

جملاتی که باید از آن پرهیز کرد

برخی جملات می‌تواند برای شما مشکلاتی ایجاد کند، به خصوص زمانی که آنها را بدون فکر کردن در مورد معنای واقعی‌شان به کار می‌برید. شیوه‌ی فکر کردن و نوع کلماتی که به کار می‌بریم، تعیین‌کننده‌ی نوع واکنش‌های ما به زندگی است. زندگی عمل می‌کند و ما به آن واکنش نشان می‌دهیم؛ اما در فاصله‌ی میان این دو (کنش و واکنش) به تفکر می‌پردازیم. بنابراین باید مراقب باشیم که چه فکری می‌کنیم؛ چون ممکن است بیش از حد لازم برای خودمان دردسر ایجاد کنیم. برای مثال کلمه‌ی نتوانستن را در نظر بگیرید. آیا تا به حال شده که به خودتان بگویید: نمی‌توانم... مثل این جمله: من نمی‌توانم اون کار را انجام بدهم. اون چیه که شما نمی‌توانید انجامش بدهید؟ همین الان به چیزی که نمی‌توانید انجامش بدهید فکر کنید. مردم اغلب چنین جملاتی را عنوان می‌کنند: نمی‌توانم از پس این امتحان برآیم. نمی‌توانم وزنم را کم کنم، نمی‌توانم سیگار را ترک کنم، نمی‌توانم ببخشم، یا نمی‌توانم پیانو یاد بگیرم. البته هیچ کدام از این جملات درست نیست.

به چه چیزی فکر می‌کردید؟ چه چیزی است که نمی‌توانید انجامش بدهید؟ در اکثر موارد چیزی را که فکر می‌کردید، فکر درستی نیست. دقت کنید! نتوانستن به معنای انجام پذیر نبودن است؛ پس اگر نشود کاری را انجام داد یعنی با امری غیرممکن رو به رو هستیم مثل این است که شما نمی‌توانید مانند پرنده پرواز کنید، از میان دیوار رد شوید، یا یک کیلومتر را در دو دقیقه بدوید، این جملات همگی صحیح هستند.

در اغلب موارد زمانی که می‌گوییم نمی‌توانیم کاری را انجام دهیم در حال به کارگیری کلمه نادرستی هستیم. کاربرد نمی‌توانم درست نیست، کلمه درست، **نمی‌خواهم** است؛ نه این که نمی‌توانم بلکه **نمی‌خواهم** که انجام دهم. نمی‌خواهم به معنای اراده نکردن است، به معنای من انتخابش نمی‌کنم است. وقتی کلمات مان را تغییر می‌دهیم، جملاتی که به خود می‌گوییم (گفتار درونی‌مان) نیز معنای متفاوتی پیدا می‌کند. من نمی‌خواهم وزن کم کنم، سیگار نکشم، ببخشم، یا من نمی‌خواهم پیانو بزنم. در واقع تمام این موارد گزینه‌هایی است که از نظر عملی امکان پذیر و شدنی اند، **ولی ما انتخاب می‌کنیم که انجام‌شان ندهیم.**

اغلب ما به تغییر کلمات مایل نیستیم، چون این کار ما را با مسئولیت کارهایی که انجام نداده‌ایم روبه رو می‌کند. با توجه به آنچه گفته شد، اگر شما بگویید نمی‌توانم آن را انجام دهم، به خود اجازه داده اید تا از مسئولیت شانه خالی کنید، وقتی که می‌گویید نمی‌توانم به خودتان فرصت می‌دهید تا تلاشی نکنید.

با به کار بستن کلمه نمی‌توانم انگار با خود می‌گوئیم:

اگر نمی‌توانی وزن کم کنی - سعی نکن.

اگر نمی‌توانی سیگار را ترک کنی - رهاش کن.

اگر نمی توانی ببخشی - به دلخوری ات ادامه بده

با این دیدگاه، پیش از آن که شروع کنیم، تسلیم شده ایم. ما اجازه می دهیم در تنگنایی بیفتیم که از انتخاب خودمان ناشی شده است.

یاد بگیریم که مسئولیت انتخاب هایمان را بپذیریم. به طور ارادی دست به انتخاب بزنیم. هیچ اشکالی ندارد اگر تصمیم بگیریم که کاری را انجام ندهیم؛ فقط مسئولیت تصمیم را به عهده بگیریم.

ممکن است تصمیم بگیریم و بخواهیم که چنین انتخاب کنیم؛ وزن را کم نکنیم، سیگار را کنار نگذاریم، یا بخشش انجام ندهیم. مشکلی نیست، اما سعی نکنیم خودمان را مجاب کنیم که این کار شدنی نیست.

پذیرش مسئولیت افکار و اعمال باعث می شود که وجودمان را تحت کنترل و مدیریت خود قرار دهیم، نه اینکه احساس کنیم از طریق عادات، هیجانان و شرایط محیطی کنترل می شویم.

بنابراین هر وقت متوجه شدید که به خودتان می گوید نمی توانم، خوب به کلمه ی نمی توانم گوش بدهید. با آن چالش کنید، لحظه ای مکث کنید، آن گاه کلمه ی نمی خواهم را به جایش بگذارید و ببینید که این طوری معنای بهتری نمی دهد؟ اگر با به کار بردن این کلمه احساس خوبی پیدا نمی کنید، معلوم می شود که به نقطه درستی رسیده اید. چرا که این واژه در مورد یک انتخاب آگاهانه تر و تمرین مسئولیت پذیری شما را به چالش فرا می خواند. به شیوه ی فکر کردنتان توجه کنید. یاد بگیرید که روش اندیشه تان را تغییر بدهید و آن گاه زندگی به سوی بهتر شدن پیش خواهد رفت.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. خرداد ۹۵)