

# من کیستم؟

می‌شود: «تو باید از الان هدف و مقصدت مشخص باشد.»

حالا من از تو می‌پرسم: هدفت مشخص است؟

بگذار کمی به عقب‌تر برگردم. اصلاً تو خودت و درونت را می‌شناسی؟ چقدر از خودت شناخت داری؟ از چه چیزی خوشت می‌آید؟ از کجا بودن لذت می‌بری؟ چه کسی حالت را خوب می‌کند؟ چه چیزی برای تو لذت‌بخش است؟ قرار است چقدر جلو بروی؟ کجای این سکوی زندگی ایستاده‌ای؟ چه مدالی گردنت انداخته‌ای؟ اصلاً مدال گرفته‌ای؟ شاید تا الان وقت نکرده‌ای به این سؤالات فکر کنی و اصلاً شاید تا به حال در ذهنت هم مرورشان نکرده باشی یا اصلاً احساس نیازی برای فکر کردن به آن‌ها نداشته باشی!

ولی اگر فکر می‌کنی جواب این سؤالات برای خودت مهم هستند، در ادامه ماجرا با هم تجزیه و تحلیلی می‌کنیم.

فکر کن روبه‌رویمان کوه بزرگی است. این کوه مثل همه کوه‌های دیگر کوهپایه، دامنه و قله دارد. تفاوتش در این است که گنج‌های زیادی در آن پنهان شده‌اند. گنج اصلی زیر تکه سنگ بزرگی در قله کوه است. این گنج می‌تواند مثل چراغ جادو شما را به همه آنچه آرزویت را درایت برساند.

آدم‌هایی که عادت دارند همیشه در پایین کوه قدم بزنند، آدم‌هایی معمولی هستند که برای رسیدن به اهدافشان تلاش نمی‌کنند. همیشه در گام اول به این فکر می‌کنند که: «کی می‌ره این همه راه رو! ولش کن. بالاخره یکی این گنج رو به دست می‌یاره، یه مقداری هم به من می‌ده.»

ولی دسته دوم تا دامنه کوه بالا می‌روند. این دسته آدم‌هایی قوی هستند؛ آدم‌هایی که همیشه برای رسیدن به اهدافشان برنامه‌ریزی دارند. تلاش می‌کنند مسیر را هرچقدر سخت، ولی طی کنند. این آدم‌ها موفق‌تر از آدم‌های معمولی هستند. ولی دسته سوم هم داریم؛ دسته‌ای که انسان‌های قدر در آن جای می‌گیرند. این‌ها خودشان را به هر طریقی که می‌شود به قله می‌رسانند. تمام تلاششان را می‌کنند. در همین شرایط، فکر کنید زلزله یا گردباد شدیدی بیاید که برای این سه دسته بحران ایجاد کند. این بحران ممکن است باعث شود این سه گروه، اگر برنامه‌های جایگزین نداشته باشند، نابود شوند و دیگر نتوانند به قله و گنج واقعی برسند. کدام‌یک از این سه دسته از این بحران جان سالم به در خواهند برد؟

معلوم است دیگر، نابغه‌ها! به نظر همه‌مان نابغه‌ها افراد متفاوتی هستند و با ما آدم‌های معمولی خیلی فرق می‌کنند. یک‌جورهایی انگار استثنایی و دست‌نیافتنی هستند! در صورتی که این نتیجه‌گیری صحیح نیست. نبوغ همان فکر عمیقی است که خداوند در ذات همه انسان‌ها قرار داده است. این ما هستیم که باید از نبوغمان درست استفاده کنیم. نابغه کسی است که خیلی خوب فکر می‌کند و فکرش را به سرانجام می‌رساند.

همیشه از یک جایی به بعد، مثل وقتی سرعت گیر خیابان را می‌بینیم، سرعتمان را به ناگاه کم می‌کنیم. اول نیم‌ترمز می‌زنیم و بعد کلاچ می‌گیریم و یک دنده و گاهی دو دنده به عقب برمی‌گردیم تا با احتیاط حرکت کنیم. حالا فکر کن سرعتمان را کم نکنیم و با همان سرعت بالا با سرعت گیر برخورد کنیم! حالت خوش‌بینانه‌اش این است که ماشین پرواز می‌کند. جلوبندی، کمک و گاهی هم وسایل داخل ماشین دچار ضربه مغزی خفیفی می‌شوند و نیاز به تعمیر پیدا می‌کنند.

وقتی می‌نشینی و با آرامش فکر می‌کنی، به این نتیجه می‌رسی که اگر از اول سرعت را کم کرده بودی، آرام ترمز می‌زدی، کلاچ را می‌گرفتی و بعد دنده‌ها را کم کم، کم می‌کردی، این قدر خرج روی دست خودت نمی‌گذاشتی.

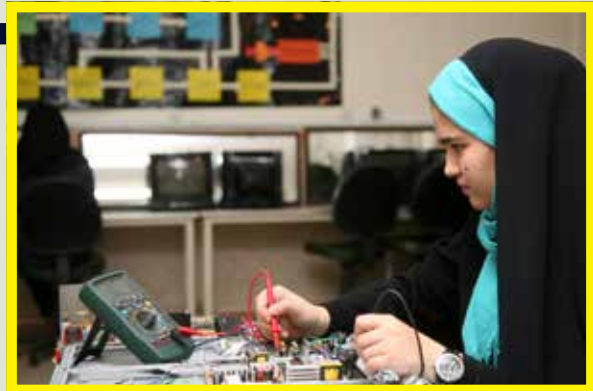
بله درست حدس زدید. گاهی در زندگی هم همین‌طور تخته‌گاز می‌روید. یک‌دفعه به نقطه‌ای می‌رسید که اگر به‌موقع ترمز نزده باشید، تصادف مهلک و خطرناکی رخ می‌دهد و با حجم عظیمی از خسارت‌های جانی و مالی روبه‌رو می‌شوید.

شماهایی که عاشق سرعت هستید! همیشه هم با سرعت‌رفتن زودرسیدن در پی ندارد! گاهی پشیمانی عمیقی به همراه خواهد داشت. حالا کاری به پشیمانی‌اش ندارم، می‌خواهم این سقلمه را به خودمان بزنم که در این جاده ما با کدام دست‌فرمان می‌رانیم؟ سرعت غیرمجاز یا احتیاط افراطی؟ یا نه! هر جا به شکل خوب و مطمئن رانندگی می‌کنیم؟

آفرین! درست است. در آزادراه با خیال راحت پایت را روی گاز بگذار و صدوبیست کیلومتر بران. چون سرعت گیر ندارد و آزادی با سرعت بالابرنی، ولی در خیابان روبه‌روی مدرسه، با آن سرعت گیر وحشتناک، شرط عقل احتیاط است.

دقیقاً پیرو همین جریان، در زندگی، همه‌مان به سنی می‌رسیم که شرایط زندگی در آن، حکم همین سرعت گیر را دارد. اگر بی‌توجه و با سرعت بالا با آن برخورد کنی، مجروح می‌شوی و در نهایت خانه‌نشین. به یک سنی که می‌رسید، دور خودتان خط قرمز ایست می‌کشید و می‌گویید: «خدانگه‌دار زندگی!» بعد با تمام عمر و جوانی باقی‌مانده و حال خوبی که ممکن است در آینده داشته باشید، در اوج، خداحافظی می‌کنید.

اگر در حوالی همان سن، کم‌کم سرعت را کم کنید و به عقب نگاهی بیندازید، مسیری را که تا به حال طی کرده‌اید و مسیری را که قرار است در آینده به آن بروید، می‌بینید؟ حالا راحت‌تر می‌توانید بفهمید که باید چه کاری انجام دهید و کجای مسیر با خودتان چه توشه‌ای بردارید و چه ابزاری را لازم دارید که در مسیر کمتر به مشکل برخورید. آن وقت تبدیل می‌شوید به همان کسی که با احتیاط حرکت می‌کند. مثل الان که مدام به تو می‌گویند سنت حساس است. باید از الان بارت را خوب ببندی. باید وسیله‌هایت را درست برداری. به زبان خودمانی‌اش



صحبت می‌کنیم؛ اینکه ما انسان‌ها یک زمان‌بندی داریم؛ هم به صورت روانی و هم به صورت جسمی. وقتی این زمان‌بندی درست به جای خودش بچرخد، چرخه برنامه‌ریزی زندگی ما هم خوب پیش می‌رود و پله‌های موفقیت را دو تا یکی بالا می‌رویم.

- زندگی زیباست ای زیبا پسند
- راه هموار است ای هم‌گذر
- برگشتید به تنظیمات کارخانه، یا سؤالات را بنویسیم؟
- تا به حال به این سؤالات فکر کرده‌اید؟
- می‌دانی از کجا به کجا رسیده‌ای؟
- دوست داشتی در داستان زندگی‌ات الان کجا قرار داشتی؟
- اگر بخواهی از خودت بررسی که الان چه آرزویی داری، چه جوابی به خودت می‌دهی؟

● آخرین باری که خودت را در آینه دیدی و اولین جمله‌ای که به خودت گفتی، چه بود؟

● الان یک شکلات کاکائویی ۱۰۰ درصد روی میز کنارت قرار دارد. چه کارش می‌کنی؟

● اگر به تو بگویند که الان می‌خواهند برایت بلیت یک سفر پنج‌روزه را بگیرند، کجا را انتخاب می‌کنی؟

● اگر الان ۸۰۰ میلیون در قرعه‌کشی بانک برنده شده باشی، با آن چه کار می‌کنی؟

● اسباب‌بازی دوران کودکی‌ات که هنوز آن را داری و به آن علاقه داری چیست؟ و چرا آن را نگه داشتی؟

حالا دست‌به‌کار شو و جواب سؤالات را به ای rahay1366gmail.com روان‌شناس مجله بفرست تا بتوانی بیشتر با شخصیت خودت آشنا شوی.

مثل لب‌فروشی که بساطش را سر یک بازار بزرگ در سرمای زمستان وسط بارش برف و باران پهن می‌کند. نه در پیاده‌روهای یک شهر گرمسیری! آن‌هم سر ظهر در اوج گرما! این آدم از فکر عمیق استفاده کرده است. درست مثل کسانی که در شرایط کرونا، وقتی کسب‌وکارشان به بحران خورده، سریع برایش جایگزین گذاشتند و از راه‌حل‌های دیگر استفاده کردند. به قول قدیمی‌ها: «تمام تخم مرغ‌هاشون رو تو یه سبد نگذاشتن.» با این روش، اگر بحرانی پیش آمد، همه داشته‌هایشان را با هم از دست نمی‌دهند. حالا به این فکر کنید که اگر شما به جای یک مهارت، چند مهارت کلیدی را بلد باشید، در زمان بحران، برای رسیدن به هدف‌تان، دیگر دچار مشکل نمی‌شوید.

هدف یعنی رسیدن به قله زندگی. ما هدفمان را ترسیم می‌کنیم؛ درس خواندن، شغل داشتن و تشکیل زندگی ابزاری هستند که برای رسیدن به اهدافمان به آن‌ها نیاز داریم. مثلاً یک نفر هدفش خدمت کردن است و نفر دیگر هدفش کارآفرین شدن است. فرد دیگری هدفش تشکیل خانواده است. هر ابزاری که در مسیر استفاده می‌شود، می‌تواند زودتر و راحت‌تر فرد را به مقصد برساند.

حالا می‌توانید به این سؤالات با فراغ بال و ذهن آرام پاسخ بدهید. جواب‌هایتان را از طریق رایانامه مجله برایمان بفرستید و کمی هم دندان سر جگر بگذارید تا پاسخ جذابی از دفتر مجله دریافت کنید. با خواندن پاسخی که دریافت می‌کنید، می‌توانید بیشتر با شخصیت‌تان آشنا شوید.

اگر این مسیر را دوست ندارید، زمان آن رسیده است که چشم‌هایتان را ببندید و بدون خواندن سؤالاتی که در ادامه می‌آیند، به تنظیمات کارخانه برگردید.

ان‌شالله در مرحله بعد در رابطه با «ساعت زمان زندگی!» با هم