

## بهبانه ها را کنار بگذاريد.

### بهبانه، بي بهانه!

بهبانه، يعني عذر بيجا. بهبانه، توضيحي هست كه ما براي نرسيدن به اهداف، برنامه ها و قول هاي مان مطرح مي كنيم. حتي اگر در زندگي هدفی هم نداشته باشيم، می توانيم برای دليل هدف نداشت مان، بهبانه بياوريم. بهبانه ها بسيار زيادند. در زندگي روزمره با افرادي رو به رو مي شويم كه سعی می کنند از هر كاري ايراد بگيرند و هر طور كه شده بهبانه ای برای هرچيزی دست و پا كنند. اين افراد هم باعث آزار خود می شوند و هم باعث آزار ديگران.

تقريباً تمام افراد ناموفق از نوعی بيماری فكري رنج می برند. اين بيماری كه افكار را ضعيف می كند «بهبانه جویی» نام دارد. هرچه فرد موفق تر باشد، كمتر به دنبال بهبانه جویی می رود و اصولاً تفاوت بين كسانی كه با وضعيت بسيار رخوت انگيز به كار و شغل فعلی خود چسبيده اند و دائم در اضطراب از دست دادن آن هستند و افراد موفق در ميزان حاشيه روی و بهبانه جویی های آنهاست.

رايج ترين شكل بهبانه جویی، نداشتن سلامتی است كه با كلماتی مثل «حالم خوش نيست» و يا «فلان بيماری را دارم» همراه است. اما همه می دانيم كه بسياری بوده و هستند كه با وجود معلوليت های بسيار عميق و جدی، به مراحل بالایی از سطح علم و فناوری دست يافته اند و نیازی نیست كه نام آنها را يادآوری كنيم. ناخوشي، با صدها شكل مختلف برای توجيه به كار می رود و عاملی برای نپذيرفتن مسووليت و يا عدم كسب درآمد بيشتر و امثال آنهاست.

بهانه تراشی، به اندازه ی دروغ گویی استرس زا است. صادق باشید و خودتان را از شر این استرس ها راحت کنید. الکساندر پاپ می گوید: «بهانه، از دروغ بدتر و وحشتناک تر است.» با بهانه تراشی هم خودتان و هم اطرافیان تان را در وضعیتی نامطمئن و ناراحت قرار خواهید داد. طلب همکاری کنید. شکایت نکنید، توجیه نکنید. شکایت کردن و توجیه نمودن، هر دو از حامیان بهانه ها هستند. اغلب وقتی که به شکایت کردن متوسل می شوید به نحوی در حال استفاده از بهانه ها هستید و مسئولیت چیزی که شما را ناراحت کرده است به گردن شخص و یا عاملی در خارج از خودتان می اندازید.

شما یک موجود نامحدود هستید به یاد داشته باشید با خداوند همه چیز قابل انجام است و با برچسب ها همه چیز قابل انکار! بهانه هایی که دائماً به کار می برید، ریشه در خود کاذب تان دارند و در ذهن شما لانه کرده اند. پس به سادگی و بدون این که با آنها مبارزه کنید، شما را ترک نخواهند کرد. بهانه ها، دوستان آشنایی برای خود کاذب شما، می باشند و همیشه آماده و مشتاق هستند که از شما دفاع کنند.

### توصیه های مهم:

- با واقعیت ها روبه رو شوید. بر خودتان چیره شوید. آنچه در توان تان است انجام دهید. صادق باشید.
- بهانه های سرراه تان را کنار بگذارید، زیرا با کنار گذاشتن آنها خلاقیت بیشتری به بار می آید. چنانچه واقعاً برای انجام کاری مصمم بودید آن وقت است که هیچ بهانه ای برای انجام ندادن آن ندارید.
- هر روز تأثیرات منفی بهانه تراشی را به خود متذکر شوید و خود را به سمت تغییر رهنمون کنید.
- بهانه های تان را بشناسید و می دانید که چنانچه کسی شما را با بهانه تان روبه رو کند، حتی به حالت شوخی، برای تان دردسرساز می شود. بدتر اینکه ممکن است اعتماد خود را از دست بدهند و

دیگر به حرف های تان اطمینان نکنند.

- شکایت کردن را کنار بگذارید. مطمئن باشید انتقاد کردن بی جا و یکسره از اطرافیان تان باعث بالا بردن ارج و قرب خودتان نمی شود.

- از شانه خالی کردن و در رفتن از زیر بار مسئولیت ها دست بردارید و سعی نکنید خطاهای خود را به گردن این و آن بیندازید!

- از نیروی شخصی خود برای کنترل افکار، گفته ها و اعمال تان استفاده کنید. خودتان، سرنوشت تان را رقم بزنید.

- تفکر خود را تغییر دهید. طرز فکر شما درباره ی خودتان، توانایی های تان و استعدادتان، تعیین کننده ی آنچه که امروز هستید و آنچه که در آینده خواهید بود می باشد. با کنترل کامل واژه ها، تصاویر و ایده هایی که وارد ذهن تان می شوند، می توانید کنترل کامل آینده ی خود را در دست بگیرید.

- خودتان را دست کم نگیرید، زیرا که تاثیری روی احوال و وضع شما ندارد. به دنبال کشف استعدادهای خود و پرورش آنها باشید. به دنبال راهی برای تنظیم افکار خود باشید.

- مهم است که نقاط ضعف تان را تشخیص دهید تا بتوانید در اطراف آنها کار کنید و به خودتان اجازه دهید در آن مهارت دارید تمرکز کنید. به این ترتیب، به جای اینکه احساس بدی نسبت به آنچه نمی توانید تغییر دهید، بهانه کمتری می گیرید و احساس خوبی نسبت به آنچه می توانید دست آورید احساس می کنید.

- عهد کنید که بر حالت سستی خود غلبه نمایید. برای غلبه بر حالت سستی تان با خود پیمان ببندید و تعهدی تنظیم نمایید. به خودتان بقبولانید که نباید خود واقعی تان را انکار کنید.
- مسئولیت زندگی خود را برعهده بگیرید . همین امروز تصمیم بگیرید که مسئولیت زندگی خود را ۱۰۰ درصد قبول کنید ، بدون این که به خاطر هر اتفاقی که می افتد کسی را سرزنش کنید یا عذر و بهانه ای بیاورید .
- انتقادپذیر باشید .اشتباه ها، خطاها و کوتاهی های خود را به گردن بگیرید، اما اجازه ندهید منتقدان و ایراد گیران اعتماد به نفس شما را از بین ببرند.
- تمام صفات منفی را که تا امروز به خود نسبت داده اید، کنار بگذارید.
- وقتی درحال ترک عادت زشت بهانه جویی خود هستید، اجازه ندهید کسی شما را دوباره مجبور به بازگشت به آن عادت ناپسند کند. وقتی کسی از شما انتقاد می کند، از او بخواهید در مورد آن بیشتر توضیح دهد. به جای بازگشت دوباره به گذشته، به دنبال راه های اصلاحی برای آینده تان باشید.
- دوستی مشابه خود پیدا کنید.با یکی از دوستان نزدیک یا همکاران تان که او هم مشکلی شبیه به شما دارد، برای ترک این عادت شرط بندی کنید. در این صورت رغبت بیشتری برای ترک عادت خود پیدا خواهید کردو علاوه بر آن کسی را دارید که زمانی که خواستید کارهای گذشته تان را دوباره از سر بگیرید، به شما تذکر دهد.
- سرزنش دیگران را به خاطر عقب نشینی های خود کنار بگذارید. وقتی افراد در زندگی ما دخالت می کنند و پای بندی به اهدافی که تعیین می کنیم برای ما دشوار است ، انگشت گذاشتن بر سر این که چرا به جایی در زندگی نمی رسیم بسیار آسان است .سرزنش دیگران ممکن است در کوتاه مدت

احساس بهتری داشته باشد ، اما تمام آنچه که واقعاً انجام می دهد این است که ما را از درک حقیقت عقب ماندگی ها و مبارزه ها باز می دارد . هنگامی که ما بپذیریم که ما علت بیشتر مبارزه های خود در زندگی هستیم ، دیگر بهانه سرزنش سایر افراد را نخواهیم دید و کمی عمیق تر خواهیم کرد که چرا نتوانسته ایم به جلو حرکت کنیم.

- به جای اینکه وقت و انرژی خود را صرف ساختن عذر و بهانه کنید، به دنبال راه حل باشید.
- در کارهای روزمره دلایل پیروزی تان را در نظر داشته باشید. این نگرش که «دارم برنده می شوم» را همیشه به کار ببندید. از هوش خود برای توجیه استفاده نکنید، برای پیشرفت استفاده کنید، برای تغییر وضعیت.

- زندگی تان را بر اساس ایجاد و حفظ روابطی با کیفیت بالا و اعتماد بالای طرفین نسبت به یکدیگر سازمان بدهید. با کسانی که هدف شان مثبت بودن و رسیدن به موفقیت است، ارتباط برقرار کنید.

- شکایت کردن را کنار بگذارید. مطمئن باشید انتقاد کردن بی جا و یک سره از اطرافیان باعث بالا بردن ارج و قرب خودتان نمی شود.

- با استفاده از ذهنیت خود به خلاقیت و آفرینش دست بزنید. مهم نیست چه کاری است و به چه اندازه اهمیت دارد. این آفرینش یا خلاقیت می تواند خلق یک اثر هنری، یک تکنیک مهندسی در کار و یا حتی تغییر دکوراسیون منزل و یا شاید جابه جا کردن کتاب ها و وسایل شخصی خودتان باشد .

- مهم است که زندگی خود را کنترل کنید و تشخیص دهید که شما مسئول آن هستید و مسئولیت آینده خود را نیز بر عهده دارید . با تحقیق در مورد داستان های موفقیت و الهام بخشیدن ، خود را توانمند

- کنید تا تشخیص دهید که تنها نیستید و قربانی نیستید ، بلکه کنترل را در دست دارید!
- آینده ی خود را بسازید . داشتن توانایی برای نگاه به آینده و برداشتن گام هایی که آینده ای را که آرزویش را دارید تضمین کند ، یک روش ضروری فکر کردن است که در طول تاریخ ، اکثر افراد موفق آن را پیشه ی خود ساخته اند . موثرترین افراد ، از قبل برای زندگی خود به دقت برنامه ریزی می کنند و حداکثر تلاش خود را می کنند تا هر اتفاق بدی را پیش بینی کنند . در نتیجه ، بهتر از اطرافیان خود فکر می کنند و تصمیم می گیرند.
  - انتقاد پذیر باشید. اشتباه ها، خطاها و کوتاهی های خود را به گردن بگیرید. اما اجازه ندهید منتقدان و ایرادگیران اعتماد به نفس شما را از بین ببرند.
  - با واقعیت ها روبه رو شوید. مثل همه ی عادت های دیگر، اولین قدم برای ترک آن این است که بفهمید دچار این مشکل هستید. کار را عقب نیندازید و فکر نکنید مشکل تان به خودی خود برطرف می شود. خانواده و دوستان تان دیگر بهانه های تان را قبول نمی کنند، خودتان هم باید همین کار را انجام دهید.
  - مقایسه خود را با دیگران را تمام کنید! حقیقت این است که دیگران احتمالاً خود را نسبت به شما مقایسه می کنند. همچنین، هنگامی که خودتان را به شخص دیگری مقایسه می کنید، احتمالاً تنها بخشی از کل تصویر را مشاهده می کنید و بقیه را با بسیاری از فرض ها پر می کنید. صادقانه شما هرگز نمی توانید که زندگی یک شخص را تنها با دیدن از خارج بشناسید ، بنابراین شما نمی توانید خودتان را به درستی با هر کس دیگری مقایسه کنید. اگر بهانه ای برای آغاز چیزی جدید می آورید به این دلیل که خودتان را با دیگران که در آن زمینه تخصص دارند، مقایسه می کنید، به یاد داشته باشید که آنها روزی روی پای خود ایستادند و توانستند جایی که امروز هستند را پیدا کنند.

- از اشتباه های خود درس بگیرید . شما نه تنها یاد می گیرید که زمانی که اشتباه کردید چه کار نباید بکنید ، بلکه می توانید تحلیل کنید که چه اتفاقی افتاده است و چگونه می توانید در آینده بهتر باشید. همه اشتباه ها، فرصت هایی برای یادگیری هستند، هر چند ممکن است اشتباه بزرگ یا کوچک باشد. اغلب آزمایش و خطا، بهترین راه برای کار کردن است.
- اگر چند ضعف دارید، از آنها آگاه باشید، اما روی آنها تمرکز نکنید. در عوض، روی نقاط قوت و مواردی که شما باید آنها را پیشنهاد کنید تمرکز نکنید. شما حتی می توانید وظایف خاصی را به دیگران منتقل کنید تا بتوانید شکاف را در نقاطی که می دانید قادر به کار کامل نیستید، از بین ببرید.
- شما می توانید تغییر دهید. شما فقط باید انگیزه ای برای انجام این کار داشته باشید. شما نمی توانید یک زندگی خوب را بدون احساس شکست و پیروزی داشته باشید. بدون بهانه آوردن، شما قدرت تغییر هر چیزی را در زندگی خود دارید. اگر احساس نمی کنید که می توانید آن را به تنهایی انجام دهید، به دنبال کمک از دیگران باشید تا اهداف خود را به دست آورید و نتایج مورد نظرتان را به دست آورید. با این حال هرگز فکر نکنید که می توانید به سادگی یک جنبه از زندگی خود را تغییر دهید.
- موفقیت خود را تجسم کنید. به معنای واقعی کلمه، تجسم آنچه که برای رسیدن به هدف خود و موفقیت به نظر می رسد و احساس می کنید. انجام این کار می تواند انگیزه ای برای کار مورد نظر شما ایجاد کند، همان حسی که در زمان رسیدن به موفقیت خواهید داشت را همین حالا حس کنید.
- ایرادی ندارد ، شما کامل نیستید . حقیقت این است که هیچ کس کامل نیست. همچنین هیچ کس انتظار ندارد شما کامل باشید. اشتباه های خود را بپذیرید و بدانید که افراد دیگر نیز مایل هستند اشتباه های

خود را بپذیرند، به خصوص اگر به آنها اعتماد دارید و از آنها یاد بگیرید. این چیزی است که برای بیشتر افراد موفق اتفاق می افتد .

- تصمیم بگیرید و امروز رفتارهایی (بهانه هایی) را که از بخش ناخودآگاه شما سر می زند، نپذیرید.
- از شانه خالی کردن و در رفتن از زیر بار مسئولیت ها دست بردارید و سعی نکنید خطاهای خود را به گردن این و آن بیندازید!

- بر خودتان چیره شوید. به خاطر اینکه هیچ وقت نخواسته اید برای بهانه تراشی های تان، خود را مسئول بدانید، شاید تصویری کرده اید که دیگران با شما چپ افتاده اند. اما دیگر باید این تصورات را کنار بگذارید. همیشه افرادی وجود دارند که با شما موافق نباشند، به ناحق، از شما انتقاد کنند، یا اینکه به شما بی احترامی کنند. اما سعی نکنید برای شان بهانه تراشی کنید تا به آنها بفهمانید که اشتباه می کنند. با این کار فقط همه چیز را بدتر می کنید.

- نیروی درونی خود را آزاد سازید . امروزه ایده ها، اصلی ترین منبع موفقیت هستند . برای کمک به خودتان در رسیدن به اهداف تان ، هر چقدر ایده های بیشتری داشته باشید ، در زمان مناسبی ، ایده ی مناسبی نیز به ذهن تان خطور خواهد کرد . توانایی شما برای ارائه ایده های جدید نامحدود است . بنابراین آینده تان نیز نامحدود است .

- تمام صفات منفی را که تا امروز به خود نسبت داده اید، کنار بگذارید.
- آنچه در توانتان است انجام دهید. اگر خودتان را به کارهایی محدود کنید که از عهده ی انجام آنها برمی آید، دیگر نیازی نیست که بعدها به خاطر کوتاهی و کم کاری خود بهانه تراشی کنید. وقتی کاری برای شما پیش می آید، برای قبول کردن یا نکردن آن همیشه رک و رو راست باشید. اگر فکر می کنید قادر به انجام آن نیستید، هیچ اجباری به قبول آن ندارید.

- درباره خود و بهانه های خود یاد بگیرید. یکی از قدم ها برای جلوگیری از بهانه گیری این است که بررسی کنید چقدر زندگی را تحت کنترل خود می دانید. بهانه هایی معمولاً برای جبران مسئولیت ها به دلیل شرایط خارج از اختیار ما ایجاد می شود. میزان مسئولیت اعمال خود را به عهده بگیرید و معتقد باشید که می توانید زندگی خود را کنترل کنید .

#### منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

2-How to stop making excuses, Jennifer Butler,  
(<https://www.wikihow.com/>)

3-How to stop making excuses to reach your goals faster, Grand  
Habit,

4-7 Practical tips to stop making excuses, Ivy Ivers, 2020,  
(<https://ivyivers.com>)

5-7 Ways to eliminate your excuses, Krissy Brady, Hifehack  
, 2020 , (<https://www.lifehack.org>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com