

دگرگون کردن زندگی و ۱۰ راه تغییر طرز تفکر

وقتی از زاویه‌ای متفاوت به دنیا و آدم‌های درون آن نگاه می‌کنید، آن را متفاوت خواهید دید و متفاوت در مورد آن فکر خواهید کرد. تغییر دیدگاه و تغییر زاویه‌ی دیدی که با آن به خودتان و دنیای‌تان نگاه می‌کنید، بر چیزهایی که می‌بینید و واکنشی که به آن‌ها نشان می‌دهید، تأثیر می‌گذارد.

جا برای انرژی و ایده‌های جدید باز کنید. خانه‌تکانی فضاهای فیزیکی، به ما کمک می‌کند تا خانه‌تکانی فکر و دل‌مان را هم شروع کنیم. درست همان‌طور که گاهی خودمان را زیر اشیاء کهنه و قدیمی که دیگر هیچ نیازی به آن‌ها نداریم دفن می‌کنیم، ممکن است روح‌مان را هم زیر افکار و احساسات کهنه و به‌دردنخور دفن کنیم.

۵) برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی‌تان را تغییر دهید: اولویت‌های‌تان را ارزیابی کنید، ببینید چه چیزهایی بیش‌ترین اهمیت را در زندگی‌تان دارند و بعد، برنامه‌ی روزانه‌تان را برای تمرکز بیش‌تر روی اولویت‌های‌تان تغییر دهید. دانستن اولویت‌های زندگی، به شما کمک می‌کند طرز تفکر‌تان نسبت به استفاده از منابع‌تان (مانند زمان) تغییر کند.

۶) به زبان‌تان دقت کنید: اگر از یک جمله‌ی منفی مانند «تو نمی‌تونی این کار رو انجام بدی؛ چون خطر داره.» استفاده کنیم، این احتمال وجود دارد که فرد مذکور، با ما لج کرده و برای ثابت کردن بی‌خطر بودن آن کار به ما، به انجام آن مبادرت ورزد اما اگر از جمله‌ی «چطور می‌خواهی خطرات این کار رو از بین ببری؛ چون یه کم خطرناک به نظر میاد.» استفاده کنیم، فرد خیلی بیش‌تر در مورد آن فکر خواهد کرد و بی‌فکرانه آن را انجام

۱) یک مسیر جدید انتخاب کنید: به‌دنبال یک راه جدید برای رسیدن به مقصدتان باشید. برای رفتن سر کار، سعی کنید یک مسیر جدید برای خود انتخاب کنید که به شما ایده‌ها و بینش تازه‌ای نسبت به محیط‌تان بدهد.

۲) نقش دیگران را بازی کنید: برای لحظه‌ای هم که شده، افکار و نظرات خود را کنار بگذارید و با چشمان یک نفر دیگر به یک موقعیت یکسان نگاه کنید. سعی کنید همان چیزی که آنان می‌بینند و حس می‌کنند را ببینید و حس کنید. از دیدگاه یک فرد دیگر، مطمئناً به درک بیش‌تری دست خواهید یافت.

۳) افکار و قضاوت‌های غیردوستانه و باورهای محدودکننده‌ی خود را بشناسید: «من خیلی چاقم»، «من نمی‌تونم» و... این الگوهای فکری منفی را تغییر داده و به مثبت تبدیل کنید: «من هر روز و هر روز زیباتر می‌شم»، «من می‌تونم»، «خواستن، توانستن است» و... شگفت‌انگیز است که چطور تغییر افکار منفی به مثبت، موجب می‌شود مثبت‌های بیش‌تری را در زندگی به سمت خود جذب کنید.

۴) چیزهای کهنه را از بین ببرید: با یک خانه‌تکانی اساسی منزل،



می خواهیم زندگی کنیم...

زندگی، سخت نیست... زندگی، تلخ نیست... زندگی، هم چون نت‌های موسیقی، بالا و پایین دارد... گاهی آرام و دلنواز... گاهی سخت و خشن... گاهی شاد و رقص آور... گاهی پر از غم.

زندگی را باید احساس کرد... زندگی را باید با همان نت‌های بالا و پایین ساخت... تا که از تکرار خسته نشویم... تا که دل... گاهی شکستن را یاد بگیرد... تا جوانه‌ی احساس، گوشه‌ی قلب‌ها خشک نشود.

زندگی، سخت نیست... زندگی را از پروانه‌ای یاد می‌گیریم که وقتی دو بالش را می‌کنند، باز هم زنده می‌ماند و روی زمین می‌خزد. زندگی را از مورچه‌ی ضعیفی یاد می‌گیریم که با این که می‌داند هر لحظه ممکن است زیر پا له شود، اما باز هم با تن ناچیزش، دانه‌ها را به کول می‌کشد... باز هم به شوق زندگی...

من هم می‌خواهم زندگی کنم... می‌خواهم در میان این همه پروانه که با بال‌های رنگارنگ پیش چشمانم می‌پرند و به من فخر می‌فروشند، باز هم زندگی کنم... تا که شاید روزی... تمام این سربالایی‌ها تمام شود... روزی که برای پرواز، حتی نیاز به بال هم نباشد... من خاموش و بی‌صدا زندگی خواهم کرد... تا که جوانه‌ی احساس... گوشه‌ی قلبم، به جای خشک شدن... روزبه‌روز بارورتر شود... تا که پروانه‌های شکسته‌بال، شوق زندگی را از یاد نبرند... تا که همه یاد بگیرند بر روی زمین خزیدن، باز هم یعنی زندگی...

مأدده غلامرضایی

نمی‌دهد. «زبان»، ابزار بسیار نیرومندی در تغییر نحوه‌ی فکر کردن ما و همچنین واکنش دیگران نسبت به ماست.

۷) انتخاب کنید که شاد باشید: خودتان منبع شادی خودتان باشید و از دیگران انتظار نداشته باشید که خوشحالتان کنند. افراد شاد و خوشبخت، افراد شاد و موقعیت‌های شاد بیش‌تری را به سمت خود جذب می‌کنند. برای این که هر لحظه در زندگی شاد باشید، باید به چیزهای مثبت و خوب زندگی و کارتان تمرکز کنید و منفی‌های آن را کنار بگذارید. برای بو کردن گل‌ها وقت بگذارید و اجازه ندهید که ناامیدی‌ها در شما رخنه کند و انرژی شما را از بین ببرد. تنها راه آرامش، خندیدن و شادمان بودن است و ذات زندگی، «شادی» است.

۸) مرتب دعا و مناجات کنید: با عبادت و مناجات، از خدای خود تشکر و قدردانی کنید و خواسته‌های خود را از او طلب نمایید. عبادت و اندیشه‌کردن، از مهم‌ترین مسائل زندگی هستند چون ما را به خدا و روح‌مان پیوند می‌دهند و از طریق این ارتباطات می‌توانیم به افکار بازتر و تازه‌تری دست پیدا کنیم.

۹) ساده کنید: به دنبال واضح و ساده کردن همه‌چیز باشید. ساده کردن، چه در طریقه‌ی زندگی کردن مان باشد چه در نحوه‌ی آنالیز کردن یک مشکل، دیدگاه ما را تغییر می‌دهد و همه‌چیز را روشن‌تر می‌کند. یکی از عادت‌هایی که ما باید در زندگی تغییر دهیم، این است که همه‌چیز را ساده ببینیم نه پیچیده!

۱۰) لیخند بزیند: لیخندزدن، تأثیر فیزیکی بر مغز دارد و البته بر نحوه‌ی فکر کردن مان. از جمله تأثیرات فیزیکی لیخندزدن، این است که روحیه را تقویت می‌کند و هورمون‌های شادی‌بخش در بدن تولید می‌نماید... در نتیجه همه‌ی این‌ها، دیدگاه ما را در مورد مشکل مان تغییر می‌دهد. لیخندزدن در حین کار، موجب می‌شود لذت بیش‌تری از انجام آن کار ببرید و همه‌ی این‌ها در دیدگاه شما نسبت به خودتان و دنیای اطرافتان تغییر ایجاد می‌کند.

برای ایجاد تغییر در نحوه‌ی فکر کردن مان، باید به خودمان و دنیای اطرافمان از یک زاویه‌ی دیگر نگاه کنیم و دیدگاهمان را تغییر دهیم. به جای این که در پاسخ به یک سؤال، همان مسیر قدیمی را برای رسیدن به نتیجه انتخاب کنید، از یک زاویه‌ی جدید به آن سؤال نگاه کنید و از یک راه دیگر به نتیجه برسید. این‌ها راه‌های خوبی برای کمک به تغییر دیدگاهتان در زندگی ست. هر بار که یک راه تازه را برای رسیدن سر کار انتخاب می‌کنید، به مغزتان هم آموزش می‌دهید که یک راه جدید برای حل یک مشکل انتخاب کند و وقتی فکرتان را تغییر دادید، دنیایتان تغییر خواهد کرد؛ این‌ها موجب می‌شود که فکر کنید، موجب می‌شود خلاق شوید و روحیه‌ی تازه و جدید پیدا کنید؛ پس انجام‌شان دهید تا اثر فوق‌العاده‌شان را در زندگی خود ببینید.

حمیدرضا خوشنویس

hr_khoshnevis@yahoo.com