

کنترل زندگی، به این معناست که قدرت را به دست گیرید و باور داشته باشید که این زندگی، متعلق به شماست و قادرید برای زندگی شخصی خود برنامه‌ریزی کنید و هیچ فرد دیگری نمی‌تواند این کار را برای تان انجام دهد. شما نسبت به زندگی خود مسؤول‌اید، زیرا این زندگی متعلق به شماست و اداره‌ی آن، به شما بستگی دارد نه شخصی دیگر.

در صورتی می‌توانید در این مسیر قرار گیرید که قدرت ابتکار را به دست بگیرید، نسبت به خودتان آگاه باشید و خود را بپذیرید.

بی‌تردید انسان‌ها و وقایع اطراف، تأثیراتی بر زندگی شما خواهند داشت اما این فقط شما هستید که تصمیم می‌گیرید کدام‌یک از این عوامل، تأثیرگذارتر باشند - چه در جنبه‌های مثبت و چه در جنبه‌های منفی - به عبارتی دیگر، شما هستید که به آن تأثیرات، معنایی دوباره می‌بخشید.

همه چیز به شما بستگی دارد؛ اگر کارتان را دوست ندارید، اگر ارتباط شما با دیگران مطلوب نیست، اگر چاق‌اید، اگر شاد نیستید، همه و همه، به شما مربوط می‌شود؛ شما قربانی شرایط نیستید؛ شما آزادید که شرایط را خود انتخاب کنید.

بگیرید! خود به دست زندگی را کنترل

سپس بررسی کنید که آیا این ویژگی‌ها، همان صفاتی‌ست که آرزو دارید داشته باشید؟ چه تعدادی از این ویژگی‌ها را دارا هستید و چه تعدادی را مایل‌اید که داشته‌باشید؟ آیا آرزو دارید همه‌ی این ویژگی‌ها را داشته‌باشید؟ آیا از تصور خود در حالتی که این ویژگی‌ها را داشته‌باشید، لذت می‌برید؟

(۲) می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید؟

از خود بپرسید به چه کارهایی علاقه‌مندید؟ کارهای مورد علاقه‌ی خود را اعم از تفریحی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی، معنوی، مذهبی و... مشخص سازید. سپس اولویت آن‌ها را مشخص کنید.

(۱) می‌خواهید چه کسی باشید؟

یک قلم و کاغذ بردارید، چند دقیقه فکر کنید و اسامی اشخاصی که مورد قبول شما هستند را بنویسید.

حالا در مقابل هر نام، ویژگی‌های خاص او که موجب تحسین شما شده را یادداشت کنید. سپس در فهرست دیگری، تمامی ویژگی‌های این افراد را بنویسید؛ به طوری که تکراری نباشد.

شوروشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۳) می‌خواهید چه چیزهایی داشته باشید؟

از خود بپرسید که واقعاً مایلید چه چیزهایی داشته باشید؟ سعی کنید این تمایل را به صورت واضح، مشخص کنید و بین نیازهای ضروری، خواسته‌ها و آرزوهای خود، تمایز قائل شوید.

«نیاز» یک ضرورت است؛ چیزی که نبودن آن به انسان لطمه می‌زند؛ مانند نیازهای فیزیولوژیک، محبت، توجه، احترام، امنیت، دانستن، فهمیدن و... اما «خواسته» لزوماً ضروری نیست؛ مانند داشتن یک ماشین یا لباس گران‌قیمت و «آرزو» یک هدف، میل و خواسته‌ای است که فرد برای زندگی خود در نظر گرفته که ممکن است دست‌یافتنی یا دست‌نیافتنی، واقعی یا غیرواقعی باشد اما از آن‌جا که به زندگی فرد، انگیزه و جهت می‌دهد و او را به سوی هدف رهنمون می‌سازد، ارزشمند است؛ به شرط آن که فرد به امکانات و توانمندی‌های خود واقف بوده و هدف‌گذاری‌های واقع‌بینانه‌ای داشته باشد.

بنابراین پس از بررسی‌های بالا، ضرورت و اهمیت خواسته‌ی خود را مشخص و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید.

برای آن‌که بتوانید خود و زندگی خود را از نو خلق کنید، لازم است به این نکات توجه کنید:

بایدها را از زندگی خود حذف کنید: بایدها، موقعیت‌های مشروطی هستند که از بیرون بر ما تحمیل شده‌اند.

چه چیزی باید بخواهیم؟ چه کسی باید باشم؟ چه کاری باید انجام دهم؟ چه چیزی باید داشته باشم؟ و...

بایدها را موقتاً کنار بگذارید. اگر در این حالت نمی‌دانید که چه کسی می‌خواهید باشید، چه کاری می‌خواهید انجام دهید یا چه چیزی مایلید داشته باشید، با اطمینان زیاد می‌توان گفت که به طور مؤثری تحت تأثیر «بایدهای بیرونی» بوده‌اید. این «بایدها»، مانع بروز آزادانه‌ی خواسته‌های تان شده‌اند. پرداختن به برخی «بایدها» در زندگی، ضروری و لازم است اما این نکته مهم است که تا چه اندازه تحت نفوذ آن‌ها قرار دارید.

افکار خود را دوباره ارزیابی کنید: افکار شما، شامل باورهایی هستند که درباره‌ی خود، دیگران، زندگی و آینده دارید و آن را کاملاً حقیقی و موجه می‌دانید. بسیاری از باورهای امروز شما، حاصل اندیشه‌ی اطرافیان شما هستند. متأسفانه بعضی از این باورها به دلیل آن‌که به شما تلقین شده‌اند و منشأ درونی ندارند و استدلال و منطقی پشت آن‌ها وجود ندارد، نه تنها در زندگی به شما کمک نمی‌کنند، بلکه شما را با تعارض و سردرگمی روبه‌رو می‌سازند. برخی باورهای بیهوده که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به این قرار است:

■ برای انجام کار، وقت کافی ندارم.

■ نمی‌توانم تغییر کنم؛ این شخصیت من است.

■ برای خوشحال‌بودن باید پول، عشق و چیزهای زیادی داشت.

■ در این زندگی محکوم هستیم کارهایی انجام دهیم که دوست نداریم.

■ اگر بخواهیم شاد باشیم، نسبت به انسان‌های دیگر بی‌توجه می‌شوم و...

چگونه تغییر را آغاز کنید؟

اگر خواهان تغییر جدی هستید و می‌خواهید جایگاه بهتری نسبت به آن‌چه در حال حاضر دارید داشته باشید، بهتر است افکار، کلمات و اعمال تان را تغییر دهید. برای آن‌که به خلق مجدد خود و زندگی تان بپردازید، به شیوه‌ی زیر عمل کنید:

از فهرست خواسته‌های خود (کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید یا فردی که می‌خواهید باشید...) یک مورد را انتخاب کرده و مراحل زیر را برای آن انجام دهید:

۱) درباره‌ی آن انتخاب (خواسته) فکر کرده و آن را ارزیابی کنید: باید تصویری روشن و مشخص از آن‌چه می‌خواهید، در ذهن داشته باشید. برای داشتن این تصویر روشن، لازم است نیازهای عاطفی خود را در مورد خواسته‌های تان کشف کنید؛ به عبارتی دیگر، دریابید چه نیاز درونی در پس خواسته‌های تان وجود دارد.

اگر خواسته‌های ما براساس نیاز درونی و واقعی ما شکل نگرفته باشند، حتی پس از رسیدن به آن، احساس خوبی نخواهیم داشت.

۲) پس از ارزیابی خواسته‌ی خود، آن‌ها را روی کاغذ آورده و درباره‌ی آن صحبت کنید: پس از آن که تصویر روشنی از آن‌چه می‌خواهید، به دست آورید و نیازهای درونی خود را به طور حقیقی کشف کردید، خواسته‌ی خود را بنویسید و آن را اعلام کنید. به نظر می‌رسد وقتی درباره‌ی خواسته‌ی خود صحبت می‌کنید، خواسته‌های تان به سمت حقیقی شدن پیش می‌روند؛ درست مانند آن‌که به جهان اعلام می‌دارید قرار است چه اتفاقی رخ دهد. در بسیاری موارد نیز آگاهی‌یافتن دیگران درباره‌ی خواسته‌های شما و یاری‌رساندن آنان، سبب می‌شود در مسیر آن‌چه که خواهانش هستید، گام بردارید. اظهار قاطعانه‌ی یک خواسته، آن را به صورت یک هدف درآورده و به واقعیت نزدیک می‌سازد.

۳) خواسته‌ی خود را به مرحله‌ی عمل درآورید: پس از این‌که درباره‌ی خواسته‌های تان به طور شفاف و مشخص اندیشه کردید، آن را به روی کاغذ آورده و درباره‌ی آن صحبت کردید، قدم‌های محسوس بردارید. فعالیت‌های خود را گام‌به‌گام به سمت خلق چیزی که می‌خواهید، آغاز کنید. همیشه انتظار گام‌های بلند را نداشته باشید؛ گام‌های کوچک اما پیوسته در بسیاری مواقع، به شکل مطلوبی شما را به نتیجه می‌رساند. استمرار، پشتکار و توکل به خدا را از یاد نبرید.

منبع: «پیام مشاور - شماره‌ی ۶۳»