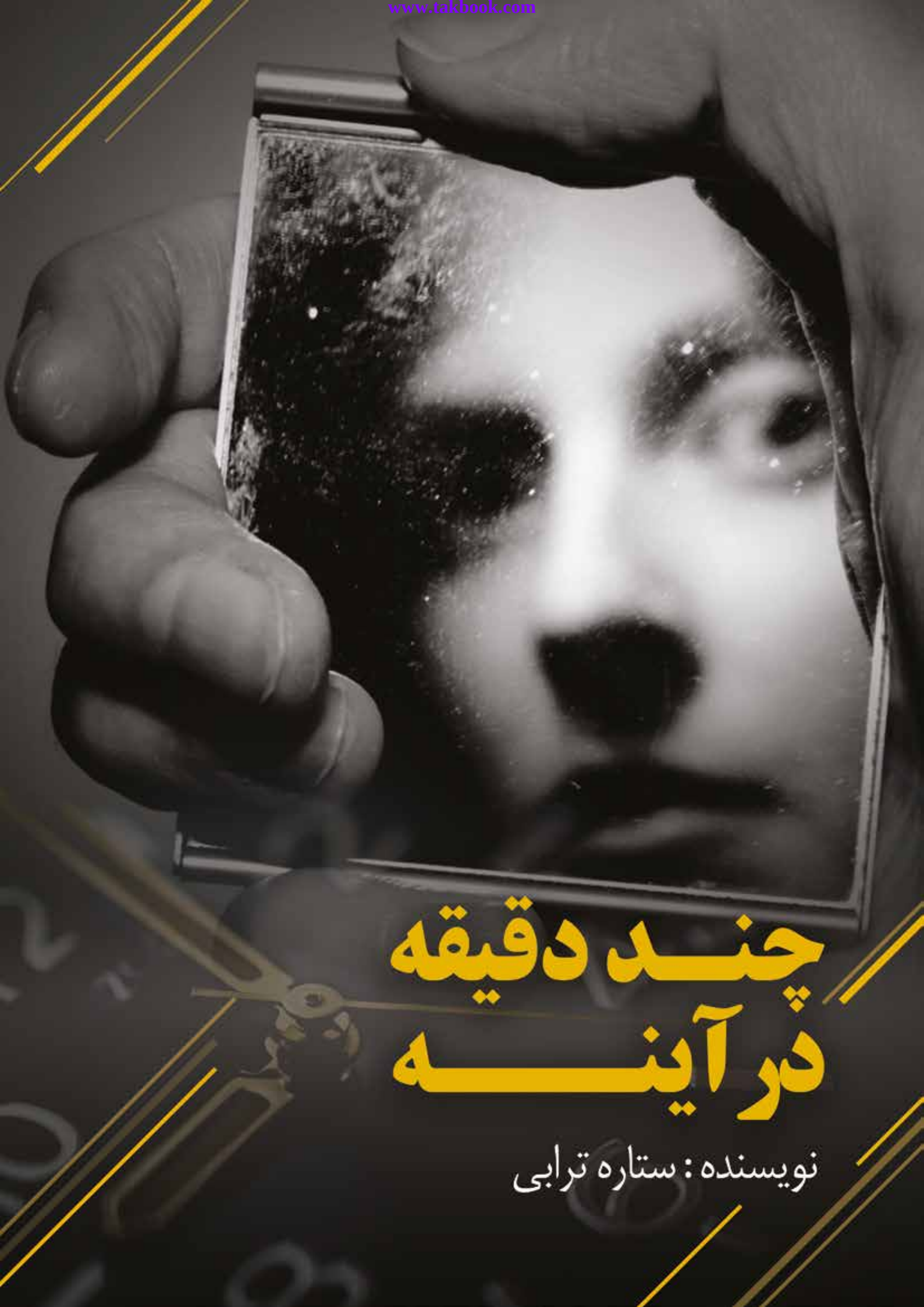




چند دقیقه در آینه

نویسنده: ستاره ترابی

چند دقیقه در آینه نگاه کنید، چه می بینید؟

هر ساله تعداد زیادی کتاب برای خودشناسی و مهرورزی به خود، چاپ و منتشر می شوند، شاید تعدادی از شما وقت کافی برای کتاب های طولانی و راه کارهای زمان بر را نداشته باشید، این کتاب یک راهکار چند دقیقه ای را به شما آموزش می دهد.

خانه های ما پر شده از وسایل و لوازمی که قرار است زندگی را برای ما آسان تر کنند. اکثر ما در خانه هایمان تلویزیون، تختخواب، کاناپه، کتابخانه و یک آشپزخانه با کلیه لوازم مورد نیاز داریم.

کتابخانه یمان حتما با کتاب هایی در مورد چگونه ثروتمند شویم، چگونه به راحتی موفق شویم، چگونه فرد مورد علاقه مان را جذب کنیم، پر شده است. به ندرت کتابی در مورد اینکه چطور خودمان را بشناسیم و چطور مسئول زندگی یمان باشیم در کتابخانه یافت می شود.

در مورد کاناپه هم همین قانون است جایی برای تماشای تلویزیون یا گپ زدن، صحبت کردن در مورد هر چیزی به غیر از خود ما، تلویزیون هم راجع تمام وقایع دنیا به ما اطلاعات میدهد، راجع به زندگی افراد مشهور، آخریت تکنولوژی های روز دنیا، تبلیغات محصولات جدید آدم ها و کمپانی ها، خلاصه هر نوع اطلاعاتی در مورد هر چیزی به غیر از ما. در میان تمام لوازم جور و جوری که اطراف ما را فرا گرفته آینه ها هم قرار دارند. همه ما روزانه چندبار خودمان را در آینه نگاه می کنیم.

صبح هنگامیکه از خواب بیدار می شویم آینه جزء وسایلی است که اول از همه استفاده می کنیم. موقع رفتن به محل کار برای اینکه مطمئن شویم تمیز و مرتب هستیم از آینه استفاده می کنیم. زمان رفتن به مهمانی ها و قرارهای ملاقات آینه به ما کمک می کند تا زیبایی و آراستگی یمان را ببینیم و با اعتماد به نفس بیشتری از خانه خارج شویم. آینه های کوچک تعبیه شده در دو طرف اتومبیل هایمان به ما امکان حرکت امن تر را در جاده می دهند.

اما این صفحه شیشه ای با لایه ای از جیوه چیزی بیشتر از این ها را به ما نشان خواهد داد. و محتوای این کتاب فقط درباره خود ما خواهد بود. چند ساعت مطالعه و آموزش برای خودمان، اطلاعاتی درباره ما، زندگی یمان، نیازهایمان و علایق مان.

در آینه چه می بینی؟



چند دقیقه در آینه

هر بار که در آینه نگاه می‌کنم چه میبینم؟ هر روز صبح که خواب بیدار می‌شویم و به این صفحه صیقلی نگاه می‌کنیم چه می‌بینیم؟ خودمان، گاهی خسته و خواب‌آلود، گاهی سر حال و پرانرژی. پست این چهره‌های متفاوت روزانه چه چیزی تغییر می‌کند؟ کمی بیشتر جلوی آینه بایستیم، به چشمانمان نگاه کنیم نه برای پیدا کردن تعداد چروک‌های اضافه شده، برای دیدن من خوشحال پشت این چشم‌ها یا من غمگین پشت آنها. چند دقیقه وقت بگذاریم تا بیشتر بدانیم، از خودمان، از علت تغییر نگاهمان.

چه چیزی روز قبل خوشحالمان کرد؟ برق چشمان ما درون آینه به خاطر دست‌یابی به کدام نیاز درونی یمان است؟ در لابه‌لای شلوغی‌های زندگی حواسمان بود چقدر به نیازهای مختلفی که داریم توجه کنیم؟ از صبح تا شب فقط کار کردیم، خسته برگشتیم. حالا وقتی به آینه نگاه می‌کنیم خیلی بیشتر از ساعات کاری که داشته‌ایم به نظر میرسیم. داشتن شغل مورد علاقه یا اجبار برای انجام دادن آن شغل در میزان ایجاد خستگی ما مهمترین نقش را ایفا می‌کند. چند سال دیگر قرار است فقط چند ثانیه صبح در آینه نگاه کنم، سریع نگاهم را بدزدم، بدون دقت به چشم‌هایم و چیزیکه آینه می‌خواهد به من بگوید، دوباره لباس می‌پوشیم در آینه نگاهی می‌اندازیم تا مطمئن شوم تمیز و مرتب هستم. لبخندی تسنعی را هم یک لحظه تمرین می‌کنم و به طرف محل کارم می‌روم. این لبخند و این لباس‌ها نقابی سنگین را برایمان درست می‌کند و قسمتی از خستگی روز را بر ما تحمیل می‌کند.



چند دقیقه در آینه

فقط چند دقیقه بیشتر در آینه نگاه کنیم، می توانیم با کمی تغییر در افکارمان و تصمیماتمان در مورد شغلی که داریم از غم و خستگی چهره درون آینه کم کنیم. ما یک لیست داریم که با هر بار نگاه کردن به آن به خودمان اطمینان می دهیم که راهی نیست جز ادامه دادن همین شغل. لیستی که داریم برایمات تعیین می کند چگونه زندگی کنیم. غمگین باشیم یا خوشحال، اسمش می گذاریم «لیست رئیس»

لیست ما شامل
اجاره خانه
حق بیمه
قسط وام
خرید ماهیانه
بدهی به اقوام و دوستان
هزینه های پزشکی
و.....

این لیست بنا به مدل زندگی کردن ما متغیر خواهد بود، می توانیم ده ها مورد دیگر به آن اضافه کنیم. این طومار به ما دستور می دهد که مجبوری برای تامین هزینه ها کار کنی و حالا که حداقل شغلی داری بی میل یا با میل باید ادامه دهی. بله البته که ما باید هزینه ها را تامین کنیم و به در آمد نیاز داریم. بر طبق این روش، صورت درون آینه یک برنامه دارد. هر صبح سر کارش حاضر می شود، به خانه برمیگردد، گاهی هم فرصتی برای دیدن دوستان و خانواده پیدا می کند. در این روش پس تکلیف پیشرفت چه می شود؟ رویاها؟ اهداف؟ این واقعیت است که ما به همه رویاها و اهدافمان دست پیدا نمی کنیم، اما تعدادی از آن ها واقعا حق ماست اگر واقعا و واقع بینانه آن ها را بخواهیم. این لیست های طولانی دست آویزی است که ما با آن از ترس هایمان برای پیشرفت، جست و جو بیشتر برای یافتن شغلی بهتر، فرار کنیم. همیشه رکود و شکایت کردن راحت تر از ایجاد تغییر است.

فردا صبح وقتی روبروی آینه ایستادید این سؤال را از خودتان بپرسید «من هشت ساعت کار می کنم، هشت ساعت می خوابم، حدود دو ساعت در طول شبانه روز برای غذا خوردن وقت نیاز دارم، پس شش ساعت دیگر را مشغول

انجام چه کاری هستم؟» این شش ساعت فراموش شده، همان شش ساعت طلایی است که می تواند تغییرات زیادی را برای ما به وجود آورد در کتاب شش ساعت طلایی بیشتر در این رابطه صحبت خواهیم کرد.

زمانیکه برای رفتن به یک میهمانی در حال آماده شدن هستید ممکن است بارها و بارها به آینه نگاه کنید، موهایتان را مرتب کنید، شاید رنگ و نوع آرایش تان را چند مرتبه تغییر دهید به همه چیز دقت می کنید به غیر حرف های پنهان آینه، ما اصولا با دقت به صورت درون آینه نگاه نمی کنیم تا مطمئن شویم واقعا از شرکت کردن در این مهمانی خوشحال است یا نه، زمانی را که قرار است صرف کند در کنار آدم هایی قرار میگیرد که دوستشان دارد یا فقط برای فرار از تنهایی چهره درون آینه در کنار آنها خواهد بود.

فقط چند دقیقه بدون اینکه قصد مرتب کردن موها و لباس هایتان را داشته باشید به آینه نگاه کنید، با دقت، چه چیزی به شما نشان می دهد؟ شاید واقعا از رفتن به مهمانی خوشحال باشید، پس زمانیکه به خانه بر می گردید حتما چهره درون آینه شاد است، اثری از خستگی مفرط نیست.

اما اگر چشمانش خسته و بی روح بود، آنوقت آینه به شما می گوید جایی که بودی و زمانی که صرف کردی چیزی نبود که تو واقعا می خواستی. به چهره درون آینه نگاه کنید اگر تنها در خانه می ماند، تنها چایی می خورد، تنها برای خودش غذا درست می کرد و چند دقیقه به خودش در آینه نگاه میکرد مطمئنا اگر خوشحال نمیشد خسته و غمگین هم نبود.

تنها ماندن و فاصله گرفتن از آدم هایی که ما را خوشحال نمی کنند و زمانیکه در کنارشان هستیم هیچ احساس امنیت و آرامشی نداریم، به ما این فرصت را می دهد تا بتوانیم در موقعیت های دیگری قرار بگیریم، با آدم های جدید و دنیا های متفاوتی آشنا شویم و شاید در این میان تعدادی را بیابیم که واقعا در کنارشان لذت ببریم.

نمی خوام به شما تنها ماندن را پیشنهاد کنم، انسان ها موجودات اجتماعی هستند لازم نیست تنها بمانند، فقط کافی است مدت زمانی را به تنها به خودشان اختصاص دهند، حتی یک روز در طول هفته، حتی یک ساعت، این یک فرصت طلایی دیگر است برای درست دیدن شرایط و محیط اطراف شما برای انتخاب بهترین گزینه ها برای زندگی.

چند دقیقه در آیینه قبل از قرار ملاقات



شما در حال آماده شدن برای رفتن به یک قرار آشنایی هستید. تعداد دفعاتی که در آینه نگاه می کنید از همیشه بیشتر است. آیا زیبا به نظر میرسید؟ بهترین لباس هایتان را بر تن دارید؟ مرتب و آراسته هستید؟

حالا فقط چند دقیقه بیشتر نگاه کنید، با دقت تر، بدون توجه به مو و لباس و آرایش، فقط به چشمان درون آینه نگاه کنید، آیا این واقعا خودتان هستید؟ این شما هستید؟ خود واقعی شما قرار است در ملاقات امروز شرکت کند؟ خود واقعی یتان، علایق، سلیقه، اهداف، نقطه نظرات، انتظاراتش را از رابطه جدید، فرد جدید، همراه خودش میبرد؟ قرار است دقیقا چه کسی را به طرف مقابلتان معرفی کنید؟ صورت درون آینه، ضعف ها و کمبودهایش را همراهش میبرد؟ یا آن ها را درون خانه پنهان می کند؟ تمام نقطه ضعف ها را پشت در جا میگذارد؟ فردی غریب را جلوی آینه طراحی می کند، لباس می پوشاند، موهایش را مرتب می کند، لبخند تصنعی همیشگی اش را نیز اضافه می کند تا دلنشین تر و مقبول تر جلوه کند، حالا آماده شده تا مورد قبول واقع شود. اگر قرار ملاقات خوب پیش برود، چه کسی قرار است وارد رابطه شود؟ شما، یا فرد درون آینه؟ همان کسی که چند ساعت برایش وقت گذاشتید؟ مرتب و منظم با یک لبخند، بدون هیچ عیب و ایرادی، کامل و بی نقص. قرار ملاقاتتان به پایان رسیده و شما به خانه باز می گردید. زمانیکه به خانه باز می رسید، قبل از تعویض لباس و تمیز کردن صورتتان (اگر آرایشی داشتید) به آینه نگاه کنید، لطفا با دقت نگاه کنید اگر خود واقعی تان را همراه برده بودید قطعاً سرحال و راضی خواهید بود، اثری از خستگی نخواهد بود، اثری از غم درون چشم ها نیست حتی اگر فردی که ملاقات کردید فرد ایده آل شما نبوده باشد.

چون شما مطمئنید به اندازه کافی خوب هستید و پتانسیل دارید که فرصتی برای آشنایی های دیگر را داشته باشید.

اگر ما خودمان پذیرفته باشیم با همه نقاط قوت و همه نقاط ضعف هایمان، می دانیم که ما کامل نیستیم اما کافی هستیم و برای رشد و بهبود فردی یمان، هر روز فرصت خواهیم داشت. نیازی به پنهان کردن خودمان و کمبود هایمان نیست.

قبل از قرار آشنایی تان، شما زمان زیادی برای طراحی یک شخصیت مورد پسند صرف نکرده بودید که حالا خستگی راه هم به آن اضافه شده باشد، شما

خودتان را مرتب و زیباتر کرده بودید، لبخندی که به چهره داشتید باری اضافه نبود، قسمتی از خودتان بود. اما اگر همه آنچه حالا در آینه نگاه می بینید با خودتان متفاوت است و فقط یک غریبه مورد پسند را می بینید که لبخندش را نیز در طول راه جا گذاشته و حالا خسته و کلافه به خانه باز گشته است، خبر بد اینکه اگر آشنایی خوب پیشرفته باشد شما مجبورید در هر قرار ملاقات این پروسه خسته کننده را انجام دهید، مجبورید ساعت ها بار اضافی تمام چیز هایی که به خودتان اضافه کردید را بر دوش بکشید، و هنوز قسمت پنهانکاری ها هم قرار است انرژی مضاعفی را از شما بگیرد.

این رویه، خسته کننده ترین کار دنیاست. باید به شما بگویم که یکی از نیاز های اساسی انسان ها، دست یافتن به خود واقعی شان است. ساعت های زیادی که در اتاق های مشاوره صرف می شود با هدف رساندن شخص به خود واقعی اش است. بی حوصلگی هایی که روزها به طول می انجامند و ما را کلافه و سر در گم می کنند و اغلب دلیل خاصی هم برایشان نمی یابیم، یکی از نشانه های فاصله گرفتن از خود واقعی ما است.

وقتی مجبوریم مدام برای موقعیت ها و در کنار افراد مختلف به شکل ها و شخصیت هایی بدل شویم که در واقع و در اعماق افکار و عقایدیمان مورد تایید ما نیستند، دچار کسالت و سر درگمی می شویم.

وقتی خود شما، خود واقعی یتان را دوست ندارید، به او توجهی نمی کنید و او را پنهان می کنید. چطور ممکن است دیگران شما را بپذیرند؟ اگر همیشه در حال پنهان کاری و نقش بازی کردن باشیم، این ترس هم همیشه همراه ما خواهد که اگر روزی، خود واقعی ام آشکار شود، آیا کسی مرا می پذیرد؟ همه اینها باعث ایجاد فشار روانی زیادی بر ما می شود و کیفیت کل زندگی مان و تمام فعالیت های ما را تحت الشعاع قرار می دهد.

ما باید برای پیشرفت و بهبود فردی خود آموزش ببینیم و در راستای ارتقا شخصی خود حرکت کنیم اما همه اینها باید با در نظر داشتن خود واقعی ما انجام شود وگرنه ارزشی نخواهند داشت.

ما باید با نگاه کردن به آینه بتوانیم همچنان خودمان را درون آن ببینیم. در این صورت قادر خواهیم بود بر جنبه های مختلف زندگی خود کنترل پیدا کنیم. وقتی خودمان را شناسیم، چطور می توانیم بر زندگی مان تسلط پیدا کنیم و به آن نظم دهیم، بدون تسلط و نظم پیشرفتی هم حاصل نخواهد شد.

دوران کودکی تمام شده حالا چه کسی را در آینه می بینید؟

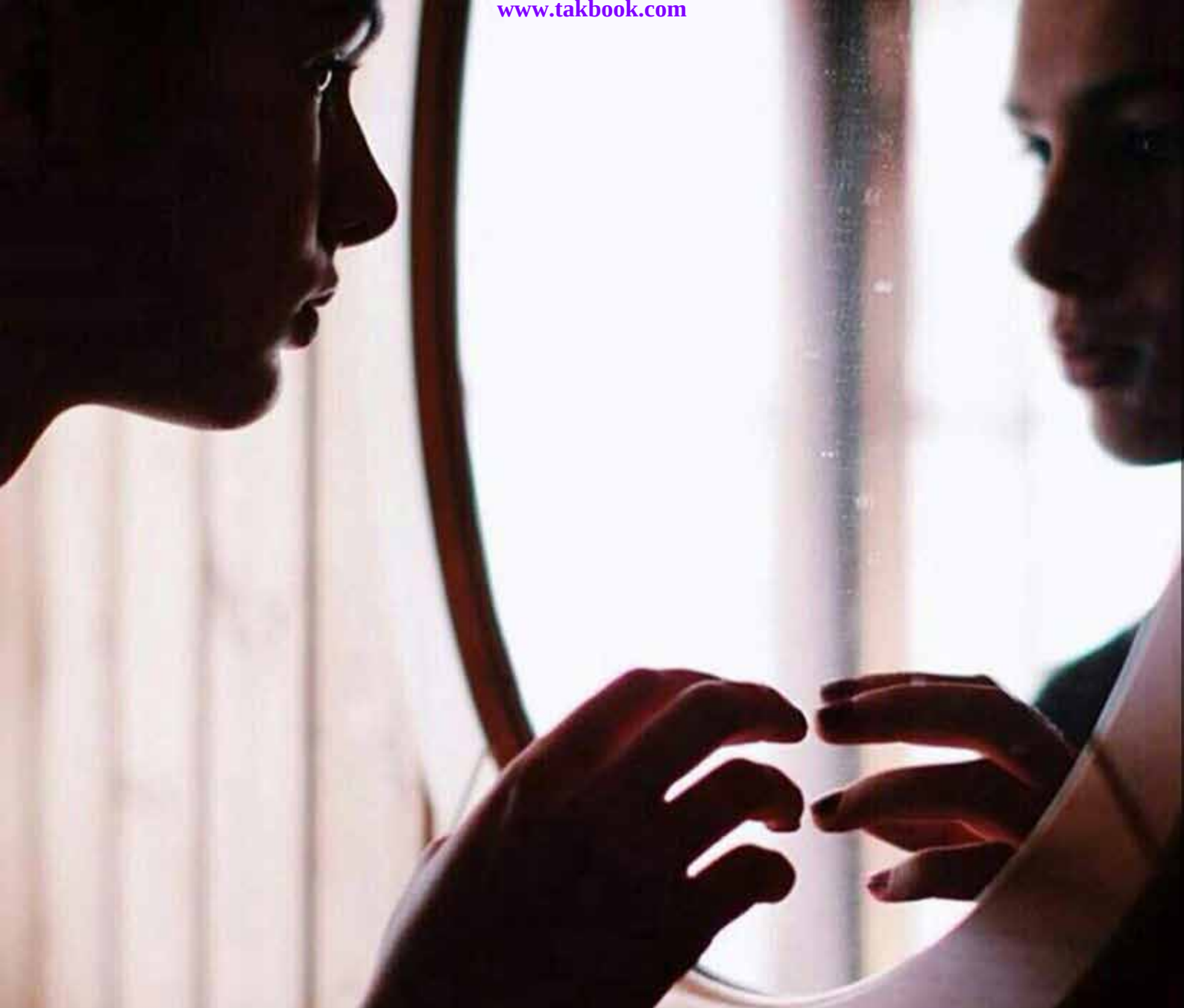


اکثر ما همیشه در حال شکایت کردن هستیم که چطور توسط اطرافیانمان نادیده گرفته شده ایم. چطور در کودکی مورد غفلت والدین واقع شده ایم و تمام دوران کودکی یمان با بی مهری گذشته است و همیشه خاطرات آن بی توجهی ها ما را عذاب می دهد.

بله حق با شماست همه این ها ناراحت کننده هستند همیشه با یاد آوری آن دوران طمع تلخی را احساس می کنیم. همه ما انسان هستیم و نیازمند توجه این یکی از نیازهای مهم ماست.

ولی واقعیت این است که دوران کودکی ما دیگر تمام شده، به آینه نگاه کنید، دیروز کودکی ضعیف و کوچک را درون آن می دیدید، اما حالا که نگاه می کنید چه می بینید؟ دیگر کودکی درون آینه نیست، حالا یک انسان بزرگ و بالغ روبروی شما ایستاده، علی رغم همه سختی ها و فشارهایی که متحمل شده هنوز اینجاست، حالا بزرگ شده با توانایی توجه کردن و مهرورزی به خودش، اما لایه مسئولیت ها و نقش های جورواجور زندگی گم شده، حالا چه کسی در بی توجهی کردن به او مقصر است؟ اولین کسی که می تواند حالا، حالا که توانمندتر شده اید به شما توجه یا بی توجهی کند چه کسی است، بله، فرد درون آینه، خود شما. اولین شرط متوقع بودن از دیگران برای احترام یا محبت، توجه شخصی ما به خودمان است.





نقش های ما درون آیینه

به آینه نگاه کنید، اولین باری که در آینه نگاه کردید فقط یک نقش داشتید، نقش فرزند، چه ما والدینی در کنارمان داشته باشیم چه نداشته باشیم اولین نقش ما، فرزندى خواهد بود. وقتی پا به این جهان می گذاریم فرزند خواهیم بود بعد به مرور زمان و در راستای رشد کردن و مراحل مختلف زندگییمان بر اساس تصمیمات و شرایط در غالب نقش های دیگر ظاهر می شویم. زمانی که به مدرسه میرویم، هر صبح صورت یک دانش آموز را می بینیم، یک شاگرد و اگر ادامه تحصیل جزء برنامه های زندگی ما باشد این نقش تا سال ها ادامه پیدا می کند. حالا دو نقش داریم فرزند و شاگرد، اگر خواهر و برادری داشته باشیم، خدما نیز در نقش خواهر یا برادر خواهیم بود. وقتی در روابط اجتماعی در کنار افراد دیگر قرار میگیریم در نقش یک دوست قرار خواهیم گرفت. در محل زندگی مان یک همسایه خواهیم بود، در محل کار یک همکار، اگر ازدواج کنیم یک همسر خواهیم بود و پس از بچه دار شدن حالا یک والد هم هستیم. چندین نقش مختلف را همزمان خواهیم داشت. قطعاً اکثریت ما می خواهیم در هر نقشی که داریم اگر بهترین شان نیستیم، در دسته خوب ها باشیم، می خواهیم فرزندى دوست داشتنی برای والدینیمان باشیم، فرزند مورد علاقه آن ها بودن شور و شغف زیادی را در ما ایجاد خواهد. باید تا حد ممکن توقعات و انتظارات شان را بر آورده کنیم. حتی اگر آن ها والدین ایده آلی نبوده باشند. سعی می کنیم گذشته را انکار و فراموش کنیم و بشویم بهترین فرزند دنیا. پدر و مادر در ایجاد احساس گناه در فرزندانشان در دسته حرفه ای ترین ها قرار دارند و ما برای فرار از زیر بار فشار این احساس گناه، ممکن است هر کاری بکنیم تا تبدیل شویم به فرزند ایده آل. (در کتاب فرزند ایده آل بطور مفصل در این رابطه صحبت خواهیم کرد).

شاگردی که تا دیروز تمام سعی اش را میکرد تا نمونه باشد، امروز در محل کار اگر کمالگرا باشد، کار و تلاش مضاعف می کند تا کارمند نمونه باشد یا در شغل و حرفه اش پیشرفت های چشمگیری داشته باشد. بعدها در نقش همسر (اگر در دسته مهر طلب ها باشیم اوضاع از این هم بدتر خواهد بود) ممکن است از خودمان و علایق مان در هر زمینه ای بگذریم تا تبدیل شویم به یک همسر دوست داشتنی و لایق عشق. در نقش والد همه زندگی ما خلاصه می شود در امیال و آرزوهایى که بدست شان نیاوردیم و حالا اصرار داریم برای فرزندمان مهیا کنیم. نقش والد فداکار یکی دیگر از نقش های نفس گیر ما خواهد بود. روبروی آینه قرار بگیرید، نقش ها را لایه به لایه کنار بزنید، چه کسی درون آینه است؟ آیا هنوز خود شما آنجا هستید؟ در پس همه این نقش ها خود

واقعی تان، نیازهایش، علاقه هایش، آرزوهایش هنوز وجود دارد؟ البته که آنجا هستید، شما هنوز زنده هستید، نفس می کشید و فکر می کنید، می بینید و احساس می کنید.

فقط چند دقیقه زمان نیاز دارید تا خودتان را ببینید، چه چیزی بهتر از آینه می تواند شما را به خودتان نشان دهد، شما دقیقا روبروی خودتان هستید، همین جا، به همین نزدیکی.

اگر روزانه فقط چند دقیقه در آینه نگاه کنید، بدون قصد مرتب کردن موها یا لباس، فقط به قصد دیدن خودتان، متوجه می شوید چقدر از خودتان دور بوده اید. گاهی اینقدر خودمان را ندیده ایم که ممکن چهره درون آینه برایمان غریبه باشد، شاید غمگین، شاید خسته.

گاهی ممکن شاد و سر حال باشد ولی اینقدر از او بی خبریم که نه علت شادی را می دانیم نه علت غم و خستگی را. واقعا ما از خودمان چه می دانیم؟ از علایق، از استعدادها، نیازها، ما حتی از غم ها و خشم هایمان بی خبریم. بیشتر اوقات نمی دانیم علت بی حوصلگی های و روزهای زیادی که بی هیچ علتی حالمان خوش نبوده چه هستند.

شاید خشم های پنهان، خشم های فرو خورده ای که سال ها روی دوش مان سنگینی می کند. برای دانستن این ها فقط دقیقه کافی است تا برای نگاه کردن به خودمان زمان بگذاریم.

میان تمام شلوغی ها، همه بی مهری ها، فقط چند دقیقه لازم است تا به فرد درون آینه نگاه کنیم، گوش کنیم تا بفهمیم علت همه این ناخوشی ها چه بوده.

موفق و پیروز باشید