

چنانچه خود را تغییر دهید، زندگیتان تغییر می‌کند

هر یک از ما می‌کوشد خلق و خو و سرشت شریک زندگیش را تغییر دهد. برای این منظور گاهی اوقات صدایمان را بلند می‌کنیم اما اغلب موثر واقع نمی‌شود. سپس در کمال ادب و مهربانی از او تقاضا می‌کنیم در رفتارش تجدید نظر کند و بسیاری از اوقات کار ساز نیست. در مرحله بعد برای تغییر رفتارش به دلیل و برهان و منطق متوسل می‌شویم، باز هم موثر واقع نمی‌شود. سپس می‌کوشیم با خرید هدیه‌ای او را به تجدید نظر در اخلاق و رفتارش بر انگیزیم اما تلاش‌مان بی‌بهره است. پس چه باید کرد؟ ساده است! به جای اینکه شریک زندگیتان را عوض کنید، خودتان را تغییر دهید.

تغییر در زندگی روزمره یک شبه اتفاق نمی‌افتد

ممکن است گفتن این مطالب از انجام دادنش آسان‌تر باشد. وقتی می‌کوشید خود را عوض کنید، حس می‌کنید نیرویی فزاینده و سهمگین از ژرفای وجودتان در مقابل این تغییر ایستادگی می‌کند. خود را در این مرحله کنترل کنید. به هر حال نمی‌توانید یک شبه عوض شوید، زیرا هر چیز بتدریج تغییر می‌کند. تغییر ناگهانی تعادل و توازن‌تان را بر هم می‌زند و عدم تعادل روحی‌تان به خشم، دلخوری و سایر احساسات منفی منجر می‌شود، و این طور دقیق بر خلاف کاری است که قصد دارید انجامش دهید.

اول از خودتان شروع کنید

برای دستیابی به هر هدف باید از راه و روشی خاص پیروی کنید. این قاعده در مورد تغییر اخلاق و رفتار‌تان نیز صادق است. به جای این که از تغییر نکردن طرف مقابل رنجش به دل بگیرید و حس کنید که به بن‌بست رسیده‌اید، اگر خود را به جای او بگذارید و همه چیز را از دریچه چشمش ببینید، به این نکته پی می‌برید که او هم آرزومند است که بسیاری از عادت‌های شما تغییر کند.

نمی‌توانید اخلاق و رفتار دیگران را به طور کامل تحت کنترل در آورید اما قادرید تمام خصوصیات اخلاقی و عادت‌های شما تغییر دهید او هم آرزومند است که بسیاری از عادت‌های شما تغییر کند. شما نمی‌توانید اخلاق و رفتار دیگران را تحت کنترل در بیاورید اما قادرید تمام خصوصیات اخلاقی و عادت‌های خودتان را تغییر دهید. بنابراین بهترین و آسان‌ترین راه تغییر در زندگی روزمره، تغییر اخلاق و رفتار خودتان است.

متأسفانه ما درست خلاف این راه را در پیش می‌گیریم. بدون کوچکترین تغییری در عملکرد خویش، می‌کوشیم دیگران را تحت کنترل در آوریم. چنانچه گفته شد شما هرگز قادر نیستید همسر، فرزندان، رییس، همکاران، خویشاوندان و دوستان‌تان را عوض کنید. خیر، ایجاد تغییر در آن‌ها بسیار دشوار است و وقتی به این واقعیت چشم بکشاید که بر اوضاع و شرایطی که اغلب می‌کوشید تحت کنترل در آورید اقتداری ندارید، از کوره در می‌روید و عصبانی می‌شوید.

به جای کوشش برای عوض کردن اطرافیان و صد‌ها نفر از افرادی که در زندگی روزانه با آنان سرو کار دارید تنها یک نفر را تغییر دهید و آن یک نفر کسی نیست به جز خود شما.

ضرورت تغییر ذهن نیمه هوشیار

در سال‌های اخیر به موازات پیشرفت در سطوح مختلف علم و تکنولوژی، رشته‌ای تحت عنوان رشد و توسعه فردی مورد توجه روان‌شناسان علوم رفتاری قرار گرفته است. این مبحث حاوی بسیاری از اصول اساسی برای کارایی و شکوفایی انسان است و پایه و اساس خوشبختی و موفقیت پایدار را پی ریزی می‌کند.

ذهن انسان دو بخش دارد: هوشیار و نیمه هوشیار. یک قطعه یخ شناور در آب را بهترین مثال برای تفکیک دو بخش ذهن می‌توان دانست. بخش کوچک و قابل رویت آن را می‌توان به ذهن هوشیار تشبیه کرد و بخش بزرگ درون آب همان ذهن نیمه هوشیار است

برنامه‌ریزی‌های ذهن از دوران کودکی و زمانی که هنوز حواس پنج‌گانه شکل نگرفته و قوام نیافتاده، اندک اندک بر لوح ضمیر کودک ثبت، ضبط و مستحکم می‌شود. والدین، دست اندرکاران مدرسه، دوستان و افرادی که در زندگی کودک نفوذ دارند طراحان و برنامه‌ریزان ذهن نیمه‌هوشیار هستند. متأسفانه آنان بدون توجه به تاثیر زیان بخش القائات منفی، کودک و نوجوان را با اطلاعات ناهنجار و برنامه‌نویسی‌های منفی پر می‌کنند. این گرایش‌ها مدام و روزانه‌اند و نهایتاً به عادت تبدیل شده و

منش بچه‌ها را شکل می‌بخشند. به طور مثال والدین ممکن است ندانسته و ناخواسته در الگوی مخربی نظیر بدقولی، خرده‌گیری از دیگران، دروغ و غیبت و توجیه کردن، اعمال و کردار ناپسندشان را به فرزندانشان منتقل کنند. بسیاری از والدین با توجه و مراقبت بیش از حد از فرزندشان، ناخواسته و ندانسته نمی‌گذارند که او هویت، فردیت و استقلال و ارزش خود را احساس کند و فردی متکی به خود بار آید.

اوضاع و شرایط نیز در منش انسان نقش دارد. به طور مثال اگر فردی در خانواده فقیر به دنیا آید به طور قطع الگوهای رفتاری تهیدستی و استیصال احاطه‌اش کرده و تصویری کوچک، و آلوده به بدبینی نسبت به خزانه بیکران کائنات در ذهنش تثبیت می‌شود. تردیدی نیست که او پس از رسیدن به دوره بلوغ و پیوستن به جامعه به طور خودکار از برنامه‌های ذهنش پیروی می‌کند. گر چه بعضی اوقات با توصیه یک دوست و یا برخورد با بعضی مسایل به خصوصیات و گرایش‌های نامطلوبش پی می‌برد اما به طور طبیعی مایل نیست به کمبود هایش اعتراف کند و برای رفع آن چاره‌ای بیندیشد.

به طور کلی بیشتر مردم بر این باورند که مشکل برون از آنهاست و اگر افراد و عوامل دیگر شیوه رفتارشان را اصلاح کنند، مسایلشان حل می‌شود. حتی اگر یکی از نزدیکانشان با فردی دیگر بحث و جدل می‌کند، بدون این که بدانند موضوع چیست و حق به جانب کیست، از فردی که به آنان نزدیک تر است حمایت می‌کنند، تردیدی نیست که به دلیل این قبیل شرطی شدن‌ها و برداشت‌های اجتماعی مستحکم، ورود به قلمرو درون و بازنگری کاستی‌های خویش دشوار اما شدنی است.