

سال ۹۶ - کمتر امیدوار باشیم!

سال 96 - کمتر امیدوار باشیم!



از سال نو میلادی 3 ماه میگذرد. بهار و فروردین 96 هم آمد و ما سال نورا بار دیگر به هم تبریک گفتیم. برای دومین بار برای همدیگر و برای خودمان آرزو کردیم و بهترین ها را خواستیم.

آرزو میکنم امسال از سال گذشته برای پربارتر باشد. آرزو میکنم سال 96 به اهداف و آرزوهایت برسی. آرزو میکنم شادتر زندگی کنی. آرزو میکنم آرامش بیشتری در زندگی داشته باشی.

امیدوارم امسال کارمورد علاقه ام را پیداکنم. امیدوارم امسال رابطه بهتری باشریک زندگی ام داشته باشم. اگر خدا بخواهد امسال به وزن ایده آل ام میرسم. امیدوارم اتفاقی بیفتد که من بالاخره پولدار شوم. انشالله امسال دیگر بیشتر سفر میکنم. امیدوارم خدا یک آدم پولدار و درست و حسابی سرراهم قرار بده! حالا بینیم امسال بالاخره

وقت میشه فلان کار را انجام بدم؟ اگر خدا بخواهد امسال کتابی رو که سالهاست در فکر نوشتنش هستم مینویسم.

بیا یید یک کمی به امیدها و آرزوهایمان جدی تر فکر کنیم و واقع بین باشیم. امید داشتن بسیار خوب است چرا که به این معنی است که امکان تحقق یک عمل وجود دارد. به عبارت دیگر شما این آرزو را شدنی و عملی میدانید ولی اگر از دید دیگری به آن نگاه کنید متوجه میشوید که از امیدوار بودن به جایی نمیرسید.

آرزو کردن و امیدوار بودن یک حالت وحس عمیقی است ولی هیچ عملی به دنبال ندارد. امیدوار بودن خواستن است، انتظار داشتن و چشمداشت است. امیدوار بودن مسئولیت کاری را بعهده نمیگیرد بلکه توقع دارد که یک وعده و یا قول وقراری خارج از حیطه مسئولیت اتفاق بیفتد و این باعث میشود ما روزها، ماهها و سالها منتظر بمانیم.

امیدواریم که شرایط زندگیمان بهتر شود. امیدواریم کسی برایمان راه حلی داشته باشد. امیدواریم کمتر رنج بکشیم و کمتر مضطرب باشیم. امیدواریم اتفاق خارق العاده ای بیفتد تا ما خوشحال تر زندگی کنیم.

آرزو کردن و امیدوار بودن از شما چیزی نمیخواهد. بنا بر این شما مسئولیتی در قبال آرزو و خواسته هایتان نخواهید داشت.

واقعا برای خواسته های خود چه کرده اید و یا چه میکنید؟ وقتی آرزو میکنید امسال آرامش بیشتری داشته باشید و یا کمتر حرص بخورید، چه کارهایی میکنید؟ چه قدمی برای رسیدن به آرامش بیشتر برمیدارید؟ چطور به خودتان کمک میکنید؟ مدیتیشن و یا یوگا میکنید؟ کتاب میخوانید و یا به جلسات و کارگاه های خودشناسی میروید؟ با مشاور مشورت میکنید؟ چه تکنیکهای جدیدی برای از بین بردن استرس و یا خشم خود استفاده میکنید؟

در ضرب المثل خودمان میگوییم: از تو حرکت از خدا برکت.

تا زمانیکه ما هیچ قدمی برای بهبود شرایط زندگیمان برنداریم هیچ معجزه ای اتفاق نمی افتد. ما همیشه برای انجام ندادن یکسری از کارها و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت و تعهد عذر و بهانه های مختلفی داریم. دوتا از معمول ترین آنها آن است که یا وقت نداریم و یا پول نداریم.

وقت به اندازه کافی برای چرخیدن در تلگرام ، اینترنت ، سوشیال مدیا ، چک کردن پروفایل دیگران ، تماشای تلویزیون و یا نت فلیکس و سریالهای مختلف داریم ولی برای کارهای مهمتر که باعث بهبود زندگیمان میشوند وقت نداریم. پول برای لباس ، کفش ، رستوران ، مهمانی ، آرایشگاه ، تحمل ویا چشم وهم چشمی داریم ولی برای یادگیری ، سرمایه گذاری برای روح وجسممان و شناخت بهتر خود همیشه بی پولی یک معطل است.

بنابراین اگر هنوز بعد از سالها امیدوارید اتفاقی بیفتد تا شرایط زندگی شما به هرنحوی بهتر شود ، خودتان را گول میزنید. چرا که این شما هستید که زندگی خودرا خلق میکنید وتصمیم میگیرید که مسئولیت زندگیتان را صددرصد بعهده بگیرید. وقتی آرزو میکنید وامیدوار هستید اتفاقی بیفتد از خودتان خواسته زیادی ندارید. به عبارت دیگر از خودتان سلب مسئولیت میکنید.

به جای آنکه امیدوار باشید کسی درزندگیتان پیدا شود که شما را خوشحال کند بگویید : من متعهد هستم که برای خود خوشحال زندگی کنم. من برای خوشحالی خودم تمام راههای ممکن را امتحان میکنم. به جای اینکه امیدوار باشید راهی برای مشکلاتان پیدا شود ، بگویید من خودم به خودم قول میدهم تا راهی برای حل مشکلم پیدا کنم. وقتی شما یک قدم کوچک برای خواسته هایتان برمیدارید صدها راه برای شما باز میشود.

ما به نحوی از زیر بار مسئولیت برای پیشرفت وبهبود زندگیمان شانه خالی میکنیم چراکه هم راحت تر است وهم فکر میکنیم تاابد وقت داریم. امسال نه ، سال دیگر. حقیقت این است که اگر به شما بگویند شما فقط یکسال فرصت دارید، مطمئن باشید به جای آرزو کردن وخواستن ، بدون اتلاف وقت اقدام به عمل میکنید و تغییرات زیادی درزندگی خود بوجود می آورید. پس بیایید درسال 96 به جای خواستن وآرزو کردن ، متعهد ومسئول تر عمل کنیم.

نوروز مبارک

Sara Rahimi, CPC, ACC

www.ellelifecoaching.com