

چطور از تغییر نترسیم؟

ما از تغییر می‌ترسیم چون درکی از نتیجه آن نداریم در حالی که ماندن در یک وضعیت ثابت می‌تواند خطرناک‌تر از تغییر باشد. اگر در رابطه یا کار به دنبال رشد و بهبود نباشید چه بسا عقب بمانید.

چطور از تغییر نترسیم؟

آنچه متناقض می‌نماید آن است که ما در حالی همواره از عدم اطمینان نگران هستیم که مهارت تغییر و تکامل در ما وجود دارد. ترس در برابر تغییر، مانعی است برای آن که نتوانیم ظرفیت‌های خود را بشناسیم. از طرفی مقاومت در برابر اطمینان در انسان امری درونی است و از نظر مغز انسان نتایج قابل پیش‌بینی منفی بر موضوع غیر قابل پیش‌بینی رجحان دارد. از طرف دیگر مغز انعطاف‌پذیر و سازگار است و می‌تواند برای پذیرش تغییرات تربیت شود.

ترس از تغییرات بر اساس مجموعه‌ای از داستان‌های واقعی و تصورات فردی شکل می‌گیرد. ما داستان زندگی‌مان را طوری تعریف می‌کنیم که گویی خارج از کنترل و اراده خودمان است و ما بازیگران داستانی هستیم که دیگری برایمان نوشته است.

زندگی شما را کسی ننوشته است بلکه شما آن را شکل می‌دهید. این حقیقت که بسیاری از نتایج عملکردها خارج از کنترل فرد است به معنای آن نیست که او نمی‌تواند نقش فعالی در داستان زندگی خودش داشته باشد.

اگر می‌خواهید تغییرات، نتایجی مطلوب در پی داشته باشد ابتدا باید ذهنیت خود را تغییر دهید.

چرا از تغییر می‌ترسیم؟

چون اطمینان نداریم

مغز دوست دارد تحت کنترل و هدایت باشد. تشنگی مغز برای یقین و اطمینان یکی از پنج عملکرد اصلی آن است. عدم اطمینان یک واکنش هشداردهنده قوی در مغز است و به همین دلیل است که ما نگرانی را تجربه می‌کنیم و شروع به حدس و گمان می‌کنیم و درباره چیزهایی که نمی‌دانیم چگونه اتفاق خواهند افتاد داستان‌های خیالی می‌سازیم.

چون پذیرش ناپایداری زندگی برای ما دشوار است

ما همیشه به گذشته می‌پردازیم. ما در رابطه، کار یا تابستانی که دیگر گذشته گیر می‌کنیم و به جای اینکه به قدم بعدی فکر کنیم به داستان‌های قدیمی مشغولیم.

یک مطالعه در زمینه بودیسم و روانشناسی غربی نشان می‌دهد چگونه در بر گرفتن ناپایداری‌ها چرخه دغدغه‌های منفی را از بین می‌برد. زمانی که بپذیریم هر داستانی در زندگی پایانی دارد، می‌توانیم اندکی آرام بگیریم.

چون از شکست می‌ترسیم

تلاش بیش از اندازه برای کمال می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. هر چقدر بیشتر تحت فشار باشیم احتمالاً اشتباهات ما بیشتر می‌شود. اگر می‌خواهید نویسنده داستان زندگی خود باشید و از تغییر نترسید باید در مقابل کمال‌گرایی، عدم اطمینان و پذیرش ناپایداری بایستید.

چطور از تغییر نترسیم؟

یک بخش کتاب همه داستان نیست

اگر می‌خواهید وارد داستان تازه‌ای از زندگی خود شوید ابتدا داستان قبلی را تمام کنید. بعضی از اوقات ما در برابر به پایان رساندن یک فاز زندگی خود مقاومت می‌کنیم و یک بخش زندگی را همه داستان حساب می‌کنیم. شما می‌توانید خود پایانی بر هر بخشی از داستان زندگی خود باشید و راه را برای ادامه داستان باز کنید. پس از داستان‌های گذشته عبور کنید.

شما حق انتخاب دارید

اگر این رویکرد که زندگی شبیه یک کتاب است را بپذیرید می‌توانید امکانات و شرایط جدید را ببینید. در این صورت یاد می‌گیرید پیش‌بینی‌ها را یک طرف بگذارید و بر آنچه که می‌توانید آن را کنترل کنید متمرکز شوید. در این صورت خالق زندگی خود هستید نه تماشاگر آن. زندگی محصول انتخاب‌های شماست.

کامل بودن خوب است

اولین پاراگراف همیشه سخت است. برای گذر از مرز عدم اطمینان شجاعت لازم است. همینگوی می‌گوید: «اولین نسخه از هر چیزی مزخرف است.» این برنده نوبل ادبی، پیشرفت‌های روزانه‌اش را پیش روی خود قرار می‌داد. همینگوی نه تنها یک نویسنده با استعداد بود، بلکه خود را متعهد می‌کرد که به طور روزانه بنویسد.

هر داستانی می‌تواند عالی باشد اما ابتدا باید پیش‌نویس آن را آماده کرد.

نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید

شخصیت‌های عالی سینمایی مانند مردم واقعی زندگی خودشان را دارند. این نویسنده است که نام و شخصیت به آنها می‌دهد. اما زمانی که یک بازیگر آن نقش را بازی کند، نقش را در خود حل می‌کند. بازیگران بیشتر از آن که به متن متعهد باشند از غرایز خود پیروی می‌کنند. اگر می‌خواهید کسی بهترین عملکرد خود را داشته باشد، باید به او آزادی عمل بدهید.

از غیرمنتظره‌ها نترسید

حتی بهترین نویسندگان با پدیده‌ای به نام «فلج نویسنده» مواجه‌اند که در آن از ادامه نوشتن در مرحله‌ای عاجز هستند. آنها می‌دانند برای غلبه بر این سد باید ابتکاری به کار ببرند. این موضوع برای هر کسی ممکن است اتفاق بیفتد. تجربه کنید. عادات تان را تغییر دهید. اگر احساس می‌کنید به سد و وقفه‌ای برخوردید کمی قدم بزنید. از کنج راحت و محیط امن خود بیرون بیایید.

اگر می‌خواهید نتیجه را عوض کنید، شوک و پیچش پیرنگ ایجاد کنید.

شکست مقصد نیست

همیشه همه چیز به خوبی پیش نمی‌رود و این کاملاً طبیعی است اما شما فرصت دارید دوباره بنویسید. زیبایی زندگی در این است که می‌توانید آن را اصلاح کنید. وقتی فهمیدید چیزی به درستی پیش نمی‌رود، یا تصمیم غلطی گرفته‌اید فقط کافی است آن را تغییر دهید. امید نشوید و انرژی تان را صرف این کنید که ادامه داستان را بهتر بنویسید.

خودتان بنویسید

ما از چیزهای غیرقابل پیش بینی می ترسیم. هرچند که بهترین خاطرات ما از اتفاقات غیرمنتظره شکل می گیرند. با این حال باید این را بپذیرید که نمی توان زندگی را پیش بینی کرد. ایده های خود را به زندگی وارد کنید و ببینید در ادامه چه اتفاقی می افتد. در مقابل چیزهای غیرمنتظره مقاومت نکنید. از آنها به عنوان بازخوردی برای ایجاد زندگی خاطره انگیز استفاده کنید.

از تغییر نترسید و درهای زندگی تان را نبندید. واقعیت این است که ما زمانی که قصد محافظت از خود در مقابل ناپایداری ها و عدم اطمینان داریم آگاهی خود نسبت به لحظه حال را از دست می دهیم و مانع از آن می شویم که از آنچه زندگی به ما اعطا کرده لذت ببریم.

از زندگی بر اساس برنامه ای از پیش آماده شده بپرهیزید. هر روز، روزه ای است برای نوشتن فصل جدیدی در زندگی تان. «کری»، رمان نوشته استفان کینگ پیش از آنکه بدرخشد توسط ۳۰ ناشر رد شده بود. هیچ گاه تسلیم نشوید و از مسیر زندگی لذت ببرید.

منبع: روانشناسی امروز