرست از افکار و عادات نادرست را که خواهان تغییرشان هستید فراهم آورید و صادقانه آنها را ارزیابی کنید، سپس بدون در نظر گرفتن اینکه این تغییر چگونه می‌تواند عملی شود، آنچه را می‌خواهید به آن دست یابید مشخص سازید و چیزهایی را هم که مناسب نیستند حذف کنید.

۲- عادت و بهانه‌های خودتان را مورد ارزیابی قرار دهید و از خود سؤال کنید که این عادات چه احساسی به من می‌دهند و آیا باید همیشه وجود داشته باشند؟

۳- فراموش نکنید که شما حق انتخاب دارید و خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که بهتر است با تغییر روش زندگی خود، قدم در راه موفقیت بگذارید یا سال‌های سال به همان شیوه قدیمی و همراه با دست و پنجه نرم کردن با مشکلات به زندگی خود ادامه دهید.

بخش خانواده تبیان