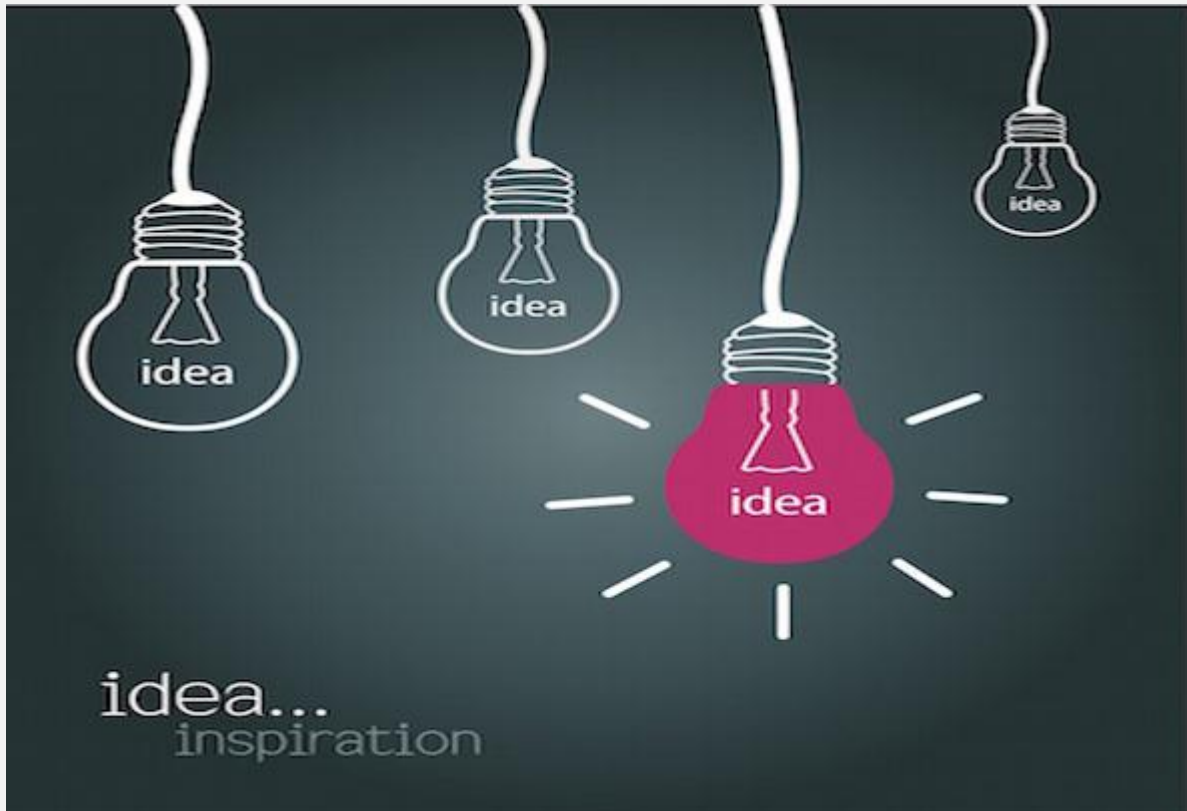


3 تصمیمی که زندگی شما را تغییر خواهد داد



هیچ چیز بدتر از این نیست که فردی ثروتمند، همیشه خشمگین یا در حال شکایت و ابراز نارضایتی باشد؛ اما با آنکه دلیلی واقعی برای این پدیده وجود ندارد، اما من هرروز با آن مواجه می‌شوم. خشم و رنجش مزمن، از زندگی نامتعادل ناشی می‌شود و این‌که فرد انتظارات زیاد و قدرشناسی اندکی داشته باشد. بدون قدرشناسی و شکرگزاری بابت آنچه در حال حاضر هستید، هرگز نخواهید توانست موفقیت واقعی را بشناسید؛ اما چگونه می‌توان تعادل را به زندگی بازگرداند؟ اگر زندگی شما نامتعادل باشد، دستاوردهای جدید دقیقاً چه معنایی دارد؟

من در طول سالهای گذشته از این امتیاز برخوردار بوده‌ام که در تمامی گام‌های زندگی با برخی از قدرتمندترین مردان و زنان کشورم همراه باشم. در میان این افراد، طیفی از صاحبان کسب‌وکارهای کوچک گرفته تا بهترین سخنرانان انگیزشی و موفقیت فردی به چشم می‌خورد. در این تجارب طولانی و دقیق که از زندگی شمار زیادی از انسان‌های موفق به‌دست آمده است، دریافته‌ام که افراد با تصمیم‌گیری درباره سه مسئله حساس، کیفیت زندگی خود را به‌صورت اساسی بهبود خواهند بخشید. اگر شما این تصمیمات را

به صورت ناخودآگاه گرفته باشید، احتمالاً همانند بسیاری از مردم در نهایت با مشکلاتی چون استرس مالی، ناخشنودی عاطفی و حتی عدم تناسب اندام مواجه می‌شوید؛ اما اگر در مورد این سه مسئله تصمیم آگاهانه بگیرید، همین امروز می‌توانید زندگی خود را به‌طور کامل تغییر دهید.

تصمیم نخست – موضوع توجه و تمرکز خود را به‌دقت انتخاب کنید

در هر لحظه، میلیون‌ها مسئله وجود دارد که برای جلب‌توجه و تمرکز شما باهم رقابت می‌کنند. شما می‌توانید بر اموری که در همین لحظه اتفاق می‌افتد و یا روی شرایط مطلوب آینده خود تمرکز کنید. تمرکز شما روی هر چیزی باشد، انرژی نیز به‌سوی همان چیز جریان خواهد یافت. به همین دلیل نحوه نگرش و رویکرد شما، زندگی شما را مشخص خواهد کرد. فکر کنید کدام‌یک از بخش‌های زندگی‌تان به توجه بیشتری نیاز دارد و احتمالاً از چه چیزی غافل شده‌اید. اطمینان دارم که در همین لحظه دارید به هر دوروی این سکه فکر می‌کنید؛ اما اگر در حال بررسی افکار روزمره و عادت‌های خود هستید، ببینید بیشتر زمان شما به درگیری و تفکر بر سر چه موضوعاتی سپری می‌شود؟

به‌جای آنکه بر آنچه ندارید متمرکز شوید و به دیگری که این چیزها را دارند حسادت کنید، شاید بهتر باشد به داشته‌های خود توجه کنید؛ به‌ویژه آن‌هایی که هیچ ارتباطی به پول و شرایط مالی شما ندارد. سلامتی، خانواده، دوستان، فرصت‌ها و ذهنی سالم؛ این‌ها هیچ‌کدام ارزش قدرشناسی ندارند؟

ایجاد عادت قدرشناسی برای داشته‌ها می‌تواند شما را به سطح عاطفی و رفاهی بالاتری برساند و ثروت شما را نیز افزایش دهد؛ اما پرسش اصلی این است که آیا این قدرشناسی را با صرف زمان و از عمق ذهن، جسم، قلب و روح خود انجام می‌دهید؟ شادی، لذت و فراوانی در آنجا یافتنی است!

جنبه دیگری که تمرکز به آن زندگی شما را تغییر خواهد داد در پاسخ به این پرسش نهفته است: آیا اغلب بر آنچه در کنترل شما است توجه دارید یا آنچه خارج از کنترل است؟ اگر بیشتر توجه و تمرکز روزانه شما به امور خارج از کنترلتان معطوف است، استرس بیشتری در زندگی خواهید داشت. شما می‌توانید بسیاری از ابعاد زندگی خود را تحت کنترل داشته باشید، اما اغلب از کنترل آن‌ها غافل می‌شوید و به‌جای کنترل این ابعاد، به امور و موضوعاتی تمرکز می‌کنید که خارج از کنترل شما است.

با استفاده از این الگوی توجه و تمرکز، مغز شما به‌سوی گرفتن تصمیم دیگری سوق می‌یابد:

تصمیم دوم – زندگی شما در کل چه معنایی دارد؟

این‌که درباره زندگی خود چه احساسی دارید ارتباطی با واقع زندگی و شرایط مالی شما ندارد، بلکه کیفیت زندگی بیش از این‌ها به معنایی وابسته است که به این امور می‌دهید. درواقع رویکرد و نگاه شما به این

مسائل است که به احساس شما درباره زندگی‌تان جهت می‌دهد. اغلب اوقات ممکن است از تأثیر ناخودآگاه معنا بخشی بر زندگی غافل باشید.

زمانی که چیزی اتفاق می‌افتد که زندگی شما را با اختلال مواجه می‌کند (موضوعاتی مانند تصادف، بیماری و از دست دادن سلامتی، مسائل شغلی و کاری) معمولاً آن را پایان راه می‌بینید یا آغاز مسیری جدید؟

اگر کسی در مقابل شما قرار بگیرد و با او درگیر شوید، آیا فکر می‌کنید که آن فرد در حال توهین به شماست یا باید از او چیزی یاد بگیرید؟

وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، فکر می‌کنید که خداوند در حال تنبیه شماست یا این‌که شما را به چالشی جدید فراخوانده است؟ یا این‌که حتی ممکن است این مشکل هدیه‌ای از سوی خداوند باشد؟

زندگی شما همان معنایی را دارد که شما به آن می‌دهید. با هر معنا بخشی احساس خاصی ایجاد می‌شود که این احساس و عواطف مرتبط با آن، در کیفیت زندگی شما تأثیر بسیاری دارد. من اغلب در طول سمینارها از مخاطبان می‌پرسم که «چند نفر را می‌شناسید که با وجود مصرف داروهای ضدافسردگی همچنان افسرده هستند؟» معمولاً ۸۵ تا ۹۰ درصد از حاضرین دستان خود را بالا می‌برند؛ اما چطور چنین چیزی ممکن است؟ این داروها قاعدتاً باید در مردم احساس بهتری ایجاد کنند؛ اما اگر دقت کرده باشید، بسیاری از این داروها بر چسبی دارند مبنی بر این‌که بروز افکار مرتبط با خودکشی یکی از آثار جانبی مصرف این دارو است!

مشکل از اینجا ناشی می‌شود که فردی که داروی ضدافسردگی مصرف می‌کند، اگر بازهم بر امور خارج از کنترل و چیزهایی که از دست داده تمرکز داشته باشد، ناامیدی او چندان عجیب نخواهد بود. حال اگر به این ترکیب، جملات و عباراتی مانند «زندگی ارزش زیستن ندارد» را هم اضافه کنید، آنگاه هیچ داروی ضدافسردگی قادر نیست فرد را نجات دهد.

اما اگر همین شخص به معنای جدیدی از زندگی دست پیدا کند و دلیل زیستن را دریابد، یا باور داشته باشد که تمام داستان زندگی او معنایی دارد، آنگاه در برابر هر پیش‌آمدی نیرومند و استوار باقی خواهد ماند. زمانی که افراد عادت توجه و تمرکز خود را تغییر می‌دهند و معنای تازه‌ای برای زندگی پیدا می‌کنند، هیچ حدومرزی برای زندگی آن‌ها قابل‌تصور نیست. تغییر تمرکز و یافتن معنای جدید برای زندگی می‌تواند ظرف چند دقیقه ساختار بیوشیمیایی مغز فرد را نیز تغییر دهد.

به همین دلیل، همیشه به یاد داشته باشید که معنا معادل احساسات است و این احساسات و عواطف همان زندگی است. آگاهانه و هوشیار انتخاب کنید. معنای نیروبخشی را در هر رویداد بیابید؛ آنگاه می‌بینید که ثروت و شادکامی، در عمیق‌ترین شکل خود همین امروز از آن شما خواهد بود. زمانی که معنایی را در ذهن

خود می‌آفرینید، این معنا به تولید احساسات منجر می‌شود و این احساس خاص، شما را به‌سوی سومین تصمیم سوق می‌دهد:

تصمیم سوم- چه باید کرد؟

فعالیت‌های شما کاملاً تحت تأثیر وضعیت احساسی شما است. طبیعی است هنگامی‌که عصبانی هستید، بسیار متفاوت از وضعیتی عمل خواهید کرد که احساس سرزندگی می‌کنید یا آنکه خود را مظلوم می‌دانید.

به این دلیل، اگر می‌خواهید اعمال خود را در جهتی مناسب هدایت کنید، سریع‌ترین راه ممکن آن است که تمرکز خود را تغییر دهید و معنای نیروبخش‌تری برای امور پیدا کنید.

البته دو فرد عصبانی مانند یکدیگر عمل نمی‌کنند. افراد عصبانی گاهی اوقات عقب می‌نشینند و گاهی حالت تهاجمی دارند. برخی افراد به‌سرعت خشم خود را نشان نمی‌دهند و بعضی دیگر آن را با خشونت و فریاد نشان می‌دهند. برخی نیز ممکن است خشم خود را سرکوب کنند تا در فرصتی مناسب که دست بالا را در رابطه داشته باشند، نفرت خود را ظاهر سازند.

اما این الگوهای متفاوت رفتاری از کجا می‌آیند؟ افراد عموماً رفتار خود را بر اساس الگویی شکل می‌دهند که از عزیزان یا افراد مورد احترام خود در خاطر دارند. از این‌رو شما در واکنش‌های خود معمولاً به راه‌هایی می‌روید که در سنین پایین‌تر بارها و بارها از اطرافیان خود دیده‌اید. اگر به این الگوهای رفتاری در زمان خشم، رنجش و یا احساس تنهایی آگاه باشید، می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید.

حال که از سه تصمیم مهم زندگی آگاه شده‌اید، جستجو را برای یافتن پاسخ آن‌ها در تجارب خود آغاز کنید. تا می‌توانید مطالعه کنید، به شما قول می‌دهم که پس از بررسی تجارب خود در خواهید یافت افرادی با روابط عاطفی گرم، در نسبت با کسانی که در روابط خود در جنگ و نزاع دائمی به سر می‌برند، دیدگاه و رویکرد کاملاً متفاوتی در قبال مسائل مختلف دارند.

نکاتی که گفته شد از نظر دانش و تکنولوژی اصلاً پیچیده نیست. اگر به تفاوت رویکرد انسان‌ها در این سه تصمیم دقت کنید، راهی را خواهید یافت که به شما کمک می‌کند تغییر پیوسته و مثبتی را در تمام حوزه‌های زندگی خود ایجاد کنید. همین حالا شروع کنید!