

آیا نابه حال شکایت خلاق را امتحان کرده‌اید؟



کشیشی می‌خواست کاری کند که دیگر، مردم از چیزی شکایت نکنند. او به هر کدام از آنان یک کفش رنگی داد که کلمه‌ی «روحیه» روی آن نوشته شده بود و از آنان خواست آن را به صورت دست‌بند به مچ دست‌شان ببندند و این دست‌بند را تا سه هفته از دست‌شان خارج نکنند. سه هفته، زمان مناسبی است برای این که یک فعالیت، به صورت یک عادت درآید. هر گاه آنان از چیزی شکایت می‌کردند، می‌بایست دست‌بند را از دست‌شان بازمی‌کردند و به مچ دست دیگر می‌بستند. سپس کشیش، نظریه‌ی «شکایت خلاق» را مطرح کرد و گفت به جای این که بگویید: «لعنتی، هوا بارانی است»، می‌توانید بگویید: «به نظر می‌رسد روز خوبی برای این باشد که بتوانیم کار را زودتر تعطیل کنیم.»

ابتدا به نظر می‌رسد «شکایت خلاق» به اندازه‌ی ناسزاگویی، اقناع‌کننده نباشد اما شما فقط به تمرین نیاز دارید. برای نمونه، زمانی که دوست‌تان سر قرار دیر می‌آید، شکایت نکنید و از او به خاطر این که زمانی را به شما داده تا نعماتی را که دارید بشمارید، تشکر کنید. جالب است؟ «شکایت خلاق»، تمرینی برای داوری مثبت است چرا که افکار مثبت شما را متجلی می‌سازد و باعث شادمانی‌تان می‌شود. قبل از این که فکر کنید از نظر ذهنی، «شکایت خلاق» نیروی زیادی از شما می‌گیرد، به خاطر داشته باشید که افراد مثبت از نظر جسمی، افراد سالم‌تری هستند. به این مثال توجه کنید و ببینید به شما احساس بهتری نمی‌دهد؟ خانمی از این که همسرش تلویزیون نگاه می‌کرد، دلگیر بود اما با خودش گفت: «دل می‌خواهد حتی وقتی شکایت می‌کنم، آرام‌تر به نظر برسم چرا که شعاع نوری از لابه‌لای کرکره به خانه می‌تابد.» در اوج عصبانیت، خلاق بودن، کمی مشکل است اما به این کار ادامه دهید. به طور حتم شما می‌توانید احساس کنید فشار خون‌تان با فکر کردن درباره‌ی احتمالات برای شکایت خلاق، پایین می‌آید.

اگر به شکایت خلاق، خوب فکر کنید، همه چیز آرام‌تر به نظر می‌رسد اما مراقب باشید زمانی که شکایت‌ها در ذات خودشان هم بار منفی داشته باشند، شما دارای دو انرژی منفی هستید که این دو، یک اثر مثبت را ایجاد نمی‌کند.

نگرانی درباره‌ی سلامتی، یک رسم قدیمی است. شما می‌توانید با گفتن این جمله از این کار دوری کنید: «سالم بودن، نعمتی است که هر کسی این بخت را نداشته که این نعمت را درک کند.» سعی کنید شکایت‌های خلاق را در خود، درونی‌سازی کنید. هیچ وقت عصبانی نشوید، به خودتان بگویید: «به طور عجیبی همیشه با انرژی‌ام.»

«شکایت خلاق» نسبت به خود یا دیگران، اجازه می‌دهد که شما بهترین گام‌ها را در بدترین شرایط بردارید. اگر شما به گذشته فکر کنید، به خاطر می‌آورید در سفری که داشته‌اید، تجربه‌ای کسب کرده‌اید که بسیار جالب‌تر از قسمت ناخوشایند سفر و هزینه‌های آن است.

مهندس فاطمه تقی‌پور