

به نام یزدان پاک

تو می توانی انتخاب کنی.

بینا کیهانی

Bitakeyhani.com

فهرست

- 3.....مقدمه
- 4.....خواسته‌ها و نیازها
- 5.....تمایز
- 8.....از خود بپرسید
- 9.....ابراز کردن
- 10.....خودشناسی
- 11.....نوشتن و خودشناسی
- 12.....یک انتقاد و رسیدن به نقطه‌ای روشن
- 13.....عزت نفس
- 13.....تقسیم بندی
- 15.....قدم‌های کوچک
- 15.....من انتخاب می‌کنم

گریس بانی نویسنده ی کتاب وقتی زنان بخواهند در مصاحبه اش با زنان کار آفرین و هنرمند ،از اغلب آنها این سوال را می پرسید:

کدام خصوصیات خودت را بیشتر دوست داری ؟

و پاسخ های آن زنان این بود: اعتماد بنفس ،خلاقیت ، ابتکار و نوآوری،عاشق بودن،سرسختی، شوخ طبعی و بسیاری از خصوصیات خوب ،دلنشین وجذاب دیگر که آن زنان به آنها اشاره کرده اند.

گاهی باخودم فکر می کنم اگر روزی من بخواهم با زنان کارآفرین مصاحبه کنم چه سوالاتی از آنها می پرسم. پرسیدن این سوال که کدام خصوصیات خود را دوست داری خوب است اما من دوست دارم این سوال را جور دیگری بپرسم.

کدام خصوصیات خودت را دوست نداری ؟

همیشه گفتن از خصوصیات خوب و جالب آسان است ؛باید دید آیا می توانیم از خصوصیات ناخوشایند خود نیزحرفی بزنیم.

خصوصیاتی که وجودشان را دوست نداریم و آنها را انکار می کنیم.

من یاد گرفته ام به خصوصیاتی که در من وجود دارند و دوستشان ندارم یا وجود آنها را انکار می کنم بیشتر بیندیشم.

خصوصیاتی که دیگری در من تشخیص می دهد و من انکارشان می کنم نقطه های تاریک وجود من هستند که نیاز است نور آگاهی به آنها بتابد.

آدمها در شرایط و موقعیت های مختلف رفتارهای متفاوتی از خود نشان می دهند. نوع برخوردی که ما با مسائل و مشکلات زندگی داریم نشان می دهد ،چقدر در برابر سختی ها وشکست می توانیم

قدرتمند و یا ضعیف ظاهر شویم.

چیزی که همیشه در برخورد با سختی‌ها و مشکلات زندگی با آن روبرو بوده‌ام خوشبینی و روحیه‌ی مثبتی بوده که در مواجهه با مسائل داشته‌ام.

از اینکه با خوشبینی با مسائل روبرو شده‌ام هیچگاه پشیمان نشده‌ام. من از دردها و مشکلات درسی برای آموختن بیرون کشیده‌ام.

برای همین بود که تصمیم گرفتم یک کتاب کوچک بنویسم. کتابی با عنوان:

"تومی توانی انتخاب کنی."

خواسته‌ها و نیازها

ما آدمها را مورد قضاوت قرار می‌دهیم. هر چیزی که می‌بینیم یا می‌شنویم سریع برایش نسخه می‌پیچیم و عجیب است که بر روی نظر خود پافشاری می‌کنیم. یک روز در جمع دوستانه‌ای درباره‌ی زنی حرف می‌زدم که چقدر در زندگی زناشویی اش صبور است. گفتم: خوب صبری دارد اگر من بودم رفتارهای این شوهر را به هیچ وجه تحمل نمی‌کردم. (آقای ف) که در آن جمع بود گفت: این چه حرفی ست؟ جلوی خودش (زن) این حرف را نزن! پُرو می‌شود. کجا مثل این مرد گیرش می‌آمد.

منظور من از گفتن "به هیچ وجه تحمل نمی‌کردم" این بود که همه چیز را رها می‌کردم و می‌رفتم. و منظور ف از گفتن "جلوی خودش این حرف را نزن پُر رو می‌شود" این بود که بگذار آن زن به همین شکل ادامه دهد، چیزی نگویید و سرش گرم زندگی‌اش باشد. به هر حال هرچه آدمها نا آگاه‌تر باشند راحت ترمی‌توان رام‌شان کرد.

هردوی ما اشتباه فکر می‌کردیم. من با توجه به خواسته‌های خودم به زندگی آن زن نگاه می‌کردم و برایش دل‌سوزاندم و ف نیز با توجه به آنچه می‌اندیشید و به آن اطمینان داشت به زندگی آن زوج نگاه می‌کرد.

نظریه‌ی سومی هم وجود داشت، نظری که آن زن به زندگی‌اش داشت و دلیلی که باعث صبوری او بود. (هر دلیلی می‌توانست باشد).

انسانها نیازها و خواسته‌های متفاوتی دارند که هرکدام در جایگاه خودش مهم و ارزشمند است.

شاید با نگاه کردن به ظاهر زندگی یکنفر در دل بگویید او خوشبخت است دیگر چه می‌خواهد؟

یا برایش دل‌سوزانید که او بیچاره و بدبخت است، اما واقعیت این است:

اگر فکر می‌کنید او خوشبخت است، این نظر شماست، چون شما تمام خواسته‌هایی که از زندگی

دارید و تمام رویایی که در سر دارید را در ظاهر زندگی دیگری می‌بینید و او را خوشبخت می‌دانید؛

اما تمام آن چیزی را که می‌بینید خواسته‌ی شماست نه خواسته‌ی او.

خواسته‌های افراد در شرایط مختلف و در سنین مختلف باهم فرق دارد.

این کتاب به تو امیدواری نمی‌دهد. اتفاقاً به تو می‌گوید: خوب چشم‌هایت را باز کن و واقعیت‌ها

را ببین. واقعیت‌ها اغلب دردناک‌اند اما تو می‌توانی راهی بیایی و از تلخی‌ها عبور کنی.

تمایز

بارها به خودم گفته ام؛ همیشه سخت ترین کار اینست که "خودت" باشی. شبیه دیگران شدن و مثل آنها فکر کردن و به راه آنها رفتن آسان است.

ما می بینم که افراد دردسرها و مشکلات دیگران را می بینند اما کارهای آنها را تقلید می کنند و هر آنچه بقیه می گویند بدون اندک تفکری گوش می دهند.

چگونه می توان مانند دیگران فکر و عمل کرد و پاسخی متفاوت گرفت؟

از آنجایی که فکر کردن به تنهایی سخت است ترجیح می دهیم فکر نکنیم و مانند دیگران عمل کنیم.

اندیشیدن سخت است. گاهی درمیانه‌ی راه اندیشیدن با ضعف‌های خودت روبرو می شوی. حالا باید با واقعیت‌هایی در باره خود که پنهان شان کرده بودی روبرو شوی و صادقانه بپذیری. شاید جایی مجبور شوی کمی از خود بگویی، از ضعف هایت. افشای آنچه در ذهن تان می گذرد و گفتن از کاستی‌ها برای اغلب افراد آسان نیست.

دبی فورد در کتاب نیمه تاریک وجود گفته :

" از آنجا که سخت تلاش کرده بودم تا خودم را ببوشانم، هیچ طاقت کسانی را نداشتم که کاستی هایشان را آشکار می کردند."

ما گاهی از کسانی که صادقانه آنچه را که در ذهن و قلب شان می گذرد افشا می کنند متنفر می شویم.

وقتی روبروی طرف مقابل می نشینید و تمام آنچه را که از زندگی می خواهید و تمام آن چیزی که بر شما گذشته به زبان می آورید دیگر چیزی برای پنهان کردن ندارید. شاید فکر کنید که با افشای خود به فرد مقابل اجازه‌ی هرآسیبی را می دهید، اما شما با گفتن از کاستی های خود آنها را می پذیرید.

وقتی اشتباهات خود را می پذیرید یعنی به اندازه‌ی کافی شهامت دارید که خود را تغییر دهید
وقتی صداقت و شجاعت ابرازش را داشته باشید، به سوی توسعه‌ی فردی گام برمی دارید.

"من نقص هایی دارم، من به اندازه‌ی کافی شهامت پذیرش ضعف‌هایم را دارم. بله ضعف هایی دارم و آنها جزئی از من هستند."

اغلب افراد ترجیح می‌دهند در ابتدای آشنایی دربارهی خودشان چیزی نگویند و خود را بسیار خوب و موجه نشان دهند.

"هر جا خوبی دیدی در کنارش بدی هم وجود دارد؛ افراد تلاش می‌کنند ضعف‌ها و کاستی‌های وجودشان را پنهان کنند و تنها خوبیها را نمایان کنند."

گفتگوی زیر را اتفاقی موقع تمرین درباشگاه ورزشی شنیدم. دو خانم که یکی جوانتر از دیگری بود مشغول ورزش کردن بودند.

خانمی که مسن‌تر بود به آرامی چیزی از خانم جوانتر پرسید.

جوانتر با صدای بلندی گفت: همه‌ی پسرها آشغال هستند.

مسن‌تر: ببین، بگذار چیزی به تو بگویم و راحت کنم، مرد خوب وجود ندارد. مرد خوب مُرده است و خاکش کردند.

وبعد خانم مسن‌تر شروع به تجزیه و تحلیل انواع مرد کرد.

در حالیکه یک وزنه‌ی پنج کیلویی در دست داشتم و دراز و نشست می‌رفتم به حرفهای آن

دوگوش می‌دادم. فضولی کردن و گوش دادن به حرفهای آنها که به اندازه‌ی کافی بلند و رسا هم بود

، یک مزیت داشت، حرکتی را که باید سی و شش بار می‌رفتم بعد از سی، شمارش از دستم دررفت و

همچنان با قدرت ادامه می‌دادم تا به حرفهایشان گوش بدهم. در آینده صورت همچون لَبوی

خودم را می‌دیدم و ادامه میدادم.

"تا زمانیکه فکرمی‌کنید همه‌ی مردها یا همه‌ی زنها آشغال هستند، اتفاقاً آشغالها را گلچین می‌کنید و آنها به سمت تان می‌آیند."

اغلب انتخاب‌های ما از روی غریزه و ناآگاهانه است.

تربیت ما، طرز فکر ما، عادت‌های ما و معاشرت‌های ما همگی برانتخاب‌هایمان تاثیر می‌گذارند. بگذارید برایتان مثالی از یک انتخاب آگاهانه بزنم. فرض کنید:

من با کسی وارد رابطه می‌شوم و پس از یکی دو بار معاشرت آن آدم را همفکر خودم نمی‌بینم، کم‌کم کنار می‌روم.

درستش این است که او نیز اگر در من چیزی را نپسندد فاصله بگیرد. این رفتار به عزت نفس دو طرف کمک می‌کند. اما اگر در ابتدای آشنایی تشخیص دادم این آدم باب میل من نیست ولی حُب، صبر می‌کنم شاید بهتر شود و آنقدر ادامه می‌دهم و آنقدری حرمتی می‌بینم تا به شکست بیانجامد و درنهایت می‌گویم: "گرفتار یک آشغال شدم." در اینجا دیگر مقصر طرف مقابل نیست، مقصر منم که همان ابتدا چیزهایی را دیدم اما خودم را گول زدم و ادامه دادم. در اینجا من می‌دانستم یک جای کار می‌لنگد اما سرم را زیر برف کردم و ادامه دادم.

"هیچکس نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد. ما فقط می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم."

از خود بپرسید

هر اتفاقی که مرا را به هم می‌ریزد و کلافه ام می‌کند، از خودم می‌پرسم چرا این اتفاق افتاد؟ کجا

اشتباه کردم؟ چه چیزی را باید می دانستم؟ من نیاز به مطالعه، تحقیق و مشورت دارم. چه چیزی باید در من تغییر کند؟ چه مهارتی باید یاد بگیرم؟ درست است این اتفاق دردناک بود ولی باعث

شد من درس مهمی از زندگی بگیرم. و این درس باعث می شود آگاهانه تر انتخاب کنم. همیشه از زوایای مختلف به یک موضوع نگاه می کنم. می دانم اغلب مسائل و مشکلات بیش از یک راه حل دارند. طرز نگاه افراد به یک مسئله، به موارد زیادی بستگی دارد. مثل: محیط، تربیت خانوادگی، یادگیری و تجربه هایی که در زندگی داشته اند

"گرفتارها و درگیری های فکری و مشکلات زندگی بر رفتار تاثیر می گذارند."

ما از آدمی که ما سالها می شناسیم رفتاری عجیب می بینیم، او با قرار گرفتن در شرایطی سخت و هولناک ممکن است رفتارهای پیش بینی نشده انجام دهد.

"ترس، اضطراب و نبود اعتماد بنفس بر رفتار تاثیر می گذارد."

ابراز کردن

برخی روابط عزت نفس ما را کاهش می دهند. مامتوجه نیستیم تا چه اندازه روابطمان بر روان و رفتار و شخصیت مان تاثیر می گذارد. ما رفتارهای غریزی که از روی عادت و از محیط کسب کرده ایم را انجام می دهیم و پاسخی تکراری می گیریم و نمی فهمیم مشکل از کجاست. تعصب عجیبی داریم که حرفها و رفتارهایمان از طریق یادگیری در خانواده است و دیگر نمی توانیم تغییرش دهیم (من همین هستم عوض نمی شوم).

ممکن است در خلوت مان رفتارهایی از پدر و مادرمان را نپسندیم اما هیچگاه در جمع افراد دیگر

حاضر نیستیم به اشتباهات والدین اشاره‌ای کنیم زیرا از قضاوت شدن می‌ترسیم. با خود می‌گوییم: دیگران راجع به ما و خانواده مان چه می‌گویند و درباره ما چه فکری می‌کنند.

"ترس و شرم مانع می‌شود صادقانه خود را ابراز کنیم."

چندی پیش در یک گروه دوستانه در واتساپ که افراد حاضر در آن همه خانم هستند، سوالی پرسیدم.

بعنوان یک زن بزرگترین دغدغه‌ی شما چیست؟

در این گروه چهارده نفره فقط سه نفر پاسخ دادند و بقیه در سکوتی محض حتی یک جمله‌ی

کوتاه نوشتند. چه چیزی باعث می‌شود افراد از گفتن نظر خود امتناع ورزند؟

"ما اغلب از ترس قضاوت شدن خود را سانسور می‌کنیم."

خودشناسی

تا زمانیکه از خود نگوئیم و در جایی که از ما نظرمان را می‌پرسند سکوت کنیم، شناخت درستی

از خود پیدا نمی‌کنیم. من به عنوان یک انسان در مقابل خودم یک وظیفه‌ی مهم دارم و آن

"**خودشناسی**" است. با شناخت خود می‌توانم به جنبه‌های مختلف روان و رفتارم پی ببرم،

علائقم را بشناسم، یاد بگیرم، ارتباط برقرار کنم، رشد کنم و در مسیرم هدفمند پیش بروم.

همان‌گونه که اغلب ما چکاپ سالیانه را برای جسم مان انجام می‌دهیم و با تست‌های

مختلف و آزمایش‌های رنگارنگ از سلامت اعضای بدنمان مطمئن می‌شویم، روان ما هم

نیاز به چکاپ دارد. آیا شما به چکاپ سالیانه روان تان اهمیت می‌دهید؟

نوشتن و خودشناسی

من به افراد زیادی پیشنهاد می‌دهم بنویسند. از خودشان بنویسند. از موضوعی که با آن درگیر هستند، از مشغله‌ها و روزمرگی‌ها. خیلی از آنها از نوشتن طفره می‌روند یا می‌گویند: من حوصله نوشتن ندارم. عجیب است که می‌توانند در صفحه‌ی چت با موبایل ساعتها درد دل کنند و غر بزند اما نمی‌توانند روزی یک صفحه در دفتر با قلم بنویسند وقتی در تنهایی خلوت و در دفتر می‌نویسی در واقع با خودت روبرو می‌شوی. می‌توانی آنچه را در قلب و ذهنت می‌گذرد و آزارت می‌دهد بنویسی. نوشتن در تنهایی یعنی روبرو شدن با خود. برای اغلب افراد دشوار است که با خود روبرو شوند. روبرو شدن با خود یعنی دیدن نقاط تیره و تاریک خود. یعنی آگاه شدن به ضعف‌ها و اشتباهات خود. من تجربه‌اش کرده‌ام. چیزی شبیه سیلی خوردن است چاره‌ای نداری باید بپذیری.

تمام سیاهی‌های وجودت را در تنهایی می‌بینی. دوراه داری. یا باید آنها را انکار کنی و بر روی نقاط تاریک وجودت خط بکشی و چشمت را به روی واقعیت‌ها ببندی، که در آن صورت به احتمال قوی قلم و کاغذ را به کناری پرت می‌کنی و تلفن را برمی‌داری و قراری با دوستان می‌گذاری. می‌خواهی خیلی سریع از این وضعیت رها شوی. می‌خواهی خود را در شلوغی و جمع بیابی تا از تیرگی‌های وجودت خلاص شوی. می‌خواهی فراموش کنی که ساعتی قبل با تاریکی‌های وجودت ملاقات کردی. حالا قصد داری پرده‌ای روی آنها بکشی و خود را در شلوغی گم کنی. حالت دومی هم وجود دارد. وقتی شروع به نوشتن می‌کنی و با نقاط تاریک وجودت آشنا میشوی. آنها را می‌پذیری. فرار نمی‌کنی حتا آنها را در قسمتی از دفتر لیست می‌کنی و با پذیرش آنها از شدت و قدرت‌شان کم میکنی. تو با شهامت ضعف‌ها و تیرگی‌های وجودت را می‌پذیری و از آنها در جهت مثبت بهره می‌گیری.

تو می‌دانی خود خواهی خصلتی است که اغلب بخاطر داشتن آن سرزنش شده‌ای،

شاید قبلاً انکارش می کردی اما وقتی آن را بپذیری قسمتی از آن را در جهت مثبت به کاری گیری خود خواهی از آن جهت مهم است که توبه خودت توجه خاص داری، به سلامتی ات، به وجود ارزشمندت، به کارت و به علائقات؛ برای آنها وقت می گذاری و آنها را اولویت قرار می دهی. از خواسته هایت در راه رسیدن به اهداف دست نمیکشی خواسته هایت همیشه و در همه حال برایت اولویت دارند اما در این مسیر فراموش نمیکنی که به دیگران هم کمک کنی و در مواقعی که نیاز هست دستشان را بگیری.

اگر در مسیرت حتی یک قدم به سمت موفقیت پیش بروی دیگران را فراموش نمیکنی. پس خودخواهی خود را در جهتی مثبت به کار گرفته ای.

(توجه به جسم و روان و کازت و پیش رفتن و گام نهادن در مسیر موفقیت)

یک انتقاد و رسیدن به نقطه ای روشن

پس از چاپ کتابم _ مجموعه داستان های دوباره پاییز_ برای معرفی کتاب به چند فرهنگسرا مراجعه کردم. در یک فرهنگسرا گروهی از افراد که به داستان نویسی علاقه داشتند آخر هفته ها دور هم جمع می شدند و داستانهایی می خواندند و به نقد و بررسی داستانهای یکدیگر می پرداختند.

یک جلد از کتابم را به سرپرست آن جمع هدیه دادم.

جلسه ی بعد که سرپرست به فرهنگسرا آمد، نظرش را درباره ی کتاب گفت. او نگاه مثبت و خوبی به اولین داستان کتاب داشت، اما در ادامه ی صحبتش به ضعیف ترین داستان کتاب نیز اشاره کرد. از نظر او داستان "همسایه ها" ضعیف ترین داستان کتاب بود.

هر چند که او یک مخاطب معمولی بود، اما جالب اینجاست که ماهها بعد ضعیف ترین داستان کتاب من (البته از نظر یک مخاطب) تلنگری برای شناخت بیشتر خودم شد.

من در جلسه ی نقد و بررسی کتابم وقتی انتقاد شنیدم پاسخی که بتوانم آن خانم را قانع کنم نداشتم. در نهایت گفتم که من داستانها را با توجه به رویدادهای واقعی و ملموس جامعه می نویسم. اتفاقاتی که در اطراف ما وجود دارند و ما هر روزه با آنها برخورد داریم برای من ایده و سوژه های داستانم می شوند.

عزت نفس

ماهها بعد که جنبه های دیگر وجود خودم را شناختم متوجه شدم درست است که داستان همسایه ها به گفته ی آن خانم چیزی برای گفتن نداشت این داستان روزمرگی های یک زن را روایت کرده؛ اما به طور غیر مستقیم به موضوع عزت نفس اشاره دارد. وقتی با مطالعه ی بیشتر و تمرکز روی خودم به شناخت بهتری رسیدم، دریافتم من به صورت ناخودآگاه مسئله ای را که درون خودم با آن درگیر بودم در داستانم روایت کردم. گرچه در زمانی که از من انتقاد شد هنوز به شناخت دقیقی از خودم نرسیده بودم و نتوانستم این موضوع را دقیق بیان کنم؛ اما چند ماه بعد فهمیدم تمام آنچه در داستان آورده ام اشاره به خلاءای بوده که سالها در من وجود داشته و من از آن بیخبر بوده ام.

" نوشته های ما ناخود آگاه ما را روایت می کنند."

تقسیم بندی

تا یکی دو سال پیش وقتی می خواستم در یک روز به چند جا سرزنم و کارهایی را انجام دهم؛ سعی می کردم یک روز در هفته را انتخاب کنم و از صبح زود به دنبال کارهایم بروم. رفتن به باشگاه ورزشی، کار بانکی، شرکت در جلسه ی مدرسه ی دخترم، لیست بلند خرید از فروشگاه، رفتن به آزمایشگاه و گرفتن جواب آزمایشم و یکی دو کار دیگر. بعد به محض این که به خانه میرسیدم باعجله به آشپزخانه می رفتم و مشغول آشپزی می شدم. وقتی همه ی کارها را انجام می دادم خیالم راحت می شد که دیگر کاری ندارم، حالا می توانم روی

مبل لم بدهم و کتاب بخوانم و بنویسم، اما عملاً "انرژی ای برای نوشتن نداشتم.

من نمی دانستم که انجام دادن چندین کار در یک روز انرژی جسمی و روانی زیادی از من می گیرد در دلم به خودم می بالیدم که چقدر فعال و زیر و زبر و زرنگ هستم. اما واقعیت این بود در تمام روز همین که حواسم باشد چه ساعتی کارم در بانک تمام میشود تا به جلسه برسم. به ساعت نگاه می کردم که خریدهایم کی تمام می شوند. نگران بودم آزمایشگاه تعطیل نشود، از کدام فروشگاه خرید کنم که همه ی لیست خریدم را یکجا بخرم و مجبور نشوم برای اینکه خریدم را تکمیل کنم به یکی دوجای دیگر سر بزنم، به خانه نزدیک باشد تا سریع برسم و وقتی دخترم از مدرسه بر می گردد حتما خانه باشم.

در پایان روز وقتی روی مبل لم می دادم حس خوبی داشتم که کارها را انجام داده ام و حالا با خیال راحت می خوانم و می نویسم. اما این اتفاق نمی افتاد. من انرژی خواندن و نوشتن نداشتم و اینگونه یک روز را بدون نوشتن هدر می دادم.

هیچ چیز بدتر از این نیست که یک روز آنقدر خسته باشم که نتوانم بنویسم. یک روز شلوغ که در آن چندین کار را انجام می دادم تمام انرژی مرا می گرفت و نمی توانستم در پایان روز برای نوشتن تمرکز کافی داشته باشم.

اگر من در روز فقط یک یا دو کار که از نظر مسافتی به هم نزدیک بودند انجام می دادم و بعد به خانه می آمدم زمان بیشتری برای خودم و نوشتن در اختیار داشتم و ذهن و جسمم را خسته نمی کردم. با این برنامه ریزی هم کارهای بیرون را تقسیم بندی می کردم و هم نوشتن روزانه را در برنامه ام داشتم.

من یاد گرفتم کارهایم را براساس اولویت ها دسته بندی کنم و در انجام کارهایی که می توانم به روزهای بعد موکول کنم عجله نکنم و از آنجایی که نوشتن نقش پررنگی در زندگی ام دارد هر روز زمان ویژه ای برای آن در نظر بگیرم و نوشتن را در اولویت قرار دهم.

قدم‌های کوچک

کارهای بزرگ از کنار هم قرار گرفتن کارهای کوچک خلق می شوند. درست مثل ساختن یک پازل. اگر بخواهی در مدت کوتاهی قدم‌های بزرگ برداری و خود را با اغلب فشارهای روحی و جسمی خسته و درگیر کنی در نهایت چیزی که از تو می ماند یک آدم خسته است. که از خودش رضایت ندارد.

این آدم که هدفش رسیدن به نقطه‌ی صد بوده با تلاش و هزار دردسر به نقطه‌ی نود رسیده است. از نظر طرفیان کار او فوق العاده است اما از نظر خودش به جایگاه دلخواهش نرسیده و شکست خورده است و یک آدم شکست خورده نگاه خوبی به خود ندارد و خود را توانمند نمی‌داند.

من یاد گرفتم هدف‌های کوچک برای خودم طراحی کنم. اندیشیدن به هدف‌های بزرگ گرچه هیجان انگیز است اما اگر در زمان مشخص نتوانم به آن مرحله برسیم بی‌شک احساس توانمندی من کاهش می‌یابد.

من انتخاب می‌کنم

هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم تاشب که سر بر بالین می گذاریم همواره در حال انتخاب کردن هستیم. انتخاب یک صبحانه‌ی مفصل و کامل در شروع روز شامل نیمرو، عسل، پنیر، گردو، یا خوردن یک تکه نان تست آغشته به کره با چای. ما انتخاب می‌کنیم امروز کدام لباس را بپوشیم، کدام کفش با این لباس مناسب تر است. ما انتخاب می‌کنیم امروز از مسیر متفاوتی به محل

کارمان برویم. ما انتخاب می کنیم آخر هفته باکدام یک از دوستان یا همکارمان به پیک نیک برویم. از این انتخاب های کوچک و ساده گرفته تا انتخاب های بزرگ و سرنوشت ساز مثل انتخاب همسر، رشته تحصیلی، شغل، محل زندگی و بسیاری از انتخاب های دیگر که در زندگی ما اتفاق می افتند، موفقیت یا شکست در آنها بر کاهش یا افزایش عزت نفس ما تاثیر می گذراند. وقتی به انتخابی دست می زنیم که در نتیجه ی آن احساس غرور و سربلندی می کنیم و به امتیازاتی می رسیم که تحسین و تشویق اطرافیان را کسب می کنیم، عزت نفس مان افزایش می یابد در مقابل انتخاب هایی هم هستند که در نتیجه ی آن احساس شکست، سرخوردگی و طرد شدن نصیب مان می شود. این انتخاب ها باعث کاهش عزت نفس در ما می شوند. چیزی که باعث می شود ما کمتر دچار انتخاب های اشتباه شویم، آگاهی و تفکر است. اغلب انتخاب هایی که از روی احساس و غریزی انجام می دهیم به شکست می انجامد. ما انتخاب های غریزی را از روی عاداتی که از خانواده و محیط کسب کرده ایم انجام می دهیم.

از زندگی پدر و مادر خود انتقاد می کنیم و بعضی کارها و تفکرات آنها را نمی پسندیم، اما همان الگو را در زندگی خودمان به کار می بریم.

اولین حرکت یا اولین انتخابی که به ذهنمان می رسد را انجام می دهیم، احساس مان بر عقل و آگاهی مان غلبه می کند، به حس مان رجوع می کنیم و انتخاب می کنیم و کمی بعد به مشکل می خوریم.

وقتی تصمیم به انتخاب می گیریم، اولین چیزی که به ذهنمان می رسد همیشه صحیح نیست. اتفاقا در اغلب اوقات اولین راه احمقانه ترین و اشتباه ترین راه است.

نمی توان اولین حرفی که می شنویم یا اولین تصمیمی که به ذهنمان رسید را سریع به مرحله اجرا در آوریم.

انسان توانایی تفکر و انتخاب دارد. آگاهانه انتخاب کردن، آگاهانه تصمیم گرفتن احتمال و

درصد خطاها و شکست های ما را کاهش می دهد و تفکر و انتخاب های صحیح عزت نفس ما را افزایش می دهد.

چیزی که مهم است نگاه متفاوت و ارزشمندی است که ما به خود داریم. احساس ارزشمندی ما در مواجهه با مسائل و رویدادهای زندگی کم و زیاد می شود. اما این ما هستیم که ضعف یا قدرت را انتخاب می کنیم. این ما هستیم که سرسختی یا منفعل بودن را انتخاب می کنیم. ما با یادگیری مهارت های جدید و بهبود مهارت های قبلی قدم به قدم در مسیر موفقیت به شکوفایی می رسیم و از مسیری آموزشی لذت می بریم.

<http://bitakeyhani.com>

بیتا کیهانی

تیر 99

