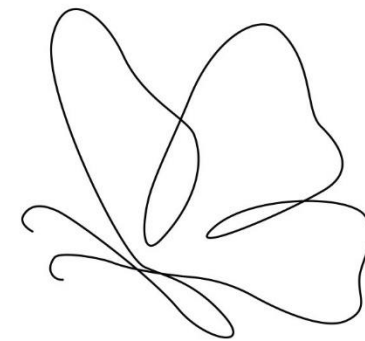
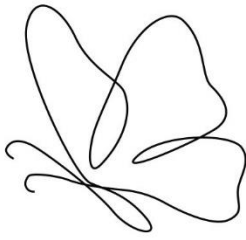




پیش نیاز بازآفرینی خود

در مسیر بازآفرینی هم خود شما ممکن است مقاومت کنید و هم دیگران شما را از مسیر منحرف کنند.

چگونه در مسیر **تغییر** پایدار بمانیم؟



بعد از شناسایی باورهای ناکارآمد و قوانین آنها زمان تصمیم به **تغییر** است .
در مسیر تغییر طبق کاربرگ ها نیاز است **قانون شکنی** کنید و این کاملاً طبیعی
است که **احساسات ناخوشایند** متفاوتی را تجربه کنید . احساساتی چون ترس ،
خشم و گاهی غم



به نظر شما به چه دلیل این احساسات را تجربه می کنیم ؟



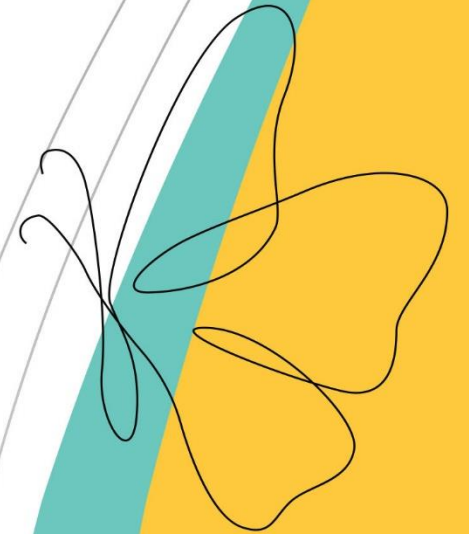
تلاش مغز قدیم برای حفظ انرژی

انجام عملی برخلاف میل ناخودآگاهتان

از دست دادن هویت

عدم آشنایی با خود جدید

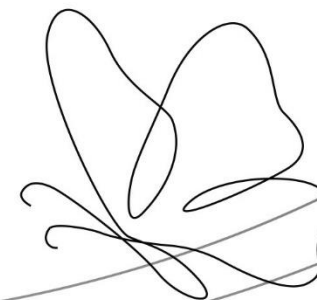
رویارویی با دنیای ناشناخته



تلاش مغز قدیم برای حفظ انرژی

مغز عضو پر مصرفی است و تلاش مغز قدیم (خزنده) کاهش مصرف **انرژی** از طریق حفظ حالت موجود و رفتار براساس عادت است .

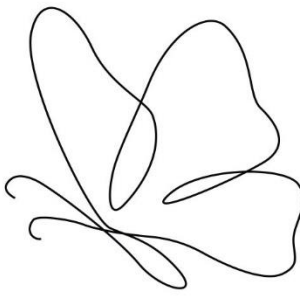
بنابراین در مقابل **تغییر**، احساس **ترس** ایجاد می کند تا شما را مجبور به **عقب نشینی** کند .



انجام عملی برخلاف میل ناخودآگاهتان

این **احساسات** احتمالاً به دلیل این است که در حال انجام کاری هستید که **انتخاب آگاهانه** شماست اما در **ناخودآگاهتان** واقعاً دوست ندارید آن را انجام دهید.

از دست دادن هویت



یکی از ترس های غالب برای **تغییر** ممکن است این باشد که :

اگر من باورها و ایده های قدیمی ام که تمام زندگی ام را بر آنها استوار کرده ام را دور بریزم و باطل کنم ، دیگر چیزی از من باقی نخواهد ماند .

از طرفی هم از این خودالانت ناراضی هستی ، شاید از فردی که هستی متنفری و دوستش نداری .

عدم آشنایی با خود جدید

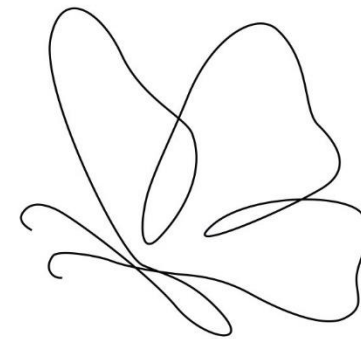
در مواردی احساس تظاهر می کنید و با این خود جدید آشنا نیستید و رفتارهایی خواهد داشت که برای شما شناخته شده نیست.

ترس در دوره ی گذار که شما از خود قدیمی فاصله گرفتید ولی هنوز به خود جدیدتان نرسیده اید بسیار بیشتر هست.

لازم است در پذیرش ترس به عنوان بخشی از زندگی باشیم.

پذیرش احساس چگونه است ؟

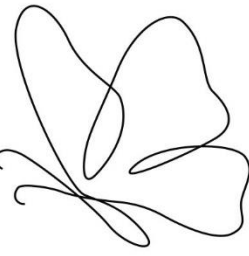
رویارویی با دنیای ناشناخته



- انسان از رویارویی با دنیای ناشناخته ترس دارد .
- واقعاً وقتی هیچ ضمانتی نیست که امور به درستی پیش بروند، چه کسی پیدا می شود که نگرانی و تردید نداشته باشد ؟
- شک ، ترس و دودلی از ورود به دنیای ناشناخته و تجربه ی احساسات ناخوشایند در مسیر **تغییر** ، جزئی جدایی ناپذیر از بودن در مسیر تغییر است .

عمل کردن براساس **ترس** ، آن را قوی تر می کند .
در هر سه نوع از واکنش ناآگاهانه ی ما (انفعال ، جنگ یا فرار)
احساسات قوی تر می شوند .





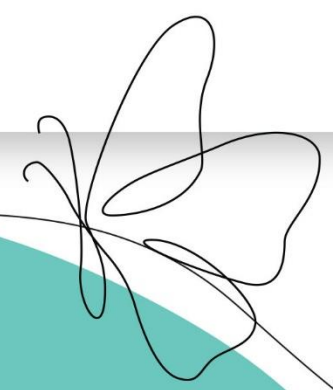
● ترس از **تغییر** را مورد توجه قرار دهید و علی رغم **صدای ذهن** که می گوید "برگرد" بهتر است به راه خود ادامه دهیم . لازم است آگاه باشیم تا دیوار قدیمی را خراب نکنیم امکان ساخت دیوار جدید به جای آن نیست .

● البته همواره نسبت به **صدای ذهن** هشیار باشید و کار با **صدای ذهن** را انجام دهید . در **تمرین هفت مرحله ای صدای ذهن** هنگامی که به **همدلی** رسیدید در واقع **پذیرش احساس** است .

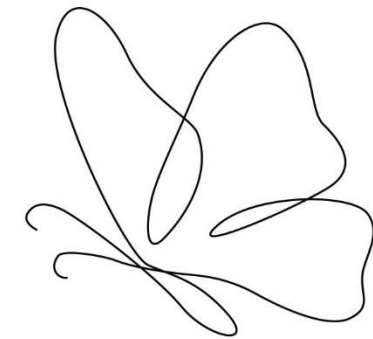
در ادامه توجه به دو مورد می تواند کمک کننده باشد .

۱
یادآوری روزها و شب های قبل از **تغییر** و **تأمل** در مورد
خودی که دوستش نداری و شاید از آن متنفر هستی .

۲
دیدن افرادی که قبل از شما این مسیر را طی کردند و از
نوع بودن الانشان **رضایت** بیشتری دارند .



اثر بازآفرینی خود در روابط



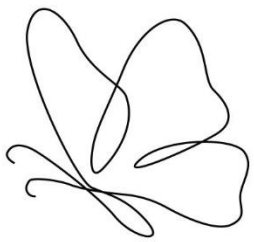
قرار گرفتن در مسیر **تغییر** و حرکت به سمت رشد و تحول می تواند برای
نزدیکان و دوستان شما شگفت انگیز باشد و آنها از **تغییرات** شما ابراز
خشنودی کنند و در این مسیر **حمایتگر** شما باشند.



اما نکته ی قابل توجه برای روابطی است که احتمالاً دستخوش **باورهای**
آسیب زننده ی شما است و به گونه ای ناسالم و ناکارآمد هستند و اصولاً
تغییرات شما برای این افراد خوشایند نیست و نه تنها از شما حمایتی
نمی کنند بلکه ممکن است باعث **چالش**، **تعارض** و **درگیری** شوند و
در صورتیکه شما آگاه نباشید مسیر **بازآفرینی** را به **انحراف** بکشانند.

چرا **تغییرات** ما برای این افراد خوشایند نیست ؟

چه کنیم که در مسیر **بازآفرینی خود** منحرف نشویم ؟



چرا **تغییرات** ما برای این افراد خوشایند نیست ؟

ارتباط یعنی

حالا اگر یک نفر در **رابطه** چه همسر، دوست، کارمند، همکار، شریک و ... تصمیمی بگیرد و یا اقدامی کند که برای طرف مقابل تهدید باشد (یا طرف تصمیم او را نوعی **تهدید** به **نیازهاش** ادراک کند) ممکن است او **دلخوری**، **رنجش**، **ترس** و یا حالت دفاعی را انتخاب کند و رابطه دچار **تنش** و **تعارض** شود .

در نظر داشته باشید که واکنش این افراد ناآگاهانه است .

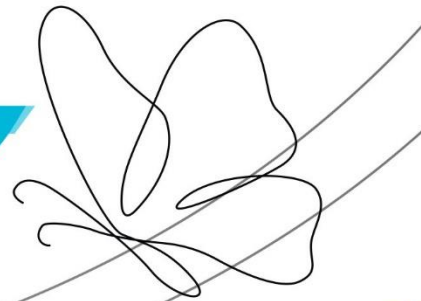
نکته ی
مهم

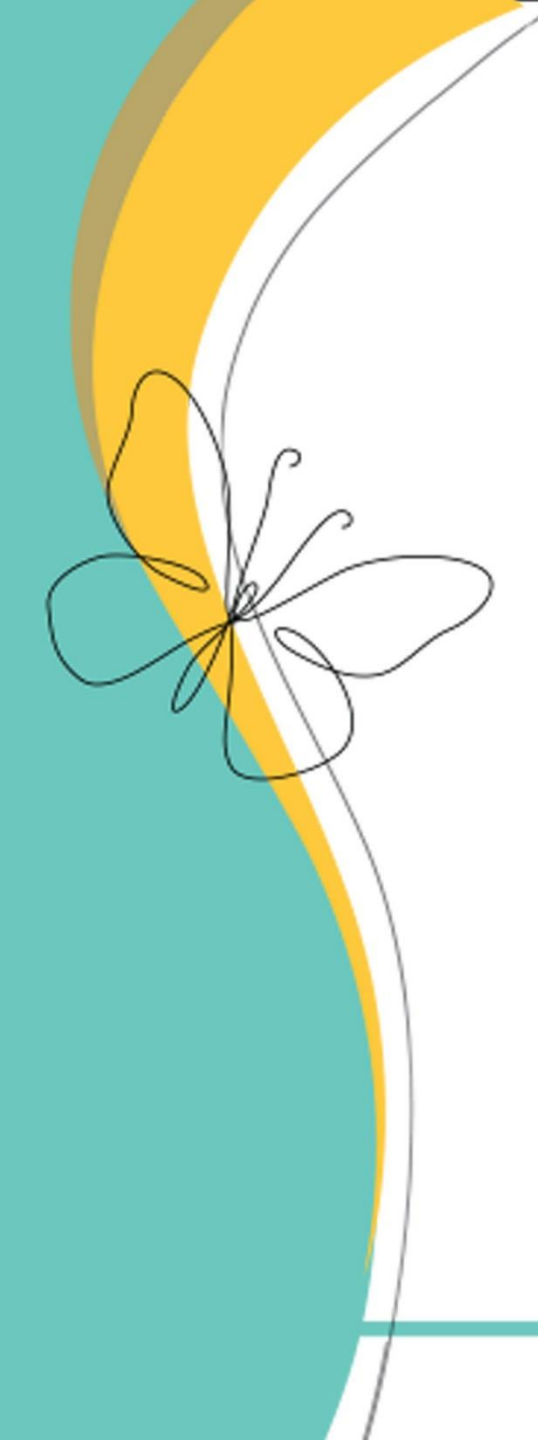


چه کنیم که در مسیر بازآفرینی خود منحرف نشویم ؟

تغییرات شما می تواند تهدیدی برای دیگران باشد و آنها ممکن است امنیت خود را در خطر ببینند .

البته که **قانون شکنی ها** را ما از مواردی که **ترس کمتری** دارد شروع می کنیم و همین اقدام و نتایج آن می تواند به ما در مراحل سخت تر قانون شکنی کمک کند و **تغییرات** ما **آرام** و **جزئی** خواهد بود .





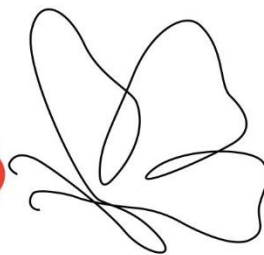
پذیرش تغییر

گفتگو کردن

آگاهی از بازی مخرب

معنای خود خواهی

عدم بی عیب و نقص بودن



بپذیرید که **روابط** تغییر می کنند.

همه چیز در این دنیا به وجود می آید، رشد می کند و بالنده می شود
سپس به بلوغ می رسد و آرام آرام افول کرده، سالخورده می شود و
از بین می رود و هیچ استثنایی هم وجود ندارد.

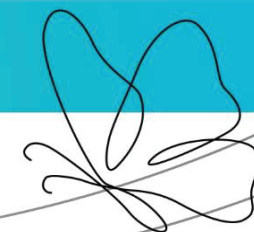
روابط هم از این قانون پیروی می کنند ساخته می شوند، به اوج
می رسند و بسیاری ضعیف می شوند و از بین می روند و گاهی با
مرگ یکی تمام می شود.

گفتگو کردن



کاری که در این موقعیت بهتر است انجام دهید **گفتگو کردن** در مورد تصمیمی که گرفته اید و **تغییری** که می خواهید در زندگی خود ایجاد کنید. بهتر است به آنها توضیح دهید که چرا فکر می کنید **فرایند بازآفرینی** برای شما انتخاب مناسبی است.

در صورت نیاز و امکان به افراد مهم زندگیتان اطلاعات لازم را بدهید.



آگاهی از بازی مخرب

در مسیر بازآفرینی خود ، **تغییرات** شما و عدم پذیرش این **تغییرات** توسط دیگران احتمال اینکه آنها **بازی های** مخربی را به صورت **ناآگاهانه** شروع کنند هست و اینجا بهتر است شما آگاه باشید .

بازی مظلوم نما و مقصر

بازی گذشته





با **تغییر** شما ممکن است دیگران وارد بازی **مظلوم نما** شوند و **ناآگاهانه** نقش **مقصر** را به شما دهند.

در چنین نقشی شما احتمالاً خود را به راحتی قانع می کنید که به خاطر اقدامات خودخواهانه ی خود **احساس گناه** داشته باشید.

در صورتیکه نقش **مقصر** که ظلمی مرتکب شده را بپذیرید و بر اساس این الگو که شما مسئول شادی، رضایت و خشنودی دیگران هستید فکر کنید، بنابراین این احتمال هست که **احساس گناه** در خود به وجود آورید و نسبت به **بازآفرینی خود** دچار شک و تردید شوید.

متأسفانه نقش آفرین **مظلوم نما** گاهی به رفتارهای خودتخریبی دست می زند تا شما را تحت فشار برای توقف و برگشت به آدم قبلی کند و شما به جای تمرکز به خود به او توجه کرده و از او مراقبت کنید.

در چنین شرایطی ممکن است بخواهید برنامه ی **تغییر** خود را متوقف کرده و به آن ها کمک کنید در اینجا بهتر است به **چرایی تغییر خود**، **کار با صدای ذهن** و **توجه به دو مورد کمک کننده** دقت کنید.



بازی گذشته



آنچه در **گذشته** اتفاق افتاده است را به صورت **تجربه** با خود همراه دارید و در تلاش برای پذیرش احساس آن باشید.

مراقب باشید که دیگران (و حتی خود شما) که در تلاش به برگشت شما هستند شاید بخواهند با **بازی گذشته** و یادآوری اتفاقاتی شما را منصرف کنند.



● همانطور که در بازی مظلونما هم گفتیم شاید به خود شک کنید و تصور کنید که **خود خواهانه** عمل می کنید. و با این پرسش روبه رو شوید که :

آیا رفتار من **خود خواهی** است ؟

● وابستگی به دیگران و ارضاء نیازهای خود به هزینه ی دیگران یا براساس تلاش های دیگران ، منشأ هر گونه **خود خواهی** است اما تلاش در مسیر **تغییر** و رها شدن از وابستگی به دیگران **خود خواهی** نخواهد بود بلکه **خود دوستی** است .

عدم بی عیب و نقص بودن



• ما به دنبال بی عیب و نقص بودن نیستیم بلکه در مسیر رشد و تحول هستیم.

• تمرکز بر بی نقص بودن نوعی خودزنی است.

• انتظار منطقی و واقع گرایانه این است که روز به روز در جهت توانمندی، وضوح، شادمانی و رضایت از خود و زندگی پیش برویم.



شش ابزار حمایتی در مسیر بازآفرینی خود |



- ۱ راهنما داشتن
- ۲ تمرکز بر آنچه می خواهید شوید و سپاسگزاری برای هر تغییر جزئی و قدرشناسی از خود
- ۳ وقتی شرایط دشوار به نظر می رسد از خود بپرسید در مقایسه با چه چیز دشوار است ؟
- ۴ تغییرات بزرگ و پایدار با یک گام کوچک شروع می شوند .
- ۵ جمله ی کلیدی امید بخش
- ۶ اعتماد به فرایند تغییر و خودتان

با برقراری ارتباط با افرادی که **تغییراتی** از این جنس در زندگی خود ایجاد کرده اند بهتر می توانید آینده ی قابل قبولی برای خود خلق کنید و می توانید از حمایت آنها برخوردار شوید. از افرادی **راهنمایی** بگیرید که با ترس خود روبه رو شدند.

توجه

مراقب این قوانین باشید که :

- نباید از کسی درخواست کمک کنم.
- درخواست کمک، مزاحمت برای دیگران و نشانه ی خودخواهی است.

افرادی که مسیر **تغییر** را پیمودن نه تنها کمک شما را مزاحمت تلقی نمی کنند بلکه به چشم فرصتی برای تقویت توانمندی های خود می بینند.

تمرکز بر آنچه می خواهید شوید و سپاسگزاری برای هر تغییر جزئی و قدرشناسی از خود

همواره به خود یادآور شوید که هدف از **تغییر** بهبود شرایط و وضعیت زندگیتان است.

در حال حاضر می دانید که :

- چه چیز را می خواهید **تغییر** دهید .
- آگاه به **چرایی تغییر** هستید .

در زمان **تلاش** و هنگامی که شک و تردید دارید به خاطر داشته باشید که هیچ چیز ارزشمندی بدون تلاش و کوشش به دست نمی آید .

وقتی شرایط دشوار به نظر می رسد از خود بپرسید در مقایسه با چه چیز دشوار است ؟

وقتی شما تصمیم به **بازآفرینی خود** کردید شاید به این دلیل است که قبلاً دنبال راه های آسان و مسیرهای بدون پیامد **دشوار** بودید و راهی نیافته اید ، متأسفانه چنین راه حلی وجود ندارد .

ما انتخاب نمی کنیم مسئله داشته باشیم یا نه ، ما انتخاب می کنیم که با کدام مسائل زندگی کنیم .



ویلیام گلاسر

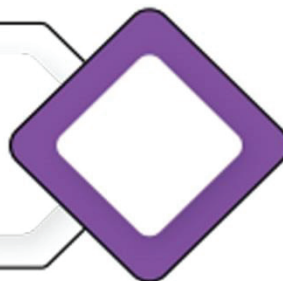


در زندگی بسیاری از اوقات برای انتخاب راه حل برسر دو راهی هستیم. ما **مشکل** را انتخاب نمی کنیم. **مشکل** جزء ذاتی زندگی بشر است.

وقتی که با **مشکل** رو به رو می شویم ، غالباً برای حل آن سر دو راهی هستیم. هر **راه حلی** مجموعه دردها و **پیامدهای** خاص خودش را دارد. در اینجا ما می توانیم انتخاب کنیم که با کدام **پیامدها** و دردها می خواهیم سر و کار داشته باشیم ، از این رو همان **راه حلی** که **پیامدش** را ترجیح می دهیم انتخاب می کنیم. کاش راه سومی وجود داشت که خوبی های هر دو راه حل را داشت و **پیامدهای** هیچ کدام ، ولی این چنین راهی خدا هم نیافرید.

تغییرات بزرگ و پایدار با یک گام کوچک شروع می شوند.

مسیر **تغییر** فرایندی **آهسته** و **تدریجی** است .
وقتی گام اول اما کوچک را در مسیر جدید بر می دارید **تعادل** دارید
در صورتیکه با یک گام بزرگ ، احتمال لغزش و زمین خوردن وجود دارد.
تغییرات ناگهانی نه تنها کمک کننده نیست بلکه مانعی بزرگ برای رسیدن
به **تغییر** پایدار است .



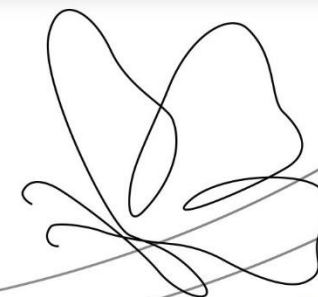
چی می شه که عجله می کنیم ؟





در مسیر **تغییر** طبیعی است که دچار نگرانی شوید و شاید تصمیم بگیرید که خود را تحت فشار قرار دهید و مسیر را با سرعت بالاتری طی کنید تا زودتر به پایان برسید و این **عجله**، **شتاب** و **سرعت** ممکن است سبب **لغزش** شما شود.

به **تغییر** بنیادی و اساسی به عنوان یک هدف بلند مدت نگاه کنید و نه چیزی که سریع به انجام رسانید.





گاهی اوقات ممکن است فکر کنیم که باید خیلی **سریع** عمل کنیم چون زمان های زیادی را از دست دادیم و باید **جبران** کنیم . شاید در چنین شرایطی به خود بگویید که برای مدت طولانی در یک جهت غیر مؤثر حرکت کردید و مطمئناً زمان زیادی طول می کشد تا به جایی که می خواهیم باشیم، برسیم . اما تجربه نشان داده است که وقتی آرام آرام از تکرارکردن الگوهای رفتاری قدیمی دست بردارید و خود را از دور باطل خارج کنید در طی چند ماه متوجه **تغییرات** خواهید شد .

با برداشتن گام های کوچک و محکم همواره راه **تغییر**، از آنچه تصور می شود کوتاه تر است .

در مسیر **تغییر** و رویارویی با ترس ها ، ابهامات ، سردرگمی ها داشتن یک جمله یا یادآوری **تمثیل** می تواند اثر بخش باشد .

به جای گوش دادن به صدای ذهن منفی نگر و توجه به افکاری که احساسات ناخوشایندی بیشتری در ما ایجاد می کند در زمان آگاه شدن به صدای ذهن ، اقدام به انجام تمرین ۷ مرحله کار با صدای ذهن کنید .

بعد از بیان جمله ی کلیدی الهام بخش و همدلی با خود می توانید از **تمثیل** و یا **جمله ی کلیدی امید بخش** هم بهره ببرید .

یکی از بزرگ ترین موانع تغییر موفق ، گرایش به کسب **اطمینان از نتیجه مثبت** است .

ما معمولاً دوست داریم که نتیجه تمام اقدامات خود را بدانیم
تا بتوانیم کنترل خود را بر شرایط حفظ کنیم و اشتباه نکنیم و
ضرری هم متحمل نشویم .

انجام کاربرگ آزمایش قانون ها به کاهش این مانع کمک می کند .

چگونه ؟

انتخاب سه قانون برای نقص با توجه به ویژگی های بیان شده و شروع با یک قانون شکنی و ارزیابی آن که در واقع برداشتن یک گام کوچک اما محکم است .

با طرح ریزی نقشه رفتار جدید در کاربرگ آزمایش قوانین (همچنین طرح ریزی نقشه ی عادت جدید در کاربرگ تقویت باورهای جدید) در تلاش هستیم که رفتار خود را **کم خطا تر** پیش ببریم .

در حال حاضر متمرکز بر همین قانون شکنی هستیم و در تلاشیم همین قانونی که می خواهیم نقض کنیم را به عنوان **تکلیف** انجام دهیم . انجام **تکالیف** به **کاهش ترس ها** هم کمک خواهد کرد .