



◆ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۱۱ / دی‌ماه ۱۳۹۹ ◆

فرمول زندگی



در این شماره می‌خوانید:

◆ فرمول زندگی ◆ توانایی تغییر ◆ بهترین توصیه‌ها برای فرمول زندگی ◆



در دست خودتان خواهد بود و می‌توانید احساساتتان را روی بوم سفید زندگی‌تان نقاشی کنید. شما هنرمند هستید پس می‌توانید هر چیزی را که بخواهید، نقاشی کنید.

فرمول زندگی

آنچه نقاشی می‌کنید مثل هر چیز دیگر زندگی زودگذر و کم‌دوام است ولی خط‌ها و شکل‌هایی که شما می‌کشید و رنگ‌هایی که شما انتخاب می‌کنید به زندگی‌تان ارزش و معنی می‌دهند. نتیجه‌ی این‌طور زندگی کردن یعنی آگاهانه زندگی کردن، حیرت‌آور است. یکی از موارد حیرت‌آور این است که چون شما خالق دنیای خودتان هستید پس وجود درد و رنج در دنیای شما به انتخاب خودتان بستگی دارد. فقط هنگامی که نقش خودتان را در زندگی‌تان مشخص و قدرت خودتان را درک کنید امکان اصلاح وضعیت زندگی‌تان و خلق داستانی متفاوت وجود خواهد داشت.

شور زندگی و میل دستیابی به موفقیت به نوعی در همه انسان‌ها وجود دارد و رسیدن به هدف در زندگی برای هیچ‌کس سخت یا غیرممکن نیست. تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها در صورتی که برگرفته از تجربیات و یافته‌های بزرگان اعصار مختلف تاریخ بشری باشد می‌تواند مسیر کوتاه‌تر و مناسب‌تری را پیش روی انسان قرار دهد. به‌عنوان انسانی بیدار و آگاه خودتان به دنیای خودتان و هر اتفاقی که در آن می‌افتد ارزش و معنی بدهید. هیچ‌چیزی یک معنی ذاتی و طبیعی ندارد. در اکثر موارد معانی را که به چیزهای مختلف می‌دهیم آگاهانه انتخاب نکرده‌ایم بلکه وقتی آن قدر کوچک بودیم که چیزی نمی‌دانستیم بر اساس سنت‌های فرهنگی و خانوادگی‌مان این معانی و ارزش‌ها را به ما یاد داده‌اند.

خوشبختانه اگر بخواهیم می‌توانیم ارزش‌هایمان را دوباره تعریف کنیم و این دقیقاً همان کاری است که آدم‌های همیشه شاد و آرام انجام می‌دهند. این یعنی اینکه شما می‌توانید خالق زندگی خودتان باشید؛ این اصل یک نتیجه‌ی طبیعی هم دارد، شما می‌توانید عاقلانه و مدبرانه تصمیم بگیرید تا حدی که دیگر به جای ناآگاهانه زندگی کردن، آگاهانه زندگی کنید. اگر در مقابل مسائل زندگی یک سیستم واکنشی خودکار داشته باشید و بدون فکر کردن عکس‌العمل‌هایی را که فرهنگ و جامعه برایتان انتخاب کرده‌اند بپذیرید، سیر و سلوک معنوی‌تان متوقف می‌شود. فردیت و خلاقیتتان را از دست می‌دهید و بیشتر اوقات در رنج خواهید بود. از طرف دیگر اگر بیدار باشید و بدانید که چه چیزی شما را به حرکت درمی‌آورد و به شما انگیزه می‌دهد قلم‌موی زندگی‌تان





توانایی تغییر

اگر خودتان را موجودی غیرفعال بدانید که نیروهای بیرونی غیرقابل کنترل و غیرقابل فهم روی او تأثیر می‌گذارند و او نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد، به یک قربانی ناامید تبدیل خواهید شد.

یک مسئله‌ی دیگر هم وجود دارد و آن اینکه هر چیزی همان‌طوری هست که هست. شما توانایی تغییر دادن بعضی چیزها را دارید اما برای تغییراتی که می‌توانید ایجاد کنید واقعاً محدودیت‌هایی وجود دارد. در چنین وضعیتی قدرت شما ناشی از واکنشی است که در مقابل واقعیت دارید نه تلاش بی‌فایده برای کنترل واقعیت.

اتفاقاتی که برای شما می‌افتند تا حد زیادی به این بستگی دارد که چه احساسی در برابر آن‌ها دارید و احساسی که دارید به این بستگی دارد که چه معنایی به این اتفاقات می‌دهید. خیلی خوب است که تمرین کنید تا هر وقت که هر نوع احساسی به‌جز شادی و آرامش داشتید از خودتان بپرسید چه معنایی را به افراد و اتفاقات نسبت داده‌اید که باعث درد و رنج شما شده‌اند و بعد به این فکر کنید که چه معنایی را می‌توانید به آن‌ها نسبت بدهید تا بتوانید شاد و آرام باشید.

آیا چیز رنج‌آور و دردناکی در زندگی‌تان هست که آن قدر به آن وابسته باشید که نخواهید آن را رها کنید یا چیز دیگری را که به شما شادی و آرامش بدهد جایگزین آن کنید؟

اگر این‌طور است انتخاب با شماست، ولی متوجه باشید که این یک انتخاب است نه چیزی که به شما تحمیل شده باشد. معنی جدیدی که به یک اتفاق می‌دهید (همان‌که باعث خوشحالی‌تان می‌شود) مانند معنی قبلی آن (همان‌که باعث درد و رنجتان می‌شود) ذاتی و طبیعی نیست، بلکه خود شما هر دو آن‌ها را می‌سازید. خوب پس اگر بخواهید به یک چیز، معنی و ارزش بدهید دوست دارید این معنی باعث خوشحالی‌تان شود یا اینکه شما را ناراحت کند؟ باز هم به انتخاب خودتان بستگی دارد.

شاید این حرف که می‌گویند شما می‌توانید شادی و آرامش را انتخاب کنید خیلی غیرواقعی و آرمانی به نظر برسد. اصلاً کار سختی نیست که همیشه بتوانید از درد و رنجتان آگاه باشید، از معنی و ارزشی که به اتفاقات و چیزهای مختلف می‌دهید خبر داشته باشید و سپس آگاهانه این معانی را تغییر بدهید. کسانی که می‌توانند این کار را بکنند، مدیتیشن و مراقبه کرده‌اند یا تمرین‌های معنوی را انجام داده‌اند تا توانستند به این درجه از خودشناسی و آگاهی برسند.





افراد عمل‌گرا هرگز عقب‌نشینی نمی‌کنند و اجازه نمی‌دهند اتفاقات برایشان رخ دهد، بلکه آن‌ها از پیله خود بیرون رفته و خودشان اتفاقات را می‌سازند.

همه افراد موفق در دوران خود پیشگامانی بودند که راهکارهایی برای انجام کارهایشان یافتند و پای در میدان عمل گذاشتند. اگر آن‌ها خودشان را به دست تقدیر سپرده بودند و جای اینکه خودشان به دنیا شکل دهند اجازه می‌دادند دنیا به آن‌ها شکل دهد، اوضاع امروز شکل دیگری بود. از پیله محافظه‌کاری خارج شوید، آن‌قدر درگیر هنجارهای معمول نباشید، همین‌که فکر کردید کاری را با روش خودتان می‌توانید بهتر انجام دهید دست‌به‌کار شوید، اگر هم شکست خوردید دوباره امتحان کنید.

بهترین توصیه‌ها برای فرمول زندگی

بزرگ فکر کنید؛

کاری که دوست دارید بیابید و انجام دهید؛

یاد بگیرید که چگونه در زندگی‌تان تعادل ایجاد کنید؛

از شکست نترسید؛

برای موفقیت عزمی راسخ و بدون تردید داشته باشید؛

به عمل کار برآید، پس مرد یا زن عمل باشید؛

به دنبال روابط مثبت باشید؛

از بیان ایده‌های جدید و اجرای آن نترسید؛

ظرفیت‌های خودتان برای رسیدن به موفقیت را باور

داشته باشید؛

همیشه مثبت نگر باشید؛

اجازه ندهید دلسردی‌ها شما را از ادامه مسیر بازدارد؛

مشتاق سخت کار کردن باشید؛

برای پیگیری اهدافتان و آنچه که حس می‌کنید،

به اندازه کافی شجاع باشید.

منابع

زارع، ا و ابویی، ا (۱۳۹۹). فرمول زندگی‌ات چیه . انتشارات
رهام اندیشه.

<https://sookhtejet.com>
<https://www.asriran.com>

