

چرا تغییر نمیکنیم؟

چرا تغییر نمیکنیم؟



هفته پیش با یک دوست صحبت میکردم که میگفت من هرچه مطالب خودشناسی میخوانم نمیتوانم تغییر موثری در زندگی ام ایجاد کنم. دوست دارم در زندگی پیشرفت کنم و شاد زندگی کنم ولی هنوز نتوانسته ام به ایده هایی که در ذهنم هست برسم.

مسئله بین آنچه هستیم و آنچه مایلیم باشیم فاصله ای هست. بدلیل وجود موانعی در این فاصله این تغییرات به راحتی اتفاق نمی افتد. در زیر به 5 مانع اصلی اشاره میکنیم:

1- این تغییری نیست که شما میخواهید.

ممکن است بخواهید تغییری در خود ایجاد کنید ولی آیا به راستی این چیزی است که شما قلباً میخواهید؟ اگر تغییری که ایجاد میکنید خواسته قلبی تان نباشد حتی اگر شروع به تغییر هم کنید بعد از

مدتی انگیزه خود را از دست می‌دهید. برای مثال اگر شما بخاطر تحت تاثیر قرار دادن و خوشحال کردن دوستان و یا اطرافیان به کلاسهای خودشناسی بروید مطمئن باشید تغییر زیادی نخواهید کرد. با خودتان روراست باشید. آیا این اهداف و آرزوها متعلق به شما هستند؟ آیا علت ایجاد این تغییرات صرفاً به دلیل هم‌رنگ شدن با جامعه و دوستان است؟ آیا این چیزی است که خانواده از شما می‌خواهد؟ آیا این تغییر با عقاید و ارزشهای شما همخوانی دارد؟

به خاطر خودتان تغییر کنید نه به خاطر دیگران.

2- محیط اطراف شما اجازه تغییر به شما نمیدهد.

شما میخواهید وزن کم کنید ولی با دوستانی که مدام غذای ناسالم و هله هوله می‌خورند رفت و آمد دارید. سعی دارید مثبت اندیشی کنید ولی اطرافیان شما نیمه خالی لیوان را میبینند. شما میخواهید تغییر حرفه دهید ولی دوستان شما عواقب منفی این تغییر را مرتب به شما گوشزد میکنند. تلاش میکنید که یک رابطه عاطفی ناسالم را تمام کنید ولی دوستان به شما یادآوری میکنند که امکان ندارد شما بتوانید شخص بهتری پیدا کنید!

در این شرایط محیط اطراف خود را تغییر دهید. سعی کنید با افرادی که هم فکر و هم عقیده شما هستند بیشتر معاشرت کنید. افرادی که شما را در این تغییر تشویق و حمایت میکنند. به پادکستهایی که انگیزه شما را قوی میکنند گوش دهید و کتابهایی که شما را در راه رسیدن به اهدافتان کمک میکنند بخوانید.

3- جرات تغییر ندارید.

تغییر ساده نیست چرا که وقتی شما میخواهید تغییری ایجاد کنید قدم به دنیای ناشناخته‌ها می‌گذارید و این ممکن است کمی ترسناک باشد.

بعد از بهم زدن رابطه ام آیا کس دیگری را پیدا میکنم؟

اگر از خانواده ام جدا شوم میتوانم روی پای خودم بایستم؟

چه اتفاقی می‌افتد اگر این بیزینس را شروع کنم و شکست بخورم؟

اگر گیاه خوار شوم مردم چه فکر میکنند؟ آیا دوستانم مسخره ام میکنند؟

فکر اینکه چه اتفاقی بعد از این تغییر می افتد شما را فلج میکند. ترس از تغییر بیشتر به شما حس ناتوانی و گیرافتادگی در وضعیت فعلی میدهد.

ترس همیشه وجود دارد ولی شما زمانی رشد میکند وقوی میشوید که با ترس خود مواجه شوید. زمانی که باشهامت با ترس خود روبرو میشوید یک تجربه جدید وشناخت بهتری از خودتان پیدا میکنید. نگذارید ترس از شکست ویا فکر مردم شمارا عقب نگه دارد. همیشه با یک قدم ساده شروع کنید وبا افرادی مشورت و معاشرت کنید که قبلا در جایگاه فعلی شما بوده اند ومیتوانند به شما کمک کنند. با ایجاد هرگونه تغییر اعتماد به نفس شما بالاتر میرود وترس شما کمتر میشود ودر نتیجه میزان حساسیت شما نسبت به آن تجربه جدید کمتر میشود.

برای مثال سخنرانی جلوی یک جمع صد نفره برای بار پنجم ساده تر از بار اول میشود.

4- هنوز به اندازه کافی درد را حس نکرده اید.

معمولا زمانی تغییر ایجاد میکنیم که درد ماندن در یک وضعیت بیشتر از درد تغییر باشد. به عبارت دیگر شما باید شدیداً احساس نیاز به تغییر را حس کنید و وضعیت فعلی تان برای شما کاملاً غیر قابل تحمل باشد.

. تا زمانی که ورشکست نشده اید بی محابا خرج میکنید.

. از کار یا محیط کار خود راضی نیستید ولی برای کار جدید اقدام نمیکنید تا اخراج شوید.

. به یک رابطه ناسالم ادامه میدهید تا زمانی که افسردگی بگیرید ویا طرف مقابل به این رابطه پایان دهد.

اگر منتظر هستید تا مجبور به تغییر شوید از خودتان بپرسید:

این وضعیت کنونی تا 5 سال آینده به کجا میرسد؟ آیا به یک سگته قلبی ، بدهی سنگین ویا افسردگی شدید درآینده منتهی میشود.

خودتان را با وضعیت تغییر نیافته درآینده مجسم کنید. تمام عواقب مثبت ومنفی این تغییر را بررسی کنید. به احتمال زیاد داشتن یک تصویر شفاف از عواقب عدم تغییر در آینده نه چندان دور هشدار و سقلمه ای برای تغییر وضعیت فعلی شما خواهد بود.

5- نمیدانید از کجا شروع کنید.

میخواهید وزن کم کنید ، سیگار ترک کنید ، روابطتان را بهبود ببخشید ، کار جدید شروع کنید ، سلامت تر زندگی کنید و یا خوشحال تر زندگی کنید و آماده تغییر هستید ولی نمیدانید از کجا شروع کنید.

خوشبختانه با وجود اینترنت دستیابی به اطلاعات و راهکارهای عملی بسیار ساده است. از خودتان بپرسید افرادی که الان در جایگاه ایده آل شما هستند چطور شروع کردند؟ با آنها مشورت کنید و یا در مورد آنها اطلاعات کسب کنید. حتما با کسانی که این راه را قبلا تجربه کرده اند صحبت کنید واز آنها نظرخواهی کنید و نتیجه را انتخاب کنید که برای شما مناسب است. با قدمهای کوچک شروع کنید و با اطمینان به سوی اهدافتان قدم بردارید.

برگرفته و تعدیل از Positivity Blog

Sara Rahimi

Certified Professional Life Coach

Ellelifecoaching@gmail.com