

انتخاب کنید



رضا هاشمی

طبیعی است. وقتی کسی را یا چیزی را که دوست داریم می‌میرد یا از دست می‌رود، احساس ترس و تنهایی می‌کنیم. با این حال زهرا حق انتخاب دارد: می‌تواند در تنهایی بنشیند و غمگین و ناراحت باشد. یا می‌تواند احساسش را با پدرش شریک شود. می‌تواند با هم دربارهٔ مادر بزرگ حرف بزنند. شاید این کار او را خوش حال نکند، اما موجب می‌شود کمتر احساس نگرانی و غصه کند. در زمان‌های سخت خیلی خوب است که با مشاور صحبت کنیم و او به ما کمک کند. کسی که به حرف‌هایمان گوش کند و احساسمان را بفهمد.

● نسبت به معلمش عصبانی باشد، چون متوجه نشد که او چقدر برای امتحانش سخت تلاش کرده بود.
● می‌توانست از دست خودش عصبانی باشد که چرا امتحانش را بهتر نداده است.
● می‌توانست فکر کند: «اگر باهوش‌تر بودم، این همه غلط نداشتیم. من باید خیلی خنگ باشم.»

● یا می‌توانست به خودش بگوید: «من برای این امتحان سخت تلاش کردم و کارم به اندازهٔ کافی خوب بوده است. برای امتحان بعدی کمک می‌گیرم و سعی می‌کنم بیشتر تلاش کنم.»

بابک با شتاب از مدرسه به خانه آمد و هیجان‌زده بود تا دربارهٔ مدرسه با مادرش حرف بزند. تیم فوتبالی که در آن بازی می‌کند، برنده شده بود و همه چیز عالی بود! اما وقتی با عجله وارد اتاق شد، مادرش پای تلفن بود و به او علامت داد ساکت بماند تا تلفنش تمام شود.

● می‌توانست به انتخاب خودش احساس کند که واپس زده شده است.
● می‌توانست فکر کند: «شخصی که آن طرف خط است، به یقین از من مهم‌تر است؛ در غیر این صورت مادرم تلفن را قطع می‌کرد.»

● یا شاید می‌توانست به خودش بگوید: «شاید تلفن مادرم زیاد طولانی نباشد. می‌توانم صبر کنم. می‌توانم در مدت زمانی که منتظرم، کار دیگری انجام دهم.»
زهرا عاشقانه مادر بزرگش را دوست دارد. یک روز پدر، مادر بزرگ مریضش را به دکتر می‌برد و به نظر دکتر، مادر بزرگ به شدت مریض است و به زودی فوت می‌کند. در این‌گونه موقعیت‌ها احساس اندوه و غم

اشاره

در شماره‌های قبلی مجله در مورد «قدرت شخصی» صحبت کردیم و گفتیم که مانند سال دارای چهار فصل است و فصل اول آن یعنی «مسئول باشید» را مرحله به مرحله پیش بردیم. در این شماره قصد داریم به سراغ فصل دوم یعنی «انتخاب کنید» برویم و مرحله‌های متفاوت آن را بررسی کنیم.

واقعیت: چون شما مسئول رفتار و احساساتتان هستید، می‌توانید آن‌ها را خودتان انتخاب کنید.

می‌توانید به انتخاب خودتان رفتار کنید. می‌توانید به خواست خودتان داد نزنید یا تلفن همراهتان را نشکنید و از دستور والدینتان سرپیچی نکنید؛ حتی اگر احساس کنید دلتان می‌خواهد. حتی اگر احساس کنید که آن احساس‌ها قوی یا غیر قابل مقاومت هستند.

خیلی وقت‌ها رفتارمان تحت تأثیر احساس‌هایمان هستند. کسی را کتک می‌زنیم چون عصبانی هستیم. داد می‌کشیم چون احساس ناامیدی می‌کنیم. گریه می‌کنیم چون غمگینیم.

شما می‌توانید چگونگی خشم، ناامیدی یا غمگینی را انتخاب کنید. می‌توانید به انتخاب خودتان احساسی متفاوت، مثبت و سازنده داشته باشید.

مریم برای امتحان ریاضی حسابی درس خوانده بود و اطمینان داشت امتحانش را خوب داده است. اما وقتی معلم ورقه‌اش را داد، مریم متوجه شد که شش مسئله را غلط حل کرده است. معلم با قلم قرمز روی ورقه‌اش نوشته بود: «باید بیشتر سعی کنی!» مریم می‌توانست چند احساس داشته باشد:

آرزوها و واقعیت

بخش مهم «آموختن چگونگی انتخاب کردن»، «آموختن درست انتخاب کردن» است. برای شروع ببینید که توقع دارید برای انتخابی که کرده‌اید، چه اتفاقی بیفتد. سپس تصمیم بگیرید توقع‌هایتان واقعی باشند.

به عبارت دیگر، به دلیل انتخابمان دلمان می‌خواهد چه اتفاقی بیفتد؟ احتمال وقوع آن اتفاق چقدر است؟ اگر احتمال آن زیاد است، پس انتخابمان واقعی است.

امیر برای تمرین فوتبال بعد از پایان کلاس‌های مدرسه نام‌نویسی کرد. برنامه‌ریزی کرد که هر روز سر تمرین حاضر شود و هیچ روزی غیبت نداشته باشد. توقع داشت در پایان سال تحصیلی بهترین بازیکن فوتبال منطقه شود.

چقدر خوب است که امیر می‌خواهد بازیکن فوتبال شود. چقدر خوب است که می‌خواهد در تمامی تمرین‌ها حاضر شود و در همه بازی‌ها شرکت کند. اما وقتی توقع دارد که بهترین بازیکن شود، واقع‌بین نیست.

شاید بازیکن خوبی باشد. شاید حتی عالی باشد؛ بسته به اینکه چقدر سخت تمرین کند، چند روز در هفته و چند ساعت بازی کند و چقدر استعداد برای فوتبال داشته باشد. اما آیا می‌تواند بهترین بازیکن شود؟ شانس زیادی ندارد. تنها یک نفر می‌تواند بهترین شود و پسران زیادی در تیم‌های فوتبال بازی می‌کنند. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که متأسفانه برای خیلی‌ها، ارزش موفقیت بالاتر از همه چیز است. مهم است که بهترین باشیم، اما این معنای قدرت درونی نیست. به معنای آن است که بهترین سعی شخصی‌مان را در کارهایی بکنیم که به نظرمان مهم هستند. همین‌طور به معنای این است که خودمان را دوست بداریم، حتی اگر بهترین‌یمان بهترین نباشد.

امیر چه توقع‌های واقع‌بینانه‌ای می‌توانست داشته باشد؟

● می‌توانست توقع داشته باشد که

مطلب‌های زیادی درباره فوتبال بیاموزد.

● می‌توانست انتظار داشته باشد که این تمرین‌ها به او مهارت‌های جدیدی خواهد

آموخت.

● می‌توانست انتظار داشته باشد که هنگام آموختن اوقات خوشی داشته باشد.

● می‌توانست توقع داشته باشد که دوستان جدیدی در تیم فوتبال پیدا کند.

● از همه مهم‌تر، می‌توانست توقع داشته باشد که به عوض عالی بودن، اشتباهاتی را مرتکب شود.

این‌ها انتظارهای واقع‌بینانه هستند.

در شماره بعدی، در مورد فصل دیگر قدرت شخصی، یعنی «خودتان را بشناسید» صحبت خواهیم کرد.

