

راه‌های رهایی از باتلاق مشکلات

# درکارهای سخت شیرجه‌بزن

باشم؟ دقیقاً صحبت ما همین جاست. اگر شما چند نقش را با هم شروع کنید، در عمل مجبور می‌شوید برای انجام هم‌زمان تمامی آن نقش‌ها با هم از وزن نقش اصلی خودتان کم بگذارید. اگر در همه‌امور دخالت داشته باشید، در آن نقطه از تاریخ می‌شوید همه‌کاره هیچ‌کاره و از عیار اعتبارتان کاسته می‌شود. در همان زمان است که دقیقاً همه قضاوتتان می‌کنند. با ذکر یک مثال ملموس، می‌شوید مثل محمد یا نرگسی که همیشه در کار همه دخالت می‌کنند و خودشان را علامه دهر می‌دانند. گاهی هم شماتت می‌شوید که چقدر بی‌هدف هستید، هر روز یک شغلی دارید و یک‌جایی هستید. همه این‌ها باعث می‌شود آن‌ها دم‌دستی به حساب بیایند و کم‌کم اعتبار اصلی‌شان را در جامعه تشکیلاتی دنیا از دست بدهند.

نقطه خط قبل را که گذاشتیم، بابت این بود که دیگر بس است. مشکلات و معضلات و دردها و قضاوت‌ها را خوب خوب فهمیدیم! حالا راه‌حل اینکه در این باتلاق گیر نکنیم، چیست؟ راه‌حلش به‌وضوح در تمام متن قابل دیدن بود. راه‌حل این است که دقیقاً یک نقش تعریف شده در هر جای مشخص برای خودمان داشته باشیم. مهارت‌های مناسب آن را برای خودمان مشخص کنیم و به‌سرعت هرچه‌تمام‌تر شروع کنیم به یادگیری آن مهارت‌ها. این کار باعث می‌شود همیشه و در هر فرهنگی ما بهترین نسخه (ورژن) را داشته باشیم. در کنار اینکه نسخه به‌روزرسانی‌مان هم همیشه دم دست باشد.

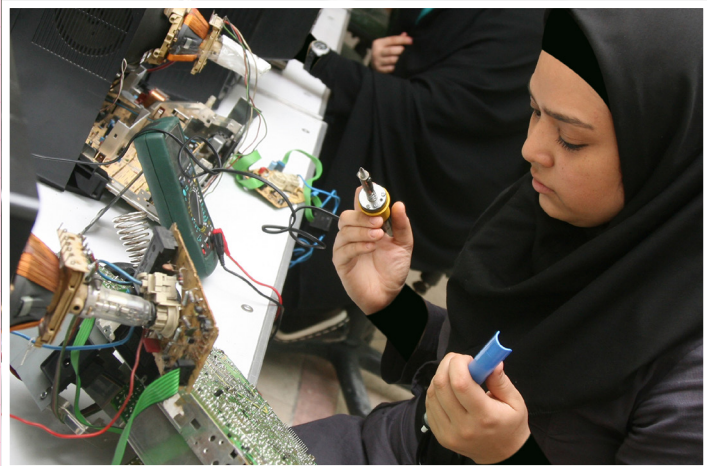
برای رسیدن به این نقطه، دو مهارت طلایی را در گوشه به شما می‌گویم:

۱. برای بالارفتن اعتمادبه‌نفس، قدرت آزمون و خطا را بالا ببر. یعنی اگر می‌دانی این کار واقعا تأییدشده جامعه تشکیلاتی است، حتما خودت را مشتاقانه داخلش بینداز. از سختی‌هایش فرار نکن و پیش برو، چون این کار باعث می‌شود بر طبل شادانه بکوبی و موفق شوی. وقتی از پس فراز و نشیب‌ها بر بیاید، تجربه‌های ارزشمندی به دست خواهید آورد. به زبان ساده‌تر،



اما راه‌حل جلوگیری از این شکست نفس‌گیر چیست؟ راه‌حلش این است که دقیقاً هر کجا که قرار گرفته‌اید، نقش واقعی خودتان را ایفا کنید و برای خودتان ارزش قائل شوید. اگر در حال حاضر فرزند دوم خانواده‌ات هستی، به همان اندازه با خانواده تعامل داشته باش. نیازی نیست نقش فرزند سوم را که باید یک مجموعه رفتارها را داشته باشد تا خانواده از او راضی باشند انجام بدهی. اینجا می‌شود دلسوزی یا ترحم ناپجا. این باعث می‌شود از خودتان بیش از اندازه خرج کنید و اعتبارتان را از دست بدهید. اگر عمو یا خاله هستید، در همان حد باشید. موقع بازی با برادرزاده یا خواهرزاده‌تان، موقع کوه‌رفتن یا سفر، شما مریی او نیستید.

شاید برایتان ابهام ایجاد شده باشد که این حرف‌ها چه معنی دارند؟ چرا من نباید در یک لحظه چند نقش را با هم داشته



تنها این مهم است که آن ساعت‌ها برایت خیلی خوشایند باشند (مثلاً ۷ تا ۹ صبح یا ۹ تا ۱۲ شب).

حالا یک زنگ هشدار (آلارم) که آن را هم خیلی دوست داری، انتخاب کن. یک زنگ هشدار برای شروع آن سه ساعت انتخابی‌ات (مثلاً ساعت ۹) و بعد یک زنگ هشدار دیگر (که خیلی مهم است دوستش داشته باشی)، برای پایان آن سه ساعت انتخابی‌ات (مثلاً ۱۲) بگذار. خوب، این سه ساعت از هفته برای خودت است؛ زمانی برای مرور خواسته‌ها و افزایش مهارت‌هایت. در این ساعت‌ها یک‌وقت کوچک هم برای خودت بگذار برای نکته‌های طلایی دوم. به مدت ۴۰ هفته، این تمرین را در همین ساعت‌های دوست‌داشتنی هفته انجام بده.

کم کم متوجه می‌شوی چقدر تغییرات داشته‌ای و چقدر بزرگ‌تر شده‌ای.

این تمرین را به راحتی می‌توانی تا ماه‌ها و سال‌ها انجام بدهی و هر هفته برای خودت به دنبال مهارت‌های جدید باشی و با پیغام «به‌روزرسانی با موفقیت انجام شد» مواجه شوی و کیف کنی. ما انسان‌ها همیشه در حال حرکتیم. سکون بر ایمان بی‌معناست. فقط یادمان باشد، در هر ایستگاه چند دقیقه استراحت می‌کنیم و باز حرکت شروع می‌شود.

زندگی زیباست ای زیباپسند

«خودت را در کار سخت بینداز تا برایت آسان بشود.» درست مثل حل فرمول‌های ریاضی که در ابتدا سخت به نظر می‌رسند، ولی همین که مسیر را پیدا کردید، بالاخره حل خواهند شد.

۲. در آینده خیلی با خودتان هم کلام شوید. همیشه یکی از نقش‌های واقعی روبه‌روی خودتان باشید. برای خودتان وقت بگذارید و با خودتان حرف بزنید. به مدل صحبت کردن‌تان توجه کنید. از خودتان تعریف کنید. به خودتان بگویید: «تو بهترین نقاشی خدا روی زمین هستی.» اگر خودتان را پذیرفتید و از خودتان تعریف کردید و واقعیت‌های خودتان را کشف کردید (نه به‌صورت خالی‌بندی! بلکه به‌صورت واقعی) و توانستید خودتان را معرفی کنید، دیگران هم خود واقعی شما را می‌شناسند و مراتب احترام از چپ و راست به‌سوی شما روانه می‌شوند. چرا؟ چون خودتان به خودتان ارزش و احترام گذاشته‌اید! تعجب کردید؟

نوبتی باشد هم دیگر نوبت تمرین‌های جذاب و هیجان‌انگیزمان است. بروید سراغ دفترچه‌هایتان و دست به قلم شوید:

۱. از نظر خودت، یک صفت درونی مثبتت را که خیلی دوست داری، بنویس.

۲. چرا این صفت را انتخاب کردی؟ در موردش به اندازه یک سطر توضیح بده.

۳. از نظر یکی از بهترین دوستانت (که می‌تواند پدر، مادر یا آشنا و دوست باشد، فقط یک نفر) منفی‌ترین صفتی را که به تو می‌دهند بنویس. و بنویس که چرا این صفت را به تو نسبت می‌دهند.

۴. یک چسبانقش (استیکر) به خودت بده (نقاشی کن).

۵. یک جمله عاشقانه برای خودت بنویس.

۶. حالا برگرد و برعکس، یعنی از پایین به بالا، بخوانش و حس را بعد از خواندن بنویس.

دیدید! گاهی اگر برگردیم و وارونه به زندگی نگاه کنی، چقدر متفاوت می‌شود!

حالا یک روز هفته را که از بچگی خیلی دوستش داری، انتخاب کن (مثلاً دوشنبه). حالا نوبت ساعت است. سه ساعت از ۲۴ ساعت شبانه‌روز را انتخاب کن. مهم نیست صبح باشد یا شب.

