

← همه جاده ها از ما آغاز می شوند →

<نویسنده : رابرت ووبلدينگ و جان بريكل>

<ترجمه : هاله ميرهادي>

اگر شما

احساس تهی بودن و بی هدفی میکنید.

احساس افسردگی می کنید.

با همسر خود مدام جر و بحث می کنید.

با فرزندانتان درگیری دارید.

زیادی نگرانید.

دردهای زیادی دارید .

در کشیدن سیگار زیاده روی می کنید.

به خودکشی فکر می کنید.

زیاد در خانه می مانید.

برای خوابتان مشکل دارید .

یا ...

اگر کسی را می شناسید که بدین گونه است

یا ...

با چنین شخصی زندگی می کنید.

پس

این کتاب برای شماست.

این کتاب بر آن است به شما کمک کند در زمینه های زیر گام بردارید :

1.احساس بهتری خواهید داشت.

2.خشنودتر باشید.

3.اعتماد به نفستان را بالا ببرید.

4.نیازهایتان را بهتر برآورده کنید.

در همین جا باید متذکر شویم که این کتاب قصد ندارد جایگزین مشاوره برای افرادی شوند که می خواهند به کلینیک های مشاوره و روان شناسی مراجعه کنند. در واقع برای بسیاری از افراد این کتاب کمک جانبی بسیار مفیدی است.

عقیده داریم " انسجام بخشیدن به زندگی خود " و فائق آمدن بر مشکلاتی که قبلاً ذکر شد یا به وجود آمدن یک "زندگی بهتر برای خود"، یک برنامه ی کاملاً شخصی است که هرکس باید خودش آن را انجام دهد.

این کتاب به تنهایی، یا به همراه دریافت کمک حرفه ای قابل استفاده است ، اما نباید به چشم درمانی قطعی یا جایگزینی برای روان درمانی فردی به آن نگاه کرد.

این کتاب را نباید یکبار بخوانید بلکه باید بارها و بارها و بارها بخوانید.

برای دست یابی به کنترل موثرتر بر زندگی خود نیاز دارید که :

1-علاقه مند باشید که هر روز آن را دنبال کنید

ایجاد تغییر به زمان نیاز دارد. زمانی که بنشینید و بیندیشید و زمانی که عمل کنید – تا کاری که قرار است از این پس انجام دهید ، یا کاری که الان انجام می دهید متفاوت باشد.

خلق یک زندگی شادتر به تلاش و پایداری نیاز دارد.

2- مسئولیت اعمالتان را بپذیرید

ما قبول نداریم که شما قربانی رفتارهای گذشته یا تضادهای دوران کودکی خود هستید. به جای آنکه بگویید " آنها مجبورم کردند که چنین کنم " بگویید " من انتخاب کردم که چنین یا چنان کنم."

به یاد داشته باشید هنگامی که یک انگشت شماتت به سوی دیگران نشانه می گیرید ، سه انگشت دیگر به سمت خودتان است.

3- سخت بکشید

نگران اشتباهات نباشید . استیو آلن کمترین معروف گفته است : " اگر اشتباه نکنید هیچ کاری از پیش نمی برید. " سخت کوشیدن یعنی کار امروزتان بهتر از دیروز است.

4- حتی اگر احساس می کنید تمایل ندارید یا حالش را ندارید باز هم سخت تلاش کنید

روز‌هایی خواهد آمد که احساس بدبختی می‌کنید حتی بعد از اینکه در جهت رسیدن به هدف‌تان به پیشرفت‌هایی دست یافتید باز هم مواقعی پیش می‌آید که به همان رفتارهای گذشته باز خواهید گشت. توصیه‌ی ما به شما این است که به تلاش خود ادامه دهید ، این عقب‌نشینی‌ها موقت و گذراست.

5- برای خودتان ارزش و اعتبار قائل شوید

در چشم خود به خودتان افتخار کنید . البته این کار آسانی نیست . شاید برای شما پذیرفتن تعریف و تمجید خجالت‌آور باشد ولی در همین مدت اخیر چندبار خودتان را جلوی دیگران تحقیر کرده‌اید ؟ لطفا همین‌جا لحظه‌ای تأمل کنید .

آیا واقعا با سرزنش کردن خودتان ، کاری از پیش برده‌اید ؟

6- هرگز دلسرد نشوید

حتی اگر پیشرفت شما کند باشد ، باز هم تسلیم نشوید. وقتی وینستون چرچیل پیر شده بود ، روزی از او خواستند در مراسم فارغ‌التحصیلی دبیرستانی سخنرانی کند . او تمام سخنرانی خود را در چند کلمه خلاصه کرد

" هرگز ، هرگز ، هرگز دلسرد نشوید."

ما کم و بیش رنج و ناراحتی را چشیده‌ایم . این کتاب بدین دلیل نوشته شده که نور امیدی هرچند کوچک برای افراد به وجود آورد. برای کسانی که باور دارند می‌توان قوی‌تر شد و احساس بهتری داشت. پس به خواندن ادامه دهید....

احساس بهتر داشتن در حوزه‌ی توانمندی‌های شماست. تغییرات با انتخاب ما آغاز می‌شوند . در واقع همسران ، معلمان و مدیران وقتی تغییر می‌کنند که ما تغییر کرده باشیم.

شما در درون خود نیروی عظیمی دارید ، موتوری که می‌توانید روشنش کنید و ساعت‌ها تا مقصد پیش بروید.

ما می‌خواهیم اولین انتخاب شما هم اکنون این باشد که به خود بگویید "

برای من امیدی هست من می‌توانم حال و احساس بهتری داشته باشم.

خود و دیگران را سرزنش نکنید. ممکن است فکر کنید " نمی توانم دیگران را ملالت کنم ، پس باید خودم را مقصر بدانم " این کار خطاست! در این جا شعار ما این است ، بیایید مسئله را حل کنیم و دنبال عذر و بهانه نباشیم

تغییراتی که شما در روش زندگی خود ایجاد می کنید ، تفاوت های زیادی ایجاد می کند . اگر در راهی که گاهی برداشتید ثابت قدم باشید ، حتی یک تغییر پنج درصدی هم برای شما تغییری سودمند و قابل توجه خواهد بود. البته توقع معجزه نداشته باشید ؛ برنامه زمان می برد و پایداری می طلبد اما ارزشش را دارد.

بدیهی است که اقدام به تغییر کار آسانی نیست . اگر عذر و بهانه و موانع درونی خود را شناسایی کنید احتمال دلسردی و عقب گرد بسیار کم خواهد شد.

بهانه یعنی دلیل شکست خود را به نیروها و عوامل بیرون خود نسبت دادن.

به یاد داشته باشید که همگی بهانه هایی داریم و همیشه بهانه ها آماده اند به ما کمک کنند تا ما آبروی خود را حفظ کنیم.

به شما توصیه نمی کنیم به یکباره تمامی بهانه ها را کنار بگذارید. ترک کامل آن ها زمان می برد . عجله نکنید.

بنابراین در این مرحله ، خوب است که به سه مطلب بپردازید

1- بهانه های خود را به صورت فهرست یادداشت کنید.

2- از خود بپرسید این بهانه ها چه هدفی را دنبال می کنند.

3- وقتی دیگران برای شما عذر و بهانه ای می آورند به بهانه های آن ها گوش نکنید و نخواهید برای شما دلیل تراشی کنند.

یک تغییر کوچک در شیوه ی فکر کردن شما در بلند مدت کمک زیادی به شما خواهد کرد.

قدم نخست برای کم کردن بهانه ها

شاید عجیب به نظر برسد اما اگر شما بتوانید جلوی خود را بگیرید که از دیگران نخواهید رفتار و کردارشان را توجیه کنند آنگاه یاد می گیرید کمتر برای کارهای دیگران عذر و بهانه بتراشید.

وقتی آن ها در کاری بد عمل کردند ، خیلی ساده فقط از آن ها بپرسید : برای اینکه دفعه ی بعد موفق عمل کنی ، چه کاری خواهی کرد ؟

هنگامی که برای ما حوادثی مثل تجربه ی مرگ عزیزی ، طردشدگی از طرف یک دوست ، کار طاقت فرسا و ... اتفاق می افتد ، اغلب نمی توانیم عکس العمل آنی خود را کنترل کنیم.

برای مدتی احساس گناه ، شرم ، خستگی ، ناراحتی ، تاسف و بسیاری از احساسات دیگر احساسات موجود هستند و برخی اوقات بسیار طولانی باقی می مانند اما ضرورتی ندارد که تا ابد در چنین مصیبتی زندگی کنیم . اگر شخصی مدت طولانی افسردگی دارد ، برای این است که تسلیم شده و از خواسته ی خود صرف نظر کرده است .

اما باید اقدام موثری انجام دهید . با خواندن این کتاب تا همین جا اولین گام را برداشته اید.

دست کشیدن از ارتباط با مردم و کنار گذاشتن فعالیت ها ، باعث طولانی تر شدن ناراحتی و افزایش درد و رنج می شود . با این حال کاملاً بی معنا و بی فایده است که خود را سرزنش کنید ، از خود انتقاد یا خود را تحقیر کنید. نیازی نیست از این بابت شرمسار باشید . همه ی ما کم و بیش از این کارها را انجام دادیم . اما هدف این کار این است که به شما کمک کند بجای اخم کردن ، دل سوزاندن برای خود ، تاسف خوردن و ... راه بهتری برای زندگی پیدا کنید.

بنابراین از شما می خواهیم سه کاری را بنویسید که زمان های نا امیدی می توانید انجام دهید .

یادتان باشد نیازی نیست فعالیت هایی که انجام می دهید ضرورتاً به رویارویی مستقیم با مسائل پیش آمده منتهی شود.

به خاطر داشته باشید یکی از اهداف ما ، رهایی از احساس گناه برای انجام این کارها در گذشته است .

این کار نیازمند تلاش و به کارگیری توان و انرژی زیاد است.

جمله ای می گوید : " خطا ، امری است بشری و بخشش ، کاری است الهی "

علت این که اکنون باید خودتان را ببخشید این است که اینگونه رفتارهای در آن زمان به نظرتان بهترین راهی بوده که شما را راضی می کرده و تنها انتخاب ممکن شما بوده است . و به نظر می آمده انتخاب مفیدی بوده حتی اگر " فایده ی " آن زودگذر بوده است .

بنابراین امروز روزی است که سه کار انجام دهید

1- بپذیرید و اقرار کنید که حتی اگر در گذشته به چند انتخاب منفی دست زده اید ، اکنون به این تشخیص رسیده اید که ادامه دادن آن ها هیچ کمکی به شما نمی کند .

2- خود را ببخشید . حتی اگر " احساس " کنید نمی توانید این کار را انجام دهید باز هم سعی کنید هم اکنون خود را ببخشید .

3- تصمیم بگیرید انتخاب های بی فایده را رها کنید.

به یاد داشته باشید چنین انتخاب هایی به آسانی از بین نمی روند ، زمان می برد و باید انتظار داشت که گاهی اوقات برگشت کنند.

برای آن که زندگی خود را انسجام بهتری بدهید نیاز دارید که

به قول زیگ زیگلار از " افکار خیلی متعفن و بدبو " و " نگرش های سخت گیرانه " پرهیز کنید.

فعالیت های جسمی را شروع کنید و تغییراتی در سبک زندگی خود دهید.

گفته اند : " خشم ، اسیدی است که ظرف خود را از بین می برد. " طناب یدک کش را بپرید و اجازه دهید احساسات رها شوند.

اگر در گذشته تصمیم گرفته اید چیزهای منفی انتخاب کنید ، بنابراین شما می توانید به انتخاب های خوب و بهتری هم دست بزنید . به عبارت دیگر به زندگی خود انسجام می دهید و بر زندگی خود تسلط و کنترل بهتری خواهید داشت.

چه می توان کرد ؟

● نخستین فکر و ایده این است که واقعیت کنونی خود را بپذیرید.

پذیرش واقعیت به معنای تسلیم شدن آن نیست ، بلکه نقطه ای است که باید از آن جا شروع کنیم .

رایج ترین دلیل نپذیرفتن شرایط موجود این است که دوست داریم و امیدواریم بار دیگر همه چیز به حالت قبل بازگردد.

برخی تا آخر عمر منتظر می مانند تا شاید از بیرون فرجی حاصل شود.

● دومین فکر و ایده این است که تصمیم بگیرید و دست به انتخاب بزنید .

امروز نخستین روز از بقیه ی زندگی شماست. اکنون زمان آن رسیده است که به خود بگویید ، من این کار را خواهم کرد

● سومین فکر و ایده این است که از تلاش برای تغییر دادن دیگران دست بردارید .

سعی نکنید دیگران را تغییر بدهید.

● چهارمین فکر و ایده این است که بر آنچه می توانید تغییر دهید ، یعنی بر خود ، تمرکز کنید.

در این جا تمرکز بر روی " تغییر دادن خود " است. و انجام این کار می تواند باعث شود رفتارهای شما مثل مهربانی ، شور و شوق یا شوخ طبعی بر دیگران تاثیر بگذارد و باعث شود انتخاب کنند مهربان تر ، مشتاق تر و حتی شوخ طبع تر باشند.

اگر می خواهید زندگی خود را دگرگون کنید ببینید چه طور می توانید چهار گروه زیر را در خود ایجاد کنید .

گروه اول

عمل مثبت

بسیاری از کارهایی که انجام می دهیم هم برای خودمان و هم برای دیگران است !
فعالیت های مثبت باید فقط در حیطه ی کنترل خود شما باشند، ساده باشند و واضح و مشخص باشند .

گروه دوم

تفکر مثبت

تجسم کنید به آنچه می خواهید دست یافته اید . افکار مثبت را در ذهنتان مرور کنید.

گروه سوم

فعالیت جسمانی مثبت

این فعالیت ها باید ویژگی های زیر را داشته باشند

عملی باشند ، قابل اندازه گیری باشند و تکرار پذیر باشند.

گروه چهارم

احساسات مثبت

اگر تغییری در کارهایتان ایجاد کنید و دیدگاه های خود را گسترش دهید و به فعالیت های سالم و مستمر بپردازید پیامد مثبت آن ها احساسات مثبت خواهد بود.

چند سوال!

سوال (1) آیا واقعاً به همین آسانی است ؟

هیچ گاه به طور کامل از شر احساسات منفی یا مشکلات خلاص نمی شوید.
داشتن برنامه های مثبت سلوکی مادام العمر است. مقصد و غایتی نیست که بتوانیم یکبار و برای همیشه به آن دست یابیم .

سوال (2) اگر من روش خوداصلاح گری را به کار گیرم ، آیا به سرعت حالم بهتر خواهد شد ؟

بین زمانی که ورزشکاری تمرین می کند و هنگامی که خود را روی فرم و آماده می بیند ، فاصله ای وجود دارد.
یک هشدار مهم ، اگر نتیجه ی فوری نگیرید شاید وسوسه شوید برنامه را رها کنید .
این مهم ترین زمانی است که باید به فعالیت های خود ادامه دهید.

برنامه های موثر باید بارها و بارها تکرار شوند.

سوال (3) آیا تنها کاری که باید انجام دهم برنامه ریزی است ؟

خیر. مهمترین کار ، اقدامی است که حتی قبل از برنامه ریزی باید انجام دهید . این روند به دو طریق بیان شده است :

1- به وضوح تعیین کنید چه می خواهید.

2- یک هدف دقیق برای خود مشخص کنید.

برای انجام دادن این کار مهم باید توصیه هایی را رعایت کنید

1. خواسته های خود را طبقه بندی کنید . (شخصی- اجتماعی- مالی- جسمی- فکری- معنوی)

2. اهداف را تعریف کنید. آنها را اولویت بندی کنید. تصمیم بگیرید کدام یک مهمترین است .

3. تصمیمی بگیرید و سپس افکار و انرژی خود را روی آن متمرکز کنید.

4. به هنگام ناکامی شکست خود را بپذیرید. (خود را سرزنش نکنید.)
 5. خواسته های خود را تحقق یافته مجسم کنید.
 6. هدف (های) خود را فقط با کسانی که مشوق شما هستند ، در میان بگذارید.
 7. فهرست هایی تهیه کنید. (برای دستیابی به هدفم چه چیزهایی را باید بدانم ؟ چه کارهایی باعث ضایع شدن اهدافم می شوند ؟ خود را متعهد کنم چه کارهایی را در آینده انجام دهم ؟ مهم ترین چیزی که در فهرست من وجود دارد چیست ؟)
 8. مواردی مثل (انتقاد از خود و دیگران – شکایت از خود و دیگران – بحث کردن و متقاعد کردن دیگران) را از کانون توجه خود حذف کنید.
 9. فهرستی از شعارها و سخنان زبده ی مرتبط با اهداف خود تهیه کنید.
 10. یک برنامه پیشرفت شخصی ترتیب دهید .
- مطالعه و خواندن، فعالیت های روحیه بخش مثل ورزش و صحبت کردن با دیگران

مشخصات برنامه های موفق

1. ساده
2. دست یافتنی
3. قابل اندازه گیری
4. سریع
5. تحت کنترل شخص برنامه ریز باشد.
6. ثبات و تداوم داشته باشد.
7. پشتکار

کلام آخر

ممکن است خواننده بگوید ، شما به من می گوئید پشتکار داشته باشم ، به کاری که انجام می دهم ایمان داشته باشم . اگر برنامه ام شکست خورد چی ؟

فراموش نکنید همه ی برنامه ها به نوعی موفقیت هستند حتی اگر اجرا نشوند .

به خود چنین بگویید : تصمیم گرفته ام برنامه ریزی کنم ، روی آن کار می کنم. اگر آن چنان که انتظار دارم پیش نرفت ، یک قدم به برنامه ای که مفید و موثر است نزدیک تر شده ام ، چون می دانم چه چیزی کار نمی کند .

همه ی ما در جستجوی داشتن احساس خوب و خودشکوفایی هستیم ، اما دلیل دیگری هم بر رشد شخصی وجود دارد ، دلیل جمعی و اجتماعی.

ایمان و باور همواره می توانند در دستیابی به اهداف و خواسته هایمان یاری مان کنند . بدین گونه وقتی ما برای بهتر شدن تغییر می کنیم ، در حقیقت دنیا را تغییر می دهیم و متعالی می سازیم.