

8

یک سوال بیشتر برای پرسیدن از خودمان

زندگی بررسی نشده ارزش زیستن ندارد.

سقراط

آیا تا بحال به این موضوع فکر کرده‌اید که در مورد چه چیزی فکر می‌کنید؟ این یک سوال بسیار قوی است که من می‌پرسم. این یکی از مجموعه سوالاتی است که من در این فصل از شما می‌پرسم و البته یکی از سوالاتی است که شما هم باید از خود پرسید.

حقیقت این است که بسیاری از افراد این کار را نمی‌کنند. افراد زیادی اصلاً به افکاری که دارند توجهی ندارند زیرا آنها سوالات خوبی نمی‌پرسند و به این موضوع توجهی ندارند که فکر کردن آنها باید به چه شکلی باشد. لذا سوال مهمی که باید به آن توجه داشته باشیم این است که فکر کردن چیست؟

جواب ساده این است که فکر کردن فرایند سوال پرسیدن از خود و جواب دادن به آنها است. فکر کردن اینگونه عمل می‌کند. شما در طول روز هزاران بار از خود سوال می‌پرسید و به آن پاسخ می‌دهید.

لذا اگر می‌خواهید کیفیت افکار خود را تغییر دهید باید کیفیت سوالاتی که از خود می‌پرسید در حقیقت کیفیت سوالاتی که از خود می‌پرسید مشخص می‌کند که کیفیت افکاری که دارید چگونه است. و روش کار مغز شما در یافتن جواب‌ها برای سوالات شما، شما را متعجب خواهد کرد.

خوب آیا این حالت برای شما معنی‌دار است؟

اگر شما سعی کنید سوالات بهتری از خود پرسید تغییری شگرف در زندگی شما ایجاد خواهد شد. سوالات بهتر به جواب‌های بهتر منجر خواهد شد و جوابهای

بهتر هم به زندگی بهتر منتهی می‌شود. افراد زیادی این کار را انجام نمی‌دهند اما کسی که به یکی بیشتری می‌اندیشد به این موضوع فکر می‌کند. افراد زیادی سوالاتی از خود می‌پرسند که سبب ضعیف‌تر، نحیف‌تر یا شکست خورده‌تر شدن آن می‌شوند و همیشه به دنبال راه ساده هستند. در بعضی از حالات سوالاتی که از خود می‌پرسید می‌تواند با ایجاد ترس، خشم و عدم اعتماد به نفس در شما به شما آسیب برساند.

به سربازان نیروی دریایی این سوال آموزش داده می‌شود که همیشه از خود بپرسید که در این شرایط چه کاری می‌توانم بکنم تا اوضاع را کنترل کنم؟ در عوض بسیاری از افراد از خود می‌پرسند چه چیزی می‌تواند درست نباشد؟ چه چیزهایی را نمی‌توانم کنترل کنم؟ باید از چه چیزی بترسم و بابت چه چیزی نگران باشم؟ زیرا بسیاری از ما برنامه‌ریزی شده‌ایم که اینگونه سوالات را بپرسیم.

اگر شما اینگونه سوالات را از خود بپرسید همیشه خود را تحت استرس و فشار خواهید دید. جواب به این سوالات جواب‌هایی هستند که مغز شما به دنبال آنها می‌گردد. بررسی خود یک فرایند مهم برای شناخت و درک حکمت در زندگی خود است. زمانی که شما سوالات درستی بپرسید خودتان را به سمت یافتن حقیقت هدایت می‌کنید. متأسفانه نگاه کردن به درون زندگی خود همیشه لذت بخش نیست. صدای درونی شما ممکن است خیلی نقادانه باشد و بررسی کردن خود یعنی دیگر نیازی به پنهان کردن چیزی نمی‌ماند. اما برای اینکه به رشد شخصی برسید به‌عنوان کسی که به یکی بیشتر می‌اندیشد باید این چالش را پذیرفته و جوابهای موجود برای سوالهای بزرگ زندگی خود را بپذیرد.

در بسیاری از موارد افراد متوجه می‌شوند که برای ایجاد تغییرات بزرگ فقط یافتن یک جواب بیشتر کافی است.

پرسیدن سوال درست اولین گام برای یافتن جوابی که می‌خواهید پیدا کنید است. یافتن جواب موانع را برطرف می‌کند و این امر به شما کمک می‌کند که تغییر

ایجاد کنید. حل مشکل در هر کجای دنیا تا زمانی که شما مشکل را ندانید کار بسیار سخت و گاهی غیر ممکن است.

یوجین یونسکو یکبار گفته است که این جواب نیست که مشخص کننده است بلکه سوال است و شما با سئوالاتی که از دیگران می پرسید شناخته می شوید و نه با پاسخ هایی که می دهید. شما زمانی که خود را برای وضعیت بهتر به چالش می کشید متواضع می شوید. و بهترین راه برای انجام این کار این است که سئوالاتی اساسی در مورد افکار و اقدامات خود به صورت روزمره بپرسید. جواب هایی که به این سئوالات می دهید به همان اندازه ای که شما منحصر به فرد هستید خاص خواهد بود. همیشه برای یک موضوع صرفاً یک راه حل وجود ندارد. در بسیاری از حالات پرسیدن سوال مانند باز کردن پیاز خوراکی است که شما اولین لایه را که بر می دارید لایه بعدی ظاهر می شود و همه این سئوالات بر اساس تجربه، خاطرات، احساسات و ارتباطات شما شکل می گیرند. این یعنی اینکه هر سوال به سوال بعدی می رسد.

با این سئوالات روبرو شده و سعی کنید جوابهای حاصل برای این سوال ها را بپذیرید. اگر شما با خودتان صادق باشید به راحتی می توانید موانع موجود برای دستیابی به یک زندگی فوق العاده را هموار نمایید.

اگر شما بتوانید قدرت پرسیدن یک سوال بیشتر برای چندین بار در روز را متوجه شوید چه اتفاقی می افتد؟ برای من غیر ممکن است که متوجه شوم چه سوال و جوابی برای شما مهم است. اما می توانم لیستی تهیه کنم تا شما بتوانید مرحله ارزیابی خود را شروع نمایید. بعضی از این سئوالات می تواند برای شما مناسب باشد. لذا توجه کنید و اجازه دهید که حس درونی شما بگوید که کدام سوال مهم است و به دنبال جواب آن سوال باشید.

سعی کنید در پاسخ دادن به این سئوالات صادق بوده و عجله ای هم نداشته باشید با دقت به سئوالات توجه کنید. ابتدا یک محیط آرام پیدا کنید تا ذهنتان کاملاً متمرکز شده و جواب هایی بدهید که واقعا در مورد شما درست باشد. همچنین به جواب هایی که امروز به ذهن شما می رسد و نیز جواب هایی که در آینده

ممکن است به ذهن شما برسد دقت نمایید. زمانی که شما بتوانید جوابهایی که در آینده می‌خواهید را در ذهن خود جای دهید ذهن شما به دنبال یافتن راهی برای این سوالات خواهد بود و سعی می‌کند این جوابها را برای شما محقق سازد و نمونه‌های عینی برای آنها به وجود آورد.

به خاطر داشته باشید که یک جواب می‌تواند تغییر بزرگی ایجاد نماید. و پرسیدن یک سوال بیشتر می‌تواند اولین گام به سوی جواب مناسب باشد.

سوالهای بیشتر برای پرسیدن جهت سوق داده شدن به سمت زندگی فوق‌العاده

1. چه کار دیگری می‌توانم برای فرزندان یا همسر خود انجام دهم تا نشان دهم که عاشق آنها هستم؟
2. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا ارتباطم با فرزندانم را بهتر کنم؟
3. آیا کار دیگری وجود دارد که بتوانم انجام دهم تا خانواده‌ام احساس کنند که جایگاه ویژه‌ای برای من دارند؟
4. آیا کار دیگری وجود دارد که برای سپاسگزاری از افرادی که با آنها کار می‌کنم بتوانم انجام دهم؟
5. چه روش دیگری وجود دارد که می‌توانم انجام دهم تا فکر کردن خود را بهتر کرده و کمتر بهانه بیاورم؟
6. چه بخشی از وضعیت کنونی را می‌توانم کنترل کنم؟
7. چگونه این حالت برای من اتفاق افتاده و یا اتفاق نیافتاده است؟
8. آیا کار دیگری وجود دارد که بتوانم انجام دهم تا آرامتر باشم؟
9. آیا کار دیگری وجود دارد که بتوانم انجام دهم تا به آرامش طولانی‌مدت برسم؟
10. چه کار دیگری وجود دارد که انجام دهم تا بابت افکار دیگران در مورد خودم کمتر نگران شوم؟
11. چه کار دیگری وجود دارد که می‌توانم انجام دهم تا میزان خشم من کاهش یابد؟

12. آیا کار دیگری وجود دارد که انجام دهم تا دید افراد به من تفاوت کمتری با دید خودم به خودم داشته باشد؟
13. چه راه دیگری وجود دارد که در مورد گذشته کمتر نگران باشم؟
14. چگونه می‌توانم یک روش دیگر پیدا کنم که کمتر نگران آینده باشم؟
15. چه روش دیگری وجود دارد که بتوانم در مورد آینده هیجان زده‌تر باشم؟
16. چه روش دیگری وجود دارد که شکرگزاری را تمرین کنم؟
17. چگونه می‌توانم راه دیگری پیدا کنم تا کمتر اهمال کاری کرده و از دارایی‌های با ارزش خود محافظت نمایم؟
18. چه راه دیگری وجود دارد که کمتر بدبین بوده و در کارها مشارکت نمایم؟
19. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا از خودم سوالات سخت‌تری بپرسم حتی اگر می‌دانم که جوابش را دوست ندارم؟
20. چه راه دیگری وجود دارد که بخودم بگویم این کاملاً اوکی است که شکست بخورم و از اشتباهاتم درس بگیرم؟
21. چه روش دیگری وجود دارد که بتوانم از پولی که دارم احساس رضایت بیشتری داشته باشم؟
22. چه روش دیگری وجود دارد که مطمئن شوم که ارزشهای من با استانداردها و اهداف من هماهنگ است؟
23. چه راه دیگری در کار من وجود دارد که با انجام دادن آن مدیر موثرتری می‌شوم؟
24. چه روش دیگری وجود دارد که بتوانم سالم‌تر باشم؟
25. چه روش دیگری در رژیم غذایی می‌توانم امتحان کنم تا وزنم را کاهش دهم؟
26. چه تمرین دیگری را در باشگاه می‌توانم انجام دهم تا بتوانم چربی‌های بدنم را بسوزانم و ماهیچه‌های بیشتری داشته باشم؟
27. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا چیزهایی که مرا عقب نگه داشته‌اند را رفع کنم و بهتر پیشرفت کنم؟

28. چگونه می‌توانم یک بازه زمانی دیگر برای خودم ایجاد کنم که ذهنم بهتر کار کرده و رویاپردازی بیشتری داشته باشم؟
29. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا موانعی که در سر راه انجام کارها وجود دارد را کنار بگذارم؟
30. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا شیوه فکر کردنم را تغییر داده و کمتر شکایت کنم؟
31. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا به کسانی که در مشکل هستند و به یاری من نیاز دارند بتوانم کمک کنم؟
32. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم که سبب ایجاد حس خوب در من شود؟
33. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا با مشکلات بهتر مبارزه کنم؟
34. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا با افرادی که در زندگی من هستند و انرژی مرا از بین می‌برند بهتر برخورد کنم؟
35. آیا کار دیگری وجود دارد که بتوانم زمان و ذهن خود را بهتر مدیریت کنم؟
36. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا از کینه تویز دوری کنم؟
37. چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا تجربه‌ای که به دست آورده‌ام را به دیگران منتقل کنم؟
38. چه کاری می‌توانم انجام دهم تا از کاری که می‌کنم لذت بیشتری ببرم؟
39. آیا تا بحال کنجکاوی به اندازه کافی داشته‌ام تا بتوانم سوالاتی بپرسم که جوابهای آنها تاثیر مناسبی در زندگی من داشته باشد؟
40. چه دعای دیگری می‌توانم بکنم تا ارتباط من با زندگی معنوی بهتر شده و ایمان من بیشتر گردد؟
41. آیا فعالیت دیگری وجود دارد که من بابت نعمتهایی که خدا امروز به من داده سپاسگزاری کنم؟

جواب‌ها چگونه هستند؟

جواب‌های این سوالات ممکن است چندان خوشایند نباشند. البته همیشه به این شکل نیست. اما در بسیاری حالات برای این که بخواهید رشد کنید معمولاً بهترین جواب‌ها از سخت‌ترین سوالات حاصل می‌شوند.

شما شنیده‌اید که گفته می‌شود هیچ سوال احمقانه‌ای در زندگی وجود ندارد، درست است؟ این موضوع درست نیست. سوالات احمقانه هم وجود دارند و اینها سوالاتی هستند که شما از خود می‌پرسید و این سوالات شما را به چالش نمی‌کشند. یعنی سوالهایی که جوابهای شما سبب فریب دادن خودتان می‌شود و در حقیقت پرسیدن این گونه سوالات اتلاف زمان است. و بدتر اینکه شما در عمق وجود خود دقیقاً می‌دانید که دارید این کار را با خود می‌کنید.

اگر شما می‌خواهید معمولی باشید، اگر می‌خواهید با همان جایی که در آن قرار دارید راحت باشید و از زندگی خود به همین شکل لذت ببرید اگر می‌خواهید بترسید، تنبل باشید و یا نمی‌خواهید زندگی شما بهتر شود می‌توانید اصلاً از خود هیچ سوالی که سبب رشدتان می‌شود را نپرسید. هیچ کس نمی‌تواند شما را به کاری که دوست ندارید وادار نماید.

رابی دی یکبار گفته است که بزرگترین هدیه این است که از سوال پرسیدن نترسید. اگر شما نمی‌خواهید از این هدیه استفاده کرده و با خود صادق باشید پس تا آخر عمر خود حسرت نخورید چون استفاده نکردن از این هدیه چیزی است که خودتان انتخاب کرده‌اید و تقصیری به گردن کس دیگری نیست.

بعضی از سوالات جواب آنی ندارند و لذا اگر چنین حالتی پیش آمد و نتوانستید با منطق خود راه‌حلهایی پیدا کنید احساس شکست نکنید.

جواب سوالی که شما اکنون می‌پرسید شاید بعداً پیدا شود. یا شاید هم اصلاً این جواب پیدا نشود. به خودتان اعتماد داشته باشید و سعی کنید همیشه از خود سوال بپرسید و به دنبال جواب آن باشید. بخاطر داشته باشید که معمولاً همیشه یک سوال به سوال بعدی ختم می‌شود و به همین ترتیب سوالات ادامه پیدا می‌کند و

همین سوالات مسیرهای زیادی را برای شما باز می‌کند. یاد بگیرید که با سوالات بی‌پاسخ در زندگی خود روبرو شوید و با آنها کنار بیایید اما هر روز هم به دنبال جواب آنها باشید و حواستان را به نشانه‌هایی که در زندگی شما پدید می‌آید جمه کنید. بعضی از این جوابها ممکن است جای دیگری در زندگی شما خود را نشان دهد. و بعضی دیگر نیز در همان زمان پرسیدن سوال خود را بروز می‌دهند. در هر صورت زندگی کردن با سوالات و جوابهای فوق‌العاده سبب یکی از بهترین روشهای زندگی است که کسی که به یکی بیشتر معتقد است دارد.