

# دلیل اصلی که جلوی پیشرفت شمارا میگیرد :

3 دلیل اصلی که جلوی پیشرفت شمارا میگیرد :



رشد شخصی و یا پیشرفت نفس که شامل رشد ذهنی ، جسمی ، اجتماعی ، احساسی و معنوی میباشد به فرد کمک میکند تا زندگی رضایت بخش تر و پربارتری داشته باشد. علت اینکه خیلی از افراد خوشحال زندگی نمیکنند یا احساس قربانی بودن میکنند این است که آنها هیچوقت به فکر رشد و بهبود نفس خود نیستند.

اگر شما در زندگی احساس خوشحالی نمیکنید ، احساس عدم اعتماد به نفس دارید، فکر میکنید ارتباطات شما مدام دچار مشکل میشوند، فکر میکنید درکار ویا شغلتان موفق نیستید ،حتما باید به رشد شخصی و بهبود مهارتهای زندگیتان به طور جدی فکر کنید.

# سه دلیل اصلی که جلوی پیشرفت و رشد شمارا میگیرند :

## 1- شک و تردید

ما همیشه شک میکنیم که آیا میتوانیم یا نه. شک میکنیم که لیاقتش را داریم یا نه. اطمینان نداریم که موفق میشویم. مطمئن نیستیم که ارزشش را داریم یا نه.

تاسف انگیز است که شک و تردید بزرگترین عامل عدم پیشرفت انسان است. خیلی ساده میتوانیم به این تردیدها غلبه کنیم ولی متاسفانه به راحتی میگوییم "مطمئن نیستم که بتوانم این هدف را دنبال کنم." "فکر نمیکنم موفق بشم".

"تردید دارم که بتوانم رابطه خوبی را شروع کنم."

وبعد به راحتی از سعی و تلاش دست میکشیم و یا حتی قدمی برای بهبود شرایط برنمیذاریم. فرد دودل و مردد همیشه نقش قربانی را بازی میکند. اگر شما همیشه شک و تردید را به جای رویارویی با مشکل و یا چالش در زندگیتان انتخاب کرده اید، حتما نقش قربانی و بازنده را در زندگی بازی کرده اید. ولی اگر میخواهید در زندگی پیشرفت کنید ، باید دست از این نقش بردارید و با ترسهایتان روبرو شوید. زمانی بود که من هم به انتخاب و رویاهایم شک میکردم. فکر میکردم نمیتوانم و یا اینکه آیا مردم مرا جدی میگیرند یا نه. مسلما هرچیزی که نتیجه نامعلوم و مبهم دارد ترسناک است. ترس میتواند شمارا تا ابد فلج کند ولی زمانی میرسد که عقل و درایت و ضمیر ناخودآگاه شما به شما گوشزد میکند که زمان آن فرارسیده که با ترس خود با شهامت مواجه شوید و تنها زمانی میتوانید با ترس خود روبرو شوید که به قدمی که برمیدارید ایمان و باور داشته باشید. در یک جمله شک و شبهه نباید جلوی پیشرفت و بهبود زندگیتان را بگیرد اگر شما احساس میکنید که باید زندگیتان را بهتر کنید.

## 2- تعلل و تاخیر

تاخیر و تعلل در انجام کاری میتواند به دلیل ترس و شک و تردید شما باشد ولی علت دیگر این دست و آن دست کردن میتواند صرفا تنبلی و یا نداشتن برنامه منظم باشد.

به جای رفتن به Gym و ورزش کردن ترجیح میدهیم سریال مورد علاقه

مان را در منزل ببینیم. به جای یکساعت کتاب خواندن ترجیح می‌دهیم خودمان را با اینترنت و فیس بوک سرگرم کنیم. بیشتر انسانها رویاهایشان را واضح تصور میکنند ولی به دلیل تاخیر انداختن در انجام کارهایی که برای رسیدن به آن رویاها باید انجام دهند رویاهایشان به مرور زمان میمیرند.

شبها به رویاهایشان فکر میکنند و روزها هیچ عملی برای رسیدن به آن انجام نمیدهند. به عبارت دیگر خودشان را با گفتن "روزی به آن خواهم رسید" گول میزنند.

پس خوب فکر کنید. چه چیزی است که مدتهاست راجع به آن فکر میکنید ولی هنوز قدمی برای رسیدن به آن برنداشته اید؟

شاید امروز روزی باشد که باید اولین قدم را بردارید و به خواسته و آرزوی خود جامع عمل بپوشانید.

### 3- جداسازی

جداسازی به آن معنا که شما خودتان را از دیگران جدا میکنید چون فکر میکنید آنها شمارا قضاوت میکنند. آنها متفاوت هستند و یا شمارا نمیفهمند. به همین دلیل شما یک دیوار دفاعی میسازید و خودتان را از بقیه جدا میکنید. تصمیم میگیرید از کسی کمک نگیرید. ممکن است خودتان شروع به قضاوت دیگران کنید و با آنها مهربان نباشید. فراموش میکنید که انسانها متحد هستند و به هم و به کمک همدیگر احتیاج دارند. وقتی احساس ارتباط با مردم نکنید بعد از مدتی با خودتان هم غریبه میشوید و احساس تنهایی میکنید. این تفکیک و جداسازی مانع پیشرفت شما در زندگی میشود. به شما اجازه جلورفتن و شکوفا شدن نمیدهد.

پس باید در ارتباط با دیگران مهربان باشیم. خودمان را با مردم یکی بدانیم. سوال کنیم و ارتباطات پرمعنا و عمیق بسازیم.

شک و تردید، تاخیر و تعلل و جداسازی همگی قابل حل هستند. ولی مرحله اول این است که به آنها آگاهی پیدا کنیم. وقتی آگاه باشید که شک و تردید و دودلی شمارا از پیشرفت باز میدارد، تاخیر انداختن امور مهم شمارا از رویاهایتان دور میکند و بدانید تفکیک خود از دیگران و متفاوت دیدن مردم کمک به رشد شما نمیکند، آنگاه سعی در جهت پیشرفت خود و عبور از موانع بازدارنده میکنید. پس سعی کنید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید با اعتماد و ایمان به خود با

شک و تردید ، ترس ، تعلل و جداسازی روبرو شوید و زندگی پرباری برای خود بسازید که در آن احساس خوشحالی و رضایت کنید.

برگرفته و تعدیل از صحبت‌های برانندن بوشارد

Sara Rahimi, ACC, CPC

ellelifecoaching@gmail.com